



Polku

KALENTERIN KÄYTTÖ HENKISEN HYVINVOINNIN TUKEMISEN VÄLINEENÄ





Taitto: Ann-Christine Mäkelä

Kirjasintyyppi: Microsoft Jheng Hei Light, Quentin, Calibri Light

Paino: Juvenes Print

© 2017

Polku

KALENTERIN KÄYTTÖ HENKISEN HYVINVOINNIN TUKEMISEN VÄLINEENÄ

Ann-Christine Mäkelä

Opinnäytetyö, Muotoilun koulutusohjelma

Yrkeshögskolan Novia

Turku, 2017

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Ann-Christine Mäkelä

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Yrkeshögskolan Novia, Muotoilun koulutusohjelma, Turku

Ohjaaja: Tommy Nyman

Nimike: Polku: Kalenterin käyttö henkisen hyvinvoinnin tukemisen välineenä

Ajankohta: helmikuu-marraskuu 2017

Sivumäärä: 75

Liitteet: 6

Tiivistelmä

Ihmisen henkiseen hyvinvointiin ja arjen tasapainoon vaikuttaa muun muassa hänen itsetuntemuksensa ja kykynsä palautua stressistä. Moni on löytänyt kalenterista avun stressinhallintaan, mutta mihin kokemus perustuu? Mitkä ovat paperikalenterin vahvuudet ja potentiaali henkisen hyvinvoinnin tukemiseen?

Opinnäytetyöni tavoite on selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat ihmisen kokemukseen stressistä ja hyvinvoinnista, miten tämä kytkeytyy ajankohtaiseen hyvinvoinnin megatrendiin, sekä miten positiivisen psykologian teoriaa, stressinhallintatekniikoita ja visuaalisen ilmaisun vaikutusta ihmiseen voidaan soveltaa kalenterissa. Tämä tapahtuu tutkimuksen kautta, triangulaatiota, haastatteluja ja co-designyhteisöä hyödyntäen. Opinnäytetyön lopputuloksessa keskeisessä roolissa ovat muun muassa tietoinen läsnäolo (mindfulness), itsemyötätunto ja luonteenvahvuudet, sekä niiden lisääminen. Opinnäytetyön tehtävänantaja on Ajasto Paperproducts Oy.

Muotoilijana tehtäväni on yhdistää eri alojen osaamiset yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, tavalla, joka sallii myös oman tyylini muotoilijana näkyä. Lopputuloksena nähdään käyttäjänsä arjessa tukeva ja rauhoittava kalenterimalli.

Kieli: Suomi

Avainsanat: Ajasto, graafinen muotoilu, kalenteri, hyvinvointi, mindfulness, trendi

EXAMENSARBETE

Författare: Ann-Christine Mäkelä

Utbildning och ort: Yrkeshögskolan Novia, Utbildningsprogrammet för Formgivning, Åbo

Handledare: Tommy Nyman

Titel: Polku: Kalenderanvändning som metod för att främja psykiskt välmående

Tidpunkt: februari-november 2017

Sidantal: 75

Bilagor: 6

Abstrakt

Människans psykiska välmående och balansen i vardagen påverkas bland annat av hennes självkännet och förmåga att återhämta sig från stress. Många har fått hjälp av kalendrar i stresshantering, men vad grundar sig den erfarenheten på? Vilka är papperskalendrarnas styrkor och potential för att stöda psykiskt välmående.

Det här examensarbetets syfte är att utreda, vilka faktorer påverkar människans upplevelse av stress och välmående, hur det är kopplat till den aktuella megatrenden om välmående, samt hur teori inom positiv psykologi, stresshanteringstekniker och visuella uttryckets påverkan på människan kan tillämpas i en kalender. Det här sker genom undersökning, med hjälp av triangulering, intervjuer och samarbete inom ett co-designgemenskap. Centrala teman i examensarbetets resultat är medveten närvaro (mindfulness), självmedkänsla och karaktärsstyrkor, samt hur de kan utökas. Uppdragsgivaren för examensarbetet är Ajasto Paperproducts Oy.

Som formgivare är min uppgift att kombinera kunskapen från de olika områden till en enhetlig helhet, på ett sätt som tillåter min egen stil som formgivare att synas. Resultatet är en lugnande kalendermodell, som stöder användaren i vardagen.

Språk: finska

Nyckelord: Ajasto, grafisk formgivning, kalender, välmående, mindfulness, trend

BACHELOR'S THESIS

Author: Ann-Christine Mäkelä

Degree Programme: Novia University of Applied Sciences, Degree Programme in Design

Supervisor: Tommy Nyman

Title: Polku: Planner use as a method to promote mental wellness

Time: February-November 2017

Number of pages: 75

Appendices: 6

Summary

A person's mental wellbeing and balance in their daily life is affected, for example, by their self-awareness and ability to recover from stress. Many have found personal planners helpful for stress management, but what is the experience based on? Which are the strengths and potentials in a planner that can promote mental wellbeing?

The goal of this thesis is to clarify, what factors have an impact on people's experience when it comes to stress and wellbeing, how these factors are connected to the recent megatrend surrounding wellness, as well as how positive psychology theory, stress management techniques and the impact of visual expression, can all be applied into a planner. This is completed through research, using triangulation, interviews and co-design. The end key themes in this thesis are, for example, mindfulness, self-compassion and character strengths, as well as how these can be enhanced. This thesis is a collaboration with Ajasto Paperproducts Oy.

As a designer, my role is to combine knowledge from each field and turn it into a coherent entirety, in a way that allows my style as a designer to show through. The result is a calming planner, that supports its owner in their daily lives.

Language: Finnish

Key words: Ajasto, graphic design, planner, wellness, mindfulness, trend

KIITOS

Tämä opinnäytetyö perustuu monen alan osaajien tietoon ja kokemuksiin. Kunniani on ollut työskennellä heistä jokaisen kanssa, ja yhdistää tieto kauniiksi ja ennen kaikkea tärkeäksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyön lopputuloksella, *Polku*-kalenterilla, on potentiaalia kohentaa ihmisten hyvinvointia, eikä sen merkitystä voi korostaa liiaksi. Olen äärimmäisen iloinen ja kiitollinen jokaisen projektiin osallistuneen työpanoksesta, jonka ansiosta olen saanut tehdä jotain merkityksellistä.

Kiitos Ajastolta osallistuneille henkilöille, erityisesti Matti, asiantuntevasta palautteesta ja halusta olla mukana kehittämässä täysin uudenlaista tuotetta yleisestä, mutta etenkin Ajaston näkökulmasta. Kiitos mahdollisuudesta päästä hyödyntämään muotoilijan osaamistani ja näkemystäni.

Kiitos ohjaajilleni Tommylle ja Elinalle tuesta, kannustamisesta, uskosta ja tiukoissa tilanteissa takaisin oikeille raiteille ohjaamisesta.

Kiitos Emilia ajastasi ja halukkuudestasi osallistua projektiin. Osaamisesi ja näkemyksesi ovat olleet arvokas pohja ymmärrykselle siitä, mistä tässä kaikessa voi olla kyse.

Kiitos jokaiselle kalenteriharrastajalle, jotka olette estottomasti olleet halukkaita avaamaan kokemuksiinne ja samalla ovet kalenterimaailman syvyyksiin.

Kiitos testiryhmäläiseni jokaisesta mielipiteestä, ehdotuksesta, kehusta ja vilpittömästä innostuksestanne, joka on tuonut minulle tärkeän tiedon lisäksi suunnattomasti iloa.

Kaikista suurin kiitos lähipiirilleni, juuri oikeilla hetkillä annetusta lempeydestä, kannustavista sanoista, valetusta uskosta, ymmärryksestä, epävarmuuden karistamisesta, sekä onnistumisista estottomasti riemuitsemisesta. Vuosi olisi ollut hyvin pitkä ilman teitä.

Ann-Christine

2 LAUANTAI

3 SUNNUNTAI
1. ADVENTTISUNNUNTAI

Sulje silmäsi. Rauhoitu. Hengitä.



SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 TAVOITE JA MENETELMÄT	3
3 MIKSI PAPERIKALENTERI	5
3.1 Printti vs. digi	7
3.2 Paperikalenterin käyttäjäkokemukset	9
3.3 Kalenterin käyttö psykologisesta näkökulmasta	13
4 HYVINVOINTITRENDI	13
4.1 Trendi ja megatrendi	15
4.2 Hyvinvointitrendin valinta	19
5 HYVINVOINTITRENDI KALENTERISSA	19
5.1 Benchmarking	20
5.1.1 Peony Planner	20
5.1.2 The Greatness Journal	22
5.1.3 Kikki K – Wellness Planner	22
5.1.4 Happy Planner	23
5.1.5 Bullet journal	25
5.2 Positiivisen psykologian hyödyntäminen	26
5.2.1 Luontevahvuudet	28
5.2.2 Miellekartta sisältöideoista	29
5.3 Tehtävien lajittelu –tekniikka	33
5.4. Arviointi- ja suunnittelusivut	35

6 GRAFIikka	35
6.1 Värien vaikutus	36
6.2 Tunnelma	37
6.3 Sävyvalinnat	42
6.4 Fontit	43
6.5 Kuukausivälilehtien grafiikka	43
7 KALENTERIN RAKENNE	46
7.1 Koko ja layout	46
7.1.1 Viikkoaukeama	49
7.1.2 Kuukausiaukeama	54
7.2 Merkinnät	57
7.3 Lisäarvoa tuovat ominaisuudet	60
7.4 Sivujärjestys ja rakenne	60
8 LOPPUTULOS	61
8.1 Layoutpohja	67
8.2 Välilehdet	67
8.3 Oheismateriaalit	70
8.4 Kannet	70
9 LOPPUSANAT	74
KUVALUETTELO	
LÄHDELUETTELO	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Sanotaan, että muotoilijan näkökulmasta mielenkiintoisimmat ja merkittävimmät työt koskevat niitä arjen tuotteita, joita käytämme rutiininomaisesti päivittäin. Kyseessä voi olla mikä tahansa tuote, aina tuolista ovenkahvaan tai kengästä kahvikuppiin. Hyvä muotoilu jää usein näiden tuotteiden kohdalla huomaamatta, kun taas huono muotoilu on silmiinpistävä ja vaikuttaa suoraan käyttömukavuuteen.

Opinnäytetyöni aiheesta tekee merkityksellisen juuri tämä tekijä; työ kohdistuu arkiseen, mutta arjen toimivuuden ja käyttäjän hyvinvoinnin kannalta äärimmäisen tärkeään kalenteriin. Harva tulee ajatelleeksi, miten suuri vaikutus toimivalla kalenterijärjestelmällä onkaan omaan arkeensa, vaikka toimimaton kalenteri, ja sen myötä kärsivä arjen struktuuri, vaikuttaa esimerkiksi käyttäjän kokemukseen stressistä.

Suomessa paperikalenterimarkkinoiden johtavaa asemaa pitää Ajasto Paperproducts Oy (myöhemmin Ajasto), vankalla 130 vuoden kokemuksellaan. Ajaston valikoiman kulmakiviä ovat perinteiset kalenterimallit, jotka ovat säilyneet lähes muuttumattomina vuosikymmenten ajan, mutta myös uusimpien trendien pohjalta tehtyjä vaihtelevia malleja, kuten esimerkiksi vuoden 2017 Traveller's notebook –trendiin pohjautuva *Ark*.

Kalenteritrendien seuraaminen on myös suomalaiselle Ajastolle äärimmäisen tärkeää, kalenterialan ajauduttua viimevuosien aikana eräänlaiseen murrosvaiheeseen. Perinteisiä kalenterimalleja täydentää nyt erilaiset *plannerit*, joissa keskitytään ajanhallinnan lisäksi myös muun muassa elämänhallintaan, luovuuteen ja itsensä kehittämiseen.

Kalenterialan muutos ja yhteiskunnassa nähtävä hyvinvoinnin megatrendi perustana, tulen suunnittelemaan Ajastolle henkistä hyvinvointia tukevan kalenterin vuodelle 2019. Prosessissa yhdistyy niin Ajaston vuosien kokemus alasta, ihmismieleen syventyvä tutkimusosuus ja oma muotoilualan osaamiseni. Lopputuloksena toivon saavani käsiini kalenterin, joka tukee käyttäjän arjen hallintaa niin sulavasti, että päivien, viikkojen ja kuukausien läpi tarpominen käy vaivattomammaksi. Aivan kuten erinomaisen muotoilun luonteeseen kuuluu.

2 TAVOITE JA MENETELMÄT

Opinnäytetyön tarkoitus on suunnitella Ajastolle ehdotus henkistä hyvinvointia tukevasta kalenterista vuodelle 2019. Lähtökohtana on rengasjärjestelmäkalendareri, jossa pääpaino on kalenterikansiin erikseen myytävissä täytopaketin kalenterisivuissa ja oheismateriaaleissa, mutta ehdotukseen liitetään myös luonnos rengasjärjestelmäkansista. Teoreettisesti merkittävän perustan ja laadukkaan sisällön lisäksi kalenterin tulee välittää omaa osaamistani muotoilijana, niin toimivan kokonaisuuden kuin esteettisyyden osalta.

Muotoiluprosessi pohjautuu tutkimusosuuteen, jossa perehdyn kalenterin käytön vaikutuksiin ihmismieleen ja sen hyvinvointiin, niin käyttäjien kuin psykologisesta näkökulmasta. Lisäksi selvitän, miten henkinen hyvinvointi kytkeytyy ajankohtaiseen hyvinvoinnin megatrendiin, sekä miten kannattavaa aiheeseen tarttuminen ja hyvinvointikalenterin valmistaminen voi olla Ajaston perspektiivistä.

Opinnäytetyön pääasiallinen menetelmä on triangulaatio, jossa yhdistän positiivisen psykologian teoriaa kirjallisuudesta ja psykologin haastattelusta, Ajaston tietoa ja materiaalia kalenterialasta, sekä muotoilun osa-alueiden vaikutuksesta käyttökokemukseen. Hyödynnän suunnitteluprosessissa myös benchmarking-menetelmää, tutkimustuloksia värien vaikutuksista ihmismieleen, perinteistä väripsykologiaa, sekä tietoa graafisten ominaisuuksien vaikutuksista kokonaisuuteen. Muotoiluprosessi tapahtuu tiiviissä co-design ympäristössä, yhdessä kalenterikäyttäjien kanssa, jotka kaipaavat arkeensa rauhoittumista ja kokevat kuuluvansa kalenterin kohderyhmään, kiireisiin, stressaantuneisiin tai hyvinvoinnin kohentamisesta kiinnostuneisiin naisiin.

Lopputulos on kaunis ja rauhoittava Polku-kalenterikokonaisuus, joka vaikuttaa positiivisesti käyttäjän mielentilaan ja kokemukseen stressistä. Se sisältää positiiviseen psykologiaan perustuvia keinoja tietoisuuden läsnäolon, itsemyötätunnon, pysähtymisen, pohdiskelun ja hyväksynnän lisäämiseksi. Kalenterin käyttö tarjoaa käyttäjälleen hyvän pohjan oman henkisen hyvinvoinnin edistämiseen arjessa.

3 MIKSI PAPERIKALENTERI

Opinnäytetyössäni käsittelen niin sanottua paperikalenteria. Digitalisoituneessa yhteiskunnassa yleistyvät kalentrisovellukset, joilla on ymmärrettävästi tärkeä funktio etenkin työyhteisöissä. Vaikka suunnittelemani paperikalenterin tarkoitus ei ole kilpailla digitaalisten kalentereiden kanssa, on niitä tarpeellista vertailla keskenään, ymmärtääkseni syyt paperikalenterin valinnalle. Tiedostamalla paperikalenterin edut, pystyn hyödyntämään tietoa ja keskittymään näiden parhaiden puolien kehittämiseen.

Aloitan opinnäytetyön esitutkimukseni vertailemalla digitaalisia ja paperisia kalentereita, soveltamalla aiheeseen yleistä kirjoja ja digitaalisia julkaisuja käsittelevää keskustelua. Tarkempia kokemuksia ja ymmärrystä saadakseni, keskustelen aiheesta paperikalenteri-harrastajien kanssa heidän kokemuksistaan. Lopuksi pohdin vielä kalentereiden syvempää merkitystä psykologisesta näkökulmasta, yhdessä psykologi Emilia Silvénin kanssa.

