

**Flown, dialogisuuden sekä  
seikkailun ja elämyksen sävyttämä  
perhe-elämä**

**Toiminnallisuuteen ohjaava kirja lapsiperheille**

Minna Härkönen

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2018  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK tutkinto-ohjelma  
Terveysten edistäminen

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

JAMK University of Applied Sciences

Tekijä(t) Härkönen, Minna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä Joulukuu 2018
	Sivumäärä 115	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Flown, dialogisuuden sekä seikkailun ja elämyksen sävyttämä perhe-elämä</b> Toiminnallisuuteen ohjaava kirja lapsiperheille		
Tutkinto-ohjelma Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi AMK tutkinto-ohjelma, Terveystieteiden edistäminen		
Työn ohjaaja(t) Sirpa Tuomi ja Raija Lundahl		
Toimeksiantaja(t) -		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea ja edistää lapsiperheiden terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun kokemusta. Tavoitteena oli kehittää ja luoda lapsiperheille suunnattu kirja, joka mahdollistaa perheen sisäiset flow-kokemukset ja perheen sisäisen dialogisuuden kehittymisen seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvaa toiminnallisuutta hyödyntäen. Lisäksi tavoitteena oli tarjota perheille tietoa ja konkreettisia ideoita toteutustavoista, joilla perhe voi saavuttaa yhdessä jaettuina laadukkaita kokemuksia ja kohtaamisia arkipäiväisessä elämässään. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen kirjan tarkoituksena oli myös tuottaa näkökulmaa yhteiskunnallisella tasolla toteutuvaan lapsiperheiden terveyttä ja hyvinvointia tukevaan sekä sosiaalista eriarvoisuutta vähentävään työhön. Kehittämistehtävät olivat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. tarjota tietoa ja konkreettisia ideoita, joiden avulla lapsiperheiden on mahdollista saavuttaa perheen sisäisiä flow-kokemuksia seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvan toiminnallisuuden keinoin, samanaikaisesti perheen sisäistä dialogisuutta edistäen ja kehittäen</li> <li>2. edistää ja tukea lapsiperheiden terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua luomalla lapsiperheille suunnattu toiminnallisuuteen ohjaava kirja sekä tuottaa tuotteen keinoin lapsiperheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvää ennaltaehkäisevää, voimavarakeskeistä ja eriarvoisuutta vähentävää näkökulmaa</li> </ol> <p>Opinnäytetyön tuotekehityksessä hyödynnettiin Design Thinking -suunnitteluajattelua ja prosessi kuvattiin sen eri vaiheita mukailen. Prosessinomaisen innovaatiotoiminnan lopputuloksena syntyi perheen yhteiseen käyttöön suunnattu, toiminnallisuuteen ohjaava kirja, joka vastasi sille asetettuihin tavoitteisiin. Kirjassa yhdistyvät lifestyle-kirjallisuuden, tarinallisuuden, pelinomaisuuden ja työkirjamaisuuden elementit siten, että pääpaino on</p>		
<p>Avainsanat (<a href="#">asiasanat</a>) lapset, nuoret, perheet, lapsiperheet, flow-kokemus, dialogisuus, toiminnallisuus, seikkailukasvatus, elämyspedagogiikka, terveys, hyvinvointi, elämänlaatu, terveyden edistäminen, tuote, tuotekehitys, kirja</p>		

Muut tiedot *Liitteet 1, 3 ja 4 ovat salassa pidettäviä, jotka on poistettu julkisesta työstä. Salassapidon peruste Julkisuuslain 621/1999 24§, kohta 17, yrityksen liike- tai ammattisalaisuus. Salassapitoaika viisi (5) vuotta, salassapito päättyy 13.11.2023.*

Author(s) Härkönen, Minna	Type of publication Master's thesis	Date December 2018
	Number of pages 115	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication <b>Family life coloured by flow, dialogue as well as adventure and experience</b> A book encouraging functionality for families with children		
Degree programme Master of Health Care and Social Service, Health Promotion		
Supervisor(s) Tuomi, Sirpa and Lundahl, Raija		
Assigned by -		
Abstract <p>The aim of the thesis was to support and enhance families' health, well-being and quality of life. The objective was to develop and create a book that would enable families' inner flow-experiences and dialogue by utilizing functionality based on adventure education and experiential pedagogy. Another objective was to provide information and concrete ideas for families about ways to implement activities that would help them to gain shared and valuable experiences and encounters in normal everyday life. The purpose of the book, the output of the thesis, was to also provide social perspectives on work that promotes the health and well-being of families with children and decreases inequality. The development tasks were:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. To provide information and concrete ideas that would enable families with children to reach inner flow-experiences by using functionality based on adventure education and experiential pedagogy and simultaneously enhance and develop the families' inner dialogue.</li> <li>2. To enhance and support families' well-being, quality of life and health by creating a book that would guide them towards functionality as well as generate preventive and resource-centred viewpoints on the promotion of health and well-being and on enhancing equality.</li> </ol> <p>The Design Thinking -method (service design) was utilized in the product development process, and the process was described according to its different phases. The outcome of this innovation process was a book for shared use within families with the purpose of encouraging functionality. The book combines elements of lifestyle-literature, storytelling, gamification and worksheets so that the main focus is on high-quality experiences instead of performance orientation.</p>		

Keywords/tags ([subjects](#))

children, adolescents, families, families with children, flow experience, dialogue, functionality, adventure education, experiential pedagogy, health, well-being, quality of life, health promotion, product, product development, book

Miscellaneous ***Appendixes 1, 3 and 4 are confidential which have been removed from the public thesis. Grounds for secrecy: Act on the Openness of Government Activities 621/1999, Section 24, 17: business or professional secret. Period of secrecy is five years and it ends 13.11.2023.***

*Mielekäs elämä.*

*Laadukas kokemus,  
jota moni meistä tavoittelee.*

*Saavuttaa,*

*kunnes kadottaa vain saavuttaakseen uudelleen.*

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
1.1	Tausta .....	3
1.2	Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät .....	6
<b>2</b>	<b>Flow-kokemus .....</b>	<b>9</b>
2.1	Tutkimusten eri näkökulmia .....	9
2.2	Optimaalisena kokemuksena .....	11
2.3	Yksilökokemuksena.....	14
2.4	Yhteisökokemuksena .....	16
2.5	Mielekäs ja onnellinen elämä .....	18
2.6	Haasteet ja mahdollisuudet.....	19
2.7	Flown yhteys opinnäytetyön tuotokseen.....	21
<b>3</b>	<b>Näkökulmia dialogisuuteen .....</b>	<b>23</b>
3.1	Dialogi .....	23
3.2	Intersubjektiivisuuden näkökulma .....	24
3.3	Dialogisuus ja flow .....	26
3.4	Dialogisuuden yhteys opinnäytetyön tuotokseen .....	27
<b>4</b>	<b>Seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautua toiminnallisuus flowta ja dialogisuutta yhdistävänä tekijänä .....</b>	<b>29</b>
4.1	Kokemus ja toiminta osana oppimista .....	29
4.2	Näkökulmia seikkailu- ja elämyspedagogiikan sävyttämään kokemukselliseen toimintaan .....	33
4.3	Seikkailu ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvan toiminnallisuuden yhteys opinnäytetyön tuotokseen.....	34
<b>5</b>	<b>Tuotteen kehityskaari.....</b>	<b>37</b>
5.1	Ideasta tuotteeksi Design Thinking -menetelmän avulla.....	37
5.2	Oivallus, inspiraatio ja innoite .....	41
5.3	Ideointi ja kehittäminen .....	43
5.3.1	Luova visualisointi ja aarrekartta .....	45
5.3.2	Tarinallisuus ja luova kirjoittaminen.....	48
5.3.3	Tuotteen testaaminen asiakashaastatteluin.....	53

5.4	Toteutus ja implementointi .....	56
<b>6</b>	<b>Tuote ja johtopäätökset .....</b>	<b>59</b>
6.1	Tuotekehityksen tuloksena kirja .....	59
6.2	Johtopäätökset .....	60
<b>7</b>	<b>Pohdinta .....</b>	<b>62</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>71</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>82</b>
LIITE 1	Aarrekartta .....	82
LIITE 2	Asiakashaastattelurunko .....	83
LIITE 3	Opinnäytetyössä valmistunut kirjamuotoinen tuote .....	84
LIITE 4	Kirjan käsikirjoitus ilman lisäaineistoa .....	107
	<b>Kuviot</b>	
Kuvio 1.	Tuotteen taustaideologia .....	9
Kuvio 2.	Seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuva toiminnallisuus yhdistävänä ja mahdollistavana tekijänä .....	35
Kuvio 3.	Tuotekehitysprosessin kuvaus menetelmäkeskeisestä näkökulmasta .....	39
Kuvio 4.	Aarrekartta tuotekehitysprosessin alkuvaiheessa (visuaalinen ja auditiivinen malli) .....	47
Kuvio 5.	Haastatteluvastausten yhteenveto (1/3) .....	54
Kuvio 6.	Haastatteluvastausten yhteenveto (2/3) .....	55
Kuvio 7.	Haastatteluvastausten yhteenveto (3/3) .....	55
Kuvio 8.	Business Model Canvas (BMC) -työkalu osana tuotekehitysprosessia .....	58
Kuvio 9.	Kirjan taustaideologian terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua tukeva ja edistävä vaikutus pitkällä aikavälillä. ....	62
Kuvio 10.	Kehitetyn tukimuodon (kirja) yhteys ihmisen terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseen .....	64



# 1 Johdanto

## 1.1 Tausta

Sipilän hallitusohjelma painottaa yksilöllisen vapauden ja vastuullisuuden tasapainoista yhteensovittamista suhteessa yhteiskunnassamme vallitseviin velvollisuuksiin. Hallitusohjelma kehottaa yksilöiden omien voimavarojen vapauttamista luovuuden, yritteliäisyyden ja hyvinvoinnin rakentumiseksi. (Ratkaisujen Suomi 2015, 7-8.) Terveys ja hyvinvointi -teeman pitkän linjan tavoitteena on kansamme kokonaisvaltainen hyvinvointi ja pärjääminen erilaisissa elämäntilanteissa siten, että yksilötasolla voidaan kokea mahdollisuutta vaikuttaa oman valinnanvapauden ja vastuunottamisen kautta. Hallituskauden tavoitteeksi on lapsiperheiden osalta asetettu lasten ja perheiden hyvinvoinnin ja perheen omien voimavarojen vahvistuminen ennaltaehkäisevää lähestymistapaa ja voimavarakeskeistä näkökulmaa hyödyntäen. (Ratkaisujen Suomi 2015, 20-22.) Hallitusohjelman tarkistuksessa, kauden puolivälissä, hyvinvointi ja terveys -teeman kärkihanke, Lapsi- ja perhepalvelujen muutosohjelma, painottaa edelleen perhelähtöisyyttä, ennaltaehkäisevyyttä, vaikuttavuutta, voimavarakeskeisyyttä ja osallisuutta (Ratkaisujen Suomi: Puolivälin tarkistus 2017, 44).

Lapsiperheiden hyvinvointi -teema nousee ajankohtaisuudellaan esille myös Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) osalta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos toteutti syksyllä 2017 pilottitutkimuksen lapsiperheiden hyvinvointiin ja palvelumuotojen käyttökokemuksiin liittyen. Tarkoituksena oli laajentaa kyseistä tutkimustyötä valtakunnalliseksi ja säännöllisesti toteutettavaksi. (THL kerää uutta tietoa lasten ja perheiden hyvinvoinnista 2017.) Pilottitutkimuksen jatkona, syksyllä 2018, toteutettiin kansallinen Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LHT) -tutkimus kohdennettuna 4-vuotiaisiin lapsiin perheineen. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa lasten ja perheiden terveydestä, hyvinvoinnista ja lapsiperhepalvelujen käyttökokemuksista. (Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) -tiedonkeruu 2018.)

Väestöliiton Perheystävällisesti töissä -hankkeen myötä lapsiperheiden hyvinvoinnin tukeminen laajeni valtakunnallisesti perhe- ja työelämän yhteensovittamisen alueelle. Vuosina 2014-2018 toteutuneen yhteistyöhankkeen tarkoituksena on ollut lasten, vanhempien ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen vaikuttamalla yhteiskunnallisiin työelämän rakenteisiin. Tavoitteena on ollut muun muassa perheystävällisten mallien ja käytänteiden kehittäminen ja juurruttaminen osaksi suomalaista työelämää. (Tietoa hankkeesta 2018.)

Valtakunnallisella tasolla lapsiperheiden hyvinvointi nähdään siis varsin tärkeänä kokonaisuutena osana kokonaisvaltaisesti hyvinvoivaa yhteiskuntaa. Perheiden kokemustietoa pyritään hyödyntämään palvelujen, mallien ja käytänteiden kehittämistyössä siten, että keskiössä on perheiden oman autonomian vahvistuminen.

Terveys ja hyvinvointi ovat yksilöllisesti ja subjektiivisesti koettuja ulottuvuuksia. Terminä, terveys kuvataan täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Se nähdään jokapäiväisen elämän resurssina, ei niinkään elämisen objektina. Terveys on myönteinen konsepti, jossa painottuvat sosiaaliset ja henkilökohtaiset resurssit sekä fyysiset ominaisuudet. (The Ottawa Charter for Health Promotion 2018.) Huttunen (2018) tarkentaa terveyden määritelmää nostamalla esille ihmisen yksilöllisen kokemuksen, arvomaailman ja asenteiden vaikutuksellisuuden. Koska ihminen määrittää terveytensä omalla tavallaan, se saattaa poiketa muiden arvioista ja käsityksistä. (Huttunen 2018.) Terveyttä määrittäviä tekijöitä kutsutaan terveyden determinanteiksi, jotka koostuvat yhteiskunnan makrotason rakenteista, elin- ja työoloista, sosiaalisista ja yhteisöllisistä verkostoista sekä yksilön elämäntyylistä. Ihmisen iästä, sukupuolesta ja synnynnäisistä ominaisuuksista riippuen vaikutukset suodattuvat, kasautuvat ja ketjuuntuvat eri tavoin. Terveiden determinantit vaikuttavat pitkällä aikavälillä yksilön terveyteen ja yleisemmin hyvinvointiin. (Eriarvoisuus 2018.)

Hyvinvointi, käsitteenä, viittaa yksilötasolla sosiaalisten suhteiden, itsensä toteuttamisen, onnellisuuden ja sosiaalisen pääoman osatekijöihin. Hyvinvointia kokemuksena mitataan useimmiten elämänlaadulla, johon vaikuttavat terveyden ja materialistisen hyvinvoinnin lisäksi ihmissuhteet, omanarvontunto, mielekäs tekeminen ja odotukset hyvästä elämästä. (Hyvinvointi- ja terveyserot 2015.) Hyvinvointi-käsitteeseen liittyvät usein termit voimavarakeskeisyys tai -lähtöisyys. Voimavarakeskeisyydessä ja -lähtöisyydessä painotetaan yksilön tai yhteisön omien vahvuuksien hyödyntämistä ja tiedostamista sekä itsemääräämisoikeuden korostumista. Yksilön voimavarat edistävät tämän kokemusta oman elämän hallittavuudesta. (Voimavaralähtöiset menetelmät 2015.)

Talo, Wikström ja Metteri (2003, 56) esittävät, että ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden yhteen kietoutuneisuudesta, jossa jokainen osatekijä vaikuttaa toiseensa (Talo, Wikström & Metteri 2003, 56). Riikonen (2003, 86-87) täydentää, että kyseisiin ulottuvuuksiin liittyvällä voimavarojen käyttökapasiteetillä on vaikutuksia yksilön elämönhallintakokemukseen, -kykyyn ja -taitoihin (Riikonen 2003, 86-87). Vahvistamalla ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden tasapainoa, voidaan tukea yksilön hyvän mielenterveyden kasvua ja tätä kautta tämän elämönhallintakykyä (Mielenterveyden edistäminen 2014). Kun fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kokonaisuuteen yhdistetään ympäristötekijöiden vaikutuksellisuus, puhutaan yksilön toimintakyvystä. Mahdollistamalla ympäristö yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaksi, voidaan edesauttaa yksilön toimintakykyisyyttä. (Mitä toimintakyky on? 2016.)

Ihmisen terveys, hyvinvointi, elämönhallintataidot ja toimintakyky ovat yhteydessä yksilön kokemukseen tämän omasta elämänlaadusta. Maailman terveysjärjestö (WHO) (2018) määrittelee termin elämänlaatu yksilön omana näkemyksenä asemastaan elämässä liittyen kulttuurin ja arvosysteemien kontekstiin, joiden keskellä ihminen elää ja, jotka vaikuttavat yksilön tavoitteisiin, odotuksiin, käytäntöihin ja huoliin. Elämänlaatu on laajalle ulottuva kokonaisuus, johon vaikuttavat monimuotoisella tavalla paitsi yksilön fyysinen terveys, psykologinen tila, henkilökohtaiset uskomukset ja sosiaaliset

suhteet, myös näiden suhde ympäristön tärkeiden ominaisuuksien kanssa. (WHOQOL: Measuring Quality of life 2018.)

Suomessa terveyden ja hyvinvoinnin jakautuminen väestön välillä on yhä eriarvoisempaa, vaikka yleinen terveyden ja hyvinvoinnin taso on jatkuvasti kohentunut. Sosioekonomisten ryhmien välillä eriarvoisuutta ilmenee lähes kaikilla terveyden ja hyvinvoinnin ulottuvuuksilla. Yhteiskunnalliset rakenteet muokkaavat ihmisen elin- ja asuinympäristöjä, työoloja, elintapoja sekä sosiaali- ja terveyspalveluja, jotka ovat suorassa yhteydessä yksilön terveyteen. Siihen, altistuuko ihminen terveyttä vahvistaville vai vaarantaville tekijöille arkisissa elintavoissaan ja -ympäristöissään, vaikuttaa puolestaan ihmisen sosioekonominen asema yhteiskunnassa. Sosioekonomiseen asemaan sisältyy paitsi perinteitä, arvoja, asenteita ja sosiaalisia verkostoja, myös esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluista saatuja käyttökokemuksia. Ihmisen terveyden ja sosiaalisen aseman välinen vaikutusketju on tosin kaksisuuntainen, jolloin terveydellä voi olla myös vaikutuksia yksilön sosiaaliseen asemaan. Hyvinvointi- ja terveyseroja voidaan pyrkiä kaventamaan vähentämällä sosiaalista eriarvoisuutta ihmisten välillä. (Eriarvoisuus 2018.)

## 1.2 Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on tärkeä ja ajankohtainen aihealue. Se on suorassa yhteydessä ihmisen kokemukseen omasta elämänlaadustaan. Kun ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia tuetaan voimavaraletoisesti, vaikutetaan ihmisen elämänlaadun kokemukseen. Useimmiten yksilö, joka kokee elämänsä mielekkääksi sekä itsensä terveeksi ja hyvinvoivaksi, pyrkii tekemään ratkaisuja ja valintoja, jotka kunnioittavat, vaalivat ja edistävät tämän terveyttä ja hyvinvointia. Tällöin voidaan puhua ennaltaehkäisevyydestä

Opinnäytetyöni tarkoituksena on edistää lapsiperheiden terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun kokemusta. Tavoitteena on kehittää ja luoda lapsiperheille suunnattu kirja, joka mahdollistaa perheen sisäiset flow-

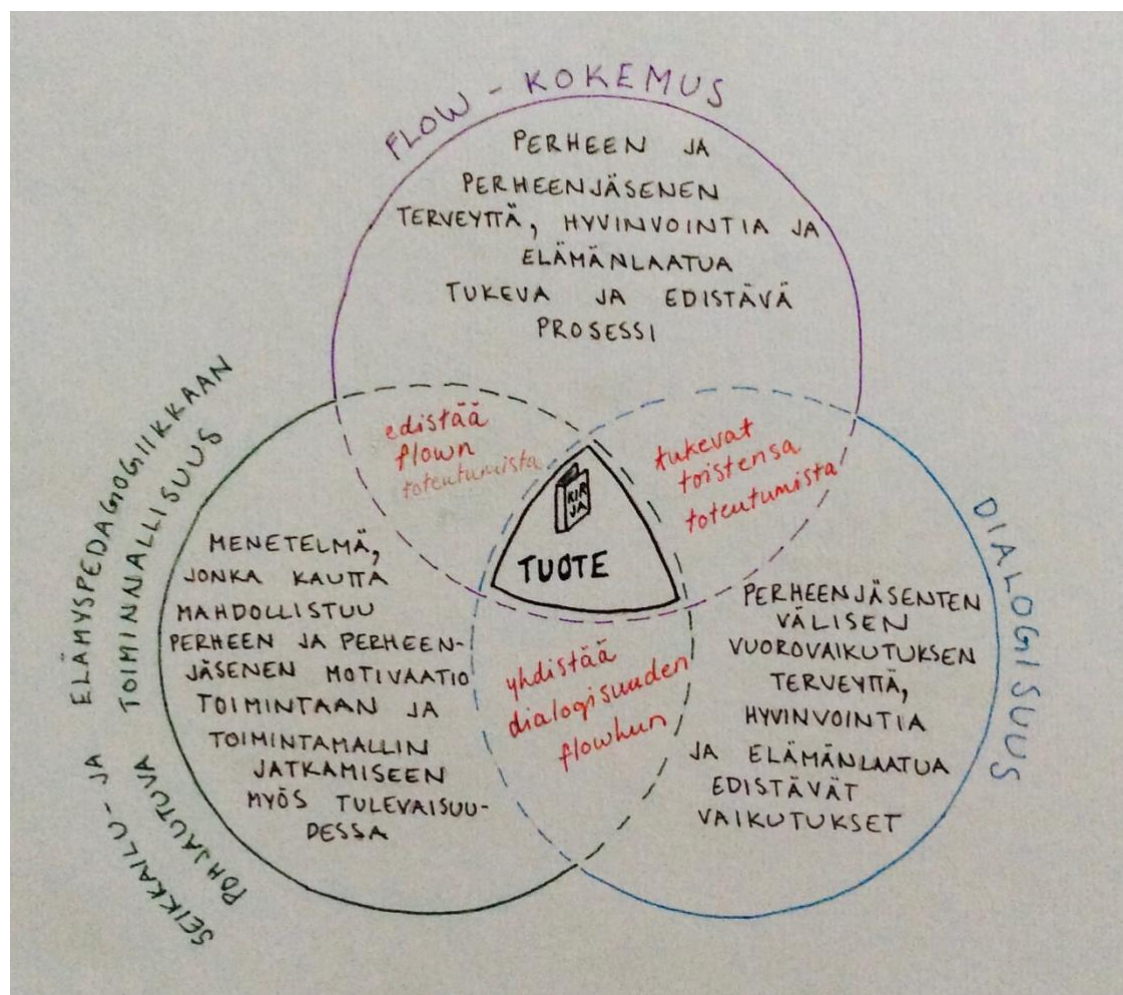
kokemukset ja perheen sisäisen dialogisuuden kehittymisen seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvaa toiminnallisuutta hyödyntäen. Lisäksi tavoitteena on tarjota perheille tietoa ja konkreettisia ideoita toteutustavoista, joilla perhe voi saavuttaa yhdessä jaettuina laadukkaita kokemuksia ja kohtaamisia arkipäiväisessä elämässään. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen kirjan ydinajatus voidaan myös hyödyntää yhteiskunnallisella tasolla, kun tarkoituksena on tukea ja edistää lapsiperheiden kokonaisvaltaista terveyden ja hyvinvoinnin tilaa sekä vähentää sosiaalista eriarvoisuutta perheiden ja ihmisten välillä.

Kehittämistehtävät ovat:

1. tarjota tietoa ja konkreettisia ideoita, joiden avulla lapsiperheiden on mahdollista saavuttaa perheen sisäisiä flow-kokemuksia seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvan toiminnallisuuden keinoin, samanaikaisesti perheen sisäistä dialogisuutta edistäen ja kehittäen
2. edistää ja tukea lapsiperheiden terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua luomalla lapsiperheille suunnattu toiminnallisuuteen ohjaava kirja sekä tuottaa tuotteen keinoin lapsiperheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvää ennaltaehkäisevää, voimavarakeskeistä ja eriarvoisuutta vähentävää näkökulmaa

Opinnäytetyöni on kehittämistyö, joka sisältää prosessinomaista innovaatiotoimintaa ja, jonka seurauksena syntyy tuote. Kehittämistyöllä tarkoitetaan tutkimustuloksen, käytännön kokemuksen tai molempien kautta saadun uuden tiedon hyödyntämistä esimerkiksi uusien tuotteiden kehittämistyössä. Innovaatiotoiminta, sen sijaan, tarkoittaa kaikkia niitä toimenpiteitä, joiden tavoitteena on tuottaa muun muassa uusia tuotteita, eli innovaatioita. (Opinnäytetyö - ohjeet YAMK-opiskelijalle.) Opinnäytetyössäni luovan prosessinomaisen innovaatiotoiminnan tuloksena syntyy uusi tuote, kirja lapsiperheille. Tuotteeni tausta pohjautuu teoreettiseen, tutkittuun ja näyttöön perustuvaan tietoon, jota yhdistelemällä kehitetään uudenlainen toimintatapa ja näkökulma edistää lapsiperheiden terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun kokemusta.

Tulevissa luvuissa (2., 3. ja 4.) käsittelen tarkemmin opinnäytetyön tuotoksena syntyneen kirjan taustaideologiaa olemassa olevan tiedon valossa. Olen työstänyt tuotteeni flow-kokemuksen, dialogisuuden sekä seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvan toiminnallisuuden näkökulmista käsin, kokonaisuutta yksilö- ja yhteisötasolle peilaten. Kuviossa 1. on esitettynä opinnäytetyön viitekehys, eli tuotteeni teoreettinen taustaideologia. (Ks. kuvio 1.) Tuotekehitysprosessin kuvaamisessa olen käyttänyt Design Thinking - suunnitteluajattelun ( /muotoiluajattelu / palvelumuotoilu) menetelmää, jota hyödynsin kirjani kehittämistyössä. Tuotekehittelyn sisältämiä keinoja, menetelmiä ja työkaluja on esiteltynä tarkemmin luvussa 5. Tuotteen kehityskaari. Opinnäytetyöhöni liittyvät tulokset ja johtopäätökset on esitettyinä kuudennessa (6.) luvussa. Luku 7. koostuu pohdintaosuudesta.



Kuvio 1. Tuotteen taustaideologia

## 2 Flow-kokemus

### 2.1 Tutkimusten eri näkökulmia

Flow kiinnostaa tutkijoita maailmanlaajuisesti paitsi ilmiönä, myös näyttöön perustuvan hyödynnettävyyden näkökulmasta käsin. Tästä esimerkkinä monet tutkimukset ympäri maailman, jotka ovat toteutuneet varsin laaja-alaisia näkökulmia ja monimuotoisia lähestymistapoja käyttäen ja hyödyntäen. Flow-ilmiö on kiinnostava aihekokonaisuus, joka tarjoaa yksilö- ja yhteisökeskeisiä näkökulmia esimerkiksi terveyteen ja hyvinvointiin tai kehittymiseen ja oppimiseen liittyvän kokemuslähtöisyyden hyötyvaikutuksista.

Tutkimuksellisesti flow-teoriaa yhdistetään varsin erilaisin kontekstein, vaikka useimmiten se liitetään tyypillisiin taidelajeihin, kuten musiikkiin tai maalaamiseen. Flow-aiheisia tutkimuksia on muun muassa toteutettu nuorten kokeman arkipäiväisen hyvinvoinnin, urheilijoiden kehittymiseen liittyvän mindfulness-harjoittelun, työ- ja vapaa-ajalla koettujen kokemus-erojen, mittausmetodien luotettavuuden ja jopa psykofarmakologian sekä neurotieteiden näkökulmista käsin (The Positive Psychology People 2015-2018).