3.1 Printti vs. digi

Median ja kirjallisuuden digitalisoitumisen myötä puheenaiheeksi on noussut perinteisten printtituotteiden ja digitaalisten vaihtoehtojen väliset eroavaisuudet, niiden hyödyt ja haitat. Vaikka opinnäytetyöni koskee kalentereita, joita ei kyseisessä keskustelussa huomioida, näen kalenterit luonnollisena jatkumona aiheelle. Lehtien ja kirjojen kohdalla esitetyt argumentit printin ja digin välillä toimivat yhtä lailla paperikalenterin ja digitaalisen kalenterin vertailussa.

Paperisten lehtien ja kirjojen ajan on aiemmin epäilty tulleen tiensä päähän. On kuitenkin huomattu, että vaikka e-kirjat ja nettijulkaisut ovat tulleet jäädäkseen, on printillä edelleen omat etunsa ja vakiintunut kohderyhmänsä. Myyntiluvut puhuvat myös puolestaan; Isossa-Britanniassa e-kirjojen myynti kääntyi laskuun vuonna 2015, kun taas painettujen kirjojen myynti kääntyi nousuun (Sweney, 2017).

E-kirjoilla ja digillä on kuitenkin suuri etulyöntiasema etenkin kokonsa puolesta; siinä missä painettu kirja painaa laukussa ja vie tilaa, voi e-kirjoja halutessaan kantaa mukanaan vaikka

kirjastollisen verran. Mahdollisuuksia on huomattavasti enemmän myös yksilölle mukautetulle lukemiselle, fontin koon, näytön kirkkauden ja jopa rivietäisyyden ollessa muokattavissa (Kraft, 2015). Samat edut koskevat digitaalisia kalentereita, jotka eivät vie laukusta lainkaan tilaa puhelimen, tabletin tai kannettavan tietokoneen sovelluksena, ja joiden näkymiä tai fontteja voi tarvittaessa muuntaa.

Painetut kirjat ja lehdet ovat sen sijaan helpompia hahmottaa ja sisäistää, ja ne vaativat tähän vähemmän kognitiivista vaivannäköä, sillä aivoille on todettu olevan helpompaa hahmottaa fyysisiä objekteja (Dooley, 2015). Norjalaisen tutkimuksen mukaan, myös luetun muistaminen on parempaa, kun teksti on luettu paperilta (Mangen, A., Walgermo, B. & Brønnick, K., 2012, s. 61-68). Hahmottamista ja luetun ymmärtämistä helpottaa esimerkiksi niin kirjan sivujen tarkkailu ja koskettaminen kuin myös luettujen ja tulevien sivujen määrän tunteminen käsissä. Konkreettisen kirjan kanssa lukijan tulkinta siitä, mihin vaiheeseen hän lukuelämyksessään sijoittuu ja mitä tuloillaan voi olla, helpottuu merkittävästi (Jabr, 2013). Kokemus on hyvin erilainen digiin verrattuna.

" Turning the pages of a paper book is like leaving one footprint after another on the trail - there's a rhythm to it and a visible record of how far one has travelled. " – Ferris Jabr, Scientific American.

Vastaavasti voidaan sanoa, että kalenterissa ajan hahmottaminen on helpompaa kirjoissakin esiintyvien ominaisuuksien ansiosta. Tiedetään, liikutaanko alku- vai loppuvuodesta, hahmotetaan viikkojen vaihtuminen sivuja kääntäessä tai tulkitaan viikon kiireellisyyttä. Muistamme myös todennäköisemmin sopimiamme tapaamisia ja tehtäviä.

3.2 Paperikalenterin vaikutus käyttäjään

Ymmärtääkseni paremmin tuoretta kalenteri-ilmiötä, jossa kalentereita tuunataan ja käytetään toisinaan täysin perinteisistä poikkeavilla tavoilla, oli tarpeellista perehtyä aiheeseen perin pohjin. Kysyin aktiivisilta kalenterikäyttäjiltä (henkilökohtainen kommunikaatio, 2.4.2017) syitä niin paperikalenterin kuin digitaalisen kalenterin valitsemiselle ja käytölle.

Lähes 50 kalenterikäyttäjää jakoivat ajatuksiaan ja tavoitteitaan mielenkiintoiseksi kehittyneessä keskustelussa, jossa nousi esille muutamia yhteisiä tekijöitä. Miellekarttaan (liite 1) luonnostelemani kooste auttaa hahmottamaan, millaisia vaikutuksia toimivalla kalenterilla voi parhaimmillaan olla käyttäjäänsä.

Eriyisen merkittävänä näin eron paperisen ja digitaalisen kalenterin välillä siinä suhteessa, että paperikalenteri toimitti monen käyttäjän elämässä muutakin, kuin vain kalenterin virkaa. Kalenterin koristelu on monelle mieluinen ystävien välinen ajanviete ja harrastus, jossa pääsee ilmaisemaan luovuutta. Luova tekeminen kalenterituunailun kautta koetaan jopa terapeutiksi, monen muun luovan aktiviteetin tavoin. Paperikalentereissa koettiin olevan myös hyvin toisenlainen tunnelma, ”sielua”, kuten eräs käyttäjä kuvaili.

Visuaalisuus puhutti etuna myös siinä mielessä, että paperikalenterista saa helposti itsensä näköisen ja inspiroivan. Myös viikkojen ja kuukausien hahmottaminen koettiin helpommaksi paperikalenterissa, koko viikon ollessa kerralla nähtävissä kaikkine merkintöineen. Jotkut kokivat jopa arjen pysyvän paremmin hallinnassa, sillä kalenterin selaaminen, koskeminen, lukeminen ja siihen kirjoittaminen tukee aivo-käsiyhteistyön myötä kineettistä oppimista. Samanlaisia viitteitä on saatu monissa pienen mittakaavan neurotutkimuksissa (Dooley, 2015).

Puhelimesta erillistä, konkreettisesti kosketettavaa ja käsiteltävää kalenteria kuvailtiin myös monessa tilanteessa sopivammaksi vaihtoehdoksi puhelimelle. Esimerkiksi puhelimen käyttö kokouksen aikana koettiin hieman kiusallisena, sillä mukanaolijat eivät näe ruudulla selattavaa kalenteria, vaan puhelimen selaaminen voi antaa jopa tönkyä vaikutelman. Paperikalenteri koettiin siksi hyväksyttävämpänä selattavana. Puhelimesta erillinen kalenteri nousi käytännöllisemmäksi vaihtoehdoksi myös puheluita ajatellen; erillistä paperikalenteria voi vaivatta selata myös puheluiden aikana ja tehdä siihen tarvittavia merkintöjä.

Toistuvasti koettuna hyötynä ilmeni myös paperikalentereiden (digitaalisten kalentereiden ominaisuuksista poikkeava) muokattavuus, jolloin kalenterin saa helpommin vastaamaan yksilöllisiäkin tarpeita, erilaisten pohjien, ulkoasujen, kansien ja merkintätilojen ansiosta. Paperikalenteriin on yksinkertaista lisätä oikeaan kohtaan tarvittava itseliimautuva muistilappu tai tehtävälista. Monipuoliset ja lähes rajattomat merkintämahdollisuudet selittänee myös sen, miksi kalenterin koettiin mahdollistavan ”aivojen tyhjentämisen”, kun kaiken mielessä pyörivän muistettavan voi kätevästi siirtää tälle ihmisen ulkoiselle kovalevyille.

Keräämistäni tiedoista nostaisin esille etenkin nämä neljä teemaa:

Enemmän kuin kalenteri - kokonaisuuden huomioiminen.

Visuaalisuus - tunnelman luominen.

Muokattavuus - mahdollisuuksien tarjoaminen ja muokattavuuden mahdollistaminen.

Merkitys psyykelle - palauttava ja stressiä ennaltaehkäisevä toiminta.

3.3. Kalenterin käyttö psykologisesta näkökulmasta

Selvittääkseni, miksi kalentereilla on moniin käyttäjiin heidän kokemustensa mukaan merkittävä vaikutus, haastattelin opinnäytetyön esitutkimusta varten Folkhälsanin psykologia, Emilia Silvéniä. Kysymyksissäni keskityin etenkin stressiin ja sen ilmenemiseen ihmisten arjessa, mutta keskustelun lopussa pohdimme yhdessä myös, miten kalenterin käyttö voi vaikuttaa henkilön kokemaan stressiin.

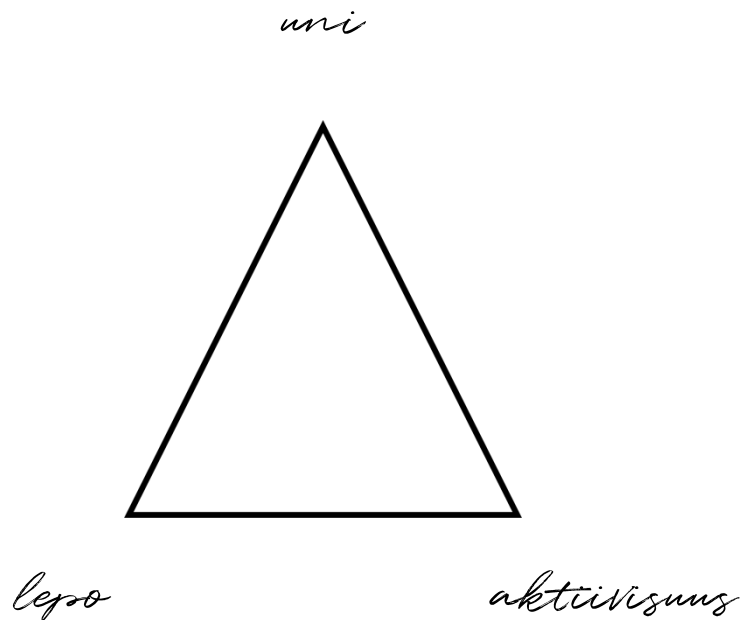
Silvén kertoi stressin ja stressinhallinnan olevan yksi yleisimmistä syistä ihmisten hakeutumiseen hänen vastaanotolleen. Hän kertoi stressin olevan tälle ajalle hyvin tyypillistä, sillä yhteiskunnassa tuntuu olevan hyvin kova tahti. Muun muassa tämän takia, on Silvén järjestänyt yhdessä muiden psykologien kanssa stressiryhmiä, jossa käsitellään stressin ilmenemistä ja -hallintaa.

Silvén nosti keskustelussamme esille hyvän ja huonon stressin eron. Hetkellinen, esimerkiksi suoritusta edeltävä stressi, on ihmiselle jopa hyväksi. Ongelmallista on sen sijaan pitkittynyt stressi, jolloin keho ei saa tarvitsemaansa palautumista. Pitkittynyt stressi voi pahimmillaan johtaa niin uupumukseen kuin masennukseenkin, vaikuttaen negatiivisesti terveyteen.

Yksi tapa tarkastella ihmisen hyvinvointia, on Dan Hanssonin Stressa rätt -kirjassa (2008) kuvailtu kolmio (kuva 1, sivu 10), jonka kulmat muodostavat kolme osa-aluetta: aktiivisuus, lepo ja uni. Voidakseen hyvin, tulee kolmion pysyä tasapainossa. Huomioitavaa on, että lepo sekoitetaan herkästi uneen, vaikka tosiasiaassa lepo kuvastaa stressin kannalta erityisen tärkeää palauttavaa tekemistä, kuten ulkoilua, lukemista, hyvän ruoan nauttimista tai ajan viettämistä ystävien kanssa. Levon merkitys unohtuu herkästi kiireessä, jolloin ”pakko- ja pitäisi-tekemiset”, ikävä kyllä, syrjäyttävät monella palauttavan ajan. Näin ajaututaan haitalliseen stressin kierteeseen, ellei toiminnan epätasapainoa ja kestättömyyttä tunnisteta ja korjata.

Onnistuneen stressinhallinnan kannalta Silvén nostaa esille etenkin kaksi asiaa: itsetuntemuksen ja tasapainon. Ensinnäkin tulisi kuunnella, mitä keho yrittää kertoa, tunnistaa omia stressin ensimerkkejään, sekä tiedostaa, mitkä palauttavat toiminnot ovat itselleen mieluisia. Se mikä toimii ystävällä, ei ymmärrettävästi aina toimi itsellä. Itsetuntemuksen merkitys on tästä syystä keskeisessä osassa stressistä palautumisessa. Toiseksi, olisi stressin kokemisen ja siitä palautumisen osalta tärkeää ylläpitää aiemmin kuvatun kolmion tasapainoa

ja varmistaa, että arjesta löytyy jatkuvasti tarpeeksi tekemistä kolmion jokaisesta osasta. Stressinhallinta on myös ennakoivaa tekemistä.



Kuva 1 – hyvinvoinnin kolmio.

Mikä sitten aiheuttaa ihmisille stressiä? Syytä on monia, mutta Silvén nostaa esille tyypillisten ulkoisten tekijöiden (koulu, työ, ihmissuhteet ynnä muut) lisäksi sisäiset syyt; miten itse suhtautuu asioihin ja miten itseään puhuttelee sisäisesti. Itsemyötätunnon merkitys ja harjoittelu nousevat esille hyvin merkittävinä tekijöinä, sillä itsemyötätunnon on todettu vaikuttavan kokemukseen stressistä; soimaammeko tai haukummeko itseämme, vai sanommeko itsellemme jotain, mitä sanoisimme myös hyvälle ystävälle? Sisäisen puhetyylinsä tunnistaminen voi olla stressikokemuksen osalta ratkaisevaa.

Omaa elämäänsä ja arkeansa kannattaa Silvénin mukaan miettiä myös siitä näkökulmasta, ettei keskity vain siihen mitä haluaisi elämäänsä lisää, vaan myös mitä haluaisi vähentää tai lopettaa kokonaan. Usein arjessa joutuu priorisoimaan ja miettimään, miten kaiken mieleisen ja

pakollisen saa mahdutettua rajallisiin vuorokauden 24 tuntiin. Äärimmäisen tärkeä taito on opetella sanomaan ei, jotta voi sanoa kyllä jollekin muulle kaipaamalleen.

Itse kalentereiden käytön suhteen Silvén nostaa esille monia hyödyllisiä puolia, jotka voivat vähentää stressiä. Esimerkiksi monen suosiossa olevat tehtävälisterit voivat konkretisoida kokemusta edistymisestä. Moni pitää siitä, että tehtävälisteriltä saa vedettyä yli kohtia. Toisaalta, tehtävälisterit voivat aiheuttaa suorituspainetta, jos niihin suhtautuu pakonomaisesti siten, että listat pitää suorittaa kokonaan. Keskustelussamme nousee esille to do -listoihin suhtautumiseen vaikuttavat muunnokset kuten ”could do -listat”, sekä tehtävälisterin pilkkomista tukevan tekniikan (sivut 29-32) käyttämistä, jotka ovat helposti kalenterissa sovellettavia ratkaisuja. Muunnosten etu on suhtautumisen muuttaminen keveämmäksi, joka myötävaikuttaa suorituspaineen vähenemiseen.

Kalenterin kannalta Silvén pitää hyvänä ajatuksena myös ehdottamieni herättelevien ja käyttäjää tukevien kysymysten lisäämistä kalenteripohjaan. Kysymykset muistuttavat lempeän ystävän tavoin käyttäjää pysähtymään tärkeiden asioiden äärelle, vieden käyttäjää kohti tyydyttävämpää arkea ja kohonnutta hyvinvointia. (Silvén, henkilökohtainen kommunikaatio 30.5.2017).

Voidaan todeta, että kalenterissa on potentiaalia toimia hyvinvointia tukevana välineenä, myös psykologisesta näkökulmasta tarkasteltuna. Kalenterin kautta voi kannustaa käyttäjää pysähtymään, pohdiskelemaan ja tavoittelemaan tasapainoa, sekä tarjota myötätuntoista ääntä lempeiden lauseiden avulla. Psykologinen näkökulma vahvistaa käyttäjien kokemuksia kalenterikäytön eduista ja vaikutuksesta mieleen ja arjenhallintaan. Stressikokemuksen ja stressinhallintamenetelmien huomioiminen ja hyödyntäminen kalenterissa, edesauttaa paperikalenterin etujen esille tuleamista.

4 HYVINVOINTITRENDI

Aloittaessani yhteistyön Ajaston kanssa helmikuussa 2017, keskustelimme pitkään siitä, mitä tekemääni kalenteriin ja opinnäytetyöhön sisältyisi graafisen työn lisäksi. Yhtenä suurimpana vaikuttavana osana esille nousi ajatus vuoden 2019 trendeistä, niiden tutkimisesta ja soveltamisesta kalenteriin. Lähtökohtana oli arkipuheelle tyypillinen pinnallinen tulkinta termistä *trendi* ja siten ajatus kuvioista, väreistä ja kuvituksista.

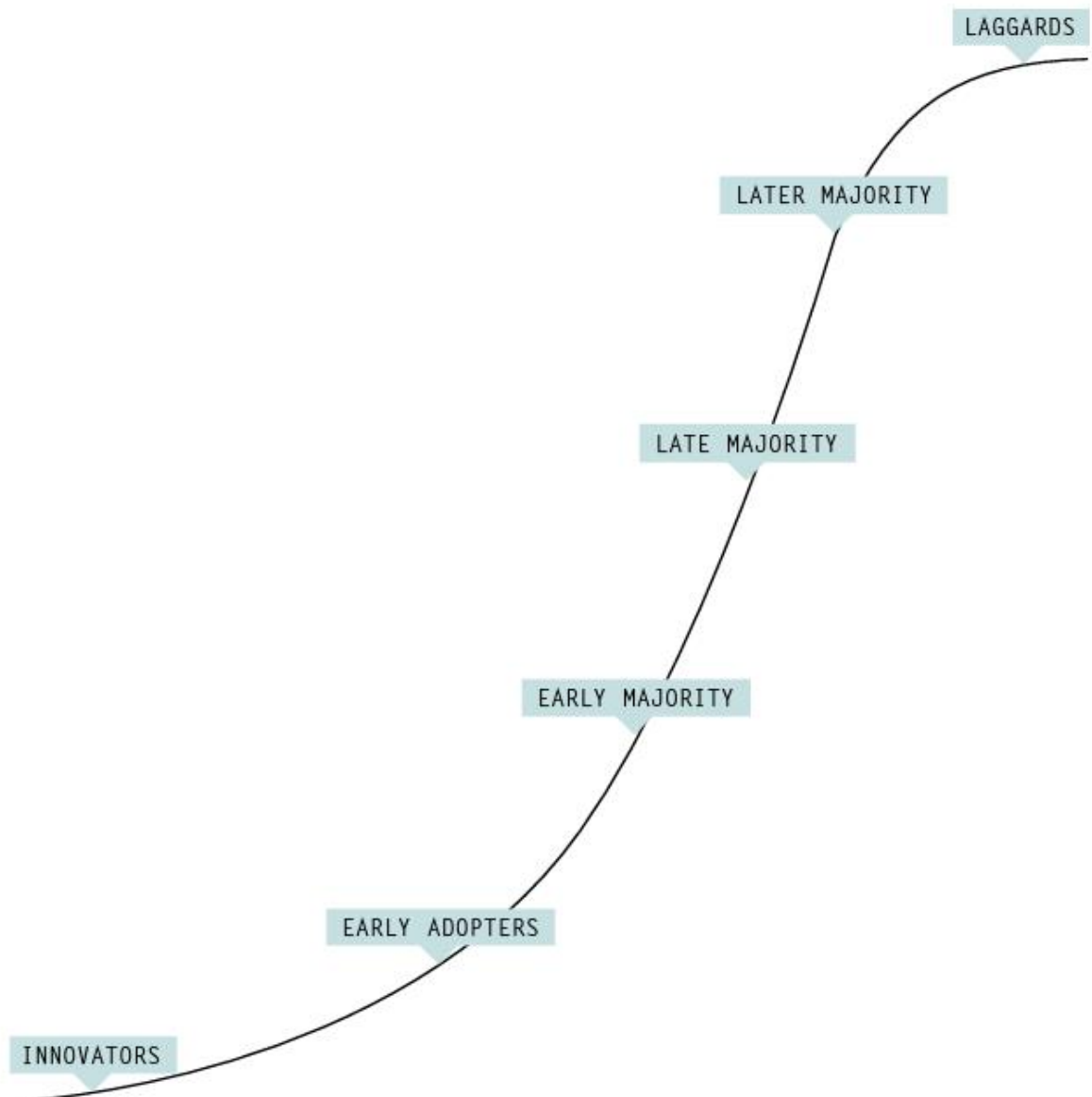
Syvällisempi tulkinta trendeistä ja trendianalyysin aloitus johdatti minut kuitenkin pian hyvinvoinnin megatrendin äärelle. Hyvinvointitrendi osoittautui paitsi hyvin ajankohtaiseksi ja vahvasti kasvavaksi ilmiöksi, myös sopivaksi trendivalinnaksi sulkemaan kalenteritutkimuksessani ilmenneen henkiseen hyvinvointiin vaikuttavan ympyrän.

4.1 Trendit ja megatrendit

Trendit yhdistetään arkipuheessa useimmiten kausittaisiin sisustus- tai muoti-ilmiöihin, esimerkiksi kuosien, värien tai mallien muodossa. Lisäksi trendejä pidetään tietyn ajanjakson aikana suosittuna valintana, jotka muuttuvat nopealla syklillä. Yleisestä uskomuksesta poiketen, koskettavat trendit aihetta kuin aihetta; trendejä nähdään muodin ja sisustuksen lisäksi muun muassa politiikassa, talouselämässä, ruokakulttuurissa ja turismissa. Sana *trendi* on alkuperäisessä muodossaan tarkoittanut kääntymistä, mutta sanaa on ajan myötä käytetty myös kuvastamaan pyörimistä, sekä yhteyksissä, joissa käsitellään yhteiskunnassa tapahtuvaa suunnan muutosta. (Nygård, 2015, s. 3).

Kun trendillä katsotaan olevan merkittävä vaikutus tulevaisuuteen, se on maailmanlaajuinen tai kun useammat trendit ja ilmiöt liikkuvat samaan suuntaan, puhutaan megatrendeistä. Megatrendeille tyypillistä on myös pysyvyys; uusi suunta kestää myös tulevien trendien ja murrosten yli. Erinomaisia esimerkkejä megatrendeistä ovat digitalisoituminen, globalisaatio ja kestävä kehitys. (Rubin, j.v.)

Trendit leviävät niille tyypillisen *The Diffusion of Innovation* -teorian mukaan (Raymond, 2010, s. 18) (kuva 2, sivu 14). Alussa käyrä lähtee loivaan nousuun innovaation, tai tässä tapauksessa trendin, keksijöiden toiminnan myötä. Ensimmäisenä uuden ilmiön ottavat omakseen edelläkävijöinä nähdyt varhaiset omaksijat, *Early Adopters*, joiden myötä käyrä lähtee selkeään nousuun. Pian mukaan lähtevät myös varhainen enemmistö, *Early Majority*. Käyrän noustessa eksponentiaalisesti, nähdään myös niin myöhäisen ja myöhäisemmän enemmistön, *Late Majority* ja *Later Majority*, sopeutuminen, joiden jälkeen käyrän kasvu tasoittuu ja vain viimeiseen vähemmistöön kuuluvat, *Laggards*, saattavat omaksua syntyneen trendin.



Kuva 2 – The Diffusion of Innovation (Raymond, 2010, s. 19).

Teoriassa esitellyn käyrän käyttäminen on hyödyllistä uuden tuoteidean testaamisessa; kun ideaa tarkastellaan siten, mihin kohtaan idea käyrällä sijoittuu, nähdään, kuinka kannattavaa uuden tuotteen markkinoille tuominen on. Myös Vejlgardin *The Diamond Shaped Trend Model* (Raymond, 2010, s. 25) (kuva 3, sivu 16), jossa käsitellään markkinoilla nähtyjien tyyppillisten käyttäjien rooleja, auttaa tulkinnan tekemisessä.

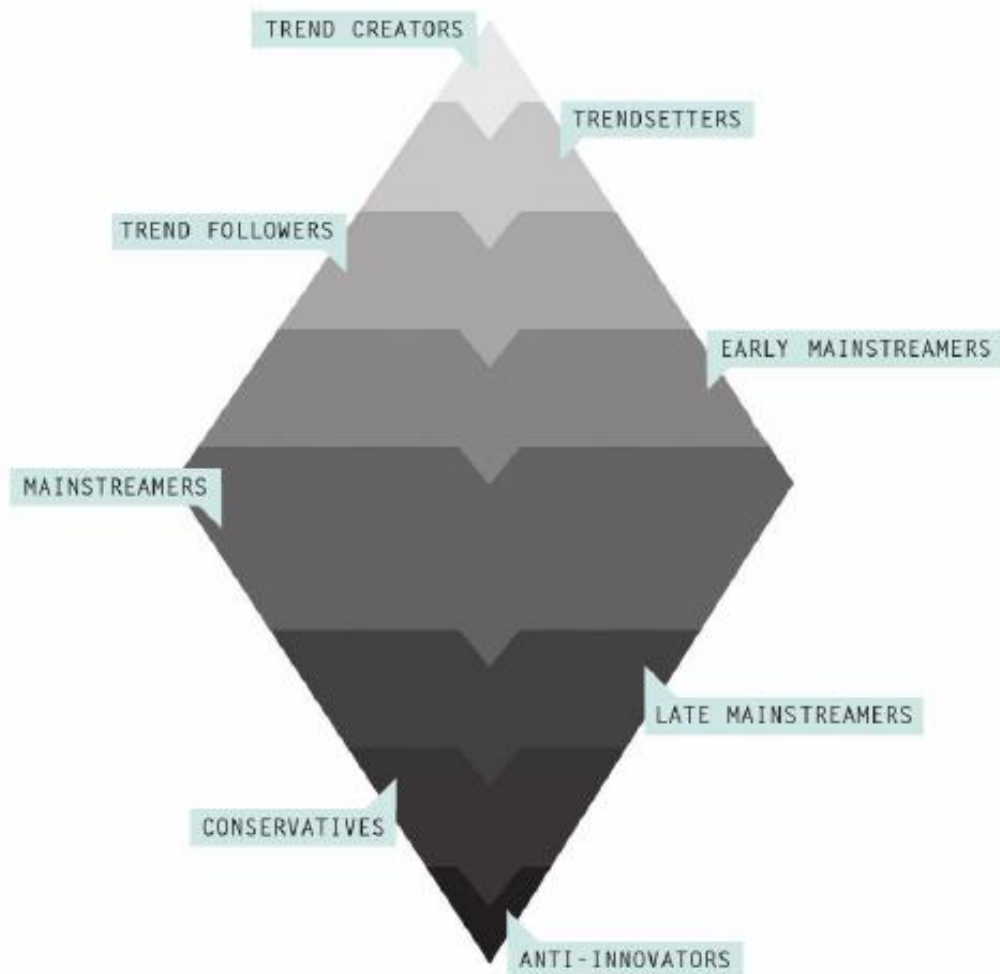
4.2 Hyvinvointitrendin valinta

Henkisen hyvinvoinnin merkityksen noustua esille kalenterikeskustelussa toistuvasti, aloin kiinnittää huomiota yhtäläisyyksiin meneillään olevaan, hyvinvoinnin lisäämistä painottavaan megatrendiin. Aihe on myös omaa sydäntäni lähellä. Huomasin pian, että näiden eri elementtien yhdistäminen soveltuisi hyvin sekä kalenteriin sovellettavaksi että opinnäytetyön aiheeksi. Syvennyin hyvinvointitrendiin opinnäytetyön esitutkimuksessa; miten hyvinvointitrendi kehittyy ja mikä on sen potentiaali markkinoilla?

Hyvinvoinnin korostuminen niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla, puhutti Sitrassa jo vuonna 2015. Hyvinvointitrendi näkyi katukuvassa lenkkareiden noustessa muotiasusteeksi, terveysteknologian noustessa suurimmaksi huipputekniikan ventialaksi ja liikunta-alalla näkyi muihin aloihin verrattuna enemmän nuoria kasvuyrityksiä. Hyvinvointiin alettiin myös kiinnittää enemmän huomiota työpaikoilla, joissa yleistyivät esimerkiksi seisomapöydät, sekä yksilöllisyyden ja joustamisen korostaminen. (Vataja, 2015).

Näillä hyvinvointitrendin alkumetreillä, keskityttiin ulkoisiin ominaisuuksiin kuten välineisiin, ruokailutottumuksiin ja erilaisiin urheilumuotoihin. Fitness-ilmiön kulta-aika oli käsillä ja sen myötä esimerkiksi proteiinipitoisten tuotteiden myynti kasvoi merkittävästi (Tuominen, 2015).

Alkuvuonna 2017 alettiin hyvinvointitrendiä käsittelevissä valtamedian artikkeleissa kuitenkin nostaa esille myös hyvinvoinnin henkistä puolta. Esimerkiksi ravinto- ja tapamuutosvalmentaja Harri Männistö mainitsee (Oikotie, 2017) yhtenä vuoden holistisen hyvinvoinnin osana *syvemmän merkityksen*, jota Männistö kuvailee läsnä olemisen, rentoutumisharjoitusten ja henkisten valmennusten sisältämänä. Tahdin hidastamisen, levon ja palautumisen merkityksen nostaa esille myös personal trainerit Lauri Peltola ja Tero Knuuttila, sekä elämäntaitovalmentaja



Kuva 3 – Diamond Shaped Trend Model (Raymond, 2010, s. 25).

Eva Koskimaa (Hurtig, 2017), samalla kun Turun kauppakorkeakoulun tutkija Miia Grénman kertoo (Kuittinen, 2017), miten nousussa on niin sanottu wellness, elämänhallinta ja rauhoittuminen.

Näiden ajankohtaisten viitteiden valossa, uskon pitkään kipinöineen hyvinvointitrendin olevan laaja ja kestävä megatrendi, jonka päämäärä ja tavoite ovat yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi. Hyvinvointitrendin fokus siirtyy ulkoisista hyvinvointitekijöistä ja toiminnoista koskemaan yhä enemmän ihmisen sisäisiä tekijöitä. Näillä hyvinvointitrendin ilmentymisillä on lukuisia yhtäläisyyksiä kalenterikäyttäjien ja Silvénin ilmaisemiin tarpeisiin hyvinvoinnin kannalta, joita tavoitellaan muun muassa kalenterin käytöllä. Henkisen hyvinvoinnin tukeminen

stressinhallintamenetelmin, palauttavaan toimintaan kannustaminen sekä rauhoittumisen tukeminen ovatkin potentiaalisia ja hyvin toteutettavissa olevia vaihtoehtoja kalenterissa.

Tarkastelin sisäisen hyvinvoinnin nousua trendiksi *The Diffusion of Innovation* –teorian ja Vejlgardin *The Diamond Shaped Trend Model* –mallin mukaisesti. Tällä hetkellä sisäisen hyvinvoinnin merkitys ja toteutus esimerkiksi tietoisien läsnäolon harjoitusten, rauhoittumisen ja palautumisen avulla, puhuttaa eniten aiheeseen perehtyneitä asiantuntijoita (kuten elämäntapavalmentajia ja psykologeja) ja murto-osaa ihmisistä, jotka hakevat omassa elämässään uudenlaista muutosta. Teoria ei ole vielä valtavirtaa.

Voimme olettaa trendin sijoittuvan käyrällä varhaiseen kasvuvaiheeseen, jossa varhaiset omaksijat, *Trendsetters* ja *Trend followers* –hahmot (kuva 3, sivu 16), kuten esimerkiksi bloggaajat, julkisuuden henkilöt ja heitä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa seuraavat, ovat alkaneet toteuttaa henkistä hyvinvointia korostavaa elämäntapaa. Oletettavaa on, että trendi on kuitenkin lähiaikoina tekemässä läpimurron ja saavuttamassa eksponentiaalisen kasvun käännekohtan *The Diffusion of Innovation* -käyrällä. Aika on otollinen aihetta soveltavalle kalenterille, sillä odotettavissa on merkittävää kasvua lähivuosien aikana. Ennuste vahvistaa käsitystäni siitä, että hyvinvointitrendi on kannattava ja tärkeä valinta kalenteriin sovellettavaksi trendisuuntaukseksi.