Tutkijoita kiinnostaa erityisesti myös oppimisen ja flown välinen yhteys. Flow-teorian nähdään olevan eri tutkimuksissa suotuisana osatekijänä taitojen kehittymiseen ja oppimisprosessien edistymiseen liittyen (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider & Shernoff 2014; O'Neill 1999; Liao 2007.) Hamari, Shernoff, Rowe, Coller, Asbell-Clarke ja Edwards (2015, 170-175) toteavat tutkimustulostensa valossa, että flown vaikutus voi olla merkittävä osa oppimisprosessia. Kun luodaan suotuisat olosuhteet sekä flow-kokemukselle että sitoutumiselle, syntyy positiivinen asetelma yksilön oppimiselle. Asetelma aktivoituu lisääntyneen haasteen ja tarvittavan taidon määrästä. Riittävän haastava ja saavutettavissa oleva päämäärä, yhdessä

tarvittavan ja olemassa olevan taidon kanssa, edistävät oppimisaktiivisuutta kiinnostuksen, keskittymisen ja saadun nautinnon myötä. Tutkimuksessa tarkastellaan opetuksellisten videopelien käyttöä oppilaiden oppimisprosessin tukena flow, sitoutumisen ja uppoutumisen näkökulmasta käsin. (Hamari, Shernoff, Rowe, Coller, Asbell-Clarke & Edwards 2015, 170-175.)

Auld ja Blumberg (2013, 461-462) tutkivat niin ikään flow ja oppimisen välistä yhteyttä tietokonekeskeisessä oppimisympäristössä. Vaikkakin tutkijoiden mukaan flow-kokemus linkittyy positiivisesti oppimiseen ja taitojen kehittymiseen, he nostavat esille flow-tutkimukseen liittyvän kääntöpuolen. Koska tutkimussovelluksia on määrällisesti paljon, flow luonnehdintaa ja kriteereitä esiintyy monimuotoisesti. Epäjohdonmukaiset luonnehdinnat sekä vaihtelut määrittelyissä, tulkinnoissa ja mittaustavoissa eri tutkimusten välillä, kyseenalaistavat myönteisen linkin luotettavuuden. Csikszentmihalyin alkuperäisen flow-teorian laaja-alainen soveltaminen on johtanut tilanteeseen, jossa tutkimukselliset johtopäätökset flown vaikuttavuudesta oppimiseen, ovat vaarantuneet. (Auld & Blumberg 2013, 461-462.) Csikszentmihalyi ja Larson vastaavat tarjoamalla hyväksyttävän tutkimusmetodin psykologiseen tutkimukseen. Validity and reliability of the experience-sampling method - tutkimuksessa todetaan, että Ilmiöllisiä psykologisia tiloja, kuten flow, tutkittaessa olisi tärkeää käyttää hyväksi havaittua Experience Sampling Method (EMS) -menetelmää. (The Positive Psychology People 2015-2018.) Jackson ja Marsh (1996, 29-30) puolestaan ovat kehittäneet luotettavan Flow State Scale (FSS) -mittarin urheiluun ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvän tutkimuskentän alueelle (Jackson & Marsh 1996, 29-30).

Flown abstrakti luonne siis haastaa ja jakaa tutkimuskenttää. Flow-teoriaan liittyy useita myönteisiä tutkimustuloksia (Asakawa 2004; Bonaiuto, Mao, Roberts, Psalti, Ariccio, Cancellieri & Csikszentmihalyi 2016; Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen 1997; Hamari, Shernoff, Rowe, Coller, Asbell-Clarke & Edwards 2015; Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider & Shernoff 2014; Liao 2007). Toisaalta, flow-tutkimukselle ominaiset epävarmat syy-seuraus -suhteet mietityttävät. Hanson (2009) käsittelee artikkelissaan flow-kokemusta nuorten kasvun ja kehittymisen kautta. Hän toteaa, että



useimmiten kyseisen aihealueen tutkimukset ovat sen luonteisia, että kausaliteettia, eli syy-seuraus -suhdetta, ei voida osoittaa. Esimerkiksi, kokevatko onnelliset ihmiset flowta, koska se on todennäköisempää onnellisille ihmisille, vai edistävätkö flow-tilat ihmisten onnellisuuden kokemusta. Tutkimusten syy-seuraus -suhteiden selventämiseksi ja näytön lisäämiseksi tarvitaan toistettavuutta. Pääsääntöisesti flow-tutkimukset myös kohdistuvat lähinnä positiivisiin aiheisiin kuten koulu, urheilu ja pelit. Epätoivottujen sosiaalisten ilmiöiden (esimerkiksi rikollisuus) valossa flowta on tarkasteltu varsin vähän. (Hanson 2009).

Bonaiuto, Mao, Roberts, Psalti, Ariccio, Cancellieri ja Csikszentmihalyi (2016) ovat tutkineet flown ja paikkaidentiteetin välistä suhdetta. Kyseinen tutkimus, jossa empiirisesti on testattu paikkasidonnaisen flow-kokemuksen ja paikkaidentiteetin vuorovaikutusta keskenään, on ensimmäinen laatuaan. Paikkaidentiteetillä tutkimuksessa tarkoitetaan tiettyä fyysistä ympäristöä, johon liittyy esimerkiksi muistojen, käsitysten, tulkintojen ja ideoiden sisältämiä tunnetiloja. Tulosten valossa flow-kokemus, joka tapahtuu psykologisesti tärkeässä paikassa, on liitetty positiivisesti ja merkityksellisesti paikkaidentiteettiin. Ikään tai sukupuoleen katsomatta, flow-kokemuksia tapahtuu merkityksellisissä paikoissa johtuen siitä, että niissä toteutuu laajalla skaalalla itsetuntemukseen ja -tutkiskeluun liittyviä aktiviteetteja. (Bonaiuto, Mao, Roberts, Psalti, Ariccio, Cancellieri & Csikszentmihalyi 2016.)

## 2.2 Optimaalisena kokemuksena

Csikszentmihalyi (2010, 42-46) esittää, että ihmisen kyky oman tietoisuutensa hallintaan ratkaisee yksilön kokemuksen tämän omasta elämän laadusta. Jotta oman tietoisuutensa hallintaa voisi oppia, on ymmärrettävä, miten hermojärjestelmämme toimii ja millaisista osista se rakentuu. Lähtökohtaisena ajatuksena on, että ihminen voi vaikuttaa oman elämänlaatunsa rakentumiseen. Tietoisuuden hallinta tosin vaatii paljon tunteiden ja tahdon sitoutumista kognitiivisen taidon, eli ymmärryksen, lisäksi. Pelkkä tieto ei riitä, vaan sen lisäksi vaaditaan toimintoja. Tietoisuuden hallinta -taidon on myös

elettävä ajan ja olosuhteiden mukana, jonka vuoksi sen haasteellisuutena voidaan nähdä kulttuurisidonnaisuus. (Csikszentmihalyi 2010, 42-46.)

Csikszentmihalyin (2010, 64-73) mukaan ihmisen kurinalaista keskittymistä vaativaa tietoisuuden hallinta -kykyä voidaan kuvata prosessinomaisesti. Kun ihmisen tietoisuuteen suodattuu tarkkaavaisuuden taholta tämän tavoitteiden mukaista informaatiota, myös epämieluisaa, mutta tavoitteita palvelevaa, psyykkisen virran on mahdollista virrata ponnistuksesta, jolloin tarkkaavaisuus on mahdollista vapaasti kohdentaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Tällöin puhutaan optimaalisesta kokemuksesta, virrasta, flowsta. Flow-tilassa ollessaan yksilö kontrolloi psyykkistä energiaansa itse ja tämä tunne saa aikaan ihmisen tietoisuudessa järjestyä, negentropiaa, tietoisuuden epäjärjestyksen, entropian, sijaan. Optimaalinen kokemus (flow) on siis psyykkisen entropian (tietoisuuden epäjärjestyksen) vastakohtainen tila. Flow-tilassa ei ole korjattavaa epäjärjestyä eikä uhkaa, jota vastaan puolustautua, vaan ihmisen tarkkaavaisuus on vapaasti kohdistettuna tämän tavoitteiden saavuttamiseen. Usein koettuina flow-kokemukset parantavat ihmisen elämänlaadun kokemusta. (Csikszentmihalyi 2010, 64-73.)

Ihmisen käsitys omasta elämästä muodostuu tietoisuuden avulla.

Tietoisuutensa kautta tämä peilaa kokonaisuutta siitä, mitä on kuullut, nähnyt, tuntenut, toivonut ja kokenut. (Csikszentmihalyi 2010, 50-51.) Yksilön tietoisuuteen pääsevän ja ulkopuolelle jäävän informaation määrittää ihmisen tarkkaavaisuus. Tarkkaavaisuuttaan yksilö tarvitsee valitsemaan informaatiotulvasta merkityksellisimmät osat, palauttaakseen mieleensä asiaankuuluvia yksityiskohtia, arvioimaan tapahtumia ja valitsemaan oikeita toimintatapoja. Se, miten yksilön tarkkaavaisuus tulee käytetyksi, määrittää ihmisen elämän sisällön ja muodon. Mikäli tavoitellaan yksilön kokemuksen laadun paranemista, tarkkaavaisuus voidaan nähdä tärkeimpänä työkaluna prosessissa. Yksilön tietoisuuden tärkein osa on itse (minä), joka ratkaisee, miten yksilö käyttää tietoisuuteensa pääsyyttä informaatiota. Se sisältää ihmisen muistot, teot, halut, ilot, surut ja vuosien saatossa rakentuneen tavoitteiden hierarkian. Symbolisesti itse edustaa yksilön tietoisuuden kaikkia sisältöjä ja niiden välisiä suhteita. (Csikszentmihalyi 2010, 56-61.)

Csikszentmihalyi (2010, 60) kutsuu tarkkaavaisuutta psyykkiseksi energiaksi. Tarkkaavaisuuden energiamaisuutta kuvaa se, että sen avulla yksilön toiminnot tulevat tehdyksi ja toimiessaan tämän tarkkaavaisuus ei hajoa. (Csikszentmihalyi 2010, 60.) Flow-tilan saavuttamisessa mielen ja kehon yhteisvaikutus on merkityksellistä. Vaikka fyysisen toiminnan edistäviä vaikutuksia voidaan hyödyntää osana prosessia, pelkän kehon liikkeillä flow-kokemus jää saavuttamatta. (Csikszentmihalyi 2010, 146-148.)

Tietoisuutensa kautta ihminen siis luo käsityksensä omasta elämästään. Ihmisen tarkkaavaisuus määrittää, mitä yksilön tietoisuuteen pääsee ja, mikä jää ulkopuolelle. Ihmisen tietoisuuden tärkein palanen on itse (minä), joka ratkaisee, miten yksilö käyttää tietoisuuteensa päässyttä informaatiota. Tällöin itse ohjaa tarkkaavaisuutta. Koska yksilön tarkkaavaisuus määrittää, mitä ihmisen tietoisuuteen pääsee, se ratkaisee, millainen ihmisen itse on. Kun yksilön tarkkaavaisuus muokkaa ihmisen itseä, joka vastavuoroisesti muokkaa yksilön tarkkaavaisuutta, toteutuu kausaalinen syy-seuraus-suhde. (Csikszentmihalyi 2010, 62.)

Sternin kuvaamassa vitaalisuudessa voidaan nähdä samankaltaisuutta ja yhtymäkohtia. Vitaalisuuteen assosioituu sisältöjä, esimerkiksi tunteita, ajatuksia, muistoja, kuvitelmia ja tapoja, jotka saavat muodon dynaamisen kokemuksen seurauksena. Sisällön ja kokemuksen yhteen kietoutuminen mahdollistaa ihmisen kokemukset omasta elinvoimaisuudestaan, elossa olemisestaan ja flow-tilastaan. (Stern 2010, 23-25.)

Stern (2010, 3-10) kuvaa vitaalisuuden olevan ihmisen elinvoimaisuuden alkulähde ja yksilön toiminnan alulle paneva voima. Ihmisen luoma oman mielen tuotos, joka koostuu sisäisten ja ulkoisten tapahtumien integraationa: subjektiivisena kokemuksena ja havaittuna todellisuutena. Olemukseltaan vitaalisuus on dynaaminen eli energinen, voimakas ja muuttuva liike, joka sisältää ajan, voiman, tilan ja suunnan -ulottuvuudet. Yhdistyneenä liikkeessä, kyseiset ulottuvuudet yhdessä yksilön aikomuksen eli liikkeen tavoitteen kanssa, muodostavat ihmisen kokonaisvaltaisen elinvoimaisuuden

kokemuksen. Kyseinen kokemus syntyy jatkuvassa muutostilassa olevien, tiedostettujen ja tiedostamattomien mielen toimintojen (esimerkiksi tunteiden ailahtelun) ja kehon liikkeiden (esimerkiksi ilmeiden, eleiden, kosketusten ja asentojen) yhteisvaikutuksessa, dynaamisten tapahtumien kohdatessa. (Stern 2010, 3-10.) Kun tarkastellaan yksilön toiminnan toteen panevia voimia, vitaalisuuden merkitys tärkeimpänä kokemuksen ulottuvuutena korostuu, koska se säätelee ihmisen vireystilaa joko aktivoiden tai laskien sitä. (Stern 2010, 8 & 58-62).

## 2.3 Yksilökokemuksena

Saavutetun flow-kokemuksen seurauksena, ihmisen itsen on mahdollista kehittyä yhä järjestäytyneemmäksi. Kompleksinen, eli järjestäytynyt, itse, kehitty kahden psykologisen prosessin, differentaation ja integraation, yhteisvaikutuksen seurauksena. Differentaatio vahvistaa itsen sisäistä ainutlaatuisuuden ja -kertaisuuden kokemusta, koska yksilön selviytyminen haasteista kehittää tämän pystyvyyden ja taitavuuden tunnetta. Integraation seurauksena ihminen puolestaan liittyy ulkoisesti muihin ihmisiin, ajatuksiin ja kokonaisuuksiin. Prosessien vastakohtaisuus edistää itsen kompleksisuutta, koska silloin mahdollistuu sekä yksilön itseluottamuksen kasvu ja kehittyminen että yksilön turvallinen yhteys muihin. Flow-tilassa ihmisen ajatukset, aikomukset, tunteet ja aistit ovat keskittyneesti kohdennettuna samaan tavoitteeseen. Kokemuksen sopusointuisuuden seurauksena ihminen kokee yhä enemmän yhteyttä sisäiseen itseensä, mutta myös muihin ihmisiin ja maailmaan. Tällainen olotila saa ihmisen tavoittelemaan sitä yhä uudelleen ja toistojen myötä yksilön itse kehittyä ja kasvaa. Prosessi on merkityksellinen ennen kaikkea yksilön itseluottamuksen rakentumisessa ja nykyhetken mielekkyyden kokemisessa. (Csikszentmihalyi 2010, 71-73.)

Ryanin ja Decin (2016, 5-9) itsemääräämisteoria (Self-Determination Theory) tukee ajatusta kompleksisesta itsestä. Teoria koostuu neljästä miniteoriasta: Cognitive evaluation theory, Organismic integration theory, Causality orientations theory ja Basic needs theory. Itsemääräämisteoria esittää, että ihmisellä on sisäsyntyinen tarve kehittää ja tarkentaa omaa minäkuvaansa

itselleen sekä taipumus luoda yhteyksiä oman psyykeensä ja muiden sosiaalisten ryhmien välillä. Sen mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: pätevyys (Competence), yhteenkuuluvuus (Relatedness) ja omaehtoisuus (Autonomy). Pätevyys (Competence) mahdollistaa yksilön omakuvan kehittymisen, jonka kautta tämä näkee itsensä tehokkaana toimijana omassa ympäristössään. Se edistää ihmisen kokemusta mahdollisuudestaan harjoittaa ja tuoda julki omaa kyvykkyyttään. Ihmisen tarve kokea pätevyyttä johdattaa yksilöä aktiivisesti etsimään ja ylläpitämään optimaalisia haasteita omille kyvyilleen. Pätevyyttä ei kuitenkaan nähdä hankittuna taitona vaan ennemminkin tunteena yksilön itsevarmuudesta ja tämän tehokkuudesta toimijana. Yhteenkuuluvuuden (Relatedness) kautta ihminen kokee yhteyttä muihin, huolehtii muista ja tulee huolehdituksi muiden taholta. Tunne yhteenkuuluvuudesta on sidoksissa yksilön omiin yhteisöihin, mutta myös muihin ihmisiin. Yhteenkuuluvuus heijastaa ihmisen homonomista puolta olla yhteydessä muihin ja tulla hyväksytyksi muiden taholta. Omaehtoisuus (Autonomy) tarkoittaa ihmisen sisäistä, tämän yhtenäisistä arvoista koostuvaa ja syntyvää, toiminnan lähdettä. Ihmisen motivaatio omaan toimintaan syntyy yksilön oman mielenkiinnon seurauksena, ei ulkoisten pakotteiden sanelemana. Omaehtoinen ihminen kokee käytöksensä heijastuksena itsestään. Kun ulkoiset tekijät vaikuttavat yksilöön, tämä voi silloinkin kokea seisovansa toimintansa takana tuntien itsensä samanaikaisesti sekä aloitekykyiseksi että toiset arvostavasti huomioonottavaiseksi. Kolme psykologista perustarvetta ovat universaaleja kaikkien kulttuurien kesken esiintyviä ihmisen eri kehitysvaiheiden sisällä. Ne edustavat ihmisen sisäsyntyisiä edellytyksiä ennemmin kuin hankittuja motiiveja ja niiden ydin on muuttumaton riippumatta esimerkiksi erilaisista ilmenemismuodoista. (Ryan & Deci 2016, 5-9.)

Itsemääräämisteoriassa yksilön suhde ulkoisiin tekijöihin ja sosiaaliseen ympäristöön on oleellisessa asemassa, koska se vaikuttaa perustarpeiden luomaan kokonaisuuteen joko edistävästi tai estävästi. (Ryan & Deci 2016, 5-9.) Tutkitusti on esimerkiksi osoitettu, että ihmisen sisäistä motivaatiota parantaa ilman konkreettista palkkiota saatu positiivinen palaute. Tiedossa olevan konkreettisen (esimerkiksi raha tai pokaali) tai symbolisen (esimerkiksi

parhaan pelaajan titteli) palkkion olemassaolo sen sijaan vaikuttaa yksilön sisäistä motivaatiota heikentäen silloin, kun ne ovat lähtökohtaisesti odotettavissa, ja niiden saaminen vaatii sekä edellyttää osallistumista toimintaan. (Ryan & Deci 2016, 10-11.)

## 2.4 Yhteisökokemuksena

Csikszentmihalyin (2010, 101-105) mukaan ihmisen käsitys itsestä unohtuu hetkellisesti, kun yksilön psyykkinen energia kohdentuu vuorovaikutukseen toisen kanssa. Tällöin yksilöstä tulee osa suurempaa toimintajärjestelmää. Mikäli vuorovaikutus tuottaa ihmiselle iloa, tarjoten yksilölle toimintamahdollisuuksia ja jatkuvaa taitojen harjoittelua, yksilön itsen on mahdollista laajentaa rajojaan ja kokea olevansa osa jotakin suurempaa ja mahtavaa. Flow-kokemuksen jälkeen ihmisen tietoisuus itsestä palaa, jolloin yksilö kohtaa uusien taitojen ja saavutusten rikastuttaman itsen, eli voimakkaamman käsityksen itsestään kuin koskaan aiemmin. Prosessin seurauksena ihminen tulee yhdeksi ympäristönsä kanssa. (Csikszentmihalyi 2010, 101-105.)

Jotta perhe voi kokea sisäisen flow-kokemuksen, on perheen olemassaololle oltava tavoite (Csikszentmihalyi 2010, 259). Csikszentmihalyi (2010, 259-260) painottaa pitkän ja lyhyen tähtäimen tavoitteiden kompleksisuutta. Perheenjäsenten yksilöllisten tavoitteiden tulisi muodostaa yhdessä suurempi tavoitekokonaisuus, jonka perheen yksilöt kokisivat tärkeäksi. Perheensisäisten myönteisten tavoitteiden kautta mahdollistuu perheenjäsenten psyykkisen energian kohdistuminen yhteisiin tehtäviin. Tavoitteiden tulee edistää sellaista vuorovaikutusta, joka edesauttaa yksilötasolla perheenjäsenen kompleksisen itsen kehittymistä sekä perheen sisäisen differentiaation ja integraation toteutumista. (Csikszentmihalyi 2010, 259-260.)

Vuorovaikutuksen iloa tuottavat komponentit vaikuttavat ihmisen elämänlaadun kokemukseen. Perheenjäsenten suuntaama psyykkinen energia perheen keskinäiseen suhteeseen ja toistensa tavoitteisiin, on

ratkaisevassa asemassa, tuottaako perheen vuorovaikutus myönteisiä vai kielteisiä vaikutuksia sen jäsenille. Koska perhe on ensimmäinen ja tärkein sosiaalinen ympäristö ihmisen elämässä, sen sisäisen vuorovaikutuksen laatu on merkityksellistä erityisesti lapsen kannalta. (Csikszentmihalyi 2010, 254-255.) Tässä yhteydessä, avoin ja sujuva vuorovaikutus tarkoittaa flow-kokemukselle tärkeää palautteen osuutta. (Csikszentmihalyi 2010, 259-260.)

Yksilön varhaislapsuuden kokemukset ovat yhteydessä ihmisen kyvykkyyteen kokea flow-tiloja myöhemmässä iässä. Vanhempien tapa olla vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa, vaikuttaa laajalti tämän kehittymiseen. (Csikszentmihalyi 2010, 137.) Csikszentmihalyi, Rathunde ja Whalen (1997, 174) toteavat tutkimustulosten valossa, että kompleksisissa perheissä syntyvän autoteelisen kontekstin seurauksena perheenjäsenten kokemuksen laatu paranee (Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen 1997, 174).

Csikszentmihalyin, Rathunden ja Whalen tutkimuksessa selvisi, että teini-ikäisten tietynlainen suhde omiin vanhempiinsa edesauttoi heitä olemaan useimmissa elämäntilanteissa merkittävästi onnellisempia, tyytyväisempiä ja vahvempia kuin ikätoverit, joilla vastaavanlaista suhdetta ei ollut. (Csikszentmihalyi 2010, 137).

Csikszentmihalyi (2010, 137-138) kiteyttää kyseisen tutkimustuloksen seuraavasti. Optimaaliselle kokemukselle otolliset perheet sisälsivät viisi yhtenevää ominaisuutta: selkeyden, keskittymisen, valinnan olemassaolon, sitoutumisen ja haasteellisuuden. Selkeys kohdentui perheen vuorovaikutukseen, tavoitteisiin, palautteisiin ja odotuksiin. Keskittyminen kuvasi lapsen kokemusta vanhempien osoittamasta kiinnostuksesta lapsen tunteisiin, kokemuksiin ja tekemisiin nykyhetkessä. Valinnan olemassaolo viittasi lapsen kokemukseen monenlaisista mahdollisuuksista, myös mahdollisuudesta rikkoa vanhempiensa sääntöjä seuraamukset tiedostaen. Sitoutuminen, eli luottamus, kuvasti lapsen turvallisuuden tunnetta suhteessa vanhempiinsa. Haasteellisuus tarkoitti vanhempien kiinnostusta tarjota lapselleen kompleksisuutta edistäviä toimintamahdollisuuksia. Kyseiset viisi ominaisuutta tarjosivat potentiaaliset olosuhteet elämänilon oppimiseen. Ne

ovat myös samansuuntaisia flow-kokemuksen ulottuvuuksien kanssa. (Csikszentmihalyi 2010, 137-138.)

Matikan (2013, 33-34) mukaan yhteisön sisäinen, eli sosiaalinen, flow-kokemus saattaa olla intensiivisempää ja iloa tuottavampaa tiiviin ryhmän sisällä kuin yksin koettuna. Sosiaaliset tehtävät ovat toki vaativampia ryhmässä, mutta niistä suoriutuminen vaatii yksilöiden sijaan ryhmän läsnäoloa. Kun tehtävät edellyttävät yhteistoimintaa, flow-kokemuksesta tulee vastavuoroista. Vastavuoroisuuden lisäksi, jaettu ilo voi tarttua emootioiden kautta ryhmän sisällä yksilöltä toiselle. Sosiaalisista olosuhteista, riippuvuutta sisältävät vuorovaikutustilanteet luovat todennäköisimmin laadultaan erilaisia flow-kokemuksia ryhmän jäsenille verrattuna yksin koettuun flow-tilaan. Sosiaalisen ympäristön vaikutukset voivat edesauttaa yksilön flow-kokemuksen syntyä ja muuttaa sen luonnetta. Toisaalta myös ehkäistä sitä. (Matikka 2013, 33-34.)

## 2.5 Mielekäs ja onnellinen elämä

Ajatus, että elämä olisi kokonaisvaltainen flow-kokemus, tarkoittaa ihmisen tietoista tapaa rakentaa elämänsä mielekkäistä palasista kohti mielekästä kokonaisuutta. Tällöin yksilön nykyhetken toiminta ja tunteet ovat sopusoinnussa ja elämän osa-alueet tasapainossa, aivan kuten ne ovat olleet menneisyydessä ja tulevat tulevaisuudessakin olemaan. (Csikszentmihalyi 2010, 307.)

Ihmisen elämä kokonaisvaltaisena flow-kokemuksena muodostuu päämäärän, päättäväisyyden ja harmonian kokonaisuudesta. Päämäärän löytyminen perustuu prosessiin, jossa yksilön luoma elämän tarkoitus saa aikaan järjestystä mielen sisältöihin integroitumalla yhdeksi toiminnaksi, flow-kokemukseksi. Kun ihminen kokee elämälleen tarkoituksen, yksilön asettamat tavoitteet palvelevat päämäärää. Tällöin ihmisen tarkkaavaisuus kohdistuu väistämättä yksilölle iloa tuottavaan toimintaan. Päättäväisyyttä yksilö puolestaan tarvitsee kohdatakseen haasteet ja kyetäkseen ponnistelemaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Päämäärän saavuttaminen ei ole lopulta



ratkaisevaa, vaan se, että ihminen on kohdistanut ponnistuksensa tavoitteen eteen. Tällöin hän säästyy voimiensa tuhlaamiselta tai hajottamiselta. Harmonia on seurausta päättäväisestä päämäärän tavoittelusta. Tietoisuuteen syntyvä sisäinen harmonia tarkoittaa ihmisen tunteiden, ajatusten ja toiminnan keskinäistä yhdenmukaisuutta. (Csikszentmihalyi 2010, 309-312.)

Seligman (2004) lähestyy aihetta tyypitellessään kolme erilaista onnellista elämää: miellyttävä elämä (The Pleasant Life), sitoutunut elämä (The Good Life) ja merkityksellinen elämä (Meaningful Life). Miellyttävä elämä kuvastaa pinnalliselta vaikuttavaa positiivisten tunteiden täyttämää arkea, jonka voimistamiseen ihmisellä on taitoa ja kykyä. Sitoutunutta elämää kuvastaa ihmisen antautuminen ja uppoutuminen jollekin asialle (esimerkiksi työlle, vanhemmuudelle, rakkaudelle tai harrastuksille) siten, että ajantaju katoaa. Merkityksellinen elämä perustuu ihmisen omien vahvuuksien tuntemiseen, joita tämä hyödyntää jonkin suuremman asian palveluksessa (esimerkiksi instituutiot). (Seligman 2004.)