5 HYVINVOINTI KALENTERISSA

Mahdollisuuksia henkisen hyvinvoinnin tukemiseen kalenterissa on kiitettävästi, eikä niiden käyttäminen ole poikkeuksellista. Suunnittelemani kalenteriin haluan koota toimivan kokonaisuuden käyttämällä jo olemassa olevia ja hyväksi havaittuja keinoja hyvinvoinnin tukemiseen, mutta myös tuoda niiden rinnalle uusia ratkaisuja.

Suunnittelutyötä ja toteutusta edeltävässä vaiheessa perehdyn hyvinvointia käsitteleviin kalentereihin benchmarking-menetelmällä, kokoamalla positiiviseen psykologiaan, luontevahvuuksiin ja aiempaan kalenteritutkimukseen perustuvia ideoitani miellekarttaan, sekä luonnostelemalla uusia ideoita tämän toteuttamiseen.

5.1 Benchmarking

Hyvinvoinnin korostaminen ja itsensä kehittäminen ei ole uusi asia kalentereissa; etenkin kansainväliset kalenterivalmistajat ovat tarttuneet hyvinvointitrendiin jo lähivuosina. Perehdyin suosituimpiin hyvinvointia jossain muodossa käsitteleviin plannereihin ja kalentereihin benchmarking-menetelmän avulla. Benchmarking-menetelmässä tutustutaan markkinoihin, joille tähdätään, sekä kilpailevaan tarjontaan. Tämän pohjalta analysoidaan nykytilannetta, josta sovelletaan tietoa omaan toimintaan.

Benchmarkingin myötä huomasin hyvinvointiplannereissa vallitsevan kahtiajaon; plannereissa keskitytään joko erittäin vahvasti hyvinvoinnin edistämiseen (kalenteritoiminnon jäädessä sivuosaan) tai vaihtoehtoisesti hyvinvoinnin tukeminen ontuu jäädessään muun kalenterin varjoon. Ainona tarkasteluun valikoiduista tuotteista näiden kahden tekijän välistä tasapainoa tarjoaa bullet journal, eli itse rakennettu kalenterikokonaisuus.

Tulkitsen tulokset siten, että merkittävimmän markkinaraon tavoittaa kalenteri, jossa hyvinvoinnilla on suuri rooli, mutta tasapaino hyvinvoinnin ja perinteisen kalenteritoiminnon välillä säilyy. Tämä onnistuu yhdistämällä hyvinvointiplannereiden parhaat puolet ja psykologisen teorian keskeisimmät osat kalenterin selkeään ja toimivaan rakenteeseen.

5.1.1 The Peony Planner

The Happiness Plannerin lanseeraama järjestelmäkaleri Peony Planner (kuvakollaasi 1, osat 1-2, sivu 21) on tyylikäs ja viimeistelty versio alkuperäisestä The Happiness Plannerista. Kannot ovat arvokkaan oloiset ja näyttävät muotoilunsa ja magneettikiinnityksen ansiosta pieneltä käsilaukulta. Peony Planneria saa The Happiness Plannerin tavoin lukuisissa herkullisissa väreissä.

Peony Plannerissa tehdään The Happiness Plannerin tavoin alkuun tilannekatsaus, *happiness roadmap*, jossa kartoitetaan käyttäjän kokemuksia, asenteita, tavoitteita ja haaveita, jota seuraa kuukausiaukeamat ja kaksi päivää / sivu -aukeamat. Sisältö kannustaa pohdiskelevaan etenemiseen runsaalla kysymysmäärällä niin päivä- kuin kuukausitasolla. Varsinaista merkintätilaa päivittäisille menoille on vähän. Vuoden lopussa pysähdytään vielä kertaalleen miettimään kulutta vuotta kokonaisuutena.

Peony Plannerin etu on syvälinen perehtyminen omaan nykytilanteeseen sekä mahdollisuus tiiviiseen kehityksen seurantaan. Kantava ajatus on, että pystyäkseen muutokseen, on ensin pysähdyttävä lähtötilanteen tunnistamiseen. Peony Planner on kuitenkin nimensä mukaisesti enemmän suunnitteluun keskittyvä planneri, eikä sen tarkoitus ole toimia arkimenojen organisointia helpottavana kalerina.

5.1.2 Daily Greatness Journal

Daily Greatness -sarjan päiväyreitä (kuvakollaasi 1, osat 4-6, sivu 21) on saatavana usealle osa-alueelle. Alkuperäisen Daily Greatness Journalin lisäksi sarjaan kuuluu esimerkiksi parents, yoga, wellness ja business -versiot. Päiväyrit ovat kirjan paksuisia ja osittain myös tietokirjamaisia, sisältäen paljon luettavaa. Tieto-osiota seuraa työkirja-tyyliset sivut, joilla käyttäjä määrittää Peony Plannerista tutulla tavalla omia arvojaan, unelmiaan, saavutuksiaan ja tavoitteitaan.

Päivä/sivu-aukeamilla tarkastellaan tarkoin päivän tunnelmia ja opetuksia. Päiväsivuja seuraa viikottainen check-in, 90 päivän check-in ja vuoden lopussa pysähdytään jälleen kertaamaan vuotta kokonaisuutena. Daily Greatness Journalin painopiste on vahvasti määrätietoissa itsensä kehittämisessä tiiviin työstämisen kautta.



1



2



3



4



5



6



10



7



8



9



11

Kuvakollaasi 1 – kalentereita benchmarking-vaiheesta.

Daily Greatness Journalin etu on sen sisältämä vankka tieto, jota motivoitunut käyttäjä voi soveltaa elämäänsä. Kehitystä tukee myös tiiviisti esiintyvät välitapit, jotka tauottavat pitkää prosessia. Tämäkään planneri en kuitenkaan sovellu arkikalenterikäyttöön, merkintätilan ollessa hyvin rajallinen.

5.1.3 Kikki K – Wellness Planner

Kikki K:n vuosittain vaihtuva Wellness Planner (kuvakollaasi 1, osa 3, sivu 21) on tyyliältään skandinaavisen minimalistinen. Wellness Planner sisältää päiväämättömät kuukausiaukeamat, päiväsivuja, sivuja viikottaisille pohdinnoille, sekä erilliset osiot tavoitteille kullekin aihealueelle mieli, ruoka ja liikunta. Lisäksi kalenteriin on saatavilla lisäsivuja.

Myös Kikki K:n Wellness Planner on rakenteeltaan päiväkirjamaisempi ja keskittyy vahvasti käyttäjän kehittämiseen vuoden kolmen päätavoitteen ja kolmenkymmenen välitavoitteen avulla. Mukana tulevat kuukausiaukeamat mahdollistavat kuitenkin pienissä määrin menojen tai tapahtumien kirjaamiseen. Wellness Plannerissa erityisen onnistunutta on käyttäjän muistuttaminen ja ohjaaminen kohti hänen asettamiaan vuoden päätavoitteita, joiden saavuttamisen edistystä mietitään viikottain. Wellness Planneria täydentää välilehdissä kannustavat motivaatiolauseet sekä yksittäiset tietoisien läsnäolon harjoitukset.

5.1.4 Happy Planner

Happy Plannerin kalentereiden viikko- ja kuukausinäkymiä piristävät iloiset välilehdet ja yksityiskohdat, joita koristaa niin pirteät motivaatiolauseet kuin satunnaiset käyttäjän pysäyttävät kysymykset. Happy Plannerin (kuvakollaasi 1, osat 10-11, sivu 21) painopiste ei ole hyvinvoinnissa, mutta kalenteriin on siitä huolimatta pyritty tuomaan kannustavaa ilmapiiriä. Kuukausivälilehtien yhteydessä on myös tilaa kuukausikatsaukselle, jossa mm. määritellään tulevan kuukauden kolme tärkeintä asiaa.

Happy Plannerista on olemassa myös fitness-versio, jossa keskitytään etenkin liikuntaan, sekä sivuosassa myös ruokavalioon. Classic-kokoiseen Happy Planneriin on myös saatavilla fitness extension –lisäosa, joka on yhdistettävissä tavalliseen kalenteriin toimivaan Happy Planneriin.

Happy Plannerin fitness-versioissa kuukauden vaihtumisen yhteydessä pysähdytään tarkastelemaan edistystä muutaman vointia seuraavan kysymyksen muodossa, lisätään ”edistysselfie”, sekä annetaan itselle arvosana asteikolla 0-5 tähteä. Mieltä ei käsitellä erikseen missään Happy Plannerin malleissa tai lisäosissa.

Happy Plannerissa kannustava tunnelma ja arkikalenteri ovat enemmän tasapainossa kuin aiemmissa vertailun kalentereissa. Hyvinvointiosuus jää kuitenkin varsin pieneksi, eikä kannustava, toisinaan jopa yltiöpositiivinen ote, tue kestävästi kehittyvää hyvinvointia.

5.1.5 Bullet journal

Vuoden 2017 aikana villitystä aiheuttaneet ”bujot”, eli bullet journalit, ovat itse rakennettuja kalenterin ja muistiinpanojen yhdistäviä vihkoja, joiden sisällön rakentaa käyttäjä itse (kuvakollaasi 1, osat 7-9, sivu 21). Vihkoja säilytetään kansissa, *Traveler’s notebookissa*, joiden kuminauhoihin pujotetaan useita vihkoja. Bullet journalit antavat käyttäjälleen vapaat kädet ja mahdollistavat juuri oman näköisten ratkaisujen toteuttamisen, mutta toimivat samalla erinomaisena kanavana luovuudelle ja itsensä toteuttamiselle. ”Bujoilussa” avainasemassa ovat vihkojen pistesivut, jotka antavat käyttäjälle ruudullisia ja viivoitettuja sivuja enemmän vapautta, mutta enemmän tukea kuin tyhjät tasavalkoiset sivut.

Bullet journaleihin sisällytetään usein kalenterin, päiväkirjan tai muistiinpanojen lisäksi erilaisia trackereita (kuvakollaasi 1, osa 7, sivu 21), siis eri aiheiden seuraamista helpottavia taulukoita. Yleisiä tracker-aiheita ovat esimerkiksi mielialat, uni, talous, sää, ajankäyttö, tavat, terveys ja liikunta. Seuraamalla aihetta pystyy helpommin hahmottamaan elämänsä kaavat ja seurata kehitystä.

Siinä missä bullet journalin suurin etu on käytännössä rajattomat mahdollisuudet omalle luovuudelle, on se myös bullet journalin suurin ongelma. Bujoilu ei ole aikaa ja vaivannäköä vaativana harrastuksena kaikkia varten, vaan moni toivoo niin sanottua valmista pakettia, jonka käyttöönotto onnistuu heti. Bullet journaleista voi kuitenkin poimia paljon hyvinvointikalenterissakin sovellettavia ideoita.

5.2 Positiivisen psykologian hyödyntäminen

Kalenteritutkimuksessa ja hyvinvointitrendissä toistuvasti esiin tulleet termit ja kuvaukset henkisestä hyvinvoinnista, itsesäätelystä, tietoisesta läsnäolosta (mindfulness), itsemyötätunnosta ja luovuudesta, pohjautuvat viimeisen vuosikymmenen aikana yleistyneeseen ja paljon tutkittuun positiiviseen psykologiaan. Positiivisen psykologian suuntauksen ydinsanomaksi voi nimetä Marie Jahodan jo vuonna 1958 kirjoittama lausahdus ”Pahoinvoinnin poistaminen ei takaa hyvinvointia”. Perinteisen psykologian voidaan sanoa keskittyvän erilaisiin mielen ongelmiin ja tähtäävän hyvinvoinnin nostamiseen nollapisteeseen, kun taas positiivisessa psykologiassa halutaan täydentää perinteistä psykologiaa keskittymällä myös henkilön vahvuuksiin, sekä pyritään nostamaan hyvinvointi niin sanotusti plussan puolelle. (Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K., 2016, s. 20-22)

Yhtenä keskeisimpänä piirteenä positiivisessa psykologiassa korostuu yksilön mahdollisuus vaikuttaa hyvinvointiinsa ja edistää sitä, esimerkiksi keskittymällä ja kehittämällä omia luontevahvuuksiaan. Nämä luontevahvuudet ovat keskeisessä osassa erityisesti kasvatusalan työntekijöille suunnatussa, Laura Uusitalo-Malmivaaran ja Kaisa Vuorisen vuonna 2016 julkaistussa *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa* -teoksessa. Luontevahvuuksille ominaista on ja niiden erityisyys piilee siinä, että ne auttavat vastoinkäymisten käsittelyssä, tukevat palautumista, ovat yhteydessä vähempään stressiin ja masennukseen, sekä auttavat tavoitteiden saavuttamisessa.

Hyödyntämällä oppeja positiivisesta psykologiasta ja luontevahvuuksista, ja soveltamalla niitä suunnittelemani kalenterissa, voi käyttäjää tukea kohentuneen hyvinvoinnin saavuttamisessa mahdollisimman tehokkaasti. Tarkastelen seuraavaksi positiivista psykologiaa ja luontevahvuuksia soveltamismahdollisuuksien näkökulmasta, ja valikoin sopivimmat osat toteutuksen kannalta.

5.2.1 Luonteenvahvuudet

Huomaa hyvä! -kirjassa keskitytään etenkin lasten ja nuorten luonnekasvatukseen, mutta oman yksilöllisen potentiaalinsa hyödyntäminen ei katso ikää. Hyvinvoinnin megatrendissäkin puhuttaa suurpiirteisesti *parhaan mahdollisen itsensä* löytäminen ja kehittäminen. Tässä tavoitteessa myötävaikuttaa vahvasti omien luonteenvahvuksiensa tunnistaminen ja hyödyntäminen; luonnekasvatuksen oppeja kannattaa soveltaa myös aikuisiässä.

Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen nostavat luonnevahvuuksien yhteydessä esille kolme voimavahvuutta: sinnikkyuden, itsesäätelyn ja myötätunnon. Yhdessä nämä luovat vahvan perustan kukoistamiselle. Näistä kolmesta sinnikkyys ja itsesäätely auttavat ponnistelemaan tärkeiden asioiden eteen, kuten töiden loppuun suorittamiseen ja itsehillintään. Myötätunton sijaan auttaa meitä toimimaan ja suhtautumaan muihin sosiaalisissa tilanteissa kuin myös itseemmekin itsemyötätunnon kautta. (Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K., 2016, s. 77)