Seligmanin (2004) mukaan elämä on kaiketi mahdollista muuttaa pysyvästi onnelliseksi. Miellyttävän elämän kokemus korostuu, jos ihminen tarkkaavaisesti ja nautintoa vaalien keskittyy omien vahvuksiensa ja iloa tuottavien asioiden pariin. Tutkimustulosten valossa hän kuitenkin toteaa, ettei ihmisen elämänlaatukokemukseen vaikuta nautintojen tavoittelu yksinään. Sen lisäksi vaaditaan yksilön pyrkimys sitoutumiseen ja merkityksellisyyteen. Nautinnoilla on vaikuttavuutta ainoastaan, mikäli siihen sisältyy sekä sitoutumista että merkitystä. Ihmisen kokemus onnellisesta elämästä on kokonaisvaltaisempi, mikäli se koostuu miellyttävän, sitoutuneen ja merkityksellisen elämän summasta. (Seligman 2004.)

## 2.6 Haasteet ja mahdollisuudet

Csikszentmihalyi (2010, 299-305) kuvaa eroa kahden, elämästään nauttivan ja elämässään musertuvan, ihmisen välillä. Ero muodostuu yksilön kyvykkyydessä muodostaa ulkoisten tekijöiden ja oman tulkintansa perusteella toimintamahdollisuuksia tai uhkia. Ihminen, joka omaa autoteelisen itsen,

säilyttää sisäisen harmoniansa uhkakuvia kohdatessaan, koska yksilö kykenee kääntämään ne iloa tuottaviksi haasteiksi. Autoteelinen itse tarkoittaa sitä, että se sisältää omat yksilölähtöiset tavoitteensa, jotka ovat syntyneet ihmisen tietoisuuden arvioimasta kokemuksesta. Toisin sanoen ihmisestä itsestään. Tietoisuuden epäjärjestyksen sijaan, autoteelinen itse kykenee muuttamaan uhkaavan tilanteen flow-kokemukseksi. Ihmisen autoteelisen itsen on mahdollista kehittyä yksilön tavoitteiden asettamisesta, toimintaan uppoutumisesta, tarkkaavaisuuden suuntaamisesta siihen, mitä tapahtuu ja välittömästi kokemuksesta nauttimisesta. (Csikszentmihalyi 2010, 299-305.)

Stressitilassa ihmisen selviytymistäidot ratkaisevat elämän laadun. Kun nuoren ihmisen kehitys huipentuu riittävän vahvaksi minäkäsitykseksi, joka perustuu henkilökohtaisesti asetettuihin tavoitteisiin, ulkoiset tekijät eivät horjuta yksilön minäkuvaa. Ihmisen kyky muuttaa toivoton tilanne hallittavaksi ja iloa tuottavaksi flow-kokemukseksi, auttaa yksilön vahvuuden kokemusta entisestään. Kyseinen muutos vaatii kolme askelta. Ensimmäinen askel muodostuu yksilön tiedostamattomasta itsevarmuudesta: luottamuksesta omiin voimavaroihin päättää omasta kohtalostaan ilman itsekkeskeisyyden varjoa. Kyseinen itsevarmuus syntyy ihmisen kyvystä luottaa itseensä, ympäristöönsä ja omaan paikkaansa siinä. Seuraava askel muodostuu yksilön tarkkaavaisuuden kohdistamisesta maailmaan. Ihmisen avoin suhtautuminen ympäröivään maailmaan mahdollistaa yksilön kyvykkyyden objektiivisuuteen. Asioiden objektiivinen peilaaminen puolestaan edistää yksilön tietoisuutta vaihtoehtoista ja tämän olemassaolon tunnetta suhteessa elinympäristöön. Kun ihmisen tarkkaavaisuus kohdistuu pois itsestä pettymyksen edessä, stressin vaikutus vähenee. Toisaalta myös ihmisen tarkkaavaisuuden keskittyminen ympäristöön liittyy tämän osaksi sitä, jolloin mahdollistuu yksilön kyky ymmärtää kokonaisuutta. Ymmärtämällä paremmin kokonaisuutta, on mahdollista sopeutua tilanteeseen joustavammin. Viimeinen askel muodostuu uusien ratkaisujen löytämisestä. Erilaiset ratkaisuvaihtoehdot syntyvät tiedostamattoman itsevarmuuden ja objektiivisuuden yhteisvaikutuksesta yksilön hyödynnettäväksi ja käytettäväksi. (Csikszentmihalyi 2010, 291-298.)

## 2.7 Flown yhteys opinnäytetyön tuotokseen

Flow, virta, on kirjani ydin. Flow-kokemukset ovat merkityksellisiä perheille, koska ne vaikuttavat myönteisesti yksilön ja yhteisön terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun kokemukseen. Perheiden omista voimavaroista rakentuvat optimaaliset kokemukset edistävät yksilötasolla perheenjäsenen identiteetin, terveen itsetunnon ja minäkäsityksen, pettymyksensietokyvyn sekä elämäntaitojen ja toimintakykyisyyden kehittymistä. Yhteisöllisesti, perheenä, flow-kokemukset tarjoavat yhteenkuuluvuuden ja yhdessä selviytymisen tunnetta, liittymistä toisiin ihmisiin. Edellä kuvatut tekijät liittyvät olennaisesti ihmisen elämän perustarpeisiin ja ovat niitä ulottuvuuksia, joiden kautta muodostuu yksilön kokonaisvaltainen terveyden ja hyvinvoinnin kokemus. Perheenjäsenen ja perheen hyvinvoinnin kokemukset muodostavat kausaalisen syy-seuraus-suhteen, jossa niiden vaikutukset ovat toisistaan riippuvaisia. Toisin sanoen, hyvinvoiva perhe vaikuttaa myönteisesti jäseniinsä ja hyvinvoiva jäsen perheeseensä.

Useimmissa lapsiperheissä tavoitteena on mielekäs yhteiselämä ja perheenjäsenten kokonaisvaltainen hyvinvointi. Tyypillisesti ihminen myös toivoo tuntevansa itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi sekä tulevansa kuulluksi ja kohdatuksi. Tällöin perhe jakaa yhteisen ja tärkeäksi koetun laajemman tavoitekokonaisuuden. Laajemman tavoitekokonaisuuden seurauksena perheen ja sen jäsenten psyykinen energia kohdistuu yhteisiin tehtäviin matkalla kohti tavoitetta. Koska arkielämä eroaa useimmiten teoriasta, tiedostetun asian saattaminen toiminnan tasolle voi vaatia avukseen rakenteita. Kirjani koostuu osatehtävistä, joiden ratkaisemiseksi tarvitaan koko perheen yhteistyötä. Kirjan tehtävät kuljettavat perhettä kohti laajempaa tavoitekokonaisuutta, arvoituksen ratkaisua. Kun kirjan avulla perheen olemassa ololle on luotuna tavoite, sen on mahdollista saavuttaa sisäinen flow-kokemus.

Ihminen luo tietoisuutensa kautta käsityksen elämästään, jolle yksilön tarkkaavaisuus määrittää sisällön ja muodon. Kun tavoitteena on perheen ja perheenjäsenen kokemuksen laadun edistäminen, on tärkeää pyrkiä

vaikuttamaan siihen yksilön tarkkaavaisuuden avulla. Kirjan tehtävät on muotoiltu siten, että niiden avulla yksilön tietoisuuteen voi helpommin suodattaa tämän tavoitteita palvelevaa informaatiota. Toisin sanoen, häiriötekijöiden olemassa oloa on pyritty tietoisesti vähentämään. Näillä keinoin edesautetaan ihmisen tarkkaavaisuuden helpompaa keskittymistä tavoitteiden saavuttamiseksi, jolloin yksilö voi kontrolloida psyykkistä energiaansa itse. Kun ihmisen tietoisuuden tilaan vaikutetaan mahdollistamalla se negentropialle suotuisaksi, entropian sijaan, yksilö voi kokea optimaalisen kokemuksen eli flow-tilan.

Kirjan avulla flow-kokemuksia saavuttaessaan, perheenjäsen (yksilötasolla) ja perhe (yhteisötasolla) kokevat differentaation ja integraation yhteisvaikutuksen. Tehtävät ja tavoitteet rakentuvat sellaisesta vuorovaikutuksesta, joka edesauttaa yksilön kompleksisen itsen kehittymistä. Kun perheenjäsenen tarkkaavaisuus kohdistuu vuorovaikutukseen toisen perheenjäsenen kanssa, tämän tietoisuus itsestä katoaa hetkellisesti ja tästä tulee osa suurempaa toimintajärjestelmää, eli perhettä. Kun kirjan avulla saavutetaan iloa ja toimintamahdollisuuksia tuottavaa sekä jatkuvaa taitojen harjoittelua tarjoavaa vuorovaikutusta, perheenjäsenen itse laajentaa rajojaan. Flow-kokemuksen jälkeen, kun tietoisuus itsestä palaa, tämä kohtaa entistä voimakkaan käsityksen itsestään. Koska ihminen tulee yhdeksi ympäristönsä kanssa prosessin seurauksena, perhe kokee yhä voimakkaampaa yhteenkuuluvuuden tunnetta toisiinsa.

Opinnäytetyön tuotos, eli kirja, edistää perheiden sisäisesti jaettujen flow-kokemusten syntyä lapsiperhe-elämän keskellä, arjentasolla. Flow-kokemuksia tuottamalla voidaan tukea, ylläpitää ja edistää lapsiperheiden terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun kokemusta. Nykyhetken lisäksi on tilaisuus tukea tulevia sukupolvia kohti mielekkäämpää elämää. Kirjan kautta kiteytyy myös se ajatus, että perheiden on mahdollista oman arkensa kautta rakentaa elämänkokemuksia, jotka sisältävät merkityksellisiä muistoja, käsityksiä, tulkintoja ja ideoita jättäen jälkensä koettuihin tilanteisiin ja paikkoihin. Tällöin niihin todennäköisesti liittyy yksilön itsetuntemukseen ja -tutkiskeluun liittyviä aktiviteetteja ja toimintoja, jotka oleellisesti linkittyvät

ihmisen yksilöllisesti muodostamaan käsitykseen omasta terveyden ja hyvinvoinnin tilastaan sekä elämänlaadukkuudestaan.

## 3 Näkökulmia dialogisuuteen

### 3.1 Dialogi

Hankamäki (2008, 35) kuvaa sanan dialogi muotoutuneen kreikan sanasta dialegesthai, keskustella. Kirjoittajan mukaan dialoginen filosofia perustuu kahden tai useamman osapuolen väliseen keskusteluun, jolla tavoitellaan totuutta ja yhteisymmärrystä. (Hankamäki 2008, 35.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos esittää, että dialogi tarkoittaa puheen kautta läpivirtaavaa merkitystä. Suomessa dialogia voidaan kutsua myös kuuntelevaksi keskusteluksi. (Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä.) Dialogi voidaan myös kiteyttää moniääniseksi keskusteluksi, jossa jokaisen osallistujan ainutlaatuiset kokemukset ovat hyödynnettävissä (Dialogiakatemia 2017).

Isaacsin (1999, 9) mukaan dialogi on yhdessä ajattelemista, miettimistä ja pohtimista. Sellaista, jossa yksilö toimii yhdessä muiden ihmisten kanssa, sen sijaan, että yksilön toiminta kohdistuisi toisiin ihmisiin tai toisten ihmisten toiminta yksilöön. (Isaacs 1999, 9.) Ihmisten välisessä dialogissa luova luomisprosessi avaa osallistujilleen mahdollisuuden havaita oman identiteetin erilaisia muotoja ja niiden sävyeroja. Koska tämän kaltainen kokemus on yksilölle varsin mieleenpainuva ja vaikuttava, sen seurauksena muutokset ihmisen ajatuksissa ja käsityksissä vaikuttavat yksilön olemukseen. Dialogi ei siis ainoastaan tarjoa osallistujilleen mahdollisuutta jakaa ideoita, vaan tämän lisäksi, dialogi kokemuksena, vie yksilönsä uudelle tasolle tämän sisäisessä maailmassa. Dialogisuuden ydin on siinä, että sen kautta ihmiselle avautuu mahdollisuus tutustua itseensä syvällisemmin. (Isaacs 2012, 10.)

Arnkil ja Seikkula (2014, 110-111) esittävät, että dialogi syntyy, kun vuorovaikutustilanteessa ajattelevana subjektina toimivat kaikki dialogiin

osallistuvat. Tällöin ajattelulla ei ole vain yksilösubjekteja. Osallistujien suhtautuminen mukautuvasti toisiinsa sosiaalisessa ja fyysisessä yhteydessä, tarjoaa vuorovaikutukseen alati kasvavia näkökulmia, jolloin välttyään teemojen poissulkemiselta sekä lopullisten vastausten ja ratkaisujen tarjoamiselta. (Arnkil & Seikkula 2014, 110-111.)

## 3.2 Intersubjektiivisuuden näkökulma

Stern (1992, 89-94) kuvaa intersubjektiivisuutta pienen lapsen kehittymisen näkökulmasta. Hän käyttää asiayhteydessä termiä mielenmaisema, tarkoittaen ihmisen mielessä tapahtuvaa toimintaa, kuten aikomuksia, haluja, tunteita, tarkkaavaisuutta, ajatuksia ja muistoja. Subjektiivinen mielenmaisema, eli yksilön sisäinen maailma, on mahdollista tehdä muille näkyväksi. Näkyväksi siinä määrin, että kaksi ihmistä voivat uskoa jakavansa ajatuksen, ajattelevansa jostakin samoin. Tällöin voidaan puhua intersubjektiivisuudesta. (Stern 1992, 89-94.)

Ihmisen kyky ymmärtää subjektiivisen mielenmaiseman olemassaolo ja mahdollisuus jakaa se toisen ihmisen kanssa intersubjektiivisesti, kehittyy noin vuoden ikäisenä lapsena. Tällöin lapsi ymmärtää, että hänellä itsellään on oma yksilöllinen sisäinen maailma aivan kuten toisella ihmisellä on omansa, ja toisinaan nuo maailmat voivat kohdata toisensa. Samanaikaisesti kehittyy lapsen kyky liikkumiseen, joka sallii fyysisen perspektiivin hahmottamisen (esimerkiksi tuoli näyttää erilaiselta sivusta kuin edestä). Tämä edistää lapsen kyvykkyyttä muuttaa näkökulmaansa myös psyykkisellä tasolla, joka edistää ymmärrystä toisen ihmisen mielenmaiseman olemassaolosta. (Stern 1992, 89-94.) Tätä kutsutaan mentalisaatiokyvyksi (Larmo 2010). Pajulo, Salo ja Pyykkönen (2015) tarkentavat, että esimentaaliset hahmottamisen tavat yhdistyvät varsinaiseksi mentalisaatiokyvyksi lapsen ollessa noin nelivuotias (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015).

Ihmisen mentalisaatiokykyä pidetään kulmakivenä yksilön psyykkiseen hyvinvointiin. Aikuisen kyvykkyyden ymmärtää ja pohtia omaa ja toisen kokemusta onnistuneesti, on yhteydessä hyvään vuorovaikutukseen ja

turvalliseen kiintymyssuhteeseen lapsen ja vanhemman välillä. Se vaikuttaa myös suotuisaan kognitiiviseen kehitykseen ja tunne-elämän kasvuun sekä lapsen omaan mentalisaatiokykyyn. Parhaimmillaan sillä on myönteisiä vaikutuksia yksilön tunnesäätelykykyyn ja ihmissuhdetaitoihin, mutta myös perheensisäiseen vuorovaikutukseen. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015).

Arnkil ja Seikkula (2014, 115-116) lähestyvät dialogisuutta intersubjektivisuuden näkökulmasta. Yksilö nähdään muista irrallaan olevan subjektivisuuden sijaan intersubjektina, siten, että toinen on koko ajan meissä. Näkökulma juontaa juurensa ajatuksesta, jossa ihmisen psyyken nähdään rakentuvan yksilön suhteissa ja suhteiden avulla. Tällöin ihmismielessä tapahtuvat muutokset voidaan olettaa syntyvän, yksilön sisäisen maailman sijaan, suhteessa toisiin ihmisiin. (Arnkil & Seikkula 2014, 115-116.)

Arnkil ja Seikkula (2014, 115-116) tarkentavat, että ihmisen syntyessä suhteisiin, ne tulevat osaksi yksilön ruumiillista kokonaisvaltaista elämää. Koska yksilö elää elämäänsä alusta alkaen useissa suhteissa, elämästä muodostuu moniääninen, polyfoninen. Äänien välillä toteutuva dialogi vastaa ihmisen elämänalun toiseen perusedellytykseen (hengittämisen lisäksi), ihmisen tarpeeseen liittyä toisiin ihmisiin, oppia dialogiseen suhteeseen. Koska ihmisen kehon toiminnot (muun muassa aivot) kehittyvät ja rakentuvat dialogisessa prosessissa, suhteet ja suhteiden vaikutukset ovat aina läsnä yksilössä. (Arnkil & Seikkula 2014, 115-116.)

Arnkil ja Seikkula (2014, 130) mukailevat Mihail Bahtinia todetessaan, että: ”Psyyke ei synny yhden yksilön omana kokemuksena ilman, että hän on suhteessa tilaan, aikaan ja ihmisiin, jotka jakavat nämä hänen kanssaan.” (Arnkil & Seikkula 2014, 130). Tällöin ihmisen psyyke syntyy yksilön suhteiden välillä: rajatilassa, ainutkertaisena kokemuksena ja nykyhetkessä koettuna (Arnkil & Seikkula 2014, 130).

Ihmisten välisessä kohtaamisessa yksilön huomio kiinnittyy siihen, mitä tapahtuu ihmisten välillä, ei olettamukseen toisen ihmisen päänsisäisistä

tapahtumista. Intersubjektiivisesta näkökulmasta tarkasteltuna ihmisen tietoisuus ilmenee yksilöiden välillä. Tällöin ihmisen tietoisuus rakentuu tilannekohtaisesti osallistujien välimaastossa siten, että tapahtumaan vaikuttavat yksilön huomiot sekä itsestä että toisista. Koska ihmisen mielen ja kehon toiminnot ovat jatkuvassa liikkeessä, yksilön todellisuuskuva ja suhde ympäristöön muuttuu, rakentuu ja kehittyy kaiken aikaa. (Arnkil & Seikkula 2014, 128-129.) Useimmiten intersubjektiivisuudessa yksilön itseilmaisu ja virittäytyminen toisiin ihmisiin tapahtuu sanoin, mutta myös liikkeitä, eleitä, kasvon ilmeitä ja äänenpainoja käyttäen (Arnkil & Seikkula 2014, 123).

Hankamäki (2008, 65) nostaa esille toiseuden ja erilaisuuden suhteen osana dialogista ajattelua. Ihmisen ymmärrys toisen ihmisen toiseudesta on perusta sille, että ihminen voi ylipäänsä tunnistaa toisen toiseksi ihmiseksi. Vasta tämän jälkeen yksilön on mahdollista tarkastella, millä tavoin toinen ihminen on erilainen. Toiseuden ymmärtäminen antaa toiselle oikeuden olla toinen, sallien samalla sen, että saamme olla erilaisia. (Hankamäki 2008, 65.)

### 3.3 Dialogisuus ja flow

Dialogisuus on mahdollista nähdä elämäntapana ja -asenteena (Arnkil & Seikkula 2009, 89-92). Sellaisena ihmisten välisenä kohtaamisen kulttuurina, jossa kunnioitetaan läsnä oloa kuuntelemisen ja kuulluksi tulemisen kautta (Arnkil & Seikkula 2014, 7-8). Flow-teoria puolestaan nostaa esille, että flow-kokemusten kaltaiset ihmissuhteet edistävät yksilön kokemusta tämän elämänlaadukkuudesta ja -mielekkyydestä. Biologinen riippuvuus muiden kiintymykseen ja hyväksyntään, tekee ihmisestä äärimmäisen haavoittuvan sen suhteen, kuinka tämä tulee kohdelluksi muiden taholta. Myönteisesti koettu sosiaalinen verkosto edesauttaa yksilön selviytymistä silloinkin, kun ihminen kohtaa elämässään haastavia hetkiä. (Csikszentmihalyi 2010, 237-240.)

Dialogisuuden tärkeimpiä erityispiirteitä ovat vapauden ilmapiiri, luottamuksellisuus, tunnustuksellisuus, kumppanuus ja sallivuus (Hankamäki 2008, 227-230). Dialogisessa suhteessa ajattelusta tulee yhteistä ja jokainen



osallistuja vaikuttaa oman ”äänensä” kautta merkitysten rakentamiseen. Kaikkien äänet ovat yhtä arvokkaita, jolloin jokaisen oma totuus nousee esille. Näiden totuuksien kautta on mahdollista syntyä uusi jaettu ymmärrys. (Arnkil & Seikkula 2009, 89-92.) Näin ollen, perheen dialoginen suhde luo hyvät edellytykset perhe-elämän kokonaisvaltaiselle flow-kokemukselle. Perhe-elämän muotoutuminen iloa tuottavaksi flow-toiminnoiksi on mahdollista, kun perheenjäsenten keskinäinen vuorovaikutus on avointa, ilmapiiri luottamuksellinen ja perheen tavoite yhteinen (Csikszentmihalyi 2010, 263-267).

Kokonaiskuvaa ajatellen, perhe-elämän sävyllä voi olla nykyhetken lisäksi kauaskantoiset seuraukset. Ihmisen kuva omasta menneisyydestä voi vaikuttaa nykyhetkessä yksilön elämänlaadukkuuteen ja kyvykkyyteen kokea flow-tiloja. Emotionaalisesti voimakkaat lapsuusmuistot vaikuttavat yksilön mielen toimintoihin ja tämän kuvaan omasta historiastaan laajalti myös aikuisiässä. Miellyttävä ja merkittävä menneisyyskuva omasta elämästä edesauttaa ihmistä kohtaamaan tulevaisuuden. (Csikszentmihalyi 2010, 195-196.)

### 3.4 Dialogisuuden yhteys oppimisen tuotokseen

Dialogisuuden vaikutukset ihmisolennon elämässä alkavat syntymästä ja loppuvat elämänkaaren päättyessä. Yhteys muihin ihmisiin on yksilölle sisäsyntyistä, biologista. Koska ihmissuhteissa toteutuvan vuorovaikutuksen laatu ja sisältö ovat ratkaisevassa asemassa siinä, millaiseksi ihminen kokee itsensä ja elämänsä, ei ole yhdentekevää, kuinka perhe suhtautuu perheenjäseniensä olemassaoloon. Perhe on useimmiten mitä arvokkain yhteisö ihmisen ympärillä, jonka vuoksi sen vaikutukset ihmisen hyvinvoinnin kokemukseen voivat olla mittavat. Tästä syystä kirjan yhtenä tehtävänä on tukea ja edistää perheenjäsenten välisen vuorovaikutuksen dialogisia piirteitä.

Lapsen luontainen mentalisaatiokyvyn kehitysvaihe viittaa tämän valmiuteen toiseuden tunnistamisessa ja erilaisuuden ymmärtämisessä. On oletettavaa, että ihminen on sisäsyntyisesti avoin dialogiseen vuorovaikutukseen ja

luonnostaan taipuvainen toiseuden kunnioittamiseen. Kun perheen vuorovaikutus on dialogista, lapsi saa kasvaa ja kehittyä biologisiin perustarpeisiinsa vastaavassa ympäristössä. Kuuntelevan ja kohtaavan luottamuksellisen ilmapiirin kautta lapsi tulee kuulluksi ja nähdyksi, jonka myötä tälle muodostuu merkityksellinen ja miellyttävä kuva menneisyydestään. Myönteinen kuva omasta historiasta, vuorostaan, vaikuttaa yksilön kykyyn kohdata tulevaisuus nykyhetkessä. Tämä kokonaisuus luo hyvät edellytykset lapsen terveyden ja hyvinvoinnin kehittymiselle vaikuttaen merkittävästi tämän elämänlaatukokemukseen ja flow-kykyyn.

Dialogisuudessa ei siis ole kyse vain metodista, vaan ennemminkin ihmisen suhtautumistavasta itseensä ja muihin. Koska dialogisuus heijastuu ihmisen elämässä menneisyydestä nykyhetkeen ja nykyhetkestä tulevaisuuteen, on merkityksellistä, millaisessa kohtaamisten kulttuurissa ihminen kasvaa, kehittyy ja elää elämäänsä. Dialogisessa vuorovaikutuksessa perheenjäsenen on mahdollista muodostaa, rakentaa, kehittää ja jopa muuttaa omaa kuvaa itsestään. Kuulluksi ja nähdyksi tullessaan tämä tulee kohdatuksi, jota jokainen tarvitsee kokeakseen elämänsä miellyttäväksi. Kun ihminen saa elää ja muodostaa minäkuvaansa dialogisen suhteen omaavan perheen keskellä, tälle mahdollistuu hyvät edellytykset mielekkääseen elämänlaatukokemukseen nykyhetken lisäksi myös tulevaisuudessa. Kohdatuksi tulleet ja yhä tulevat, luovat myös ympärilleen dialogisuuden kulttuuria. Tukemalla perheitä ja sen yksilöitä, vaikutetaan lisäksi laajempaan dialogisen kohtaamiskulttuurin leviämiseen.

Kirjan tavoitteena on tukea ja edistää perheen sisäisen dialogisen vuorovaikutuksen myönteistä kehittymistä. Siinä olevat tehtävät ja tavoitteet on muodostettu siten, että ne sisältävät sellaista vuorovaikutusta, joka edistää ihmisen kompleksisen itsen myönteistä kehittymistä ja perheen sisäisen differentiaation ja integraation toteutumista. Sen mukaisesti siis, että perheen yhteisesti jakama flow-kokemus on mahdollinen saavuttaa. Kirja ohjaa osatehtäviensä ja tavoitekokonaisuutensa avulla perhettä kohti dialogista vuorovaikutusta, koska se vastaa piirteiltään edellä kuvatun prosessin

tarpeisiin. Se on iloa tuottavaa sekä toimintamahdollisuuksia ja jatkuvaa taitojen harjoittelua tarjoavaa, jolloin perheenjäsenen itsen on mahdollista laajentaa rajojaan ja kokea olevansa osa jotakin suurempaa ja mahtavaa, osa perhettä. Näin ollen, dialogisuus ja flow-kokemus tukevat ja edistävät toistensa toteutumista. Flow-kokemus edistää perheen dialogista suhdetta ja dialoginen vuorovaikutus perheen yhteisen flow-kokemuksen saavuttamista. Jotta lapsiperheen arjentasolla avautuisi mahdollisuus perheen flow-kokemuksen ja dialogisuuden yhteisvaikutukselle, kokonaisuus tarvitsee yhteisvaikutusta edesauttavan menetelmän. Tästä syystä kirja sisältää seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvaa toiminnallisuutta.

## **4 Seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautua toiminnallisuus flowta ja dialogisuutta yhdistävänä tekijänä**

### **4.1 Kokemus ja toiminta osana oppimista**

Deweyn (1958, 2a-4a) kokemusfilosofia perustuu siihen, että luonto ja kokemus kytkeytyvät harmonisesti yhteen. Kokemuksen ulottuessa syvälle luonnon sisälle, se toimii ainoana metodina päästä pureutumaan luonnon ytimeen. Kokemus ei varsinaisesti ole se, mitä koetaan, vaan ihmisen (tai muun elävän olennon) ja ympäristön elementtien (esimerkiksi kivien, kasvien, eläinten, sairauksien, terveyden tai lämpötilan) välinen vuorovaikutteinen suhde. Tällöin kokemuksen kehittyminen mahdollistuu siten, että se syventyy, rikastuu ja uudelleen ohjautuu. Koska kokemuksella on syvyyttä, leveyttä ja ääretön venymiskyky, sen joustavuuden myötä muodostuu päättelyä. (Dewey 1958, 2a-4a.)

Deweyn (1975, 181-182) mukaan ihmiskokemus ei tapahdu ainoastaan yksilön mielen ja kehon sisällä. Se on pohjimmiltaan sosiaalista sisältäen kontaktia ja kommunikaatiota. Vaikka kokemus syntyy ihmisen sisällä, sen

määräytymiseen vaikuttavat aiempien sukupolvien ja kulttuurin vaikutukset. Koska kokemus ei synny tyhjiössä, ulkoiset tekijät vaikuttavat sen syntyyn ja ruokkivat sitä jatkuvasti. (Dewey 1975, 181-182.) Tällöin ihmisolennon kokemus kehittyy monenlaisin tavoin, myös kanssaeläjiensä ja edeltäjiensä kokemusvarannoista ammentaen (Alhanen 2013, 79-80).

Kokemus vaikuttaa ihmisen minuuden ja asenteiden muodostumiseen, jotka liittyvät tämän toiveisiin, haluihin ja tarkoitusperiin. Koska kokemus sisältää myös aktiivisen ominaisuuden, jokainen aito kokemus muuttaa jossain määrin objektiivisia olosuhteita, joissa se koetaan. Kun toisiinsa liittyneiden objektien maailma pääsee rakentumaan, ihmisen onnistuneet kokemukset integroituvat keskenään. Onnistuneiden kokemusten integroitua keskenään, muodostuu ihmisen yksilöllinen minuus. Kun erilaiset tilanteet seuraavat toinen toistaan, aiemmista tilanteista siirtyy aina jotakin seuraaviin. Tämän seurauksena ihmisen maailma ja ympäristö joko laajenee tai supistuu ja tämä huomaa olevansa osa samaa maailmaa, mutta vain eri näkökulmasta sitä. Jatkuvuuden avulla yksilön yhdessä tilanteessa oppima tieto tai taito muuttuu toisessa tilanteessa ymmärtämisen ja tehokkaan käsittelyn välineeksi. Tämä prosessi toistuu niin pitkään kuin elämä ja oppiminen jatkuvat. (Dewey 1975, 181-188.)

Kokemuksen laadulla on merkitystä ihmisen kasvun ja kehittymisen kannalta. Jokaisella kokemuksella on liikuttava voima, jonka arvoa voi arvioida sen perusteella, mitä kohti ja, minne se liikuttaa. Kokemus, joka herättää yksilössä mielenkiintoa, vahvistaa aloitekykyä sekä luo pohjaa toiveille ja tarkoitusperille, edesauttaa ihmistä kohtaamaan hankalia tilanteita tulevaisuudessa. Tällöin ihmisen periksi antamattomuuden ja yrittämisen tunteet voimistuvat kyvyttömyyden tunteen sijaan. (Dewey 1975, 179-180.) Jokaisen kokemuksen tulisikin jollakin tapaa valmistaa yksilöä yhä syvällisempiin ja laadukkaampiin kokemuksiin tulevaisuudessa. Tähän perustuu kokemuksen kasvun, jatkuvuuden ja uudelleen rakentumisen syvin olemus ja perimmäinen tarkoitus. (Dewey 1975, 191.)

Alhanen (2013, 115) kuvaa Deweyn näkemysten tarkoittavan sitä, että yksilön minuus rakentuu vuorovaikutuksessa, kun ihmisyksilö tulee tietoiseksi omista haluistaan, voimistaan ja toimintamahdollisuuksistaan. Koska ihmisellä on omat ainutlaatuiset piirteensä, ominaisuutensa ja kykynsä, joilla osallistua vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa, ympäristö vastaa yksilöille eri tavoin. Tästä syystä jokaisen kehitysprosessista muodostuu omanlaisensa. Ihmisen minuuden avulla yksilö puolestaan kykenee tarkastelemaan itseään suhteessa muuhun ympäristöönsä ja käsittelemään omaa toimintaansa ja sen seurauksia. (Alhanen 2013, 115.) Kun ihminen kykenee prosessoimaan omaa kokemustaan ja toimintaansa, oppimaan, yksilölle avautuu mahdollisuus sopeutua luovasti elämän jatkuvaan uudistumiseen. (Alhanen 2013, 121.) Pohdinnan ja tutkimisen avulla, ihmisen kokemusjatkumoa mielekkäästi ja tehokkaasti hyödyntäen, yksilö voi muuttaa kokemustaan. (Alhanen 2013, 125-127.) Tieto itsessään ei siis kehitä ihmisen kokemusta ilman toiminnallisuutta, jonka avulla yksilön on mahdollista selvittää, millaisia seurauksia tiedolla käytännössä on. Kun ihminen ymmärtää oman toimintansa muovaavan läpikotaisesti omia kokemuksiaan, yksilö kykenee havaitsemaan kokemuksiinsa sisältyviä kehitys- ja vaikutusmahdollisuuksia suhteessa ympäristöönsä. (Alhanen 2013, 8.)

Deweyn ihmiskokemuksessa korostuu tietoisuuden sidonnaisuus toimintaan ja toimintaympäristöön. Tietoisuus näyttäytyy alati muotoaan muuttavana toimijana, joka valikoi, työstää ja ratkoo kohtaamiaan tilanteita. Kun ihmisen toiminta vaatii ponnisteluja tälle epäselvissä tilanteissa, yksilön tietoisuus voimistuu ja tarkentuu. Tällöin tietoisuuden tehtävänä on työstää ja muuttaa ihmisen kokemuksen merkitys sellaiseksi, että yksilön toiminta voi jatkua mielekkäänä. Kun merkitys, toisinaan vasta vuosienkin jälkeen, on onnistuneesti rakentunut, ihmisen tietoisuus voi hakeutua muihin asioihin. Kyseisen prosessin myötä yksilön toiminta ja kokemus uudelleen muotoutuvat, jolloin ihmismieleen syntyy uusi tietoisuuden uudistama merkitys. Ihmiskokemuksen kannalta otollisin kehittymisalusta syntyy dialogisessa vuorovaikutussuhteessa yksilön sosiaalisen elinympäristön kanssa. (Alhanen 2013, 116-120.)

Sikandar (2015, 193-194) viittaa Dewey:iin kuvatessaan kokemuksen sisältävää kaksisuuntaista prosessia. Kokemuksen kautta ihminen ymmärtää ympäröivää maailmaa ja vaikuttaa siihen, mutta tulee samanaikaisesti myös vaikutetuksi ja muutetuksi. Lapsi, esimerkiksi, tuo kokemuksia yhteisöstään vuorovaikutuksen kautta. Vuorovaikutuksen jatkuvuuden myötä syntyy ympäristöjä, joissa tilanteet ja olosuhteet vuorovaikuttavat lapsen henkilökohtaisten tarpeiden ja tarkoitusten kanssa luoden elämän mittaisia kokemuksia. Kun lapsen oivallus mahdollistuu toiminnan kautta, tästä tulee oppimisprosessinsa päätekijä. Oppimisprosessinsa päätekijänä lapsesta muodostuu aktiivinen ja sosiaalinen toimija, joka osallistuu jaettuihin kokemuksiin. (Sikandar 2015, 193-194.)

Alice Y. Kolb ja David A. Kolb (2009, 42-43) lähestyvät oppimista Experiential Learning Theory (ELT) -teorian tarjoaman dynaamisen ja holistisen näkökulman kautta. ELT-teoriassa yhdistyvät eri vaikuttajien, kuten John Deweyn, näkemykset ja teoriat. Siinä oppiminen nähdään syklisenä tapahtumana, jota edesauttaa toiminnan (heijastuksen) ja kokemuksen (abstraktion) erillään, mutta rinnakkain toteutuva vuorovaikutteinen yhteys. (Kolb & Kolb 2009 42-43) Toiminta heijastuu koettuun kokemukseen, jolloin näiden kahden välillä syntyy vuorovaikutteinen suhde. Tämän vuorovaikutteisen suhteen myötä muodostuu ja rakentuu syklinen oppimistapahtuma. Kolb ja Kolb (2009, 42-43) jatkavat, että kokemuseräisen oppimisen prosessista johdettu malli määrittelee oppimisen merkittävänä prosessina yksilön mukautumisessa ja sopeutumisessa siten, että se soveltuu kaikille elämän osa-alueille, ei vain muodolliseen oppimiseen. Kokemuksesta oppiminen voidaan nähdä kaikkialla ihmisen toiminnassa läsnä olevana ja jatkuvana. Oppimisprosessin kokonaisvaltaisen luonteen johdosta, ELT-teorian tarjoama näkökulma toimii yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasoilla. Tutkimuserusteista ELT:teoriaa on hyödynnetty maailmanlaajuisesti, joka tukee sen kulttuurista poikkitieteellistä sovellettavuutta. (Kolb & Kolb 2009 42-43)

## 4.2 Näkökulmia seikkailu- ja elämyspedagogiikan sävyttämään kokemukselliseen toimintaan

Seikkailulla tarkoitetaan epätavallista ja jännittävää, jopa vaarallista, tapahtumaa tai tapahtumien sarjaa (Suomisanakirja 2017). Karppisen (2010, 123-124) mukaan verbistä seikkailu johdettu teonnimi, tulkitaan pääsääntöisesti joko hauskana, hurjana tai vaarallisena, mutta ennen kaikkea jännittävänä, normaalista elämäkulusta poikkeavana monivaiheisena tapahtumana tai tapahtumien sarjana (Karppinen 2010, 123-124). Elämyksellisyys rakentuu ihmiselle merkityksellisen aistikokemuksen myötä. Sen seurauksena yksilö voi löytää olemassaolostaan jotakin sellaista, jota ei ole aiemmin tunnistanut, mutta jota voisi kuitenkin löytää itsestään. Tällöin puhutaan elämyksestä. (Kivelä 2010, 41-55.) Karppisen (2010, 118-119) mukaan seikkailukasvatuksella tarkoitetaan kokemuksellisuutta ja elämyksellisyttä hyödyntävää käytännön kasvatustieteen menetelmää, jossa seikkailutoiminta mahdollistaa yksilön kasvun, oppimisen ja kehittymisen. Elämyspedagogiikkaa, sen sijaan voidaan tarkastella laaja-alaisena käytännön ja teorian yhteen sovittamana pedagogis-kasvatustieteellisenä toimintana. (Karppinen 2010, 118-119.)

Räty (2011, 17-21) kuvaa seikkailu- ja elämystoiminnan moniulotteisuutta, kirjoja ja laaja-alaisuutta. Seikkailutoiminnan tasoja on nähtävissä aina vapaa-ajasta ja virkistyksestä, kasvatuksen ja koulutuksen sekä kasvun ja kehittymisen kautta terapiaan asti. Kategorioita kuitenkin yhdistää yksilön vapaaehtoisuus osallistua tarjottuun kokemukseen ja yksilöllinen oikeus määrittää merkitykset omalle kokemukselleen. Toisaalta, juuri ihmisen yksilöllisyys kokijana haastaa yhtenäisen kategorisoinnin. (Räty 2011, 17-21.)

Latomaa ja Karppinen (2010, 9-10) nostavat esille seikkailu- ja elämyspedagogiikan kentän kirjavuuden. Toimijoiden taustat ja sovellusten laaja-alaisuus sekä alaa koordinoivan tahon, systemaattisen tutkimuksen ja koulutuksen sisällöllisen laadunvalvonnan puuttuminen, jättävät vastuun yksilön oman harkinnan varaan. (Latomaa & Karppinen 2010, 9-10.) Lindholm

ja Väisänen (2010, 193-195) esittävät, että seikkailutoiminnan lähtökohdat ja toimintamuodot ovat vaihtelevia sekä riippuvaisia toteutustahon tavoitteista. Tämä selittää seikkailutoimintaan liittyvien käsitteiden ja termien kirjavuuden ja päällekkäisyyden. Toisaalta, käsitteiden rikkaus mahdollistaa selventämään eri toimintojen painotuksia ja tavoite-eroja. (Lindholm & Väisänen 2010, 193-195.)

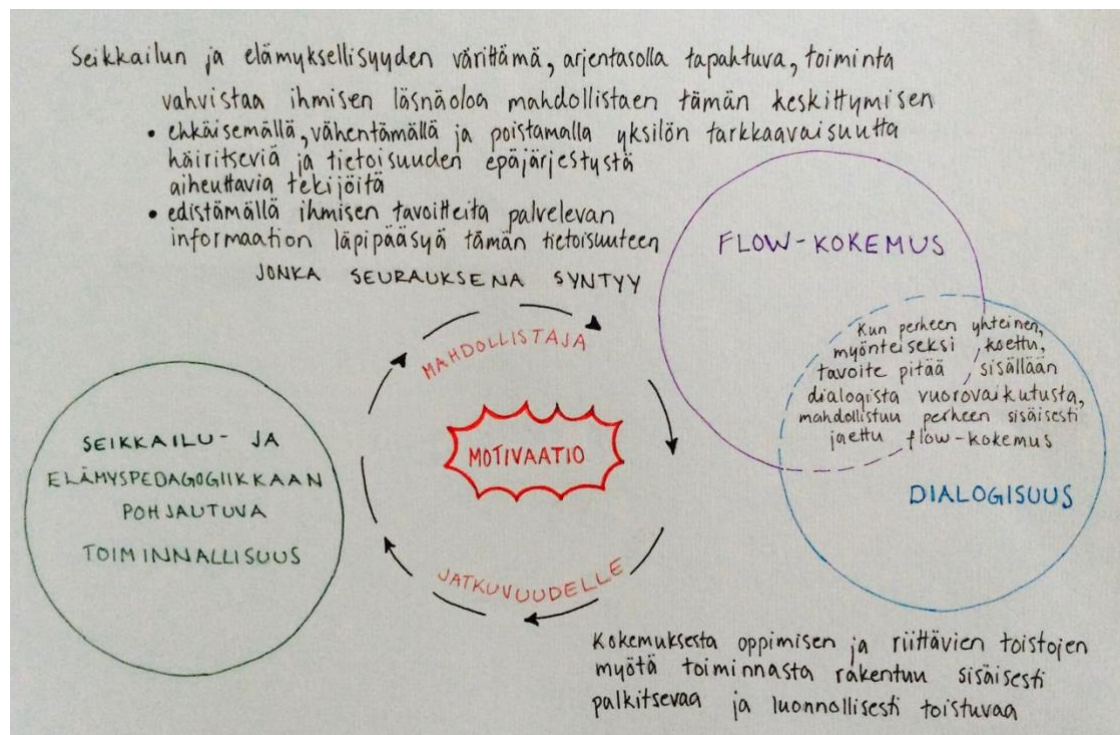
Telemäki ja Bowles (2001,6) korostavat seikkailutoiminnan tarjoamaa luontokosketus-elementtiä. Sen avulla on mahdollista edistää yksilön kyvykkyyttä nähdä ja oppia luonnon kiertokulkua, rytmiä ja haavoittuvuutta. Luonnossa liikkuminen tarjoaa puitteet yksilön ja luonnon arvostavan suhteen rakentumiselle. (Telemäki & Bowles 2001, 6.) Saloranta (2010, 164-165) jatkaa samalla linjalla todetessaan kokemuksellisen ja elämyksellisen ympäristökasvatuksen vahvistavan lapsen ympäristöherkkyyden kehittymistä, joka puolestaan luo pohjan yksilön ympäristövastuulliselle käyttäytymiselle tulevaisuudessa. Ympäristöherkkyys, myönteinen luontosuhde, ympäristöystävälliset arvot ja asenteet sekä tieto ympäristöasioista ovat ympäristövastuullisesti käyttäytyvien ihmisten ominaispiirteitä. (Saloranta 2010, 164-165.)

Louhela (2010, 151-158) painottaa puolestaan seikkailu- ja elämyspedagogisen toiminnan pyrkimyksiä mahdollistaa ihmisen identiteetin ja minäkuvan kehittyminen siten, että yksilön itsetunto vahvistuu ja tunnetaidot kehittyvät. Koska, elämys, yksilöllisesti koettuna, voi tarkoittaa toiselle kiipeilyä ja toiselle oivallusta omasta lukutaidosta, tärkeimmäksi muodostuu toiminnan ydin: kunnioittava kohtaaminen. Kunnioittavan kohtaamisen myötä yksilöiden välille on mahdollista syntyä aitoa vuorovaikutusta ja yhteisesti jaettuina kokemuksia. Vaikka seikkailupedagogiikka sijoitetaan useimmiten luontoympäristöön, näin ei tarvitse aina olla. (Louhela 2010, 151-158.)

#### 4.3 Seikkailu ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvan toiminnallisuuden yhteys opinnäytetyön tuotokseen



Kirjassa seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvan toiminnallisuuden tehtävänä on toimia menetelmänä, joka edesauttaa perheen sisäisen flow-kokemuksen toteutumista ja perheenjäsenten välisen dialogisuuden kehittymistä. Laajemmin, seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuva toiminnallisuus luo puitteet yksilö- ja yhteisötasolla syntyvälle motivaatiolle. Motivaatio mahdollistaa toiminnan jatkuvuuden, koska kokemuksesta oppimisen myötä, riittävien toistojen seurauksena, toimintamallista rakentuu sisäisesti palkitsevaa ja luonnollisesti toistuvaa. Tämän myötä on todennäköisempää, että toimintamalli toteutuu ja toistuu perheen arjessa myös tulevaisuudessa. (Ks. Kuvio 2.)



Kuvio 2. Seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuva toiminnallisuus yhdistävänä ja mahdollistavana tekijänä

Csikszentmihalyin (2010, 57-60) mukaan ihmisen tarkkaavaisuus on tämän määräysvallassa olevaa psyykkistä energiaa, jota ilman toiminnot eivät tule tehdyksi. Muistojen, ajatusten ja tunteiden muotoutuminen perustuu siihen, miten yksilö käyttää ja kohdentaa energiaansa. Kun päämääränä on ihmisen

kokemuksen laadun parantuminen, tarkkaavaisuus on tärkein työkalu. Ihminen, joka kykenee keskittämään tarkkaavaisuutensa, häiriötekijöistä piittaamatta, päämääränsä saavuttamiseksi, iloitsee useimmiten tavanomaisesta jokapäiväisestä elämästään. (Csikszentmihalyi 2010, 57-60.) Tavanomaiset toiminnot ihmisen arkielämässä harvoin sisältävät flow-kokemukselle ominaisen intensiivisen keskittymisen vaatimusta. Tästä syystä, arjen keskellä, ihmisen mielentilaan tunkeutuu usein toistuvia entropian, tietoisuuden epäjärjestyksen, hetkiä, jotka keskeyttävät psyykkisen energian, tarkkaavaisuuden, tasaista virtaa. (Csikszentmihalyi 2010, 94.)

Kirjassa seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvan toiminnallisuuden keinoin perheen sisälle syntyy jaettu, yksilöllisesti koettu, flow-kokemus. Koska flow-kokemus kietoutuu yhteen dialogisuuden kanssa, tarjoutuu puitteet myös perheen dialogisen vuorovaikutuksen myönteiselle kehittymiselle. Seikkailun ja elämyksellisyyden värittävä toiminnallinen menetelmä ehkäisee, vähentää ja poistaa häiriötekijöiden olemassaoloa, jolloin perheen yksilöiden on helpompaa keskittyä ja olla läsnä hetkessä. Tällä tavoin perheenjäsenen tarkkaavaisuus kohdistuu perheen tavoitteita palvelemaan informaatioon ja vuorovaikutukseen, jolloin tämän psyykkisen energian on mahdollista virrata esteettä. Tietoisuuteen muodostuu negentropian, tietoisuuden järjestyksen, tila, eli flow-kokemus. Kun kirjan osatehtävät ja tavoitekokonaisuus vaativat perheenjäsenten välistä dialogista vuorovaikutusta, ja ne ovat perheen osalta yhteiseksi ja myönteiseksi koettuja, mahdollistuu perheen sisäisesti jaettava flow-kokemus.

Csikszentmihalyi (2010, 108-109) toteaaakin, että ulkoinen ohjaus on tärkeää, kun ihminen harjoittelee toimintaa, jossa tarkkaavaisuuden uudelleen strukturointi on vaikeaa. Iloa tuottava toiminto vaatii harjoitteluvaiheessa ponnistelua, mutta ihmisen alkaessa saada palautetta taidostaan, toiminnosta muuttuu sisäisesti palkitsevaa (Csikszentmihalyi 2010, 108-109.) ”Ilo ei riipu siitä, mitä tekee, vaan siitä miten sen tekee.” (Csikszentmihalyi 2010, 150).

Kirjan osatehtävien ja tavoitekokonaisuuden avulla perheen arkitoimintaan muodostuu elementtejä, jotka siis edesauttavat yksilön negentropian tilaa.

Seikkailun ja elämyksellisyyden sävyt tekevät toiminnasta ja arkipäiväisistä asioista uudenlaisia ja jännittäviä tapahtumia, jolloin yksilön tarkkaavaisuuden kohdistuminen on luonnollisempaa ja intensiivinen keskittyminen helpompaa. Kyseisen toimintamallin toistuminen kirjassa pelinomaisesti on harkittu valinta. Toistojen kautta perheelle ja sen jäsenille muodostuu mahdollisuus kokemuksesta oppimiseen. Kokemuksesta oppiminen on tärkeä prosessi perheen ja sen yksilöiden motivaation syntymiselle ja toimintamallin tietoiselle toteuttamiselle. Kun riittävien toistojen myötä toiminnasta rakentuu sisäisesti palkitsevaa ja luonnollisesti toistuvaa, toimintamalli muuttuu osittain tiedostamattomaksi tavaksi.

Seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvan, toistettavan, toiminnallisuuden kautta perheelle mahdollistuu oma oivallus siitä, että jokainen perhe voi saavuttaa arvokkaita hetkiä omassa arjessaan: lähellä ja melko yksinkertaisesti toteutettuna. Kun hetkiä toteutetaan säännöllisesti, voidaan puhua perheen elämäntavasta, tavasta elää.

## **5 Tuotteen kehityskaari**

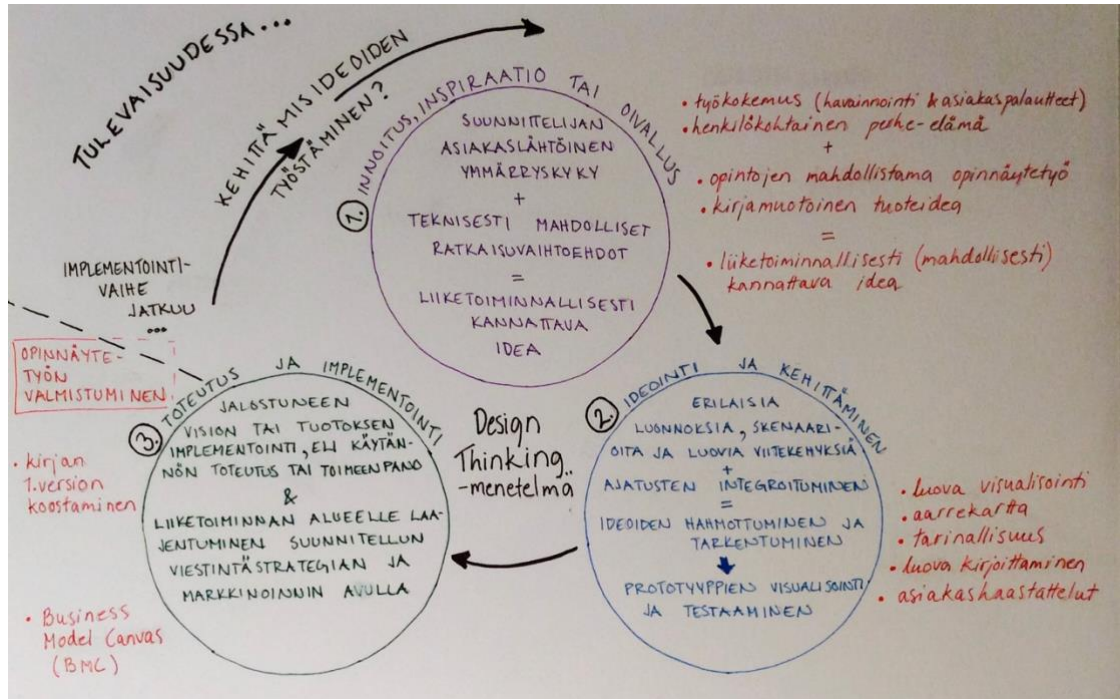
### **5.1 Ideasta tuotteeksi Design Thinking -menetelmän avulla**

Menneisyydessä termi design on useimmiten liitetty taideteollisesti muotoiluun asioihin ja tuotteisiin. Koska designin merkitys ja määritelmä on riippuvainen ajasta ja paikasta, johon se liitetään, se muuntelee muotoaan. Tänä päivänä niin kutsuttu uuden aallon design kohdistuu enemmässä määrin systeemiin asioihin, jotka eivät ole aiemmin saavuttaneet helposti muotoaan. Ajankohtaisen muotoilun tavoitteeni on kehittää erilaisia toimintatapoja ja käytäntöjä kokeilun ja yhdessä oppimisen kautta. Toiminta perustuu vahvoihin ja vastuullisiin arvoihin, ja sen päämääränä on yhteinen jatkuva hyvinvointi. (Tikka 2018, 9-11.) Suomessa muotoilu on laajentanut rajojaan merkittävästi.

Palvelumuotoilua, esimerkiksi, hyödyntävät tänä päivänä eri organisaatiot niin yksityisen kuin julkisenkin sektorin toimijoista. (Kronqvist 2018, 57.)

Tuotteeni matka, idean tasolta kirjan ensimmäiseksi versioksi, on ollut paitsi monivaiheisen, myös moniulotteisen prosessin lopputulema. Sen juuret kietoutuvat opintojeni, työurani ja lapsiperhe-elämäni kautta tähän päivään. Väistämättä siihen liittyy myös oma yksilöllinen kasvuni ja kehittymiseni elämän eri vaiheissa. Olen oppinut, havainnut ja kokenut, millaisista ulottuvuuksista muodostuu perheen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Parhaimmillaan, olen saanut olla osana flowta.

Millaisia menetelmiä ja työkaluja tuotekehitysprosessini piti sisällään, ja millaisia keinoja hyödynsin ammentaakseni luovuuttani? Totuuden nimissä, hyvin monenlaisia. Keinoni ja menetelmäni olivat kuitenkin pääsääntöisesti sellaisia, jotka ruokkivat yksilöllisesti juuri minun luovuuttani. Toisaalla hyödynsin luovia ja toiminnallisia menetelmiä, toisaalla taas voimavara- ja ratkaisukeskeisyyttä. Heittäydyin jopa epämukavuusalueelleni liiketoimintasuunnitteluun liittyvien työkalujen avulla. Opinnäytetyössäni ideani muovautumista konkreettiseksi tuotteeksi edesauttoi Design Thinking -menetelmä (suunnitteluajattelu / palvelumuotoilu / muotoiluajattelu), jota hyödynsin tuotekehitysprosessissani. Tuotteen kehityskaari -osuudessa (luku 5) kuvaan tuotekehitysprosessini Design Thinking -prosessin eri vaiheita mukailen. Käyttämiäni keinoja, menetelmiä ja työkaluja nousee tarkemmin esille prosessin eri vaiheita kuvatessani. Kuviossa 3. on visuaalisesti esitettyä tuotekehitysprosessini menetelmäkeskeisestä näkökulmasta tarkasteltuna. (Ks. Kuvio 3.)