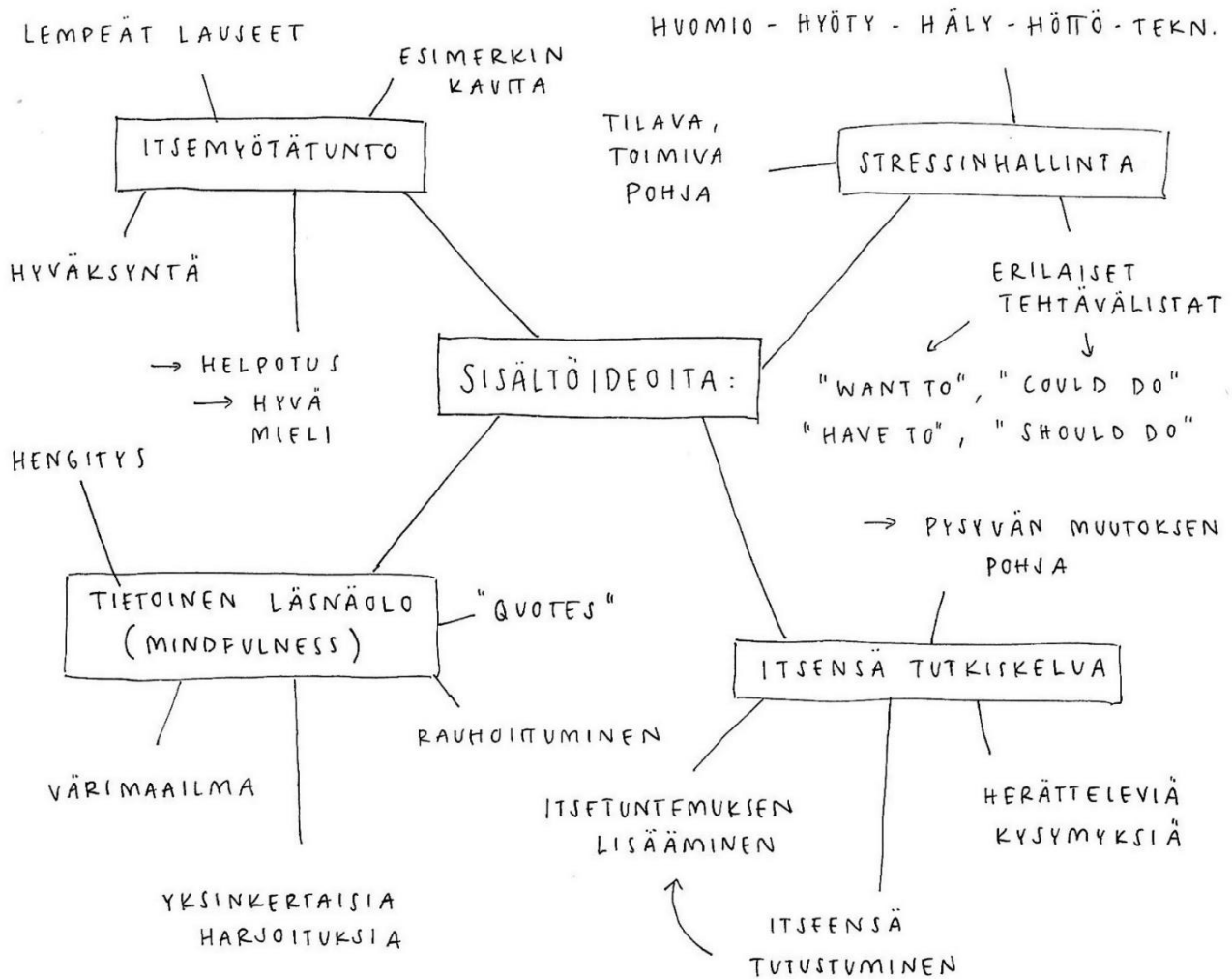
Muut luonteenvahvuudet voivat olla niin sanottuja ydinvahvuuksia, jotka tulevat henkilöllä esiin luontevasti eri tilanteissa, sekä kasvuvahvuuksia, jotka eivät ole aktiivisessa käytössä ja joiden eteen tarvitsee ponnistella enemmän. Monipuolinen joukko luonteenvahvuuksia tukevat yhdessä voimavahvuuksien kanssa henkilön toipumiskykyä, myönteisiä tunteita ja suotuisaa asennetta. (Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K., 2016, s. 76-79)

Suunnittelemani kalenterin kannalta oleellista on poimia joukosta ne luonteenvahvuudet, joiden käyttöön kannustaminen onnistuu kalenterin kautta. Tällaisia luonteenvahvuuksia ovat voimavahvuuksien (sinnikkyys, itsesäätely ja myötätunto) lisäksi esimerkiksi huumorintaju, innostus, kiitollisuus, luovuus, oppimisen ilo, rakkaus, rohkeus ja toiveikkuus. Luonteenvahvuudet saa esiin kalenterissa yksinkertaisimmillaan antamalla niille tilaa viikkonäkymässä, huomioimalla ne kannustavissa tai myötätuntoisissa lauseissa, herättelemällä käyttäjää ajattelemaan, sekä muotoilulla ja sanavalinnoilla. Sinnikkyyttä tukevat vuoden tavoitteet ja välitavoitteet.

5.2.2 Miellekartta sisältöideoista

Benchmarking-tulosten ja psykologisen teorian pohjalta tulkitsin parhaan mahdollisen kalenterin sisältävän arjessa kestäväää psykologista materiaalia, sopivassa suhteessa perinteisiin kalenteritoimintoihin. Koostin miellekarttaan ominaisuuksia ja ideoita, jotka tukisivat tällaista tasapainoista kokonaisuutta, eivät hallitsisi kokonaisuutta liiaksi, mutta tarjoaisivat hyvän pohjan kalenterikäyttäjän edistymiselle.

Koosteessani keskeisinä teemoina esiin nousee stressinhallinnan ohella itsetuntemus, tietoinen läsnäolo ja itsemyötätunto. Nämä luovat yhdessä optimaalisen pohjan henkisel- le hyvinvoinnille, kestävyydelle ja palautumiselle.



Kuva 4 – miellekartta sisältöideoista.

5.3 Tehtävien lajittelu -tekniikka

Yleisesti käytössä olevien tehtävälisterien, niin sanottujen to-do-listojen, tiedetään olevan ongelmallisia monelta osin. Tehtävälisteroilla sekoittuvat pienet, suuret, tärkeät, turhat, kiireelliset ja kiireettömät tehtävät, ajatukset ja muistutukset. Näin käyttäjälle välittyy tunne valtavasta määrästä suorittamista odottavia tehtäviä. Tehtävälisteron ongelma onkin, ettei käyttäjä ensivilkaisulla hahmota, mihin pitäisi tarttua ensimmäisenä, mikä on välttämätöntä, minkä voisi delegoida tai minkä verran resursseja tehtävän suorittaminen vaatii.

Tehtävälisteron ongelmallisuuteen pohjautunut tehtävien lajittelu -tekniikka on monen stressiä työssään käsittelevän tai kohtaavan suosikki, jonka käyttö muuttaa tekniikan käyttäjän kokemusta stressaavasta tilanteesta, sekä suhtautumistaan siihen (Silvén, henkilökohtainen kommunikaatio 30.5.2017). Kyseisessä tekniikassa tehtävät lajitellaan tärkeyden ja kiireellisyyden perusteella koordinaatistoon (liite 2), neljään kategoriaan:

Tärkeät ja kiireelliset.

Ei tärkeät, mutta *kiireelliset.*

Tärkeät mutta ei kiireelliset.

Ei tärkeät eikä kiireelliset.

Tekniikan käytön hyödyt ovat, että käyttäjä joutuu pohtimaan tehtävän laatua ja siihen perustuva lajittelu havainnollistaa selkeästi, mitkä tehtävät tulisi toteuttaa pikimmiten, mitkä voivat odottaa tai jättää tekemättä kokonaan. Tekniikka on konkreettinen tapa priorisoida ja aikatauluttaa tehtäviään, jonka myötä kokemus kiireestä ja paineista muuttuu realistisemmaksi. Kalenterissa koordinaatisto ja numeroidut kategoriat eivät kuitenkaan palvele käyttäjää optimaalisesti. Mukana kannettavana koordinaatisto on paitsi liian suuri, myös epäselvä ja voi tuntua hankalalta (Testiryhmä, henkilökohtainen kommunikaatio 9.10.2017).



Kuva 5 – luonnos sovelletusta lajittelutekniikasta.



Kuva 6 – luonnos sovelletusta lajittelutekniikasta.

Tekniikan saa toimivaksi kalenterissa niin, että kategoriat jaetaan neljälle tukevalle sivulle (kuvat 5-6, sivu 30), kahdelle aukeamalle, ja kategoriat nimetään kuvaavasti omilla otsikoilla. Tehtävän voi kiinnittää sivulle esimerkiksi itseliimautuvalla muistilapulla, jota voi tarpeen tullen siirtää kategorioiden välillä ja lopuksi poistaa tehtävän tultua suoritetuksi. Näin tekniikkaa käyttämällä saa suoritettun tehtävän kohdalla saman mielihyvän, kuin tehtävälisan kohtaa yliviivatessa (Martin, henkilökohtainen kommunikaatio 11.9.2017). Itseliimautuvat muistilaput saa myös halutessaan siirrettyä kalenterin viikkoaukeamille muistuttamaan tehtävästä. Kalenteripaketin mukana voidaan Ajaston ehdotuksesta toimittaa tarvittavat itseliimautuvat muistilaput.

Ehdotukseni kategorioiden nimiksi ovat:

Huomio – tärkeät ja kiireelliset asiat – näihin tehtäviin tulee keskittää energiansa.

Häily – kiireelliset, mutta ei tärkeät asiat – nämä vaativat tarkkaa harkintaa.

Hyötty – tärkeät, mutta ei kiireelliset asiat – nämä tulee tehdä, kun aika on sopiva.

Hiotto – ei tärkeät eikä kiireelliset asiat – nämä voivat odottaa.

Kalenteriin toimivaksi hiottu ratkaisu tekniikasta (kuva 7, sivu 32) herätti kalenterin testiryhmän jäsenissä intoa; muutamat heistä päättivät välittömästi ottaa tekniikan käyttöön, soveltamalla sitä omaan kalenteriinsa tai bullet journaliinsa. Kyseiset jäsenet kertoivat myös, miten helpottavan olon tekniikan käyttö sai heissä aikaan. Erityisen merkityksellisenä he kokivat soveltamani muotoilun, jolloin tekniikan lähestyminen tuntui vaivattomammalta. Tekniikan jatkuva käyttö vaatii viitseliäisyyttä, eikä se istu jokaisen toimintatapoihin, mutta vaihtoehdon tarjoaminen on kannattavaa, jotta siitä potentiaalisesti hyötyvät saavat mahdollisuuden päästä alkuun.

Oikealla: Kuva 7 - ratkaisuni tekniikan soveltamiseksi kalenterissa.



huomio

SINULLE TÄRKEÄT ASIAT, JOTKA TUULEE TEHDÄ PIAN:
KESKITÄ HUOMIOSI NÄIHIN:

- Muokkaukset ulkoisuun!
- Ilmoittavuus joggakursseille

YOUR LIFE DOES NOT GET BETTER BY CHANGING WHAT YOU GETS BETTER BY CHANGING

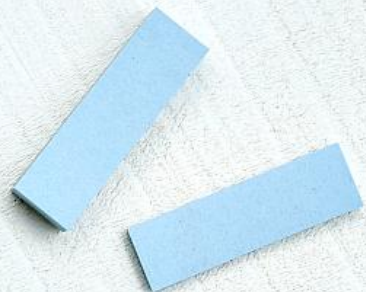
huuly

MUILLE TÄRKEÄT ASIAT, JOTKA TUULEE TEHDÄ
HARKITSE NÄITÄ TARKKAAN:

- Liita yhteistyökump. tiedoista
- Valokuvatilaisuus

POUKA...

LUS...



5.4 Arviointi ja suunnittelu -sivut

Tyydyttävän ja tasapainoisen elämän saavuttamisen kannalta oleellista on pysähtyä analysoimaan nykyhetkeä ja suuntaa, johon on kulkemassa (Silvén, henkilökohtainen kommunikaatio 30.5.2017). Pysähtyminen oman elämänsä äärelle on tunnusomaista myös muille benchmarking-menetelmällä tarkastelemilleni hyvinvointia käsitteleville kalentereille.

Pysähtyminen on tarpeellista aina, kun sen kokee tarpeelliseksi tai esimerkiksi kun huomaa stressaavansa, uupuvansa, kohtaavansa elämässä kriisejä tai muita suuria muutoksia. Yleisesti ottaen voidaan kuitenkin sanoa, että kuukausittainen välikatsaus on sopiva tahti elämässään muutokseen tähtäävälle henkilölle (Silvén, henkilökohtainen kommunikaatio 30.5.2017). Tästä syystä sisällytän kalenteriin jokaiseen kuunvaihteeseen tilaa pysähtymiselle, jossa käyttäjää kannustetaan pohdiskelemaan kulunutta ja tulevaa kuukautta herättelevien kysymysten avulla (liite 3). Kysymykset perustuvat keskusteluuni psykologi Emilia Silvénin kanssa, Huomaa hyvä! -kirjan luontevahvuuksiin ja niiden herättelemiseen, sekä psykologisen joustavuuden tukemiseen (Pietikäinen, 2009).

Kuluneen kuukauden pohdiskelu ja tulevan kuukauden suunnittelu -sivut tulee sijoittaa saman paperin vastakkaisille puolille. Näin pohdintasivut olisi tarvittaessa mahdollista poistaa kokonaan tai siirtää kalenterin alkuun omaksi osioksi, käyttäjän omien preferenssien mukaan. Sivujen muotoilu (kuvat 33-34, sivut 67-68) seuraa muiden kalentersivujen tyyliä.

6 GRAFIIKKA

Visuaalisia yksityiskohtia ei pidä valita vain omien mieltymyksensä perusteella, vaan koska niillä on projektissa jokin tarkoitus. Värivalintoja edeltävässä työvaiheessa on suositeltavaa tutustua väripsykologiaan, saadakseen vahvistusta valinnoilleen tai välttääkseen selvät virheet. Esimerkiksi leikkaushuoneiden vihertävät ja sinertävät sävyt on valittu tarkoituksellisesti rauhoittamaan potilasta, kun taas vereen herkästi yhdistetty punainen väri olisi samassa tilassa äärimmäisen huono valinta. Tärkeintä on ymmärtää kohderyhmänsä tarpeet, jotta niihin voi vaikuttaa värivalinnoillaan. (Adams, S., Dawson, P., Foster, J. & Seddon, T., 2012, s. 190-210).

Suunnittelemani kalenterin kohderyhmän henkilöiden mahdollisesti ollessa kiireisiä, stressaantuneita, ylivilittyneitä tai jopa uupuneita ja ahdistuneita, on selvää, että kalenterin graafisten ominaisuuksien tulee tarjota vastapainoa näille tunteille. Mahdollisimman rauhoittavaa ja tynnyttävää kokonaisuutta edesauttavat rauhoittavat värit ja tarkoituksenmukaiset fontit.

Lähdin suunnitteluprosessiin pitämällä tutkimusosuudessa esiin nousseet teoriat ja tulokset valintojeni perustana. Pyrin ymmärtämään kohderyhmäni tarpeet, mitä he kalenterilta tarvitsevat, ja vastaamaan näihin tarpeisiin muotoiluni kautta.

Olen määrittänyt kalenterin visuaaliset yksityiskohdat väripsykologiaan perustuen, sekä koostamalla kaivattua tunnelmaa toistavan mood boardin. Tässä vaiheessa suunnitteluprosessia, kokosin myös kohderyhmään itsensä identifioineita henkilöitä kalenterin testiryhmään, jossa henkilöt saivat jakaa mielipiteitään ja kokemuksiaan, sekä antaa muutosehdotuksia co-design periaatteiden mukaisesti, jotta lopputulos ja kohderyhmän tarpeet kohtaisivat.

6.1 Värien vaikutus

Tiede tukee käsitystä siitä, että väreillä on vaikutusta emootioihin. Lisäksi väreistä sinisen, vihreän ja lilan sävyt koetaan yleisesti ottaen miellyttävimpinä. Tutkimustulokset viittaavat kuitenkin siihen, että värien vaikutukset emootioihin perustuvat pikemminkin tummuuteen, vaaleuteen ja kirkkauteen siten, että kirkkaus ja vaaleus koetaan miellyttävämpänä.