Kuvio 3. Tuotekehitysprosessin kuvaus menetelmäkeskeisestä näkökulmasta

Brown (2008, 86-92) esittää, että Design Thinking -menetelmän avulla ihmisten arkipäiväiset tarpeet tulevat huomioiduiksi suunnittelijan empatiakyvykkyyden ja teknisesti mahdollisten ratkaisujen kautta siten, että syntyy liiketoiminnallisesti kannattava idea. Suunnitteluprosessi alkaa innoituksesta, inspiraatiosta tai oivalluksesta, jota seuraa ideointi- ja kehittämisvaihe. Viimeisessä vaiheessa, jalostunut visio tai tuotos implementoidaan, eli toteutetaan. Liiketoiminnan alueelle laajentuminen tapahtuu suunniteltua viestintästrategiaa ja markkinointia apuna käyttäen. Brown kiteyttääkin, että tulevaisuuden tuote-, innovaatio- ja palveluideoissa korostuvat ihmiskeskeisten ongelmien, käytännönläheisten mahdollisuuksien ja muutos-näkökyvykkyyden merkityksellisyys. (Brown 2008, 86-92.)

Tikka ja Gävert (2018, 106) määrittelevät muotoiluajattelun tarkoittavan muotoilun erilaisten menetelmien hyödyntämistä ongelmanratkaisussa. Ratkaisukeskeisyyteen ja osallistavuuteen perustuva toimintamalli yhdistää empaattisen ymmärtämisen, luovan ideoinnin ja kokeilevan kehityksen. (Tikka & Gävert 2018, 106). Karhinen (2018, 107) esittää, että muotoiluajattelua tarvitaan synnyttämään yliverlainen asiakaskokemus. Jotta voidaan vastata

asiakkaan tarpeisiin uniikein ratkaisutavoin, tulee ymmärtää asiakkaan todelliset, akuutit ja piilevät, tarpeet. (Karhinen 2018, 107). Kälviäinen (2014, 46-47) täydentää, että muotoiluajatteluun sisältyy paitsi konkreettinen muotoilu, myös mielen sisäinen ajattelukyky ja sen ulkoistaminen, jossa epävarmuus ja epäonnistuminen ovat sallittuja. (Kälviäinen 2014, 46-47.)

Koivisto, Mikkonen, Valkokari ja Vaden (2011, 192) korostavat luovuuden sekä kyvyn kehittyä ja kehittää uudenlaisia innovatiivisia ratkaisuja, nousseen merkitykselliseen globaaliseen asemaan sosiaalisten, taloudellisten ja ekologisten muutosten myötä. Vaihtoehtoiset ratkaisut mahdollistavat jatkuvuuden, pystyvyyden ja kestäväen kehityksen osana tulevaisuuden turvaamista. (Koivisto, Mikkonen, Valkokari & Vaden 2011, 192.) Kun uusi idea (tuote, palvelu, toimintatapa tai näkökulma) viedään käytännön tasolle, se luonnehditaan innovaatioksi. Syntyperältään innovaatio saattaa olla varsin arkipäiväisen kehittämisen ja ratkaisukeskeisyyden tuottama yllätyksellinen oivallus. Innovaatiolle tyypillisiä piirteitä ovat sen tuottama hyöty sekä käyttäjilleen että kehittäjilleen, houkutteleva taipumus saada muut tekemään jotakin vastaavaa ja toistettavuus, eli useat mahdolliset toteutustavat. Innovaatiotoiminnan tarkoituksena on edistää idean syntymistä ja kehittämistä siten, että siitä voi kehittyä hyödyllinen käyttöön vietävä innovaatio. Innovaatiotoiminnan johdosta uusi idea voi nousta käytännön tasolle. (Mitä ovat innovaatiot ja innovointi?)

Arkipäiväiset elämästäni kummunneet ideat, oivallukset, yhtymäkohdat, ratkaisuvaihtoehdot ja kokemukset antoivat kontrastia kirjani sisältöön. Elämäni luontainen toiminnallisuus (kuten retkeily, lukeminen, liikunta, matkustelu), taide (kuten museot, baletit, konsertit) ja lapsiperhearki ruokkivat luovuuttani myös kirjan kehittämisen osalta. Erityisesti Robert Longon taidenäyttely vaikutti ja kosketti syvästi. Ehkä siksi, että samaistuin kyseisen taiteilijan ajatuksiin, tarkoitusperiin ja työskentelytapoihin niin vahvasti.

Robert Longon työskentelytapaa kuvataan prosessiksi, jossa hitaus ja hidastaminen ovat tärkeät elementit kokonaisuutta ajatellen. Longon taiteellinen prosessi on työläs ja aikaa vievä. Hän työskentelee yhtäaikaaisesti

usean teoksensa parissa, jotka limittyvät toisiinsa vastakohtia ja rinnastuksia muodostaen. Otoksen, jonka Longo ympäröivästä kuvien tulvasta leikkaa, hän vangitsee teokseensa hauraan materiaalin, hiilen, avulla. Vauhdin hidastamisen myötä syntyy ymmärrys siitä, mistä on kysymys ympärillämme tapahtuvissa asioissa. Siksi, taiteilija kutsuu pysähtymään kuvan äärelle. Tämän ajatus kiteytyykin siihen, että taide on uskomista. On uskottava perustavan laatusella tavalla, jotta johonkin käyttää määrällisesti niin paljon aikaansa. (Robert Longo 23.9.2017 - 14.1.2018.)

Kuvaus Robert Longon työskentely- ja lähestymistavasta kohtaa maailmankatsomukseni. Opinnäytetyöni ja siihen sisältyvä tuotekehitys noudattivat Longon taiteellisen prosessin kuvattuja elementtejä ja ulottuvuuksia. Alusta lähtien oli selvää, että olin sitoutunut kokonaisvaltaisesti. En ainoastaan kokenut aihetta tärkeäksi ja henkilökohtaiseksi, vaan sen lisäksi suhtauduin intohimoisesti tuotteeni kehittämiseen. Halusin tarjota näkökulman, jota perhe voisi vapaasti punnita omista lähtökohdistaan. Kirjani taustaideologian, viitekehyksen, pyrin rakentamaan mahdollisimman objektiivisesti ja olemassa olevaa tietoa ammentaen. Koska kyseessä oli tuoteideani, toivoin, ettei henkilökohtainen suhteeni aiheeseen ylittäisi tieteellisyyden rajaa. Työstin kirjaani ja sen taustoja hitaasti, koska halusin ymmärtää, mitä olin tekemässä. Opintojeni loppuun saattaminen asetti kuitenkin tuotekehitykselleni aikarajat, jonka vuoksi jouduin hiukan tinkimään periaatteistani esimerkiksi kirjan käsikirjoituksen, kuvituksen ja koostamisen suhteen. En voinut hioa kirjaa loputtomiin opinnäytetyöprosessin aikana.

## 5.2 Oivallus, inspiraatio ja innoite

Design Thinking -suunnitteluprosessi alkaa oivalluksen, inspiraation tai innoitteen seurauksena, jossa yhdistyvät suunnittelijan asiakaslähtöinen ymmärryskyky ja teknisesti mahdollisten ratkaisuvaihtoehtojen olemassaolo siten, että ne muodostavat liiketoiminnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna kannattavan idean (Brown 2008, 88-92). Oivalluksessa, inspiraatiossa tai innoitteessa kulminoituu joko ongelma tai mahdollisuus, joka motivoi etsimään ratkaisuja (Brown 2018).

Kun tarkastelen oivallukseni, inspiraationi ja innoitteeni alkuperää, siinä yhdistyvät Brownin esittämät näkökulmat. Asiakaslähtöinen ymmärryskykyyni suunnittelijana liittyi seitsemän vuoden työkokemukseeni lapsiperheille suunnatuissa kuntouttavissa palvelumuodoissa. Olin kartuttanut työn sisällön ja asiakaspalautteiden valossa ymmärrystäni kohderyhmän tarpeista ja ratkaisutavoista, jotka kohtasivat nuo tarpeet. Olin havainnut, että ylivertaisen asiakaskokemuksen saavuttamisessa korostui tietyn työtteen ja tietynlaisen toimintamallin yhdistelmä. Kyseinen yhdistelmä muodostui seikkailun, elämyksellisyyden, flow-kokemuksen ja dialogisuuden elementeistä. Kyseisiä elementtejä sisältäneet tapahtumat, toiminta ja palvelumuodot saivat kiitosta erityisesti asiakaspalautteiden muodossa. Niiden arvostus organisaatiotasolla oli, tosin, varsin vaihtelevaa. Organisaation ja palvelumuotojen rakenne tuki varsin vähänlaisesti toimintamallia, jonka asiakkaat kokivat hyväksi ja, jonka minä olin havainnut vaikuttavaksi.

Asiakaslähtöinen ymmärryskykyyni suunnittelijana kohtasi teknisesti mahdollisten ratkaisuvaihtoehtojen olemassaolon kesällä 2016. Tuoteideani konkretisoitui, kun tiesin aloittavani Terveiden edistämisen (ylempi amk) -opinnot Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Tuolloin ajattelin ensimmäistä kertaa kirjoittavani kirjan lapsille ja perheille. Olin äitiyslomani jälkeisellä hoitovapaalla, riittävän etäällä ammatillisuudestani ja työelämästäni. Jo useamman vuoden ajan olin tietoisesti tutkinut itseäni ihmisenä ja kiinnostunut omasta kehittämisestäni. Toivoin, että voisin hyödyntää luovaa kekseliäisyyttäni, intohimoisuuttani, taitojani ja osaamistani itselleni tärkeän asian hyväksi. Oivalsin, että opintoihini liittyen, opinnäytetyönä kirjoitettu kirja, voisi tarjota minulle teknisen ratkaisun kirjoittamiseen. Kirja, vuorostaan, tarjoaisi teknisen ratkaisuvaihtoehdon lapsiperheiden terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseen ennaltaehkäisevästi, voimavarakeskeisesti ja eriarvoisuutta vähentävästi.

Arvokkaaksi kohderyhmäksi koin erityisesti lapset, nuoret ja perheet työelämäni taustoista, mutta myös omakohtaisesta lapsiperhe-elämästäni johtuen. Omasin aiheeseen sekä ammatillista että kokemusperäistä



asiantuntijuutta. Opintojeni toisena päivänä, keskustelin opettajani kanssa tulevan opinnäytetyöni aiheesta seuraavasti:

*”Haluan todellakin tehdä jotakin sellaista, jossa luovuuteni ja tietotaito-osaamiseni pääsisivät oikeuksiinsa. Enkä nyt todellakaan tarkoita, että kirjoittaisin kirjan, mutta jotakin vastaavanlaista.”*

Pari päivää keskustelun jälkeen, päätin kirjoittaa kirjan lapsiperheille.

Oivallukseni, inspiraationi ja innoitteeni rakentuivat muodoltaan tuoteideaksi, kun ymmärsin, että opinnäytetyöni mahdollistaisi tieto-taito-osaamisen yhdistymisen ratkaisukeskeisesti asiakaslähtöisiin tarpeisiin lapsiperheille kehitetyn tuotteen avulla. Kirjamuotoinen tuote muodostui välineeksi edistää perheiden kokonaisvaltaista terveyden ja hyvinvoinnin tilaa siten, että se voisi myös osoittautua liiketoiminnallisesti kannattavaksi ideaksi.

### 5.3 Ideointi ja kehittäminen

Design Thinking -prosessin ideointi- ja kehittämisvaihe muodostuu ideoiden tuottamisesta, kehittelystä ja testaamisesta (Brown 2018). Erilaisten luonnosten, skenaarioiden ja luovien viitekehysten tuottamisen ja ajatusten integroitumisen seurauksena ideat hahmottuvat ja tarkentuvat. Prosessin toinen vaihe sisältää myös prototyyppien visualisoinnin ja testaamisen. Oleellista onkin, että kaiken tämän keskellä asiakaskohderyhmä pysyy keskiössä. Tässä vaiheessa prosessia, tarkoituksena on myös yhdistää eri alojen osaajat yhteen. (Brown 2008, 88-89.)

Visioni kirjasta oli aivan alkutekijöissään hyvin pitkälle hahmottunut. Lähtökohtaisesti osaamiseni keskittyi kuntoutuksen ohjaajana (amk) ihmisen kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin tuntemukseen, tukemiseen ja edistämiseen. Vahvuuteni sijoittui lasten, nuorten ja perheiden pariin. Dialogisuutta ja sen kehittymiskulttuuria kohtaan koin suurta mielenkiintoa, koska olin pari vuotta aiemmin kouluttautunut verkostokonsultiksi (THL). Seikkailun ja elämyksellisyyden sisältämä toiminnallinen työote, puolestaan, oli hyväksi havaittu menetelmä työskennellessäni lapsiperheiden parissa.

Ymmärsin varsin varhain, jo ideointivaiheeni alussa, että kirja asettuisi tämän kokonaisuuden sisälle.

Tuotekehitysprosessini ideointi ja kehittämisvaihe oli varsin intensiivinen ja moniulotteinen ajanjakso elämässäni. Havainnoin ympärilläni avautuvaa maailmaa monin eri tavoin prosessoidessani tuotettani tietoisesti tai alitajuisesti lähes taukoamatta. Kun kuvittelin siirtäneeni työn tietoisesti pois mielestäni, ymmärsin myöhemmin alitajuntani työskennelleen. Siitä kielivät oleelliset oivallukset liittyen esimerkiksi muodostamaani viitekehukseen aikoina, jolloin en ajatellutkaan tuotettani. Näin, kuulin tai koin jotakin kiintoisaa, jonka yhdistin tutustumaani teoriaan. Ajallisesti saatoin harppoa menneisyydestäni nykyisyyteen ja nykyhetkestäni tulevaan. Tarkoitin, että menneisyyden tapahtumia prosessoidessani nykyhetken ajatuksineni, ne saivat ikään kuin uudenlaisen, sanoitetun ja selitetyn, merkityksen. Kun tarkastelin tätä uutta merkitystä tulevaisuuden näkökulmasta, se rakentui edelleen, kunnes lopulta yhdistin sen tuotteeseeni. Toisinaan lähdetietoa oli vaikeaa ymmärtää, ajoittain sanoittaa. Tästä syystä muodostin lukemani perusteella syntyneitä mielikuvia paperille piirrosten muotoon. Näiden avulla sain kirjoitettua kokonaisuudet ja asiayhteydet lauseiksi ja kappaleiksi. Teoreettinen tieto tarjosi näkökulmia, joiden avulla tuotteeni tausta alkoi muodostua. Pala palalta kohtasin lähteissäni yhtymäkohtia, kunnes viitekehitykseni luonnos valmistui.

Tuotekehityksen toinen vaihe sisälsi erilaisia menetelmiä. Hyödynsin luovaa visualisointia, aarrekartta-työskentelyä, tarinallisuutta ja luovaa kirjoittamista sekä testasin tuotettani asiakashaastattelujen muodossa. Kuvaan prosessini etenemistä kyseisten menetelmien ja niiden vaikutusten kautta seuraavien alalukujen (luvut 5.3.1, 5.3.2 ja 5.3.3) yhteydessä. Vaikka tuotekehitysprosessi kokonaisuudessaan noudattikin Design Thinking -menetelmän ajatusta, siinä eivät kuitenkaan yhdistyneet eri alojen osaajat yhteen. Tulevaisuudessa, mikäli tuotteeni herättää kiinnostusta yhteistyötahoissa, tämä asetelma saattaa muuttua (esimerkiksi kuvitus, sisältö, vaihtoehtoiset tuotteet).

### 5.3.1 Luova visualisointi ja aarrekartta

Gawain (2009, 141-144) esittää, että luova visualisointi on pohjimmiltaan tietoisuuden tila, ei ainoastaan menetelmä. Ihmisen perimmäisenä tarkoituksena on omalta osaltaan vaikuttaa myönteisesti elämäänsä, läheisiinsä ja koko maailmaan. Yksilön oma hyvinvointitila ratkaisee, kuinka tämä kykenee ainutlaatuisen tarjottavansa tuomaan esille. Elämän voi nähdä taideteoksena, jossa jokainen hetki on luova. Toisin sanoen, täynnä rajattomia mahdollisuuksia etsiä ja kokeilla uusia, parempia ja palkitsevampia vaihtoehtoja. (Gawain 2009, 141-144.) Muutoksen aikaansaaminen edellyttää myönteisen ajattelun lisäksi tutkimista, löytämistä ja elämän perusasenteiden syvällistä tarkastelua. Luovan visualisoinnin oppimista kuvataan merkityksellisenä kasvutapahtumana, koska sen perimmäisenä päämääränä on mahdollistaa ihmiselle kaunein ja täydellisin elämä, jonka tämä voi kuvitella ja luonnostaan valita. (Gawain 2009, 16.) Kun ihminen asettaa itselleen tavoitteita, tämän on helpompi tietää, mitä haluaa elämältään. Tavoitteiden asettelussa on tosin vaikeaa tietää, mitä todella haluaa. (Gawain 2009, 116.)

Gawainin (2009, 23) mukaan luova visualisointi pitää sisällään kaksi tapaa: vastaanottavan ja aktiivisen. Vastaanottavassa tavassa, mielikuvien ja vaikutelmien annetaan tulla mieleen vain rentoutuen ja puuttumatta niihin yksityiskohtaisemmin. Aktiivisessa tavassa ihminen valitsee ja luo, mitä haluaa nähdä tai kuvitella. (Gawain 2009, 23.) Vainikkala ja Kalttila (2008, 73) toteavat, että, vaikka mielikuvat syntyvät ihmisen tahdosta riippumatta, niiden ilmestymistä voidaan tietoisesti edesauttaa (Vainikkala & Kalttila 2008, 73).

Menetelmänä, luova visualisointi perustuu siihen, että ihmisen oma mielikuvitus luo selkeän kuvan jostakin (esimerkiksi idea tai sisäinen mielikuva), jonka tämä haluaa ilmenevän elämässään. Säännöllinen keskittyminen ajatukseen tai kuvaan voi mahdollistaa sen muuttumisen lopulta objektiiviseksi totuudeksi, eli todellisuudeksi, myönteisen energian avulla. (Gawain 2009, 9-10.) Idea, esimerkiksi, on aina ensin ajatuksen muodossa ennen asian ilmenemistä. Ajatuksen avulla syntyy muodon kuva, joka mahdollistaa fyysisen energian liikkeen kohti muotoa. Energian liike johtaa

lopulta siihen, että muoto ilmenee fyysisesti. (Gawain 2009, 14-15.)

Alkuperäinen idea siis kasvaa, kehittyy ja rakentuu ajan myötä konkreettiselle tasolle.

Luovaa visualisointia voidaan toteuttaa aarrekartta-menetelmän avulla, johon kuvataan ihannenäkymä toteutuneena. Se on paitsi selkeä ja todellinen kuva siitä, mitä ihminen todella haluaa, mutta myös tämän apukeino tavoitteiden toteuttamisessa. (Gawain 2009,123-125.) Aarrekartta-menetelmä voi myös muuttaa ihmisen mielentilaa ja tarkastelutapaa, mikäli siihen suhtaudutaan järjestelmällisesti ja keskittyneesti. Useimmiten unelma hahmottuu aarrekarttaa työstäessä. Mikäli unelma on lähtökohtaisesti selkeänä mielessä, aarrekartan tekeminen on ainoastaan tekninen suoritus. (Harju 2000, 68-75.) Luovassa visualisoinnissa muistikirja voidaan nähdä myös oleellisena työkaluna muistiin kirjattuine unineen, mielikuvineen, ajatuksineen, ideoineen, laulun sanoineen tai esimerkiksi kirjan lainauksineen (Gawain 2009, 103).

Harju (2000, 68-70) nostaa esille erilaisten aarrekarttamallien olemassa olon: visuaalisen (kuvallisen), auditivisen (sanallisen / äänellisen) ja kinesteettisen (tuntemuksellisen). Jokainen aarrekarttamalli käyttää hyödykseen sille ominaisia elementtejä, kuten visuaalinen kuvia, auditivinen sanoja ja kinesteettinen kehon tuntemuksia. Vaikka ihminen harvoin hyödyntää vain yhtä aisti- ja miellekanavaa, yleensä jokin on toista vahvempi. (Harju 2000, 68-70.)

Olin ymmärtänyt olevani visuaalinen ihminen. Kykenin yksityiskohtaisesti muistamaan asioita, kohtaamisia, keskusteluita ja hetkiä, koska ne jäivät mieleeni mielikuvien avulla. Hahmotin maailmaani vahvasti visuaalisuuteni kautta ja kykyäni havainnoida, nähdä ja ymmärtää visuaalisuuden keinoin, oli yksi merkittävimmistä voimavaroistani. Koska omasin myös rikkaan mielikuvituksen ja leikkisän luonteen, olin oikeastaan aika hauska yhdistelmä luovaa kekseliäisyyttä. Jopa siinä määrin, että iso osa hyvinvointiani liittyi tähän. Luovan kekseliäisyyteni kautta, kykenin nimittäin vaikuttamaan omaan elämänlaatuuni. Tunnistin vahvuuteni ja heikkouteni, hahmotin pieniä

yksityiskohtia osana suuria kokonaisuuksia ja aktiivisena ihmisenä kykenin toimimaan.

Alusta alkaen visioni oli luoda perheen yhteiseen käyttöön suunnattu kirja. Lähdin tietoisesti ja aktiivisesti purkamaan ja työstämään ajatuksiani aarrekartta-menetelmän avulla kuvakollaasin muotoon. (Ks. Kuvio 4.) Aarrekarttaa varten keräsin mieleisiä ja inspiroivia kuvia aikakauslehdistä, joista valitsin miellyttävimmät ja aiheeseen sopivimmat vaihtoehdot. Valitsemani kuvat koostin suurelle valkoiselle kartongille, lisäten merkintöjäni ideoinnin ja kehittämistyöskentelyn edetessä. Kuvat ruokkivat mielikuviani tuotteesta ja mielikuvani konkretisoituivat kuvien avulla. Aarrekartan sisältämät sanat toimivat mielikuvieni, ajatuksieni ja ideoideni sanoittamisen apukeinona.



Kuvio 4. Aarrekartta tuotekehitysprosessin alkuvaiheessa (visuaalinen ja auditiivinen malli)

Visioni kirjasta ja sen sisällöstä rakentui pala palalta, kun kohdistin visualisuuteni aarrekartan muotoon. Sen avulla ymmärsin, millaisen kokonaisuuden kirjasta muodostaisin. Alkuperäisen ideani muovaantuessa, löysin punaisen langan viitekeh്യkseni ja kirjani väliltä. Tämän seurauksena kirjani sisällöllinen runko muodostui seitsemäksi osatehtäväksi ja yhdeksi tavoitekokonaisuudeksi. Koska lapsiperhe-elämä perustuu useimmiten arjentoimintoihin, tehtävien luonteeksi muotoutui käytännönläheinen ja arjentasolla tapahtuva toiminta, johon liitin tietoisesti seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvan toiminnallisuuden elementtejä. Konkreettisten ideoiden, keinojen ja vaihtoehtojen avulla, tarjosin perheelle omien voimavarojen hyödyntämisen mahdollisuutta. Kirjan tehtävät rakensin osaksi laajempaa tavoitetta, joka mahdollistaa suotuisan maaperän flow-kokemuksen synnylle ja dialogisuuden kehittymiselle. Tehtävät ja tavoite toimivat myös rakennuspalikoina pelinomaisuuden ja tehtäväkirjamaisuuden muodostumiselle. Liitteessä 1. on kuvattuna aarrekarttani myöhemmässä vaiheessa tuotekehitysprosessia. (Ks. Liite 1.)

Kun vertaa aarrekarttani alkuvaiheen ja myöhemmän vaiheen kuvia keskenään, niistä heijastuu tuotekehitysprosessini eri vaiheissa hyödynnetyt menetelmät. (Ks. Kuvio 4. ja Liite 1.) Alkuvaiheessa aarrekarttani noudatti visuaalisen ja auditiivisen mallin elementtejä sisältäen kuvia ja sanoja. Aarrekartta-työskentelyssäni korostuivat itselleni luontaisimmat aisti- ja miellekanavat, visuaalisuutta auditiivisin vivahtein. Tuotekehitysprosessin edetessä aarrekarttani auditiivinen puoli korostui lisääntyneiden sanojen myötä. Tähän todennäköisesti vaikutti tuotekehityksessä enemmässä määrin lisääntynyt luovan kirjoittamisen ja tarinallisuuden osuus, jotka ruokkivat sanallista aisti- ja miellekanavani käyttöä. Kokonaisuudessaan hyödynsin aarrekartta-menetelmää ja aarrekarttani aivan työni viimeistelyvaiheeseen asti. Aarrekartta toimi myös muistikirjani tavoin.

### 5.3.2 Tarinallisuus ja luova kirjoittaminen

Tuotekehitysprosessini aikana tarinallisuus ja luova kirjoittaminen kietoutuivat yhteen. Niiden avulla yhdistin teoreettisen tiedon (viitekeh്യkseni) fiktiiviseen

muotoon. Tarinallistamisen ja tarinankerronnan näkökulmat kannustivat muotoilemaan kirjani sisällöllisistä elementeistä (osatehtävistä ja tavoitekokonaisuudesta) tarinanomaisen juonen. Juonellisen tarinan kuvaamisen toteutin luovan kirjoittamisen keinoin. Tämän prosessin myötä kirjalleni muodostui tarinallisen sisällön lisäksi myös nimi ja hahmo, päähenkilö.

Olen aina pitänyt tarinan tarjoamasta mahdollisuudesta tavoittaa ihmisiä laidasta laitaan, iästä toiseen. Tarinallisuuden koukuttavan taipumuksen ja motivoivan arvon olin havainnut myös työotteeni ja -kokemukseni kautta. Hipsterin päiväkirja -dokumenttielokuvan (Peter York's Hipster Handbook) myötä ajatukseni sen merkityksellisyydestä osana kirjan juonta vahvistui. Hipsteri-ilmiöön paneutunut englantilainen dokumenttielokuva oli jo itsessään innoittava, mutta erityisesti kiinnitin huomiota ajatukseen, jossa nostettiin esille tarinallisuuden ratkaiseva rooli osana menestyntä ideaa. Onnistuneen liiketoiminnan yhtälö muodostui upean tarinan ja hyvän markkinointisuunnitelman avulla. (Peter York's Hipster Handbook 2016.) Vaikka dokumenttielokuvassa kyseinen näkökulma lähestyi liiketoiminnallisuutta tarinallistamisen kautta, päätin itse hyödyntää ajatusta suhteessa kirjani sisällön esittämistapaan. Ymmärsin, että kirjani runko vaati tarinallisen juonen. Pelkäsin tosin, että kyvykkyyteni kirjoittaa upea tarina, voisi muodostua tuotekehitykseni akilleenkantapääksi.

Kirjani tarinallisuuden taustalla vaikuttivat sekä tarinallistamisen että tarinankerronnan (storytelling) menetelmät. Kalliomäki (2014, 14) määrittelee tarinallistamisen tarkoittavan palveluiden tarinalähtöistä innovointia, kehittämistä ja suunnittelua, eli palvelumuotoilua (Kalliomäki 2014, 14). Sen viitekehys on strategisessa muotoilussa, jossa tarinan avulla kehitetään asiakaskokemuksen laatua ja elämyksellisyyttä. Tarinankerronnan viitekehys sen sijaan on viestinnässä. (Kalliomäki 2018.) Rauhala ja Vikström (2014) esittävät, että tarinankerronta, eli storytelling, on inhimillisen viestinnän muoto, jota voidaan hyödyntää työelämän taitona ja työkaluna esimerkiksi ideointipalaverissa, sisältömarkkinoinnissa tai tuotekehityksessä (Rauhala & Vikström 2014). Ero näiden kahden menetelmän välillä on siis siinä, että

tarinankerronta on audiovisuaalista tarinan kertomista, jakamista ja kuuntelemista. Tarinallistaminen, sen sijaan asiakaslähtöisen palvelukokemuksen muotoilemista tarinaksi. (Kalliomäki 2015.) Kun tarinallistamisessa hyödynnetään erilaisia muodonmuutostarinoita, tuetaan asiakkaan sisimmässä tapahtuvaa muutosta: uutta oppia, ideaa tai oivallusta, esimerkiksi (Kalliomäki 2014, 181).

Kirjassani tarinankerronnan näkökulma näyttäytyi siten, että toivoin tarinan toimivan ihmisläheisenä viestinnän keinona saavuttaa kohderyhmän eri-ikäiset yksilöt. Tarinallistamisen näkökulmasta, toivoin tarjoavani kirjamuotoisen asiakaslähtöisen palvelukokemuksen, jossa tarinan avulla on pyritty kehittämään asiakkaan kokemuksen laatua ja elämyksellisyyttä. Vaikka menetelmien kautta painottuivatkin eri asiat, kirjani tarinallisuuden pohja perustui kummankin menetelmän ytimeen: itse tarinaan.

Tarina sisältää useimmiten selkeän rakenteen, kronologisuutta (vaikka rikkoisikin aikarajoja), juonellisuutta, faktaa ja fiktiota, eri aisteihin ja tunteisiin vetoavuutta sekä selkeän toimijan tai hahmon (Kalliomäki 2014, 22). Hyvä tarina sisältää aukkoja, jolloin se rakentuu pala palalta. Se, mitä jätetään kertomatta, on yhtä tärkeää kuin se, mitä kerrotaan. Tällä tavoin ihmisen mieli saadaan kuvittelemaan, mielikuvittelemaan. ( Kalliomäki 2014, 59-60.) Tarinan kerronnassa draamallinen rakenne antaa mahdollisuuden annostella sisältöä oikeassa suhteessa oikeaan aikaan (Kalliomäki 2014, 174). Juonen avulla voidaan tukea tarinaa määrittämällä sen kertomisjärjestystä (Linturi 2014, 42).

Hahmo, inhimillisine vahvuuksineen ja heikkouksineen, voi olla osa tarinaa siten, että vaikka se on läsnä puheissa ja tekojensa kautta, sitä ei varsinaisesti näy. Hahmon tärkeänä ominaisuutena korostuu sen kiehtovuus. Kiehtova hahmo on uskottava ja todellinen omassa maailmassaan, maailmassa, joka samanaikaisesti on sekä totta että tarua. Toisaalta se tuntuu tutulta, toisaalta tuntemattomalta. Tunnistettava olemus syntyy hahmon toiminnan toistojen myötä ja useimmiten sillä on myös jokin tärkeä ominaisuus. Samaistuttavuus hahmoon syntyy samankaltaisuuden, sankaruuden, kokemuksen tai tunteen



tunnistettavuuden avulla. Kiehtova hahmo toimii kuitenkin vain silloin, kun itse tarina on hyvä. (Kalliomäki 2014, 110-113)

Kirjani tarina ja hahmo syntyivät symbioosissa miettiessäni kirjalle nimeä. Sanaleikinomaisesti oivalsin kirjan nimivaihtoehdosta johdetun varteenotettavan hahmon kirjani seikkailuun. Ymmärsin välittömästi, että kirjani oli saanut paitsi nimen, myös hahmon, päähenkilön. Kirjan nimen ja hahmon kautta muodostin juonellisen seikkailutarinan, joka pohjautui kehittämieni osatehtävien ja kokonaistavoitteen sisältöihin. Yhdistin hahmon kirjani tehtävien luonteenomaisiin toimintoihin siten, että sen tehtävänä oli kulkea tarinan tarjoama seikkailu yhdessä perheen kanssa. Seikkailun sävyttämän tarinan yhdistin kirjan tavoitekokonaisuuteen arvoituksena, jonka ratkaisun avaimet ojensin kohti perhettä. Kirjan tarinan ja siinä seikkailevan hahmon puin sanoiksi luovan kirjoittamisen keinoin.

Svinhufvud (2016, 33) tarkastelee kirjoittamista luovuus-käsityksen näkökulmasta, jolloin se voidaan nähdä ensisijaisesti kirjoittajan luovuuden tuotteena. Tässä näkökulmassa korostuu yksilöllisen luovuuden merkityksellisyys siten, että tekstiä pidetään hyvänä, mikäli sen sisältö ja tyyli on omaperäistä. (Svinhufvud 2016, 33.) Karjula (2014, 15) esittää, että luovaa kirjoittamista voidaan tarkastella taidon, sinnikkyuden ja taiteen yhteen kietoutumisen kautta. Tällöin se nähdään esteettisen elämyksen ja kohtaamisen tavoitteluna, kysymysten herättelynä, minän ja maailman uudelleen katsomisena sekä uudelleen kokemisena. (Karjula 2014, 15.) Luovaa kirjoittamista voidaan tarkastella myös kirjoituksena, jonka tarkoituksena on ilmaista ideoita luovasti sekä luoda materiaalia, jolla on taiteellista ja / tai viihdyttävää arvoa. Sen perimmäisenä pyrkimyksenä on viihdyttää, valaista ja inspiroida, jopa muita kirjoittamisen lajeja enemmän. Siihen sisältyy useita eri tyyliä, kuten fiktiota, runoutta, elokuvakäsikirjoitusta ja omaelämäkerrallisuutta. (What is Creative Writing? 2018.)

Vaikka tuotekehitysprosessini aikana luova kirjoittaminen toimi menetelmän muodossa, koin sen ennemminkin olleen osa minua. Sen avulla kykenin ilmaisemaan itseäni jollakin ainutlaatuisella tavalla, kerrottua jotakin, johon en

välttämättä muutoin olisi kyennyt. Sanojen avulla ajatukseni tulivat kuvatuiksi ja kokonaisuudet rakennetuiksi. Luova kirjoittaminen ruokki kykyäni visualisoida, mutta myös päinvastoin. Sen keinoin sain purettua visuaaliset mielikuvani paperille sanojen muotoon. Näin ymmärsin kokonaisuutta yhä paremmin ja kirjani sisältö rakentui edeten kohti fyysistä muotoaan.

Lehtisen (2015, 90) mukaan on tyypillistä, että kirjoittaja kokee alkukankeutta ja vaikeutta tuottaa luontevaa kokonaisuutta. Vertauskuvallisesti hän tarjoaa ratkaisua kirjoittajalle. Taidenäyttely koostuu vasta, kun kuvien järjestys on mietittynä, mutta sitä ennen, kuvia on oltava riittävästi. Kirjoittajan on siis syytä aloittaa mistä tahansa ja vasta sitten miettiä järjestystä ja kokonaisuutta.

(Lehtinen 2015, 90.) Kirjoittajan yksilöllisellä rytmillä on myös oma merkityksensä kirjoittajaan tämän kirjoitusprosessin aikana. Mielialat ja henkinen vire vaikuttavat kirjoittajan sanankäytön luonnolliseen rytmiiin, mutta myös se, millaista tekstiä ollaan kirjoittamassa. Rythmi määräytyy toiston ja muuntelun vaikutuksesta. Oman tekstinsä ääneen lukemisen kautta rytmin kulun voi tavoittaa parhaiten. (Lehtinen 2015, 140.)

En varsinaisesti kokenut alkukankeutta tai vaikeutta tuottaa luontevaa kokonaisuutta, mutta erityisen haastavaksi koin eri kirjoitustyyliin ja niiden vaihteluun sopeutumisen. Opinnäytetyön kirjoittaminen vaati tieteellisen asiatyylin käyttöä ja kirjan kirjoittaminen kaunokirjallista otetta. Itselleni luontevin tapa kirjoittaa oli kuitenkin näiden välimaastoon sijoittuva, kielikuvia käyttävä ja pohdiskeleva arkityyli. Tyyllilajit siis haastoivat jo itsessään kirjoitustaitoani. Lisäksi kirjan tarinan tuli huomioida eri ulottuvuuksia, kuten esimerkiksi kohderyhmän monimuotoisuutta ja yksilöiden erilaisia ikätasoja. Kirjan tuli samanaikaisesti kertoa samaa tarinaa eri vivahtein aikuisille sekä eri-ikäisille lapsille ja nuorille. Oman tekstin ääneen lukeminen auttoi toisinaan saavuttamaan tarvittavan rytmin. Lukeminen, ylipäänsä, oli yksi merkittävimmistä keinoistani inspiroitua kirjoittamiseen ja edistää luovuuttani. Se tarjosi ajoittain myös mahdollisuuden irtaantua koko tuotekehitysprosessista.

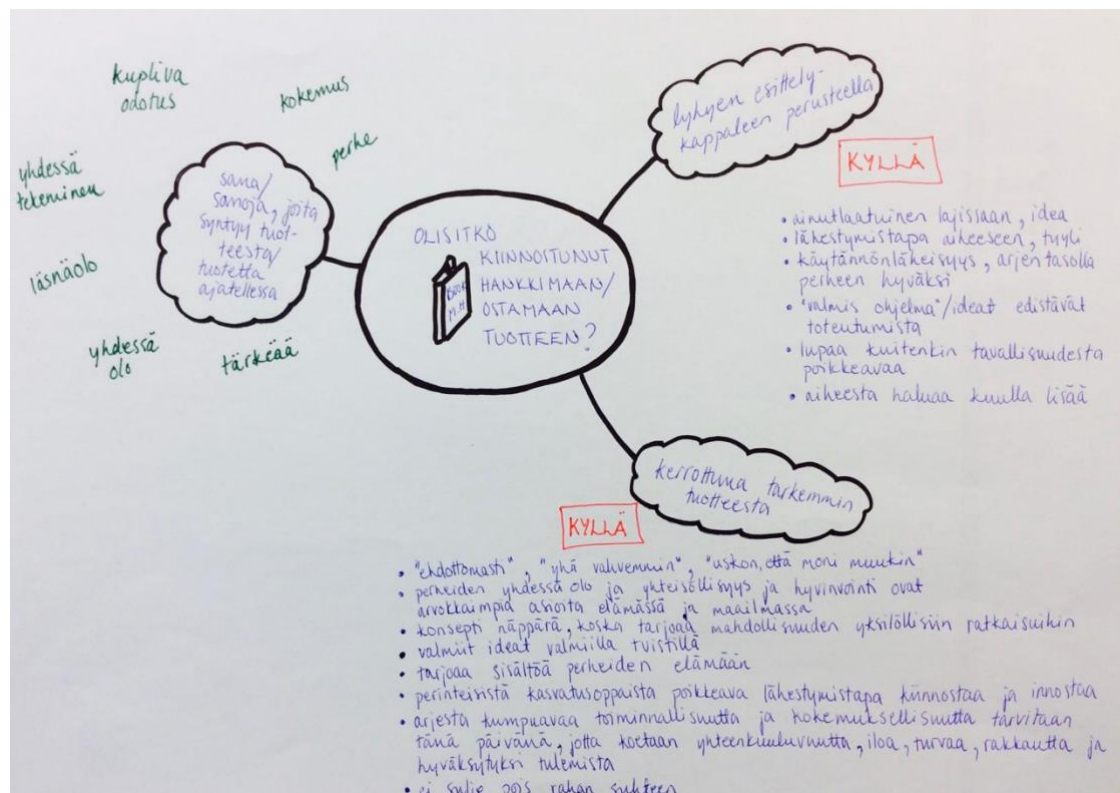
Lehikoinen ja Blomberg (2017, 157-158) kuvaavat lukemisen ja kirjoittamisen välistä suhdetta. Kirjoittaminen on tavallaan kuin hidasta lukemista ja lukeminen kuin hidasta kirjoittamista. Lukeminen on kestoiltaan vakioisten havaintojen lisäksi myös älyllinen ja emotionaalinen kokemus, joka vaatii aikaa reflektointiin. Lukukokemus kehkeytyy hitaasti ja muodostuu ajan myötä todelliseksi kohtaamiseksi. Digitalisaation myötä kasvanut taukoamaton informaatiotulva jatkuvine ärsykkeineen vaatii vastapainokseen hitaita tapahtumia. Ihmisaivojen rajallinen tiedonkäsittelykapasiteetti asettaa rajat yksilön ymmärrykselle. (Lehikoinen & Blomberg 2017, 157-158.)

Svinhufvud (2016, 149-150) nostaa esille niin ikään lukemisen hyödyllisyyden osana kirjoitusprosessia. Se tarjoaa kolme apukeinoa kirjoittamisen ongelmiin. Ensinnäkin, lukemisen avulla voi kehittää omaa kielitaitoa ja tekstilajin tajuua. Toiseksi, oman tyylilajin kirjallisuuteen perehtyminen edesauttaa aihepiirin sisäistämässä, jonka avulla oman tekstin autenttisuus ja uskottavuus korostuu. Kolmantena, omaan kirjoittamiseen prosessiin voi saada ideoita ja vinkkejä lukemalla kirjoittamisen tukemiseen tarkoitettuja oppaita. (Svinhufvud 2016, 149-150.)

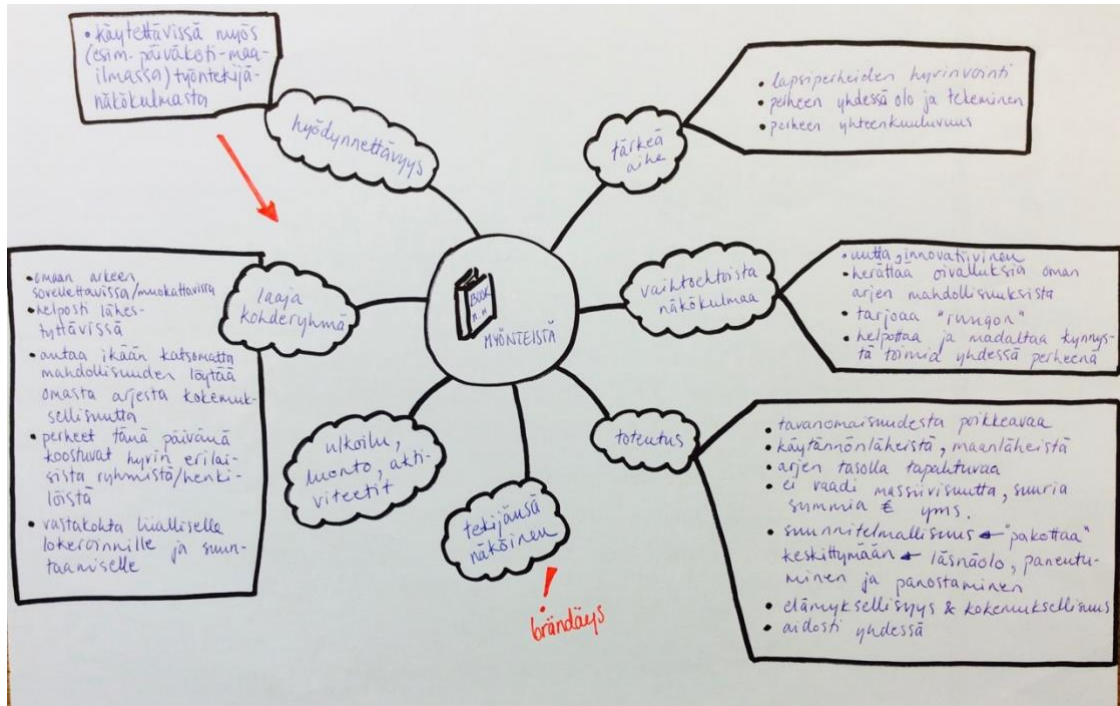
### 5.3.3 Tuotteen testaaminen asiakashaastatteluin

Design Thinking -suunnitteluajattelun ideointi ja kehittämisvaihe pitää sisällään prototyyppien visualisoinnin ja testaamisen (Brown 2008, 88-89). Ennen tuotteeni testaamista, en visualisoinut sitä fyysiseksi prototyyppiksi. Sen sijaan kuvasin kirjani sanoin, jolloin ikään kuin visualisoin sen abstraktiin muotoon. Testasin tuotetta haastattelujen ominaisuudessa ja liiketaloudellisesta näkökulmasta. Haastattelu kohdistui kahteen potentiaaliseen kirjan ostaja- / hankkijakandidaattiin, joista toinen edusti lapsiperheen vanhemman (isän) ja toinen isovanhemman (isoäiti) näkökulmaa. Haastattelutilanteet toteutuivat erillään toisistaan ja tallensin ne haastateltavien luvalla sanelimeeni. Käsittelin saadut vastaukset välittömästi haastattelujen jälkeen ja hävitin tallennukset. Liitteessä 2. on esiteltyä käyttämäni haastattelurunko ja siihen liittyviä ominaisuuksia. (Ks. Liite 2.)

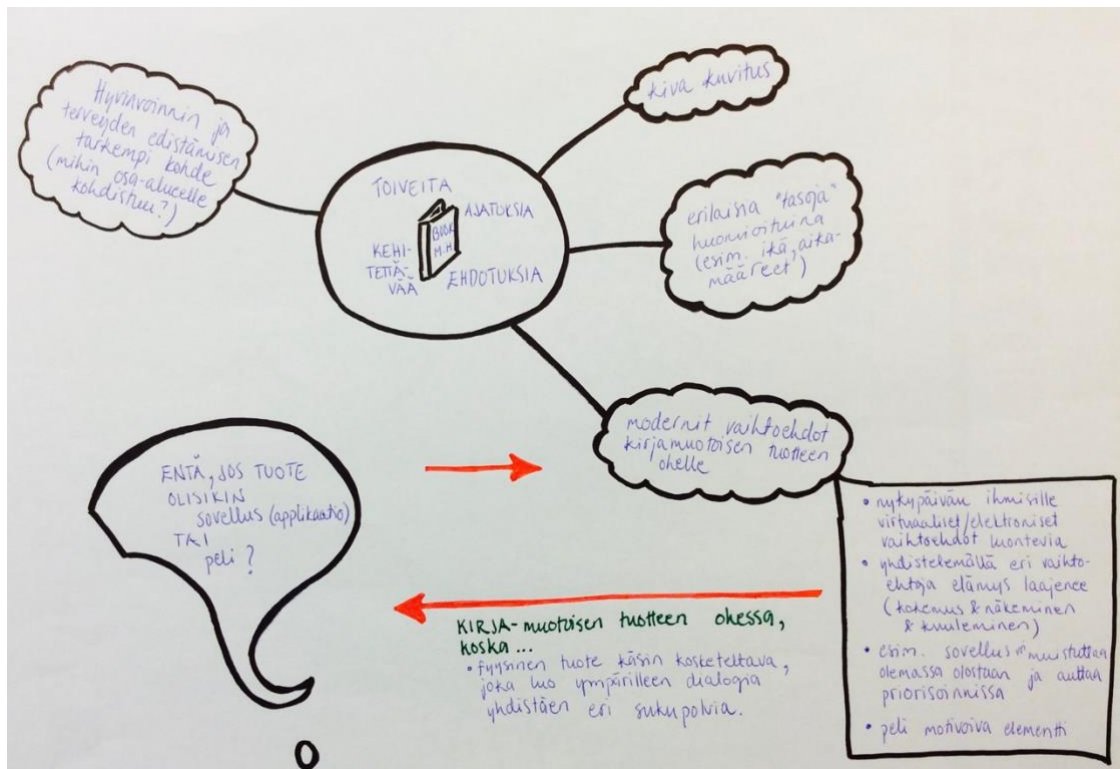
Saatujen haastatteluvastausten pohjalta muodostin Mind Map -menetelmän avulla kolme yhteenvetoa aihealueittain. (Ks. Kuvio 5., Kuvio 6. ja Kuvio 7.) Haastattelutilanteiden ulkopuolelta kirjasin yhteenvetoihin kaksi lisähuomiota, jotka minulle oli esitetty tuotteeseeni liittyen. Kuviossa 6. esitetty huomio: ”käytettävissä myös (esim. päiväkotia maailmassa) työntekijän näkökulmasta” sekä kuviossa 7. esitetty huomio: ”terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tarkempi kohde (mihin osa-alueelle kohdistuu?)” olivat lähtöisin opinnäytetyön suunnitelma -esittelytilaisuuteni vapaamuotoisesta keskustelusta. Keskusteluun osallistui sosiaali- ja terveysalan ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijoita ja opettajia. He muodostivat joukon, jotka edustivat tuotteeni taustaideologian potentiaalisia edistäjiä, kehittäjiä ja välittäjiä.



Kuvio 5. Haastatteluvastausten yhteenveto (1/3)



Kuvio 6. Haastatteluvastausten yhteenveto (2/3)



Kuvio 7. Haastatteluvastausten yhteenveto (3/3)

Haastatteluvastausten valossa koin, että suhtautuminen tuotteeseeni oli rohkaisevaa ja myönteistä. Kirjan ydinajatusta pidettiin tärkeänä ja lähestymistapaa kiinnostava. Sen rakenteen ja sisällön nähtiin tarjoavan jokaiselle perheelle tasapuolisesti mahdollisuuden vaikuttaa oman perheen terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun kokemukseen. Kirja koettiin vastausten perusteella myös uudenaikaiseksi tuotteeksi, jollaista markkinoilta ei vielä löytynyt. Tuotteen fyysistä muotoa pidettiin hyvänä asiana, tosin sille toivottiin oheistuotetta, esimerkiksi sovellusta, tukemaan perheen prosessia. Kirjaan toivottiin myös kivaa kuvitusta, mutta sitä ei tarkemmin kuvattu tai eritelty, millaista tarkalleen tarkoitettiin sanalla kiva. Kokonaisuudessaan tuotteen nähtiin palvelevan laajaa kohderyhmää, perheiden lisäksi esimerkiksi alaan liittyviä työntekijöitä (muun muassa päiväkodin työntekijät).

Haastatteluissa saatuja vastauksia hyödynsin kirjani sisällön rakentamisessa, muokkaamisessa ja viimeistelyssä. Sain myös arvokasta ainesta tulevaisuutta ajatellen. Vastausten avulla saatoin pohtia esimerkiksi markkinointiin, tuotesovelluksiin ja kehittämistyöhön liittyviä näkökulmia. Otin huomioon kuitenkin sen seikan, että asiakashaastattelut kohdistuivat vain kahteen henkilöön. Tällaisen otoksen perusteella en tehnyt varsinaisia johtopäätöksiä tuotteestani tai ratkaisevia valintoja kirjaani liittyen. Hyödynsin kuitenkin siitä heränneitä ajatuksia, näkökulmia ja ehdotuksia kehitystyöni tukena.

## 5.4 Toteutus ja implementointi

Design Thinking -menetelmän kolmas vaihe muodostuu jalostuneen vision tai tuotoksen implementoinnista, eli käytännön toteutuksesta tai toimeenpanemisesta. Liiketoiminnan alueelle laajennutaan suunnitellun viestintästrategian ja markkinoinnin avulla. (Brown 2008, 88-92.) Implementointivaihe johdattaa vision tai tuotoksen kohderyhmän, ihmisten, elämään (Brown 2018).

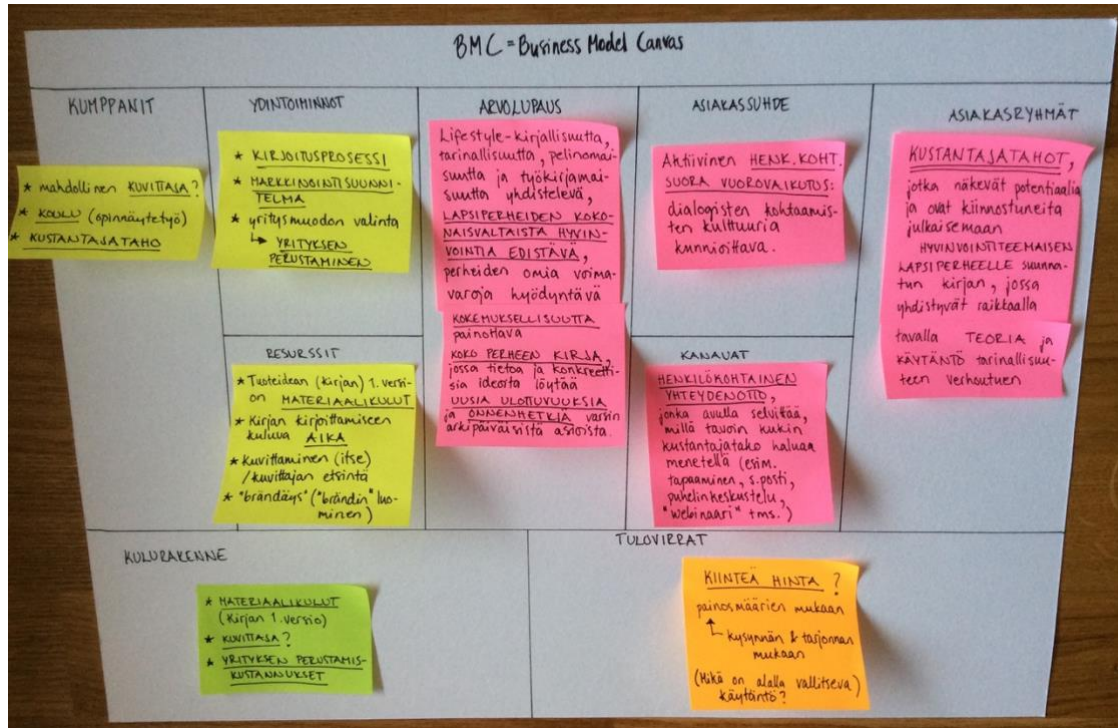
Tuotekehitysprosessini viimeinen vaihe sisälsi kirjan ensimmäisen version yhteen kokoamisen. Liitteessä 3. on nähtävissä tuotekehityksessä

muodostunut tuote, eli kirja. (Ks. Liite 3.) Kirjan koostaminen lopulliseen muotoonsa (opinnäytetyön osalta) piti sisällään viimeistelyä esimerkiksi kuvitukseen, asetteluun ja typografiaan liittyen. Typografialla tarkoitetaan tekstin esitysasun muotoilua, jossa tasapainottelevat estetiikka, omaleimainen tyyli ja selkeys. Siihen sisältyvät muun muassa kirjaintyyppiin (fonttiin), palstan muotoon, rivien pituuksiin ja riviväliin liittyvät valinnat ja päätökset. (Koponen, Hilden & Vapaasalo 2016, 269.)

Kirjan koostaminen vaati aikaani ja paneutumistani. Ei ollut yhdentekevää, millainen kirjasta muodostui esteettisesti tarkasteltuna, koska valinnoillani saattoi olla oleellisia vaikutuksia kirjan luettavuuteen, selkeyteen ja ymmärrettävyyteen. Yhteistyötahojen kiinnostuksen herättämiseksi, koin ensivaikutelmalla olevan painoarvoa. Kuvituksen osalta tosin päädyin kompromissiin. Halusin luoda yleiskuvan visiostani, joten toteutin sen itse. Toivoin kuitenkin, että tulevaisuudessa voisin kääntyä ammattitaitoisen henkilön puoleen. Tarkempi visio kirjan kuvituksen osalta jäi odottamaan yhteistyötahojen mahdollisesti osoittamaa kiinnostusta tai muita jatkotoimenpiteitäni.

Liiketoiminnan alueelle laajennuin Business Model Canvas (BMC) -työkalun muodossa. (Ks. Kuvio 8.) Business Model Canvas on Alex Osterwalderin keksimä menetelmä ja työkalu (Hi! I'm Alex Osterwalder). BMC-menetelmän avulla voidaan kuvata, muotoilla ja arvioida liiketoiminnan mallia (The Business Model Canvas 2018). Visuaalinen ja eri näkökulmat huomioon ottava työkalu toimii tukena uutta liiketoimintaa ideoidessa ja suunnitellessa sekä sitä tarkentaessa ja arvioidessa (Business Model Canvas Explained 2011).