Uskomus värisävyjen vaikutuksesta emootioihin ja jopa elintoimintoihin pohjautuu värien yhteydestä valon aallonpituuksiin ja värähtelytaajuuksiin. Teoria on kuitenkin kyseenalainen ja tutkimustulokset ovat ristiriitaisia, minkä vuoksi on oletettavaa, että sävyjen vaikutukset kehon tunteuksiin ovat psyykkisiä tai psykosomaattisia. (Arnkil, 2008, s. 244-251)

Käsitykset ja kokemukset väreistä ovat ennen kaikkea yksilöllisiä, mutta joitain tiedostamisen arvoisia yleisiä tulkintoja on olemassa. Esimerkiksi Pauline Wills (Färgterapi, 2006, s. 44-71) kuvailee muutamia rauhoittumiseen liitettyjä värejä seuraavasti:

Vihreä - tasapaino, elämä

Turkoosi - sinisen ja vihreän yhdistelmä niin sävynsä kuin vaikutuksensa osalta

Sininen - inspiraatio, rauha ja rauhoittuminen

Indigo - sopii itsetutkiskelun ja sisäisen äänensä kuuntelemisen tukemiseen

Lila - hengellisyys ja tunteiden syvällisyys

Vaaleanpunainen - hoiva, hyvinvointi, rakkaus

Valkoinen - puhtaus, viattomuus, hengellisyys

Helmiäinen - puhtaus, kehon vahvistaminen, luovuuden lisääminen, tasapaino

6.2 Tunnelma

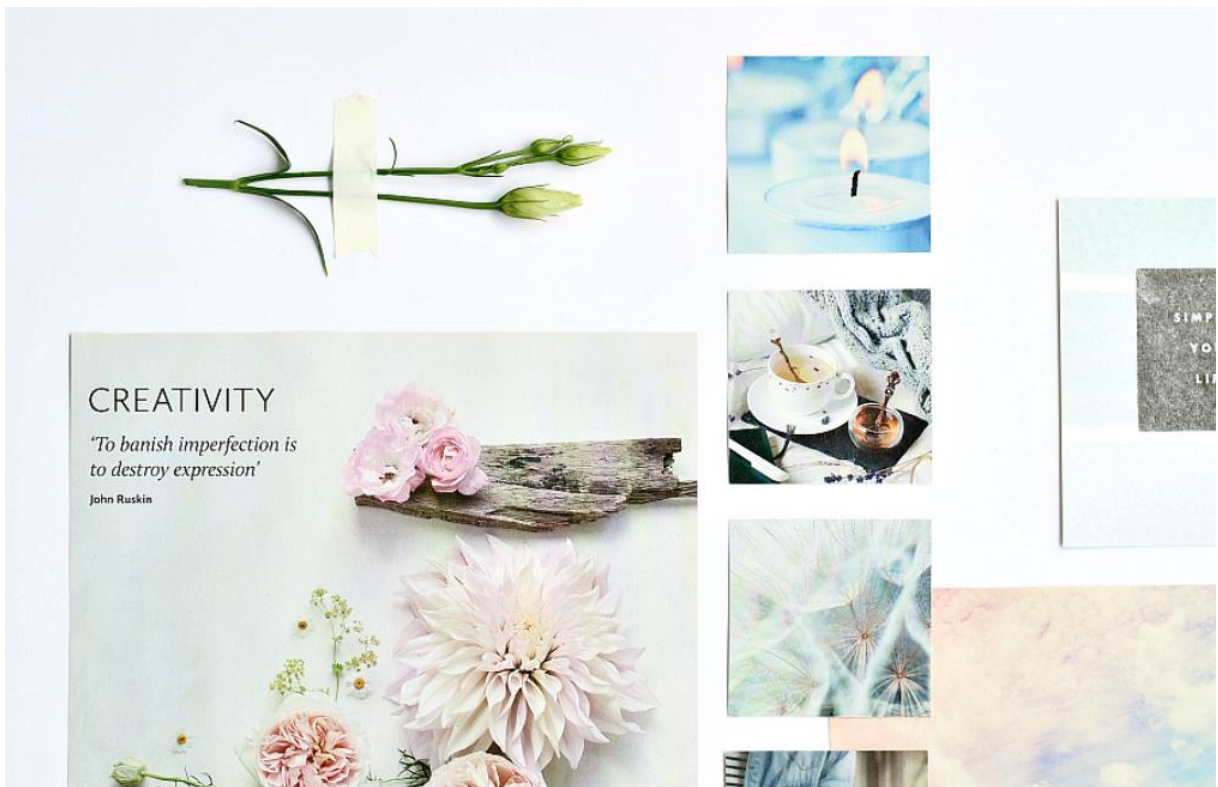
Värien vaikutusten tutkimustulokset ja tulkinnat mielessä pitäen, koostin kalenterin graafisten ominaisuuksien suunnittelua edeltävässä vaiheessa mood boardin (kuvat 8-11, sivut 38-39). Leikekirjamaisen mood boardin tarkoitus on välittää katsojalle paitsi värisävyjä ja materiaaleja, myös haettua tunnelmaa. Tavoitteenani oli koota mood boardiin kuvia, sävyjä ja tekstejä, jotka antaisivat katsojalle kokemuksen niin rauhoittumisesta kuin pysähtymisestä ja itsensä tutkiskelusta.

Kalenterin testiryhmän jäsenet saivat tarkastella mood boardia ja kertoa heissä heränneistä tunteista. Vaaleat sävyt koettiin oletukseni mukaan rauhoittavina ja seesteisinä, mutta tummat sävyt jakoivat mielipiteitä. Osa kertoi tuntevan miellyttävää vetoa tummiin sävyihin paljon nähtyjen vaaleiden sävyjen rinnalla, kun taas pari henkilöä kuvailivat tummia sävyjä epämiellyttävänä tai jopa ahdistavina.

Syy tummien sävyjen epämiellyttävyyteen jää epäselväksi, mutta on mahdollista, että haettu syvälinen aktivoituminen herättää osassa ihmisistä epämukavuutta. Kuvailtu reaktio on hyvä tiedostaa lopullisia värisävyjä valittaessa ja esimerkiksi voimakasta intensiivisyyttä voi olla hyvä välttää.



Kuva 10 – osa mood boardista.



Kuva 11 – osa mood boardista.

FIVE STEPS TO A MINDFUL DAY

Life becoming fuller and busier, it's easy to lose track of what you did from one day to the next. Moving through life on autopilot may seem like an effective way to get things done, but sometimes this means experiencing less joy while carrying out daily tasks, juggling too many things that make life beautiful.

There are times when simplifying is not an option and there's nothing wrong with having a full schedule but it's important to take care of yourself when you're balancing commitments. One way of doing this is by creating deliberate pauses throughout the day. They will help to transport you back into the present moment, to refocus on what you're doing and, most of all, to live in the moment.

Primary goal is to get out of your head, into your body and into the present moment. This can be done through various activities like yoga, meditation, walking, or simply taking a few deep breaths.

Getting out of your head and into your body is an excellent way to keep your mind focused on the present moment. Another thing to consider is to take a break from your phone or computer. Anything that is a distraction from the present moment can be a hindrance to your mindfulness practice.

If you're interested in learning more about mindfulness, try (see far right). Simple habits that can help you achieve a sense of tranquility.



PANTONE®

PANTONE®

PANTONE®

PANTONE DE 331-1 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 331-2 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 331-3 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 331-4 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 331-5 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 331-6 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 331-7 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 331-8 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 331-9 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 332-1 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 332-2 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 332-3 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 332-4 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 332-5 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 332-6 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 332-7 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 332-8 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 332-9 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 333-1 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 333-2 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 333-3 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 333-4 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 333-5 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 333-6 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 333-7 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 333-8 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 333-9 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 334-1 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 334-2 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 334-3 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 334-4 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 334-5 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 334-6 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 334-7 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 334-8 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 334-9 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 335-1 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 335-2 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 335-3 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 335-4 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 335-5 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 335-6 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 335-7 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 335-8 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 335-9 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 336-1 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 336-2 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 336-3 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 336-4 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 336-5 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 336-6 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 336-7 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 336-8 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 336-9 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 337-1 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 337-2 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 337-3 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 337-4 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 337-5 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 337-6 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 337-7 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 337-8 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 337-9 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 338-1 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 338-2 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 338-3 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 338-4 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 338-5 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 338-6 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 338-7 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 338-8 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 338-9 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 339-1 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 339-2 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 339-3 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 339-4 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 339-5 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 339-6 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 339-7 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 339-8 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 339-9 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 340-1 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 340-2 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 340-3 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 340-4 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 340-5 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 340-6 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 340-7 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 340-8 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 340-9 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 341-1 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 341-2 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 341-3 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 341-4 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 341-5 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 341-6 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 341-7 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 341-8 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 341-9 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 342-1 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 342-2 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 342-3 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 342-4 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 342-5 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 342-6 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 342-7 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 342-8 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

PANTONE DE 342-9 U
C 10 0 0 0
M 10 0 0 0
Y 0 0 0 0
K 0 0 0 0

6.3 Sävyvalinnat

Sävyt kalenterin välilehtiin, itseliimautuviin muistilappuihin ja mahdollisiin muihin yksityiskohtiin, valitsin vertailemalla Pantonen sävykartan vaihtoehtoja (kuva 12, sivu 41) mood boardini värimaailmaan. Sisällössä käytettävät sävyt ovat vaaleita ja murrettuja, yhtenäisiä Arnkilin mukaan pidettyjen ja Willsin väriteorian mukaan rauhoittavien sävyjen kanssa. Sävyvalinnat toimivat viitteellisinä ohjeina värivalinnoille, jotka valitaan ensisijaisesti Ajaston ja saman konsernin alaisen Heydan tuotteiden ja materiaalien värivalikoimista.

Mood boardin intensiivisempiä tummia sävyjä edustaa kalenterissa tummansininen. Tummansininen oli väritoiveistani ainoa, joka löytyi Ajaston kansien valmistajan kansimateriaalien värinäytteistä. Tummansininen on myös kestävä ja anteeksiantava väri, joka ei ole herkkä likaantumiselle tai värjäytymiselle. Kansien sisäpuoli on helmiäisvalkoinen (taskut) ja valkoinen (tausta), jolloin kansien avaaminen antaa kokemuksen täysin tummista kansista poikkeavaan rauhoittavaan värimaailmaan siirtymisestä.

Vasemmalla: kuva 12 – Pantonen värikartta sävyvalintojen tukena.

6.4 Fontit

Ajatukseni oli, että suunnittelemani kalenteri sisältäisi positiivisen psykologian periaatteiden mukaisia kannustavia ja myötätuntoisia lauseita (liite 4). Halusin näiden lauseiden tuntuvan lempeän ystävän sanoilta, minkä vuoksi luontevalta valinnalta tuntui yhdistää yksinkertainen sans serif -fontti niin sanottuun script fonttiin, eli käsinkirjoitusta jäljittelevään fonttiin. Script fontin tulisi olla aidon oloinen, eikä liian viimeistelty kalligrafiamainen, jotta tunne ystävän jättämistä sanoista säilyisi. Ajaston suunnalta toive oli löytää ilmainen fonttivaihtoehto.

Vaihtoehtoiksi valikoitui fontit *Shopping Script*, *Autumn Chant* (numerot), sekä *Quentin* (kuva 13, sivu 44.). Kalenterin testiryhmä oli yksimielinen siitä, että *Shopping Script* -fontti oli liian epäselvä, kun taas *Quentin* sai osakseen pelkkiä kehuja. *Quentin* täytti myös Ajaston toiveen vapaan kaupallisen käytön sallivalla linsenssillään. Sen käyttöä vaikeuttaa kuitenkin yhteensopimattomuus tiettyjen lukuohjelmien kanssa. Ongelmat ovat ilmaisfontteille tyypillisiä (Adams ym, 2012, sivu 26). Yhdessä *Quentin*-fontin kanssa kalenterissa nähdään sans serif -fontti *Lato*, sen eri muodoissa.

6.5 Kuukausivälilehtien grafiikka

Kuukaudet toisistaan erotteleviin välilehtiin kaavailin rauhoittavia, mood boardista tutun tyyllisiä valokuvia, väritettyjä sivuja kannustavilla lauseilla ja opetuksilla, tai näiden vaihtoehtojen yhdistelmää. Realistisin ja helpommin laadukkaasti toteutettu vaihtoehto on kuitenkin pitäytyä opetuksissa ja lempeissä lauseissa. Ratkaisu mahdollistaa myös pitempien lauseiden, jotka eivät mahtuisi viikko- ja kuukausiaukeamille, sisällyttämisen kalenteriin.

Välilehdet ovat hyvä esimerkki siitä, miten pienellä osalla kalenteria voi olla suuri vaikutus; opettavat lauseet tulevat olemaan näkyvillä, käyttäjän katseen alla, hänen täyttyessä kuukausittaista tulevan kuukauden suunnittelusivua. Lauseella koristellulla ja tyhjällä välilehdellä on tässä kohtaa merkittävä ero.

Oikealla: kuva 13 – koeaukeama fonteilla. Vasemmalta Quentin, Shopping Script, Autumn Chant.



7 KALENTERIN RAKENNE

Kalenterin kykyyn vaikuttaa käyttäjän hyvinvointiin ei perustu pelkästään yksityiskohtiin ja psykologiseen teoriaan perustuviin ratkaisuihin, vaan myös toimivaan, kokonaisuutta tukevaan taittoon ja rakenteeseen. Siksi tavoitteenani oli muotoilla kalenteri sekä sen sivut siten, että niistä välittyisi käyttäjälle mahdollisimman rauhoittava tunne.

Muotoilutyö tapahtui osallistuttamalla kalenterin testiryhmän jäsenet prosessiin, sekä ylläpitämällä aktiivista ja avointa vuorovaikutusta. Jäsenet saivat nähdä tiuhaan muuttuvia sivuvaihtoehtoja, antaa palautetta ja ehdotuksia, sekä jakaa mielipiteitään ja heille välittyvää tunnetta kalenterista luomassani facebook-ryhmässä.

7.1 Koko ja layout

Valtaosa etenkin rengasjärjestelmäkalentereista valmistetaan tiettyjen standardimittojen mukaan, joista suosituimmat ovat niin sanotut A5 ja personal -koot (kuva 14, sivu 45). Standardimitat koskevat rei'itystä ja suurpiirteisesti myös itse sivukokoa. Eri valmistajien sivu- ja kansikoot voivat vaihdella hieman, kuitenkin vain muutamilla millimetreillä. Ajastolla A5-koon kalenterisivut vastaavat A5-paperikoon mittoja, noin 148 x 210 mm, kun taas personal-koon kalenterisivut ovat huomattavasti pienemmät, noin 95 x 170 mm.

Koon valintaan vaikuttaa ennen kaikkea henkilön mieltymykset. Yleisesti voi kuitenkin todeta, että A5-koon kalentereiden etuja ovat useammat toimivat näkymät (vertikaalinen, horisontaalinen etc.), runsaampi kirjoitustila, ilmavampi vaikutelma ja omien lisäsivujen luomisen helppous. Personal-koon lyömätön etu on puolestaan pieni koko, joka on helppo ja kevyt kantaa mukana.

Vasemmalla: kuva 14 – A5 ja personal -kalenterikoot.



Ajastolle suunnittelemani hyvinvointikalenterin kohdalla oli alusta alkaen selvää, että kokovalinta on Ajastollakin myydyin A5-koko, joka osoittautui myös kalenteriharrastajien keskuudessa teettämäni kyselyn mukaan (henkilökohtainen kommunikaatio 5.4.2017) suosituimmaksi kalenterikooksi. Sen sijaan viikkonäkymän suunnan valinta vaati enemmän harkintaa ja kokeiluja.

Suosituin viikkonäkymä, niin Ajaston myyntilukujen (Rantala, henkilökohtainen kommunikaatio 22.2.2017) kuin kalenteriharrastajilla teettämäni kyselyn (henkilökohtainen kommunikaatio 7.7.2017) mukaan, on vertikaalinen päivänäkymä, jossa päivät sijoitetaan pystypalkkeihin. Näin viikko alkaa maanantaista aukeaman vasemmasta reunasta ja loppuu sunnuntaihin aukeaman oikeaan reunaan. Horisontaalinen viikkonäkymä jaetaan sen sijaan useimmiten siten, että aukeamalle on painettu muistiinpanotilan lisäksi päiväpalkit allekkain siten, että kummallakin sivulla on neljä palkkia (kuva 14, sivu 47).

Vertikaalinen viikkonäkymä tukee loogista viikon hahmottamista, jossa liikutaan alusta loppuun vasemmalta oikeaan. Horisontaalinen viikkonäkymä on kuitenkin muotoilun näkökulmasta esteettisempi vaihtoehto, jossa aukeaman tiedot ja tilat saa vaivattomasti sommiteltua harmonisemmaksi kokonaisuudeksi. Pyrin ensisijaisesti suunnittelemaan toimivan vertikaalisen viikkonäkymän, mutta pidin varauksen horisontaaliseen viikkonäkymään siltä varalta, että se olisi kokonaisuuden edun mukaista.

Viikko- ja kuukausinäkömät ovat täysin suomenkieliset, toisin kuin Ajaston kalenterimallit yleensä. Ratkaisu jättää ruotsin- ja englanninkieliset nimitykset kalenterista perustuu mahdollisimman yksinkertaiseen ilmeeseen, josta on karsittu kaikki ylimääräinen. Näin päivittäiset tekstiosuudet ovat mahdollisimman selkeät ja yhtenäiset kuukausittaisten pohdiskeluvien sivujen ja alkuosion kartoitusivujen tekstien kanssa. Näin teoreettisesti mittavan kalenterin kohdalla on kaikkien kielten sisällyttämisen sijaan kannattavampaa harkita kalenterin kääntämistä ja valmistamista jatkossa eri kielillä, mikäli kysyntää riittää.

Vasemmallalla: kuva 14 – A5 ja personal -kalenterikoot.