Kuvio 8. Business Model Canvas (BMC) -työkalu osana tuotekehitysprosessia

Business Model Canvas -työkalun visuaalinen palapelinomaisuus auttoi hahmottamaan kokonaisuuttani liiketoiminnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna. Oman mukavuusalueeni ulkopuolelle siirtymisen johdosta, sen hankaluudeksi muodostuivat kuitenkin myös uusien käsitteiden ja termien todellinen ymmärtäminen sekä päätöksen teko, tarkastellako kokonaisuutta yhteistyötahojen vai kohderyhmän näkökulmasta. Se, että muodostin BMC-työkalun kirjan julkaisuun liittyvien yhteistyötahojen kautta, perustui siihen, että pyrkimyksenäni oli ensisijaisesti onnistua kirjan julkaisussa. Tämä tulevaisuuden tavoite toimisi toteutuessaan väylänä saattaa kirja kohderyhmän ulottuville osaksi lapsiperheiden elämää. Business Model Canvas -työkalun avulla aloin hahmottamaan kirjatutettani osana laajempaa liiketoiminnallista kokonaisuutta. Ammatillisen tulevaisuuteni kannalta, se avasi ajatuksiani osaamiseni valjastamisesta osaksi omaa yritystoimintaa.

Opinnäytetyöni osalta toteutus ja implementointi -vaihe päättyi opinnäytetyöni valmistumiseen. Kyseessä on ensimmäinen implementoinnin askel. Todellisuudessa kyseinen vaihe on toisaalta vasta alullaan. Pyrkimykseni



nostaa taustaideologiaa esille ja juurruttaa tuotteeni toimintamalla laajemmin, jatkuvat opinnäytetyöni valmistumisen ja opintojeni päättymisen jälkeen. Seuraava, opinnäytetyön ulkopuolella toteutuva, implementoinnin askel on ensisijaisesti kirjani julkaisuun liittyvien yhteistyötahojen kartoitus ja heitä lähestyminen, toissijaisesti vaihtoehtoisten kehittämisideoiden työstäminen. Kuten Repo (2014, 262-263) toteaa, kirja kohtaa kirjallisen kentän sen käsikirjoituksen valmistuttua. Tämä kenttä koostuu kustantamoista, kirjakaupoista ja muista kirjan vastaanottoon liittyvistä asioista. Kustannuskynnys ratkaisee ylipäänsä sen, tavoittaako kirja kaupat, kriitikot ja lukijat. (Repo 2014, 262-263.)

## **6 Tuote ja johtopäätökset**

### **6.1 Tuotekehityksen tuloksena kirja**

Opinnäytetyössä prosessinomaista innovaatiotoimintaa sisältävän kehittämistyön lopputuloksena syntyi lapsiperheille suunnattu toiminnallisuuteen ohjaava kirja. Kirjassa yhdistyvät lifestyle-kirjallisuuden, tarinallisuuden, pelinomaisuuden ja työkirjamaisuuden elementit siten, että painotus on laadukkaassa kokemuksellisuudessa, ei suorituskeskeisyydessä. Valmis tuote on esitetty liitteessä 3. (Ks. Liite 3.)

Kirjan taustaideologia perustuu opinnäytetyössä muodostetun viitekehityksen näkökulmaan edistää lapsiperheiden terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Flow-teoriaa, dialogisuuden näkökulmia sekä seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvaa toiminnallisuutta yhdistelevä viitekehitys pohjautuu olemassa olevaan teoreettiseen, tutkittuun ja näyttöön perustuvaan tietoon. Tämän teoriakokonaisuuden taustoista, Design Thinking - suunnitteluajattelun avulla, kehitettiin viitekehitykseen pohjautuva kirjamuotoinen tuote.

Kirja tarjoaa perheille tietoa, ideoita ja vaihtoehtoja saavuttaa perheen sisäisiä flow-kokemuksia, samanaikaisesti perheen sisäistä dialogista vuorovaikutusta tukien, oman arkielämänsä sisällä ja omista voimavaroistaan käsin. Perheen sisäisten flow-kokemusten saavuttaminen ja perheen sisäisen dialogisuuden kehittyminen toteutuu kirjassa seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvaa toiminnallisuutta hyödyntäen.

Lapsiperheen yhteiseen käyttöön suunnattu kirja muodostuu koko perheen seikkailutarinasta. Sen sisältö koostuu seitsemästä osatehtävästä ja yhdestä tavoitekokonaisuudesta, jotka on rakennettu perheen ratkaistavaan muotoon. Kirja mahdollistaa tehtävien ja tavoitteen avulla perheen todelliseen elämään pohjautuvan seikkailun, jonka toiminta on ohjattu arjentalolle. Se tarjoaa tietoa sekä konkreettisia ideoita ja vinkkejä, mutta myös kokonaisvaltaisesti koettavan seikkailun. Tämä seikkailu toimii malliesimerkin mukaisesti mahdollistaen perheen oman näkemyksen muodostumisen kirjan keinoin tarjotusta taustaideologian hyödynnettävyydestä oman perheen kohdalla. Todellisuuteen perustuva kokemus, kokonaisuutena tai tehtävien osina, tarjoaa mahdollisuuden havaita omakohtaisesti sen terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua edistävät vaikutukset.

## 6.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyöstä muodostui kehittämistyö, joka sisälsi prosessinomaista innovaatiotoimintaa ja, jonka seurauksena syntyi tuote. Tuotteen taustat pohjautuvat teoreettiseen, tutkittuun ja näyttöön perustuvaan tietoon, jota yhdistelemällä saavutettiin uudenlainen näkökulma ja toimintatapa edistää lapsiperheiden terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaadun kokemusta. Kun tuotetta tarkastellaan suhteessa opinnäytetyössä asetettuihin tavoitteisiin ja kehittämistehtäviin, prosessi voidaan lopputuloksen valossa tulkita onnistuneeksi.

Design Thinking -suunnitteluajattelu ja sen eri vaiheissa hyödynnetyt keinot, menetelmät ja työkalut edesauttoivat kehittämään ja luomaan tuotteen, joka vastaa sille asetettuihin tavoitteisiin. Design Thinking -menetelmä yhdisti

joustavasti luovan prosessin erilaisiin keinoihin, menetelmiin ja työkaluihin. Sen avulla kokonaisuus pysyi hallitusti koossa mahdollistaen kurinalaisen, mutta samanaikaisesti myös innovatiivisen työskentelyn. Kyseisen menetelmän avulla tuotetta kykeni tarkastelemaan eri näkökulmista ja kirja valmistui ajallaan. Tuotekehityksessä hyödynnetyt menetelmät (luova visualisointi, aarrekartta, tarinallisuus, luova kirjoittaminen, asiakashaastattelut ja Business Model Canvas) toimivat onnistuneesti, koska kirjasta rakentui tarkoitukseensa soveltuva.

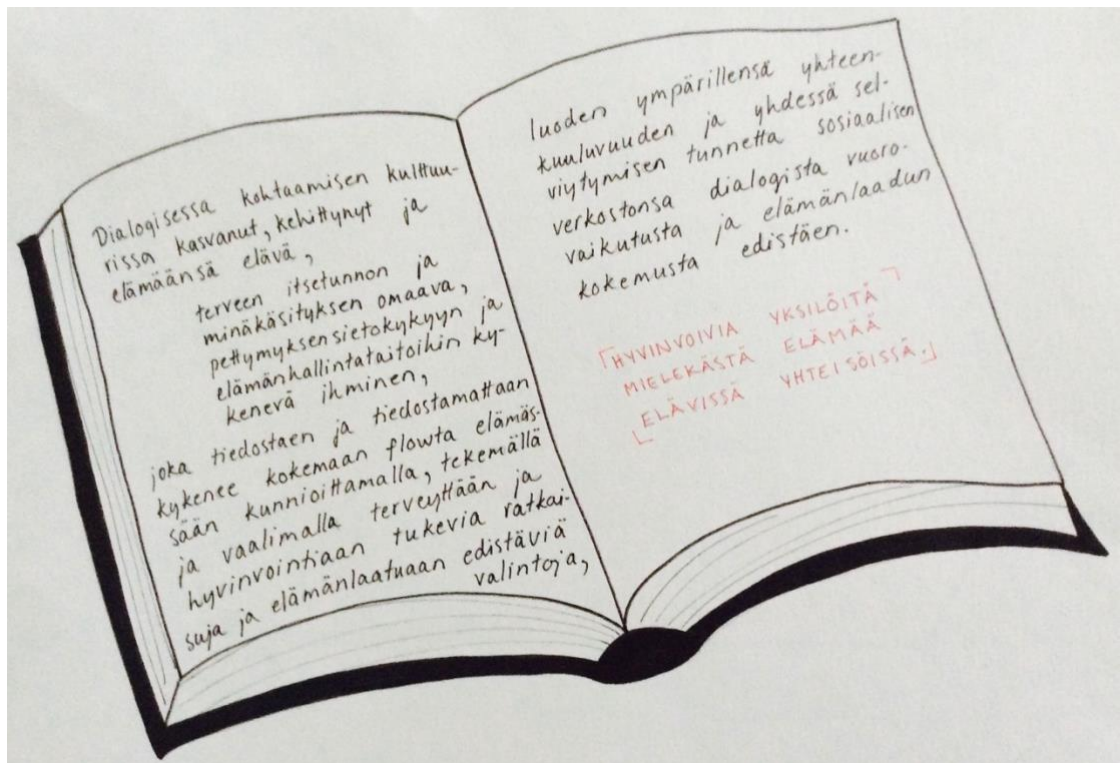
Kirjasta muodostui varteenotettava vaihtoehto lähestyä lapsiperheitä ennaltaehkäisevästi, voimavarakeskeisesti ja eriarvoisuutta vähentävästi. Se tarjoaa perheille tasavertaiset mahdollisuudet vaikuttaa oman arkielämänsä kautta perheen ja perheenjäsenten kokonaisvaltaiseen terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun tilaan sekä yhteisö- että yksilötasolla. Tuotteen avulla voidaan niin ikään nostaa esille perheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvää ennaltaehkäisevää, voimavarakeskeistä ja eriarvoisuutta vähentävää näkökulmaa. Tällä perusteella opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät tulevat onnistuneesti täytetyiksi.

Kirjan hyödynnettävyyttä ja vaikuttavuutta käytännöntasolla ei kyetä kuitenkaan opinnäytetyön osalta vahvistamaan, joskaan ei kieltämäänkään. Sen vaikuttavuudesta ja hyödynnettävyydestä voidaan muodostaa hypoteettisia teoriaan pohjautuvia oletuksia, mutta ei näyttöön perustuvaan tietoon rakentuvia tulkintoja. Mikäli tuote onnistuu vakuuttamaan kirjan julkaisuun liittyvät yhteistyötahot, siitä saatua hyötyä ja vaikutusta päästään testaamaan todellisen kohderyhmän kokemuksista käsin. Tämä avaisi mahdollisuuden myös pyrkimykseen juurruttaa taustaideologiaa osaksi lapsiperheiden tavanomaista elämää.

Innovaatioksi tuotetta ei voi, ainakaan vielä, kutsua. Uusi tuote muuttuu innovaatioksi vasta, kun se on viety käytännöntasolle. Opinnäytetyöni osalta innovaatiotoiminta jää siinä mielessä kesken, että kirjan todellinen arvo voi paljastua vasta yhteistyötahojen ja / tai kohderyhmän saavuttamisen myötä.

Mikäli tuotteesta on innovaatioksi, se selviää tulevaisuudessa, opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Kirjan taustaideologia mahdollistaa lapsiperheille näkökulman ja toimintatavan, joka tarjoaa perheelle ja sen yksilöille kokonaisvaltaista terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua arvostavan, kunnioittavan ja vaalivan turvallisen elin-, kasvu- ja kehitysympäristön. Tämänkaltaisella ympäristöllä voi olla merkittäviä vaikutuksia yhteisön ja yksilön valintoihin nykyhetkessä ja tulevaisuudessa. Valintoihin, jotka liittyvät terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaadun kokemukseen. (Ks. Kuvio 9.)

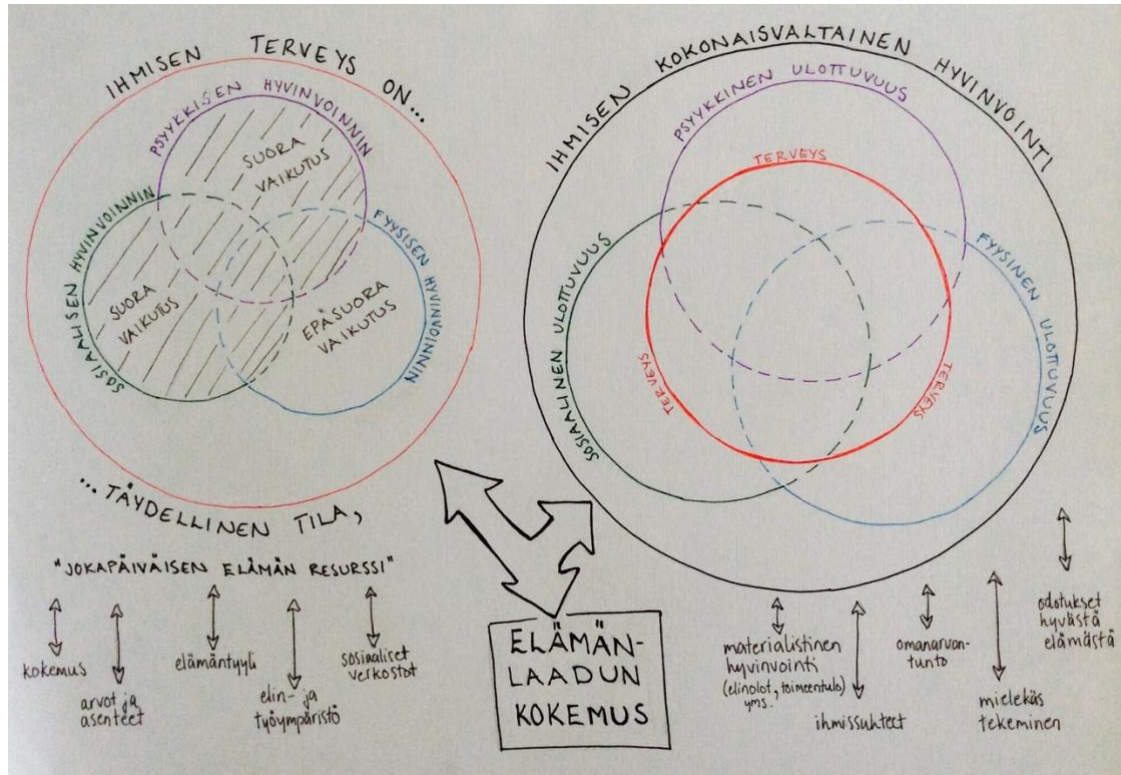


Kuvio 9. Kirjan taustaideologian terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua tukeva ja edistävä vaikutus pitkällä aikavälillä.

## 7 Pohdinta

Ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat kietoutuneet toisiinsa. Tämän kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden muodostamasta kokonaisuudesta, jonka sisälle ihmisen terveys asettuu. Kun terveyden ulottuvuuksien alueelle kohdistetaan voimavaralähtöinen tuki, edistetään ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tilaa. Tämä tila on suorassa yhteydessä yksilön kokemukseen omasta elämänlaadusta.

Opinnäytetyössä kirjan keinoin tarjottu tukimuoto kohdennettiin ihmisen terveyden osalta psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin alueille. Näille alueille suoraan kohdistettu tuki vaikuttaa kuitenkin myös epäsuorasti fyysisen hyvinvoinnin alueelle. Tukimuodolla siis vaikutetaan ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyden tilaan. Kun yksilön terveyttä tarkastellaan osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, se sijoittuu psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden sisälle. Tällöin tuki kohdistuu ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin eri ulottuvuuksien alueille. Kun ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia tuetaan voimavaralähtöisesti, edistetään samanaikaisesti yksilön elämänlaadun kokemusta. Terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun kokemuksen yhteen kietoutuneisuus tarjoaa tukimuodolle tilaisuuden vaikuttaa kaikkiin osa-alueisiin samanaikaisesti, jolloin sen hyötyvaikutukset voivat moninkertaistua. Kuviossa 10. on havainnollistetaan esitettynä opinnäytetyössä kehitetyn tukimuodon (kirjan) yhteys terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä elämänlaadun tukemiseen. (Ks. Kuvio 10.)



Kuvio 10. Kehitetyn tukimuodon (kirja) yhteys ihmisen terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseen

Ihmisen yksilöllinen kokemus omasta terveydestä, hyvinvoinnista ja elämänlaadusta vaikuttaa väistämättä tämän kanssa eläjiin. Kun perheenjäsenten yksilölliset kokemukset liitetään yhteen, ne muodostavat, vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, perheen jakaman (yhteisöllisen) terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun kokemuksen. Koska tarkoituksena oli edistää lapsiperheiden terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua, oli luontevaa, että kirjassa huomioitiin perheenjäsenet yksilöinä, mutta osana yhteisöään, ydinperhettä. Koko perheelle suunnatun kirjan keinoin tuki kohdistettiin perheelle kokonaisuutena, joskin yksilö- ja yhteisötasot huomioon ottaen.

Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoituivat lapsiperheet kokonaisuutena. Jos opinnäytetyötä tarkastellaan yksilötason näkökulmasta, voidaan sen kohderyhmiä eritellä tarkemminkin. Tarkempi erittely osoittaa, että kirja suuntautuu väestömme lapsiin, nuoriin ja vanhempiin / kasvattajiin. Tällöin opinnäytetyön tarkoituksena voidaan nähdä (lapsiperheiden lisäksi) myös

lasten, nuorten ja vanhempien / kasvattajien terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen toisistaan erillisinä tapahtumina. Tämä näkemys havainnollistaa opinnäytetyön kattavuutta suhteessa väestöömme.

Kun opinnäytetyötä katsotaan yhteisötason näkökulmasta, siinä muodostetun viitekehyksen hyödynnettävyyttä voidaan tarkastella lapsiperheitä laajemmin. Päiväkoti-, koulu-, työ- ja asuinympäristöt sekä yhteiskunnat ja lopulta koko maailma muodostuvat yhteisöistä. Flow-kokemuksen, dialogisuuden sekä seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvan toiminnallisuuden tarjoamat yhteisvaikutukset terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun alueilla, voisivat päteä yleisemminkin yksilöiden ja yhteisöjen välillä. Opinnäytetyön puitteissa, näyttöön perustuvan tiedon puuttuessa, näkökulmasta ei kuitenkaan voida tehdä sen kummempaa tulkintaa tai yleistämistä.

Opinnäytetyössä kehitetty kirja pohjautuu luotuun viitekehykseen. Auld ja Blumberg (2013, 461-462) nostivat esille varteenotettavan huolen flow-teoriaa ja oppimista yhdistävien tutkimussovellusten luotettavuudesta. Flow-teorian epäjohdonmukainen luonnehdinta, määrittely ja tulkinnanvaraisuus vaarantavat tutkimuksista saatujen tulosten luotettavuutta. (Auld & Blumberg 2013, 461-462.) Opinnäytetyössäni pyrin omalta osaltani flow-teorian luotettavuuteen hyödyntämällä johdonmukaisesti Csikszentmihalyin näkemyksiä. Sovelsin flow-teoriaa kirjani osalta mahdollisimman alkuperäisten ajatusten läpi ja niihin peilaten, jotta välttyisin epäjohdonmukaisuuksilta. Csikszentmihalyin esittämiä näkemyksiä tuin aiheeseen liittyvien muiden varteenotettavien näkemysten ja teorioiden avulla. Vaikka flow-osuus nojautuu vahvasti Csikszentmihalyin näkökulmiin, viitekehys kokonaisuudessaan perustuu useisiin lähteisiin.

Hanson (2009) puolestaan käsitteli flow-tutkimukseen liittyvää kausaliiteettiongelmaa, eli kykenemättömyyttä esittää varmaa syy-seuraus -suhdetta (Hanson 2009). Jaan Hansonin näkemyksen. Tuotteeni taustaideologia perustuu siihen, että flow-kokemus ja dialogisuus tukevat toinen toisiaan siten, että perheen sisäisiä flow-kokemuksia saavuttamalla edistyy perheen dialogisen vuorovaikutuksen kehittyminen. Dialoginen

vuorovaikutus puolestaan tukee jaettavien flow-kokemusten syntyä perheen keskuudessa. Tässäkin yhteydessä nousee esille flow-ilmiölle tyypillinen epäjohdonmukainen syy-seuraus -suhde. Voidaanko olettaa, että flow-kokemus edistää dialogisuutta, vai onko sittenkin niin, että perheen dialogisuuden kautta muodostuu flow-kokemus? Lopputuloksen kannalta, kirjani syy-seuraus -suhteen määrittäminen ei ole ratkaisevassa asemassa, koska flow-kokemus ja dialogisuus joka tapauksessa tukevat toisiaan ja edistävät toistensa toteutumista. Tutkimuksen aiheena, flow-kokemuksen ja dialogisuuden välisen yhteyden tarkastelu, olisi kuitenkin mielenkiintoista.

Bonaiuton, Maon, Robertsinkin, Psaltin, Ariccion, Cancellierin ja Csikszentmihalyin tutkimus flown ja paikkaidentiteetin välisestä suhteesta esitti opinnäytetyöni kannalta mielenkiintoisen tutkimustuloksen. Paikkaidentiteettiin myönteisesti liittyvä flow-kokemus syntyy ihmiselle merkityksellisessä paikassa, koska siihen sisältyy laajalla skaalalla itsetuntemukseen ja -tutkiskeluun liittyviä aktiviteetteja (Bonaiuton, Maon, Robertsinkin, Psaltin, Ariccion, Cancellierin & Csikszentmihalyin 2016). Tutkimustulos on merkityksellinen siksi, koska se on ensimmäinen laatuaan ja linkittyy viitekehysten kautta tuotteeseen herättäen aiheeseen soveltuvaa pohdintaa. Kun kirjan avulla perheelle syntyy flow-kokemus tärkeiden ihmisten keskuudessa, yksilölle merkitykselliseksi paikaksi voi muodostua fyysisen ympäristön sijaan tässä yhteydessä sosiaalinen ympäristö (perhe). Flow-kokemuksen toteutuessa dialogisuutta sisältävässä tilanteessa ja merkityksellisessä sosiaalisessa ympäristössä (perheen keskuudessa), mahdollistuvat yksilön itsetuntemukseen ja -tutkiskeluun liittyvien aktiviteettien toteutuminen sekä paikkaidentiteetin että dialogisuuden näkökulmista. Nämä yhdessä voivat vahvistaa yksilön itsetuntemukseen ja -tutkiskeluun liittyviä prosesseja turvallisten ihmisten (perheenjäsenten) keskuudessa ja merkityksellisessä sosiaalisessa ympäristössä (perheen sisällä). Teorian tasolla ajatus vaikuttaa lupaavalta, joten tutkimuksen aiheena, tämäkin olisi varsin mielenkiintoinen tarkastelunäkökulma.

Viitekehysten muodostamat kolme elementtiä kietoutuivat monelta osin toisiinsa, jonka vuoksi jatkotutkimusaiheita olisi edellä mainittujen lisäksi



enemmänkin. Seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuva toiminnallisuus liittyy kokemuksen, toiminnan ja oppimisen muodostamaan kokonaisuuteen. Flow-kokemuksen ja oppimisen välillä puolestaan on tutkitusti näyttöön perustuva myönteinen yhteys. Dialogisuus vuorostaan muodostaa yhteyden sekä kokemukseen, toimintaan, oppimiseen että flowhun. Näiden kaikkien yhteyttä yhdessä ja / tai erikseen voisi tutkia ja lähestyä useista näkökulmista.

Vaikka flow-ilmiö kiehtoo tutkimuskenttää maailmanlaajuisesti, en löytänyt opinnäytetyötä tehdessä viitekehystäni ja / tai tuotettani vastaavaa tai edes siihen viittaavaa kokonaisuutta. Koska tuotettani ja sen taustaideologiaa ei ole myöskään kopioitu keneltäkään muulta taholta, on hyvinkin todennäköistä, että lähestyn aihetta kyseisestä näkökulmasta ensimmäistä kertaa. Mikäli näin on, muodostin uudenlaisen näkökulman (viitekehys) ja toimintatavan (kirjamuotoinen tuote) edistää lapsiperheiden terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua.

Kirjan vaikuttavuuden ja hyödynnettävyyden arviointi vaatii kuitenkin tuekseen tutkittua näyttöön perustuvaa tietoa. Tästä syystä, jatkon kannalta, yksi merkityksellinen kehittämisidea kohdistuu kirjan luotettavaan testaamiseen kohderyhmän keskuudessa. Pilotoinnin avulla viitekehysten ja tuotteen yhteisvaikutuksia voisi tutkia lapsiperheiden kokemusten ja heiltä saatujen vastausten perusteella. Onhan mahdollista, että esimerkiksi opinnäytetyössä esitetty kirjan taustaideologia olisi vaikuttava ja hyödynnettävä, mutta itse tuote ei tue sen toteutumista. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista selvittää, millaisia kokemuksia kirja voi todellisuudessa tarjota lapsiperheille niin yksilö- kuin yhteisötasolla tarkasteltuna. Mikäli tuotteeni ei herätä kiinnostusta julkaisevissa yhteistyötahoissa, on mahdollista, että muun muassa lapsiperheisiin linkittyvät järjestöt näkevät potentiaalia aiheeseen ja tuotteen pilotointiin. Tällöin kirjaani voisi hyödyntää esimerkiksi tutkimuksen laadullisena aineistonkeruumenetelmänä.

Opinnäytetyössä syntyneen kirjan avulla haluan vilpittömästi luoda ja rakentaa uusia tapoja ja keinoja vastata tämän päivän ihmisten tarpeisiin. Aivan, mihin Tikan (2018, 9-11) esittämästä näkökulmasta ajankohtaisen muotoilun

tuleekin vastata. Koska päämääränä on yhteinen jatkuva hyvinvointi, toiminnan tulee myös perustua vahvoihin ja vastuullisiin arvoihin. (Tikka 2018, 9-11.) Olen pyrkinyt objektiivisuuteen muodostamani viitekehyksen ja sen pohjalta luomani tuotteen kehittämistyössä. Se vastaa kokonaisuudessaan moraalini ja etiikkani arvoihin sekä ihmisenä että sosiaali- ja terveysalan ammattilaisena. Vaikka kirjaan liittyy liiketaloudellisen hyödyn tavoittelemisen, pohjimmiltaan kyse on oman tieto-taito-osaamisen hyödyntämisestä mielekkäällä tavalla tärkeän asian puitteissa. Mikäli liiketaloudellisen hyödyn tavoittelu samassa yhteydessä katsotaan epäeettiseksi toiminnaksi, on varteenotettavaa kysyä, millaiseksi tulkitaan yksityisen sektorin tarjoama sosiaali- ja terveyspalvelu. Lopultahan kyse on palvelun sisällöllisestä laadusta ja sen tarkoituksesta.

Tänä päivänä ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua voidaan tukea ja edistää monin eri tavoin. Dewey (1975, 189-190) korostaa paitsi yksilöllisyyttä, myös aikakauden merkityksellisyyttä osana oppimisprosesseja. Vaikka, esimerkiksi tietyt oppimateriaalit ja -menetelmät olisivat osoittautuneet tehokkaiksi joidenkin yksilöiden osalta, se ei riitä. Ajatuksen tulee pohjautua siihen, että nämä tehokkaiksi todetut osatekijät toimivat laadukkaan kokemuksen luojana tiettyjen yksilöiden kanssa tietynä aikana. (Dewey 1975, 189-190.)