7.1.1 Viikkoaukeama

Lähdin liikkeelle opinnäytetyön myötä omaan koekäyttöön suunnittelemani viikkoaukeaman ulkoasusta (kuva 16, sivu 50). Pelkistetyssä viikkoaukeamassa leikittelen sans serif ja script -fonttien yhdistelmällä, mutta ulkoasusta puuttuu positiiviseen psykologiaan perustuvat elementit. Selvittääkseni mitkä osat ulkoasussa puhuttelisivat eniten käyttäjiä, loin testiaukeaman (kuva 15), jota kalenterin testiryhmä sai analysoida. Viikkoaukeama on vertikaalinen ja siinä esiintyy useampia vaihtoehtoja niin fonttien kuin päiväpalkkien rakenteen osalta.

Testiryhmän jäsenet pistivät välittömästi merkille ulkoasun poikkeavat elementit: *Muistan* ja *Haluan* -listat, sekä kannustavan lauseen. Vastaanotto oli ilahtunut ja innostunut. *Shopping Script* -fontti tyrmättiin täysin; fontti koettiin erittäin epäselvänä. Päiväpalkkien rakenteen osalta testiryhmän jäsenet olivat yhtä mieltä siitä, että täyspitkät palkit (oikealla) ovat jaettuina palkkeja (vasemmalla) parempi vaihtoehto. Sen sijaan rivitykset ja kellonajat jakoivat mielipiteitä esimerkiksi vuorotöistä ja yksilöllisistä merkintätavoista riippuen.



Yllä: kuva 15 – testipohja vertikaaliselle pohjalle.

Oikealla: kuva 16 – alkuperäinen aukeama.



Lokakuu

- LUONNONKAUNIS ZV
- AJATTOMAN DEADLINE

muista

- 7 MAANANTAI
- HOUSE OF ORGANIC ARVONTA INSTAAN
- SUUNNITTELE KANNET
- LIPPUARVONTA FB

10 TIISTAI
11.30-12.45 JARI

11 KESKIVUOKKO
8.30-9.30 JOOGA

15.00 MIKSU
19.15 SILMÄLÄÄKÄRI

12 TORSTAI

8 JANNE VON POLSEN II
PERJANTAI
8.30 PANTONE - PALAUTE

12.45 ORNAMON JURISTI @NOVIA - LUENTO

14 LAUANTAI

15 SUNNUNTAI

AAMUPÄIVÄ ISALLE
ILTAPÄIVÄ ANNUN KUVAS



*mi-
1 fem*

Horisontaalisen viikonäkymän luominen luonnistui heti huomattavasti vaivattomammin, kuin itsestään. Käytin apuna alkuperäistä koeaukeamaani, johon lisäsin hyvinvointia tukevat elementit. Viikkoaukeaman alkupäästä löytyy tehtävlistaa muistuttava tila merkinnöille *Haluan* ja *Muistan* -jaolla, joka kannustaa miettimään myös itselleen mieluista sisältöä viikkoon. Tämän muistutuksen avulla käyttäjä ylläpitää todennäköisemmin henkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää tasapainoa (kuva 1, sivu 10), lisäämällä päiviinsä palauttavaa toimintaa.

Siirtämällä lauantain ja sunnuntain jaettuun palkkiin, sain luotua viikkoaukeamaan tilaa myös muistiinpanoille ja kannustavalle lauseelle (kuva 18). Testiryhmän jäsenen ehdotuksesta poistin aukeamasta vertikaaliset rajat listojen sekä lauantain ja sunnuntain välistä, jolloin koko viikkoaukeama jatkuu samaa horisontaalista virtausta (kuva 19, sivu 53). Ajaston henkilökunnan suunnalta esitettiin kuitenkin toive siitä, että lauantai ja sunnuntai sijoitettaisiin omiin palkkeihin. Tämä onnistui tiivistämällä viikkoaukeamaa ylöspäin ja sijoittamalla kannustava lause viikonpäivien alle (kuva 20, sivu 53).

Toukokuu

VIIKKO 17

MUISTAN:

-
-
-
-

HALUAN:

-
-
-
-

8 MAANANTAI

9 TIISTAI

10 KESKIVIikko

27 TORSTAI

28 PERJANTAI

29 LAUANTAI

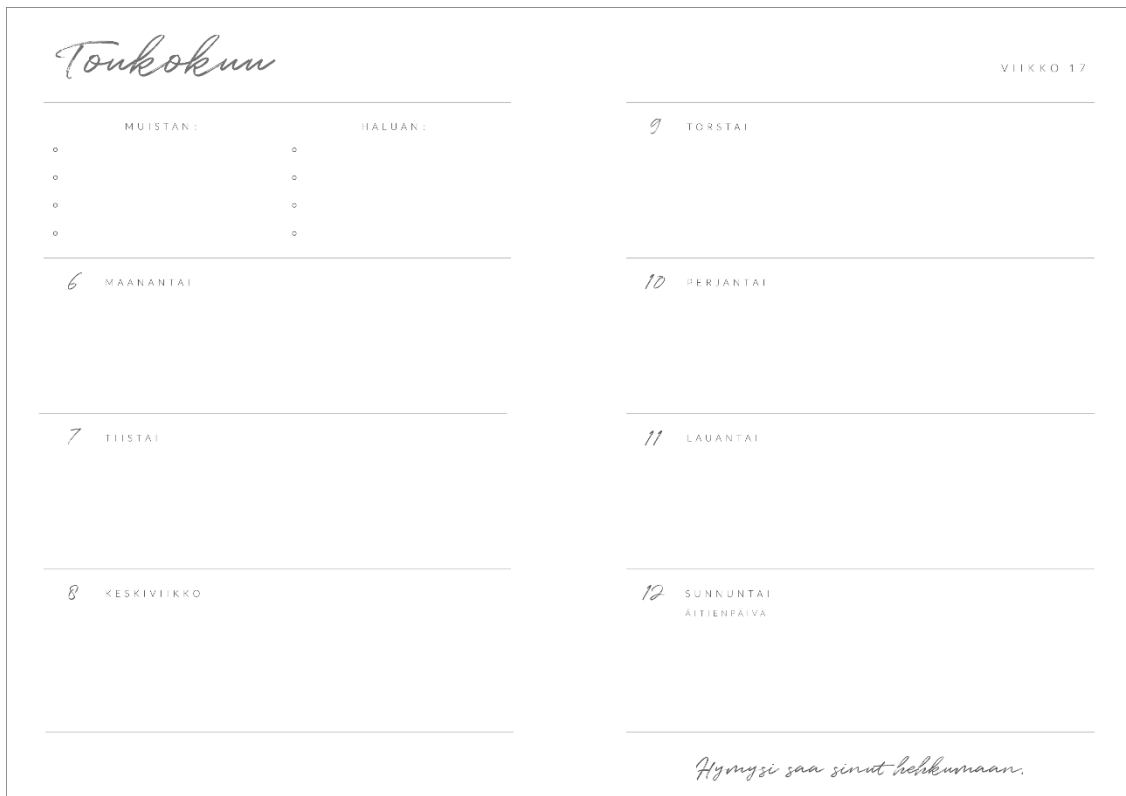
30 SUNNUNTAI

Teen tilaa sille, mistä nautin.

Kuva 18 – ensimmäinen ehdotus (erottavilla palkeilla) horisontaaliselle pohjalle.



Kuva 19 – toinen ehdotus (poistetut palkit) horisontaaliselle pohjalle.



Kuva 20 – viimeinen ehdotus horisontaaliselle pohjalle.

7.1.2 Kuukausiaukeama

Kuukausiaukeamat ovat yleistynyt lisä kalentereissa. Niiden hyöty perustuu mahdollisuuteen nähdä koko kuukausi, juhlapyhineen ja muine tärkeine päivineen tai tapahtumineen, yhdellä vilkaisulla. Kuukausiaukeamat sijoitetaan joko peräkkäin kalenterin alkuun tai viikkoaukeamien väliin kuunvaihteisiin.

Suunnittelemani kalenterin kuukausiaukeaman ruudukon ulkoreunat seuraavat viikkoaukeaman päiväpalkkien rajoja, jotta kokonaisuus pysyy yhtenäisenä. Kuukausiaukeamassa näkyy kerrallaan kuusi viikkoa, jotta satunnaisten kuudelle viikolle jakautuvien kuukausien kohdalla vältytään jaetuilta ruuduilta, joissa kuukauden viimeiset päivät on sijoitettu samoihin ruutuihin edeltävän viikonpäivien kanssa. Kuuden viikon kuukausinäkyvässä käyttäjä näkee myös osan tulevan kuukauden alusta.

Kuukausinäkyvän laidasta löytyvän merkintätilan ratkaisuksi päädyin kalenterin testiryhmän jäsenten toiveiden ja ehdotusten pohjalta ehdotuksistani (kuvat 21-24, sivut 55-56) vaihtoehtoon, jossa merkintätila on otsikoitu viikkonumeroilla (kuva 24, sivu 56). Näin jokaista viikkoa kohti on tilaa muutamalle huomioitavalle merkinnälle. Aukeamassa näkyvien, edeltävän ja tulevan kuukauden päivät, on merkitty vaaleammilla päivämäärillä. Lopulliseen versioon lisätään Ajaston toiveiden mukaan myös pyhäpäivät ja liputuspäivät (kuva 30, sivu 65).

Tammikuu

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	MERKINNÄT
31	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31	1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	

Kuva 21 – kuukausiaukeamaehdotus *Merkinnät*-palkilla.

Tammikuu

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	MERKINNÄT
31	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31	1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	

Kuva 22 – kuukausiaukeamaehdotus avoimella merkintätilalla.

Tammikuu

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
31	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31
4	5	6	7

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27
1	2	3
8	9	10

VIikko 1
VIikko 2
VIikko 3
VIikko 4
VIikko 5
VIikko 6

Kuva 23 – kuukausiaukeamaehdotus viikko-otsikoilla (sijoitettu keskelle viikkoriviä).

Tammikuu

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
31	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31
4	5	6	7

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27
1	2	3
8	9	10

VIikko 1
VIikko 2
VIikko 3
VIikko 4
VIikko 5
VIikko 6

Kuva 24 – kuukausiaukeamaehdotus viikko-otsikoilla (linjassa päivämäärien kanssa).

7.2 Erityisten päivien merkinnät

Opinnäytetyön esitutkimuksessa tekemäni kyselyn (liite 6) tulosten pohjalta, joiden mukaan valtaosa kalenterikäyttäjistä jättää monet viralliset pyhäpäivät ja lähes kaikki liputuspäivät merkitsemättä, harkitsin kalenteriin ratkaisua, jossa pyhäpäivät, liputuspäivät ja nimipäivät sisällytettäisiin kalenteriin oheislistojen ja esimerkiksi pyhäpäivätarrojen muodossa. Poikkeuksellinen ratkaisu ottaisi huomioon paitsi yksilölliset merkintätavat, myös esimerkiksi eri uskontokuntiin kuuluvien ihmisten tarpeet (Lindfors, henkilökohtainen kommunikaatio 15.5.2017).

Pyhäpäivät ja liputuspäivät ovat kuitenkin edelleen vankka osa suomalaista perinnettä ja yksi Ajaston kalentereiden kilpailueduista. Tämä huomioon ottaen päädyimme yhteistuumin ratkaisuun, jossa pyhäpäivät ja liputuspäivät sisällytetään kalenterin kuukausi- ja viikkoaukeamiin.

Nimipäivät sen sijaan jakavat käyttäjien mielipiteitä. Osa kalenterikäyttäjistä kokee nimipäivät edelleen tärkeänä kalenteriominaisuutena (Yliopiston Almanakkatoimisto, 2017), mutta perinne on selvästi katoava. Kalenterin testiryhmässä tekemäni kyselyn mukaan valtaosa ei enää halunnut nimipäiviä viikkoaukeamaan, vaan toivoivat esimerkiksi nimipäivälistaa, josta löytäisi helposti läheisten nimipäivät. Osa piti nimipäiviä jopa täysin turhana ominaisuutena.

Huomioitavaa on myös nimipäivien vaikutus viikkoaukeaman ulkoasuun. Tavoitteenani on välittäjää käyttäjälle mahdollisimman rauhoittavaa tunnelmaa, johon vaikuttaa merkittävästi muun muassa ulkoasun sisällön määrä. Nimipäivätön viikkoaukeama on yksinkertaisen pelkistetty (kuva 20, sivu 53). Nimipäivälliset viikkoaukeamat välittävät puolestaan huomattavasti aktivoivampaa tunnetta ja ulkoasun rauhallisuus järkkyy (kuvat 25-26, sivu 58).

Ottaen huomioon Ajaston laajan nimipäivällisen kalenterivalikoiman ja että nimipäiväominaisuutta etsivän kalenterikäyttäjän vaihtoehtojen määrä on laaja, ehdotan, että nimipäivät jätetään pois suunnittelemaani ulkoasusta. Näin ulkoasun rauhoittava vaikutus pääsee parhaiten oikeuksiinsa ja samalla otetaan huomioon ne kalenterikäyttäjät, jotka toivovat selkeää ja pelkistettyä ulkoasua (Yliopiston Almanakkatoimisto, 2017).

Toukokuu VIIKKO 17

<p>MUISTAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> o o o o 	<p>HALUAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> o o o o
--	---

<p>8 MAANANTAI PYHÄPÄIVÄ <small>NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ</small></p>	<p>27 TORSTAI <small>NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ</small></p>
---	--

<p>9 TIISTAI <small>NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ</small></p>	<p>28 PERJANTAI <small>NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ</small></p>
--	---

<p>10 KESKIVIIKKO <small>NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ</small></p>	<p>29 LAuantAI <small>NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ</small></p>
--	--

	<p>30 SUNNUNTAI TOINEN PYHÄPÄIVÄ <small>NIMIPÄIVÄ</small></p>
--	---

Tee tilaa sille, mistä nautin.

Kuva 25 – esimerkkiaukeama nimipäivillä viikompäivien ja juhlapyhien alla.

Toukokuu VIIKKO 17

<p>MUISTAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> o o o o 	<p>HALUAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> o o o o
--	---

<p>8 MAANANTAI PYHÄPÄIVÄ <small>NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ</small></p>	<p>27 TORSTAI <small>NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ</small></p>
---	--

<p>9 TIISTAI <small>NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ</small></p>	<p>28 PERJANTAI <small>NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ</small></p>
--	---

<p>10 KESKIVIIKKO <small>NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ</small></p>	<p>29 LAuantAI <small>NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ, NIMIPÄIVÄ</small></p>
--	--

	<p>30 SUNNUNTAI TOINEN PYHÄPÄIVÄ <small>NIMIPÄIVÄ</small></p>
--	---

Tee tilaa sille, mistä nautin.

Kuva 26 – esimerkkiaukeama nimipäivillä päiväpalkkien oikeassa reunassa.

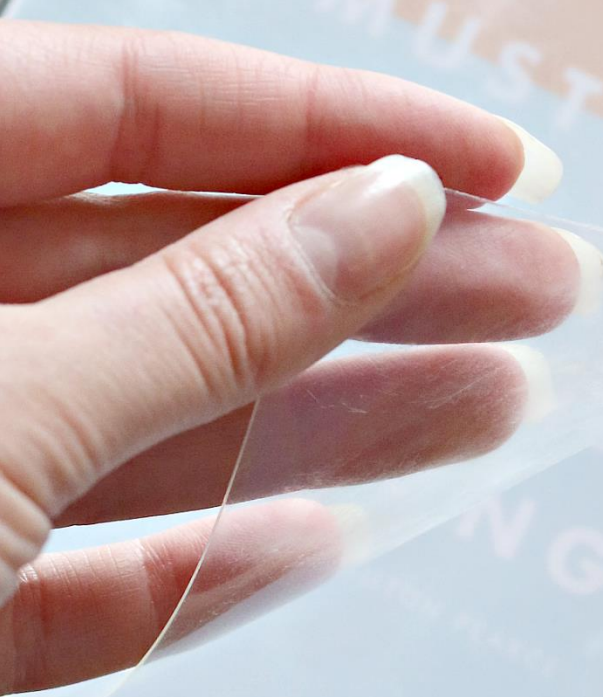
TO LIVE
A CREATIVE
LIFE WE
MUST LOSE

NG R
NG.