Hyvinvointi, teemana ja ilmiönä, on noussut ajankohtaisuudellaan sosiaali- ja terveysjärjestelmien sisältä osaksi populaarikulttuuria ja ihmisten arkipäiväistä elämää. Tämä oli yksi syyni lähestyä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvää kehittämistyötä tuotteen keinoin. Näin potentiaalia yhdistää tiedettä, taidetta ja kirjallisuutta ihmisläheisesti osaksi aikakautemme kulttuuria. Lapsiperheiden terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämisen saralla koin, että ei ole varaa olla kokeilematta erilaisia lähestymistapoja.

Se, että opinnäytetyön tuotoksen lopulliseksi muodoksi valikoitui kirja, ei ollut sattumanvaraista. Kirja on vastapainoa digitalisaation tarjoamille vaihtoehdoille, mutta ennen kaikkea se on käsin kosketeltava ja teemaan sopiva, jotakin konkreettisestikin yhdessä jaettavaa. Suhtaudun tietotekniikan tarjoamiin mahdollisuuksiin kuitenkin erittäin myönteisesti ja näen niissä potentiaalia tuotteeni kannalta. Jatkokehityksen osalta ennalta-arvattavimmat,

mutta samalla kenties arvokkaimmat, ideat liittyvät nyky maailman tarjoamiin vaihtoehtoihin. Digitalisaation myötä yleistyneet sovellukset (applikaatiot) ja pelit olisivat varteenotettava ja luonteva kehityssuunta. Tämä nousi esille myös asiakashaastattelujen yhteydessä. Mikäli kirjamuotoinen tuote ei herättäisi perheen kiinnostusta, sovellus tai peli voisi sen tehdä. Toisaalta, aiheeseen linkittyvä internet-kotisivu, Youtube-kanava, blogi tai vlogi voisi myös tavoittaa kohderyhmän. Tällöin lapsiperheet voisivat itse toimia määrittäjinä sille, onko taustaideologiasta ja tuotteesta vastaamaan kohderyhmän tarpeisiin. Tosin, tässä tapauksessa myös välikäsien tarjoamat markkinoinnin ja viestinnän apukeinot jäisivät saavuttamatta.

Toiveenani on, että lifestyle-kirjallisuuden, tarinallisuuden, pelinomaisuuden ja työkirjamaisuuden elementtejä yhdistelemällä kirja voi saavuttaa laajan huomion kohderyhmässään. Kevyemmin ajateltuna tuote tarjoaa lapsiperheille yksinkertaisesti hauskanpitoa yhdessä ja pelinomaisen projektin. Kirjan seikkailu, esimerkiksi lomaviikon aikana toteutettuna, tarjoaa perheelle uudenlaisen lomamatkan. Tämänkaltaisen matka voi tarjota normaalista poikkeavan loman lähellä ja ekologisesti toteutettuna. Tässä mielessä kirja voisi kiinnostaa myös niitä lapsiperheitä, jotka jo elävät arkeaan flow-kokemusten, dialogisuuden, toiminnan sekä seikkailun ja elämyksellisyyden ympäröimänä.

Syvemmin tarkasteltuna, perheen valinnanvapauteen ja omien voimavarojen hyödyntämiseen perustuva, tämän päivän tarpeisiin ja mielenkiinnonkohteisiin suuntaava sekä tavanomaisia perhe-elämän arjentoimintoja kunnioittava tuote tähtää eriarvoisuuden vähentämiseen perheiden ja ihmisten välillä. Tuotteen taustaideologia perustuu siihen, että jokainen perhe voi kokea onnenhetkiä arjessaan ja elää mielekkäällä tavalla elämäänsä. Kyse on siitä, millaisista kokemuksista elämän sisältö rakentuu. Tähän voi jokainen perhe ja sen yksilö itse vaikuttaa.

Kun tarkoituksena on parantaa ihmisen terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun kokemusta, tavoitteeksi asettuu pienistä iloa tuottavista puroista syntyvän suuremman joen virta. Polku pysyvämpään elämänlaatuun

löytyy mielekkäästä ja iloa tuottavasta tavasta elää. Flow-kokemukset ovat kuin koskia elämän virrassa. Virrassa, jossa ryöpyävä koski kuljettaa ihmistä kohti laadukasta, dialogista, kokemusta. Kun ihminen saa kasvaa ja elää dialogisen kohtaamisen kulttuurissa sekä tavoitella ja vaalia laadukasta kokemuksellisuutta, tästä voi kehittyä terveyttään ja hyvinvointiaan kunnioittava yksilö. Sellainen, joka on tehnyt, tekee ja tulee tekemään elämässään terveyttään ja hyvinvointiaan tukevia valintoja ja elämänlaatuun edistäviä ratkaisuja. Tuotteeni voi omalta osaltaan koskettaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ytimeen; ihmisiin ja heidän tapansa elää. Tarjoan näkökulmaa, tapaa elää, elämäntapaa.

## Lähteet

Alhanen, K. 2013. John Dewey'n kokemus-filosofia. Helsinki: Gaudeamus.

Arnkil, T., E. & Seikkula, J. 2014. "Nehän kuunteli meitä!" Dialogeja monissa suhteissa. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino.

Arnkil, T., E. & Seikkula, J. 2009. Dialoginen verkostotyö. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu. PDF-tiedosto. Viitattu 28.11.2017.  
<http://www.julkari.fi/handle/10024/79883>.

Asakawa, K. 2004. Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? PDF-tiedosto. Viitattu 28.9.2018.  
<http://fulltext.calis.edu.cn/kluwer/pdf/13894978/5/5274215.pdf>.

Auld, D., P. & Blumberg, F., C. 2013. Breaking the Flow, Examining the Link between Flow and Learning in Computer-Mediated Learning Environments. PDF-tiedosto. Viitattu 25.9.2018.  
<http://www.scitepress.org/Papers/2013/44143/44143.pdf>.

Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Cancellieri, U., G. & Csikszentmihalyi, M. 2016. Optimal Experience and Personal Growth: Flow and the Consolidation of Place Identity. Viitattu 28.9.2018.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01654/full>.

Brown, T. 2008. Design Thinking. Harvard Business Review, June 2008, 85-92. Viitattu 2.2.2017. [http://5a5f89b8e10a225a44accbed124c38c4f7a3066210c073e7d55.r9.cf1.rackcdn.com/files/pdfs/IDEO\\_HBR\\_DT\\_08.pdf](http://5a5f89b8e10a225a44accbed124c38c4f7a3066210c073e7d55.r9.cf1.rackcdn.com/files/pdfs/IDEO_HBR_DT_08.pdf).

Brown, T. 2018. Design Thinking. Viitattu 17.10.2018.  
[https://designthinking.ideo.com/?page\\_id=1542](https://designthinking.ideo.com/?page_id=1542).

Business Model Canvas Explained. 2011. Video Strategyzerin Youtube-kanavalla. Viitattu 20.10.2018.  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=QoAOzMTLP5s](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=QoAOzMTLP5s).

Csikszentmihalyi, M. 2010. Flow - elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Suomennettu painos. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. & Whalen, S. 1997. Talented Teenagers. The roots of success and failure. United States of America: Cambridge University Press.

Dewey, J. 1975. Criteria of Experience. Julkaisussa Psychology of School Learning. Views of the Learner. Volume II: Nativism and Interactinoism. Toim. W., M. Bart & M., R. Wong. New York: MSS Information Corporation, 174-195. Viitattu 30.10.2018.  
[https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=AL0Bm8aR5t8C&oi=fnd&pg=PA174&dq=john+dewey+criteria+of+experience&ots=iB-uendXNq&sig=NIXVYa9a5dKirxTaK4LoWz6h2Rg&redir\\_esc=y#v=onepage&q=john%20dewey%20criteria%20of%20experience&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=AL0Bm8aR5t8C&oi=fnd&pg=PA174&dq=john+dewey+criteria+of+experience&ots=iB-uendXNq&sig=NIXVYa9a5dKirxTaK4LoWz6h2Rg&redir_esc=y#v=onepage&q=john%20dewey%20criteria%20of%20experience&f=false).

Dewey, J. 1958. Experience and Nature. New York: Dover Publications. Viitattu 26.10.2018.  
[https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=P6a\\_Jd2OxpsC&oi=fnd&pg=PR5&dq=experience+and+nature+john+dewey+&ots=mOkhwpXWqY&sig=GpSXqsWd2s-ul3y2WLiKGFNIPsA&redir\\_esc=y#v=onepage&q=experience%20and%20nature%20john%20dewey&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=P6a_Jd2OxpsC&oi=fnd&pg=PR5&dq=experience+and+nature+john+dewey+&ots=mOkhwpXWqY&sig=GpSXqsWd2s-ul3y2WLiKGFNIPsA&redir_esc=y#v=onepage&q=experience%20and%20nature%20john%20dewey&f=false).

Dialogiakatemia. 2017. Dialogiakatemian www-sivuilla. Viitattu 25.11.2017.  
<http://dialogiakatemia.fi>.

Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. Lapset, nuoret ja perheet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Päivitetty 14.6.2016. Viitattu 25.11.2017. [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/dialogisuus\\_ammattilaisen\\_ja\\_perheen\\_valilla](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/dialogisuus_ammattilaisen_ja_perheen_valilla).

Eriarvoisuus. 2018. Hyvinvointi ja terveyserot. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Päivitetty 19.9.2018. Viitattu 10.10.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>.

Gawain, S. 2009. Luova visualisointi. 3. uud. painos. Karjaa: Kustannus Oy Taivaankaari.

Hamari, J., Shernoff, D., J., Rowe, E., Collier, B., Asbell-Clarke, J. & Edwards, T. 2015. Challenging games help students learn: An empirical study on engagement, flow and immersion in game-based learning. *Computers in Human Behavior*, 54, 2016, 170-179. PDF-tiedosto. Viitattu 24.9.2018. [https://people.uta.fi/~kljuham/2016-hamari\\_et\\_al-challenging\\_games\\_help\\_students\\_learn.pdf](https://people.uta.fi/~kljuham/2016-hamari_et_al-challenging_games_help_students_learn.pdf).

Hankamäki, J. 2008. Dialoginen filosofia. Teoria, metodi ja politiikka. 2. uud. painos. Helsinki: Books on Demand GmbH.

Hanson, K. 2009. Flow and Adolescence: The Beneficial Effects of the Experience of Flow in Adolescence. Päivitetty 2017. Viitattu 25.9.2018. <http://positivepsychology.org.uk/flow-and-adolescence/>.

Harju, K. 2000. Valmiina muutokseen. Aarrekartan avulla kohti uutta. Helsinki: WSOY.

Hi! I'm Alex Osterwalder. Alex Osterwalderin www-sivuilla. Viitattu 20.10.2018. <http://alexosterwalder.com>.

Huttunen, J. 2018. Mitä terveys on? Artikkelit Duodecim terveystieteiden tutkimuskeskuksen www-sivuilla. Päivitetty 26.1.2018. Viitattu 10.10.2018.

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903).

Hyvinvointi- ja terveyserot. Hyvinvointi. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Päivitetty 7.12.2015. Viitattu 9.10.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

Isaacs, W. 1999. Dialogue: The Art Of Thinking Together.

[https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=cBbxXWEUFsoC&oi=fnd&pg=PR15&dq=william+isaacs+dialogue&ots=SwN\\_Iz3QgZ&sig=-uDaZzUTjaWuxR0\\_WlqTiyquU1k&redir\\_esc=y#v=onepage&q=william%20isaacs%20dialogue&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=cBbxXWEUFsoC&oi=fnd&pg=PR15&dq=william+isaacs+dialogue&ots=SwN_Iz3QgZ&sig=-uDaZzUTjaWuxR0_WlqTiyquU1k&redir_esc=y#v=onepage&q=william%20isaacs%20dialogue&f=false).

Isaacs, W. 2012. Accessing Genuine Dialogue. The Watercooler 6, 4, 9-11. PDF-tiedosto. Viitattu 26.11.2017.

<http://dialogos.com/files/6713/4851/1672/dialogos-watercooler.pdf>.

Jackson, S., A. & Marsh, H., W. 1996. Development and Validation of Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. Pdf-tiedosto. Viitattu 28.9.2018.

<https://pdfs.semanticscholar.org/553c/9421dbb9d23735b0936e3743eaa021f0b4f4.pdf>.

Kalliomäki, A. 2018. Tarinallistaminen on toimintaa. Artikkelit Viestijöiden www-sivuilla. Viitattu 22.10.2018. <https://viestijat.fi/tarinallistaminen-on-toimintaa/>.

Kalliomäki, A. 2015. Hä? Tarinankerrontaa ja tarinallistamista. Mitä eroa? Tarinakoneen www-sivuilla. Viitattu 22.10.2018.

<http://www.tarinakone.fi/blogi/ha-tarinankerrontaa-ja-tarinallistamista-mita-eroa/>.

Kalliomäki, A. 2014. Tarinallistaminen. Palvelukokemuksen punainen lanka. Viro: Talentum Media.



Karhinen, R. 2018. Vuorovaikutus on keino rakentaa luottamusta tulevaan. Julkaisussa Designin uusi aalto. Merkitystä ja menestystä tälle vuosisadalle. Toim. V. Tikka & N. Gävert. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Siltala, 106-111.

Karppinen, S., J., A. 2010. Seikkailukasvatus. Erilainen tapa opettaa ja oppia. Julkaisussa Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöjä. Toim. T. Latomaa & S., J., A. Karppinen. Tampere: Juvenes Print, 118-135.

Karjula, E. 2014. Johdanto. Julkaisussa Kirjoittamisen taide & taito. Toim. E. Karjula. Atena Kustannus, 9-15.

Kivelä, A. 2010. Toiminta - elämys - sivistys. Julkaisussa Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöjä. Toim. T. Latomaa & S., J., A. Karppinen. Tampere: Juvenes Print, 36-57.

Koivisto, T., Mikkonen, T., Valkokari, K. & Vaden, T. 2011. Julkaisussa Rajoja ylittävä innovointi. Toim. T. Koivisto, T. Mikkonen, T. Vaden, K. Valkokari, M. Ahonen & N. Vainio. Tampere: Tampereen Yliopistopaino - Juvenes Print, 192-208.

Kolb, A., Y. & Kolb, D., A. 2009. Experiential Learning Theory: A Dynamic, Holistic Approach to Management Learning, Education and Development. Julkaisussa The SAGE Handbook of Management Learning, Education and Development. Toim. S., J. Armstrong & C., V. Fukami. Bangalore, Intia: SAGE Publications, 42-68. Viitattu 27.10.2018.

[https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=Om3nZSDGKNUC&oi=fnd&pg=PA42&dq=info:UasAaUozWD0J:scholar.google.com&ots=vsfq\\_jP8nb&sig=kTxKPWvW6ZBmvTeqi74lhL2HN08&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=Om3nZSDGKNUC&oi=fnd&pg=PA42&dq=info:UasAaUozWD0J:scholar.google.com&ots=vsfq_jP8nb&sig=kTxKPWvW6ZBmvTeqi74lhL2HN08&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Koponen, J., Hilden, J. & Vapaasalo, T. 2016. Tieto näkyväksi. Informaatiomuotoilun perusteet. Helsinki: Aalto ARTS Books.

Kronqvist, J. 2018. Muotoilu keskittyy olennaiseen. Julkaisussa Designin uusi aalto. Merkitystä ja menestystä tälle vuosisadalle. Toim. V. Tikka & N. Gävert. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Siltala, 57-59.

Kälviäinen, M. 2014. Muotoiluajattelua vai muotoilutoimintaa? Julkaisussa Muotoiluajattelu. Teknologiateollisuus ry. Toim. S. Miettinen. Tampere: Teknologiainfo Teknova.

Larmo, A. 2010. Mentalisaatio - kyky pitää mielessä. Artikkelit Aikakauskirja Duodecim www-sivuilla. Viitattu 11.10.2018.  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo98674>.

Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) -tiedonkeruu. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Päivitetty 11.9.2018. Viitattu 10.10.2018.  
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lasten-terveys-hyvinvointi-ja-palvelut-lth-tiedonkeruu>.

Latomaa, T. & Karppinen, S., J., A. 2010. Elämys, kokemus - teoriaa ja käytäntöä. Julkaisussa Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöjä. Toim. T. Latomaa & S., J., A. Karppinen. Tampere: Juvenes Print, 9-19.

Lehikoinen, T. & Blomberg, K. 2017. Rakastava myötärinta. Hitauden merkitys päätoimittajan työskentelyssä. Julkaisussa Kurinalaisuutta ja kuvittelua. Näkökulmia luovaan tietokirjoittamiseen. Toim. E. Karjula & T. Mahlamäki. Norderstedt (Saksa): Tarke, 148-163.

Lehtinen, T. 2015. Sanojen avaruus. Opas luovaan kirjoittamiseen. Viro: Arktinen Banaani.

Liao, L.-F. 2007. A Flow Theory Perspective on Learner Motivation and Behavior in Distance Education. Viitattu 24.9.2018.  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587910600653215?scroll=top&needAccess=true>.

Lindholm, P. & Väisänen, J. 2010. Seikkailutoiminnan kehitykselliset ja terapeutitset tavoitteet. Kehityspsykologinen ja psykiatrinen näkökulma seikkailutoimintaan. Julkaisussa Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöjä. Toim. T. Latomaa & S., J., A. Karppinen. Tampere: Juvenes Print, 193-216.

Linturi, J. 2014. Aineisto kirjoittajan apuna. Julkaisussa Kirjoittamisen taide & taito. Toim. E. Karjula. Atena Kustannus, 31-47.

Louhela, V. 2010. Seikkailu opetusmenetelmien monipuolistajana. Julkaisussa Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöjä. Toim. T. Latomaa & S., J., A. Karppinen. Tampere: Juvenes Print, 150-162.

Matikka, L. 2013. Flow. Anna mennä ja onnistu. Jyväskylä: Docendo.

Mielenterveyden edistäminen. Mielenterveys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Päivitetty 30.12.2014. Viitattu 13.11.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>.

Mitä ovat innovaatiot ja innovointi? Innovoinnin periaatteet. Inno-Vointi www-sivuilla. Viitattu 20.9.2018. <http://www.inno-vointi.fi/fi/innovoinnin-periaatteet/innovaatio-ja-innovointi-myos-julkisella-sektorilla>.

Mitä toimintakyky on? Toimintakyky. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Päivitetty 4.10.2016. Viitattu 13.11.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>.

O'Neill, S. 1999. Flow Theory and the Development of Musical Performance Skills. Bulletin of the Council for Research in Music Education, 141, 129-134. Viitattu 24.9.2018.  
[https://www.jstor.org/stable/40318998?seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/40318998?seq=1#page_scan_tab_contents).

Opinnäytetyö - ohjeet YAMK-opiskelijalle. Jyväskylän ammattikorkeakoulun www-sivuilla. Viitattu 10.10.2018. <https://opinto-oppaat.jamk.fi/fi/Opinto-opas-yamk/Opiskelu/Opinnaytetyo/>.

Paalasmaa, J. 2016. Maailman parhaat kasvatusajatukset. Helsinki: Into Kustannus.

Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Artikkelit Aikakauskirja Duodecim www-sivuilla. Viitattu 11.10.2018. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/11/duo12278>.

Peter York's Hipster Handbook. 2016. Suom. Hipsterin käsikirja. Dokumenttielokuva. Ohjaus Graham Strong. Ava 29.8.2017.

Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. 2015. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. Valtioneuvoston kanslian www-sivuilla. PDF-tiedosto. Viitattu 8.10.2017. [http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi\\_FI\\_YH\\_DISTETTY\\_netti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82](http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YH_DISTETTY_netti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82).

Ratkaisujen Suomi: Puolivälin tarkistus. Hallituksen toimintasuunnitelma vuosille 2017-2019. 2017. Hallituksen julkaisusarja 5/2017. Valtioneuvoston kanslian www-sivuilla. PDF-tiedosto. Viitattu 8.10.2017. [http://vnk.fi/documents/10616/4610410/Toimintasuunnitelma+H\\_5\\_2017+280417.pdf](http://vnk.fi/documents/10616/4610410/Toimintasuunnitelma+H_5_2017+280417.pdf).

Rauhala, M. & Vikström, T. 2014. Johdanto. Storytelling työkaluna. Vaikuta tarinoilla bisneksessä. Helsinki: Talentum. Piki-verkkokirjaston e-kirja. Viitattu 22.10.2018. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789521421143>.

Repo, N. 2014. Kirjailijan elämää. Julkaisussa Kirjoittamisen taide & taito. Toim. E. Karjula. Atena Kustannus, 249-267.

Riikonen, E. 2003. Henkinen hyvinvointi, voimanlähteet ja kuntoutuminen. Julkaisussa Kuntoutus. Toim. T. Kallaranta, P. Rissanen & I. Vilkkumaa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 86-93.

Robert Longo 23.9.2017 - 14.1.2018. Sara Hildenin taidemuseon www-sivuilla. Viitattu 16.9.2018. <https://www.tampere.fi/sarahilden/nayttelyt/robert-longo.html>.

Ryan, R., M. & Deci, E., L. 2016. Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. Julkaisussa Handbook of Self-Determination Research. Toim. E., L. Deci & R., M. Ryan. New York: University of Rochester Press, 3-33.

Räty, K. 2011. Elämyspedagoginen ohjaaminen. Ajatuksia kokemuksellisesta oppimisesta. Outward Bound Finland ry. Tampere: Kopijyvä.

Saloranta, S. 2010. Ympäristökasvatus ja seikkailu. Käytännön toteutusta luontokoulussa. Julkaisussa Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöjä. Toim. T. Latomaa & S., J., A. Karppinen. Tampere: Juvenes Print, 163-176.

Seligman, M. 2004. Videoitu TED-puhe. TED (Technology, Entertainment and Design) community, Ideas worth spreading. Viitattu 17.10.2017.

[https://www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology/up-next?language=fi](https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology/up-next?language=fi).

Shernoff, D., J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B. & Shernoff, E., S. 2014. Student Engagement in High School Classrooms from the Perspective of Flow Theory. Viitattu 24.9.2018. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-9094-9\\_24](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-9094-9_24).

Sikandar, A. 2015. John Dewey and His Philosophy of Education. Journal of Education and Educational Development, 2, 2, 191-201. Viitattu 26.10.2018.

[https://www.researchgate.net/publication/314967156\\_John\\_Dewey\\_and\\_His\\_Philosophy\\_of\\_Education](https://www.researchgate.net/publication/314967156_John_Dewey_and_His_Philosophy_of_Education).

Stern, D., N. 2010. Forms of vitality: Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development. New York: Oxford University Press cop.

Stern, D., N. 1992. Maailma lapsen silmin. Mitä lapsi näkee, kokee ja tuntee. Suomennettu painos. Juva: WSOY.

Suomisanakirja. Seikkailu. 2017. Suomisanakirjan www-sivuilla. Viitattu 21.2.2018. <https://www.suomisanakirja.fi/seikkailu>.

Svinhufvud, K. 2016. Kokonaisvaltainen kirjoittaminen. 3. uud. painos. Tallinna: AS Pakett.

Talo, S., Wikström, J. & Metteri, A. 2003. Kuntoutuminen monitieteisenä ja -tasoisena prosessina. Julkaisussa Kuntoutus. Toim. T. Kallaranta, P. Rissanen & I. Viikkumaa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 55-71.

Telemäki, M. & Bowles, S. 2001. Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö osa I. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutusyksikön julkaisuja. Oulu: Oulun Yliopistopaino.

The Business Model Canvas. 2018. Strategyzer www-sivuilla. Viitattu 21.10.2018. <https://strategyzer.com/canvas/business-model-canvas>.

The Ottawa Charter for Health Promotion. 2018. Health Promotion. World Health Organization www-sivuilla. Viitattu 11.10.2018. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>.

The Positive Psychology People. 2015-2018. Viitattu 27.9.2018. <http://www.thepositivepsychologypeople.com/flow-research/>.

THL kerää uutta tietoa lasten ja perheiden hyvinvoinnista. 2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Päivitetty 5.10.2017. Viitattu 9.10.2017. <https://www.thl.fi/fi/-/thl-keraa-uutta-tietoa-lasten-ja-perheiden-hyvinvoinnista>.

Tietoa hankkeesta. 2018. Perheystävällisesti töissä -hanke. Väestöliiton www-sivuilla. Viitattu 10.10.2018. <http://www.vaestoliitto.fi/perhe-ja-tyo/tietoa-hankkeesta/>.

Tikka, V. 2018. Designin uusi aalto? Julkaisussa Designin uusi aalto. Merkitystä ja menestystä tälle vuosisadalle. Toim. V. Tikka & N. Gävert. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Siltala, 8-13.

Vainikkala, M.-R. & Kaltila, M.-L. 2008. Sanasta kuvaksi kuvasta sanaksi. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Voimavaralähtöiset menetelmät. Lapset, nuoret ja perheet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Päivitetty 17.2.2015. Viitattu 13.11.2017. [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset\\_menetelmat](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat).

What is Creative Writing? 2018. International Student www-sivuilla. Viitattu 22.10.2018. <https://www.internationalstudent.com/study-creative-writing/what-is-creative-writing/>.

WHOQOL: Measuring Quality of life. 2018 World Health Organization (WHO) www-sivuilla. Viitattu 15.10.2018. <http://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/>.

# Liitteet

LIITE 1 Aarrekartta



## LIITE 2 Asiakashaastattelurunko

Asiakashaastattelujen haastattelurunko:

Haastattelukierroksen ensimmäinen kysymys esitettiin, kun haastateltava oli lukenut lyhyen esittelykappaleen tuotteesta. Esittelykappale oli seuraava:

*Perheiden varsin arkisiin asioihin kannattaa panostaa, sillä onnenhetket ovat useimmiten juuri siellä. Haluan kannustaa ja motivoida lapsiperheitä löytämään arkipäiväisistä asioista uusia ulottuvuuksia.*

*Lapsiperheille suunnatun kirjani ydinajatuksena on, että perheet löytävät ja hyödyntävät omia voimavarojaan perheen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentumiseksi, ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Kirjani tavoitteena on tarjota tietoa ja konkreettisia ideoita, joiden avulla lapsiperheiden on mahdollista saavuttaa perheen sisäisiä flow-kokemuksia seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan pohjautuvan toiminnallisuuden keinoin, samanaikaisesti perheen sisäistä dialogisuutta edistäen ja kehittäen. Tavoitteena on myös tuottaa uutta näkökulmaa lapsiperheiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Kirjassa yhdistyvät lifestyle-kirjallisuuden, tarinallisuuden, pelillisyyden ja työkirjamaisuuden elementit siten, että pääpaino on laadukkaassa kokemuksellisuudessa, ei suorituskeskeisyydessä.*

Esittelykappaleen jälkeen haastateltavalta kysyttiin:

1. Olisitko kiinnostunut hankkimaan / ostamaan kyseisen tuotteen?

Ensimmäisen kysymyksen jälkeen tuotetta kuvattiin vapaamuotoisesti laajemmin, jonka jälkeen haastateltavalle esitettiin seuraavat kysymykset:

2. Millaisia myönteisiä ajatuksia herää tuotteesta ja miksi?

3. Millaisia (parannus)ehdotuksia mieleesi herää tuotetta ajatellen ja miksi?

4. Entä, jos tuote olisikin kirjamuotonsa sijaan sovellus (applikaatio) tai peli?

5. Olisitko kiinnostunut hankkimaan / ostamaan tuotteen kuultuasi enemmän siitä? Miksi olisit / Miksi et olisi?

Lisäksi haastateltavilta tiedusteltiin, onko näiden mielestä kohderyhmän laajuus tuotteen kannalta hyöty vai haaste tai haitta. Viimeisenä haastateltavat saivat esittää yhden tai useamman sanan, joka tuotteesta tuli heidän mieleensä.

### LIITE 3 Opinnäytetyössä valmistunut kirjamuotoinen tuote



















































## LIITE 4 Kirjan käsikirjoitus ilman lisäaineistoa



