THE PLACE

SEARCH

PLANNING



7.3 Lisäarvoa tuovat ominaisuudet

Laadukas kalenteri eroaa edukseen pienin, mutta kalenterin kokonaisuuden kannalta merkittävien yksityiskohtien, jotka tuovat kalenterille lisäarvoa. Kasvattamalla käyttäjän kokemaa hyötyä verrattain pienillä kustannuksilla, nousee tuotteen arvo (Tuulaniemi, 2011, s. 37).

Tällaisia yksityiskohtia voi kalenterin kohdalla olla laadukas paperi, aloitussivu ja sitä suojaava kalvo (kuva 27, sivu 59), meneillään olevan viikon erottava kirjanmerkki, muistiinpanosivut, tarrat ja *page lifter* (viimeisten kalenterisivujen liukumista rengasmekanismiin väliin estävä takasivu). Erityisen tärkeää on paperin ja kansien laatu. (Kalenteriharrastajat, henkilökohtainen kommunikaatio 2.4.2017).

Suunnittelemaani kalenteriin esitän näistä sisällytettäväksi laadukkaan paperin, aloitussivun sekä sitä suojaavan kalvon, muistiinpanosivut ja *page lifterin*.

7.4. Sivujärjestys ja rakenne

Saadakseni käsityksen kalenterin sivujärjestyksen toimivuudesta, tein kalenterisisällöstä ns. mock upin, konkreettisen selattavan mallin. Mock upissa halusin tarkastella etenkin, miten ratkaisuehdotukseni kuukausipohdinta-sivujen siirreltävyydestä toimii, miltä sivujärjestys kuukausien välillä tuntuu kyseisillä sivuilla ja ilman niitä.

Mock upin myötä huomasin tarpeen parille täytesivulle. Täytesivuina toimivat bullet journalien myötä yleistyneet pistesivut, jotka mahdollistavat käyttäjälle luovan sisällön lisäämisen, esimerkiksi tehtävälisterien tai trackereiden muodossa.

Vasemmalla: kuva 27 – suojakalvo ja aloitussivu.

8 LOPPUTULOS

Pitkän ja yksityiskohtaisen suunnitteluprosessin tuloksena, syntyivät lähtökohdat Polku-kalenterille. Polku nimenä kuvastaa sitä matkaa, jolle käyttäjä kalenterillaan suuntaa tulevana kalenterivuonna. Se on henkistä hyvinvointia vahvistava tie vanhasta uuteen, täynnä oman elämänsä äärelle pysähtymistä ja itseensä tutustumista. Kiemurtelevaa polkua pitkin kävelet vain sinä, askel kerrallaan.

Polku-kalenterin matka alkaa lähtötilanteen kartoittamisella, lyhyellä tilannekatsauksella. Mistä haaveilet? Mistä nautit? Mikä aiheuttaa sinussa stressiä ja huonoa oloa? Omien arvojen ja tilanteensa pohjalta käyttäjä määrittää itselleen kolme suurta vuositavoitetta, joita lähteä tavoittelemaan kuukausittaisilla osatavoitteilla. Matkaa vuoden loppuun tukevat selkeät ja rauhoittavat kalenterisivut, viikottaiset ja kuukausittaiset tilat tärkeistä asioista muistuttamiselle ja pohdiskelulle, sekä lempeän kannustavat lauseet, kuin ystävän ääneen lausumina sanoina.

Polku-kalenterin kannet ovat laadukasta keinonahkaa rengasjärjestelmällä. Kansien sisäpuolelle kätkeytyy eri kokoisia taskuja, joihin sujahtaa niin tärkeät muistiinpanot, kortit kuin valokuvatkin. Laadukkaat kannet ja välilehdet säilyvät vuodesta toiseen – vain kalenterisivut vaihtuvat vuosittain. Ratkaisu säästää luontoa ja vähentää kuluja.

Kokonaisuus on ennen kaikkea seesteinen ja kaunis. Se välittää käyttäjälle rauhoittavaa tunnetta, mutta tarjoaa myös mahdollisuuden uuden oppimiseen ja rakentavaan muutokseen. Kalenteri osuu sisällöllään ja ulkoisella muotoilullaan ajankohtaisiin trendeihin, kuitenkin siten, että vuosia käytössä olevat osat ovat ajattomampia muotoilultaan. Kalenteri toimitetaan tukevassa, kalenterin tyyliä toistavassa pakkauksessa.

Oikealla: kuva 28 – viikkoaukeama.

Sivut 63-64: kuvat 29 ja 30 – viikkoaukeama tyhjänä ja fiktiivisesti täytettynä.

Sivut 65-66: kuvat 31 ja 32 – kuukausiaukeama tyhjänä ja fiktiivisesti täytettynä.

Sivut 67-68: kuvat 33 ja 34 – kuukausittaiset pohdiskelusivut.

2 LAUANTAI

3 SUNNUNTAI
1. ADVENTTISUNNUNTAI

Sulje silmäsi. Rauhoitu. Hengitä.



Joulukuu

MUISTAN:

-
-
-
-

HALUAN:

-
-
-
-

4 MAANANTAI

5 TIISTAI

6 KESKIVIikko
ITSENAISYYSPÄIVÄ

9





Joulukuu

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
21	20	23	20
4	5	6	7
		ITSENÄISYYS- PÄIVÄ	
11	12	13	14
18	19	20	21
			TALVIPAIVAN- SEISAUS
25	26	27	26
JOULUPÄIVÄ	TAPANINPÄIVÄ		
1	2	3	4
UUDEN- VUODENPÄIVÄ			

PERJANTAI	LAUANTAI	SU
1	24	1
8	9	2
SIRELIUKSEN- PÄIVÄ		3
15	16	4
22	23	5
29	30	6
5	6	VU
		LOPPIAINEN





Marraskuu

SANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Muista
HEINÄ-SYYS
KAUSIVEROT

DEADLINE
SLUTTEMINARIE
+ IHOPOLI TYKJ

EVANGELIUMI



TAMMIKUUSSA

ODOTAN ENITEN:

SUURIN HAASTE JA MITEN SELVIÄN SIITÄ?

SKUUN SUUNNITTELU

ODOTAN ENITEN:

SUURIN HAASTE JA MITEN SELVIÄN SIITÄ?

KOLME TÄRKEINTÄ TAVOITETTA:

Kesäkuussa...

ODOTAN ENITEN:

SUURIN HAASTE JA MITEN SELVIÄN SIITÄ:

KOLME TÄRKEINTÄ TAVOITETTANI:

1.

2.

3.

ONNISTUTTUANI PALKITSEN ITSENI NÄIN:

...ja näin se meni

VOINTINI TÄSSÄ KUUSSA: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MITÄ OPIN:

TÄSSÄ ONNISTUIN ERITYISEN HYVIN:

KAIPAAAN ELÄMÄÄNI ENEMMÄN:

HALUAN VÄHENTÄÄ TAI LOPETTAA:

8.1 Sivupohjat

Kalenteriin valikoitui A5-kokoiset, selkeät sivut, joista välittyvä tunnelma on harmoninen ja rauhoittava (kuvat 28-32, sivut 62-66). Viikko- ja kuukausiaukeamien elementit ovat linjassa ja niistä on karsittu kaikki ylimääräinen, jotta tilaa omille merkinnöille olisi mahdollisimman paljon. Viikkoaukeaman päiväpalkit soveltuvat erinomaisesti myös päiväkirjamaiseen journaling-käyttöön, mikäli käyttäjä haluaa tähän kehittävään tarkoitukseen oman plannerin. Kuukausiaukeamista käyttäjä näkee vaivatta yhdellä vilkaisulla koko tulevan kuukauden tärkeimmät tapahtumat.

Aukeamia kuvailtiin niin Ajaston kuin testiryhmän suunnalta kauniiksi ja tyyllisesti minun näköisiksi. Erityistä kiitosta saivat viikkoaukeaman alussa olevat *Muistan* ja *Haluan* -listat, sekä ratkaisu, jossa kaikille viikonpäiville on yhtä paljon merkintätilaa.

8.2 Välilehdet

Kalenterikansien mukana toimitetaan kuukausittaiset välilehdet, jotka ovat käytännölliset ja tarpeen kuukausien vaivatonta löytämistä varten. Välilehtien säilymistä vuodesta toiseen edesauttaa tukeva sivumateriaali ja niiden sävyt vaihtelevat muutaman valikoidun rauhoittavan värisävyn välillä.

Välilehtien (kuva 35, sivu 70) reunaan merkitään kuukauden alkuosa versaalein, esim. *TAMMI*, *HELMI* ja *MAALIS*. Niitä koristaa valkoisilla fonteilla painetut opettavat lauseet (liite 5), kuten *”Vastoinkäymiset ovat vain osa pidempää tarinaa”* ja *”Tunteet ovat meillä vain kylässä. Anna niiden tulla. Suo niille tilaa. Huomaa niiden lähtevän.”*

Oikealla: kuva 35 – esimerkki välilehdestä.

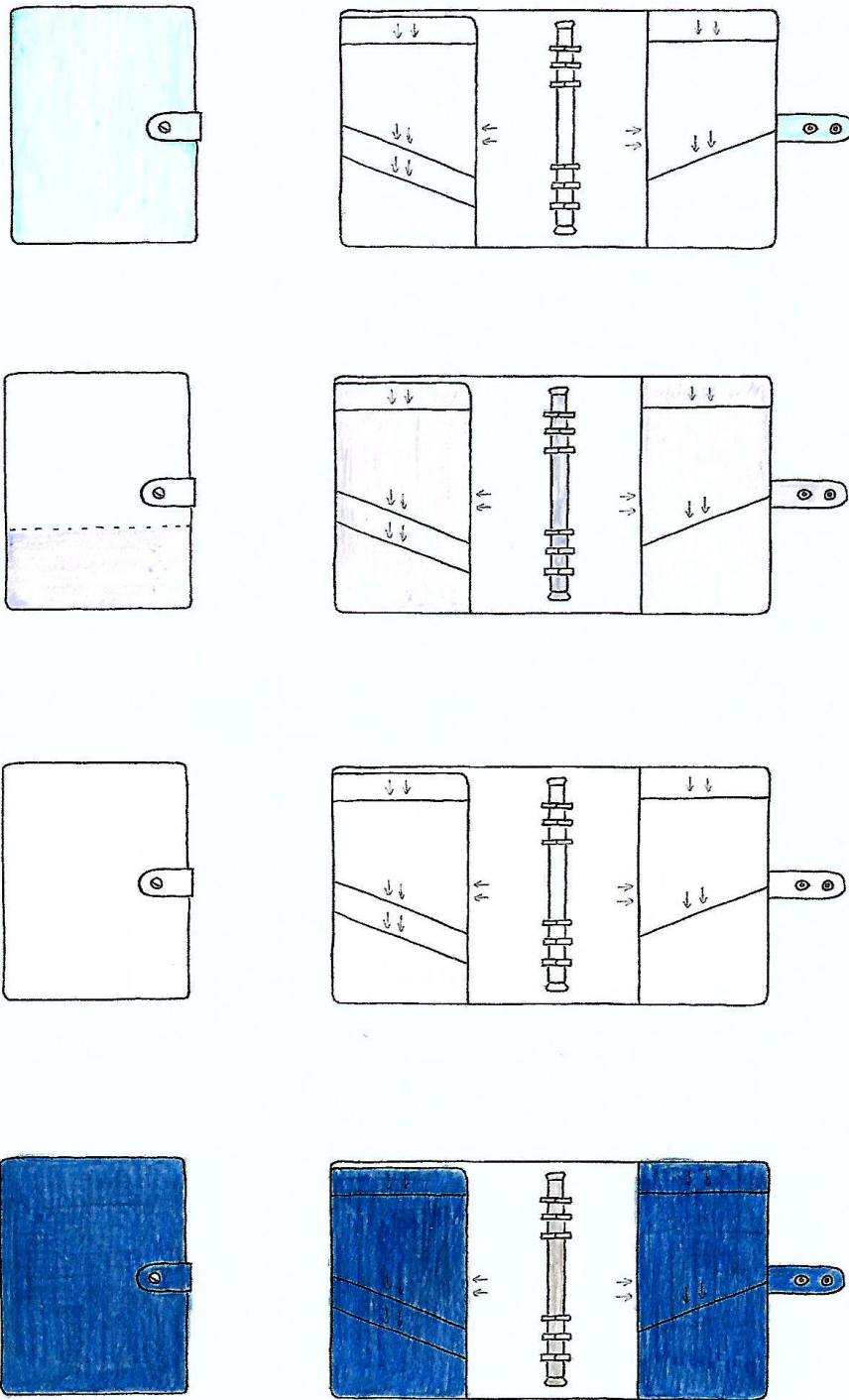
VASTOINKÄYMISET

OVAT VAIN OSA

pidempää

tarinaa.

JOULU



Kuva 36 – luonnos kansivaihtoehtoista.

8.3 Oheismateriaalit

Polku-kalenterikokonaisuuden viimeistelee välilehtien tyyliä seuraava aloitussivu tekstillä ”*Se, joka pysähtyy katsomaan, näkee maailmassa paljon kaunista*”, sitä suojaava kirkas suojakalvo, sekä yksivärinen *page lifter*, takasivu, joka toimii viimeisten sivujen nostajana.

Aloitussivun takaa löytyy alkuosio sivuineen lähtötilanteen ja vuositavoitteiden määrittämiseen, sekä tukevat sivut tehtävälajittelutekniikalle huomio, hyöty, häly ja höttö - kategorioilla (kuva 7, sivu 32). Tekniikan käyttöönottoa helpottaa kalenterin mukana toimitettavat kalenterin väriteemaan mukautuvat itseliimautuvat muistilaput.

8.4 Kannet

Kalenterin kannet on valmistettu Öko Tex -sertifioidusta keinonahasta, joka on kestävä ja helposti puhdistettavaa. Materiaalin pinta on teksturoitua, minkä ansiosta kalenteriin mahdollisesti ajan myötä ilmestyvät käytönjäljet, kuten naarmut ja kolhut, eivät erotu selvästi. Kansien sävy on syvä tummansininen. Kiinnitys tapahtuu painonapilla, kahdella vastakappaleella, jotta kansien kiinnityksen napakkuuteen voi vaikuttaa sisällön määrän vaihdellessa.

Rengasjärjestelmä on standardimitoitettu kuusirenkainen mekanismi, jota käytetään kansainvälisesti ja myös Ajaston Timex-sarjassa. Kuusirenkainen mekanismi on kaksirenkaista mekanismia kestävämpi, sivujen rei'itykseen kohdistuvien liikkeiden, paineen ja vetojen jakautuessa useampaan kohtaan. Sivut pysyvät myös paremmin linjassa, renkaiden kiinnittäessä sivun laajemmalla alalta. Renkaat ovat sävyltään ”kultaiset”.

Kansien sisäpuolelta löytyy runsaasti eri kokoisia taskuja (kuva 36, sivu 71), joita voi käyttää esimerkiksi erilaisten papereiden ja korttien säilytykseen. Takakannen suuri tasku soveltuu myös erillisen vihon kiinnittämiseen ja mukana kantamiseen.

9 LOPPUSANAT

Opinnäytetyön tekeminen ja kalenterin suunnitteleminen positiiviseen psykologiaan pohjautuen, on ollut äärimmäisen antoisa ja opettavainen projekti. On myös ollut hauska seurata vierestä, miten henkinen hyvinvointi on toden totta noussut tämän vuoden aikana lähemmäs valtavirtaa ja loppuvuodesta 2017 on myös kotimaan markkinoille ilmestynyt enemmän henkistä hyvinvointia käsittelevää kirjallisuutta ja jopa kalentereita. Ilmiön kehityksen seuraaminen on jatkuvasti vahvistanut oloani siitä, että olin alusta alkaen oikeilla jäljillä ja hyvinvointitrendin kehitys on aavistamani suuntainen. Ihmisissä on herännyt kaipuu kohentaa henkistä hyvinvointia.

Monista aiemmista muotoilualan projektien suunnittelusta huolimatta, yllätyin kalenterin suunnittelun työn määrästä. Opin, että jokaiseen pieneen yksityiskohtaan ei voi tarttua ja hioa loputtomiin, vaan etenemistahdin on pysyttävä yllä. Riittää, että tärkeimmät yksityiskohdat ovat viimeisen päälle harkittuja, kunhan kokonaisuus toimii toivotusti. Opinnäytetyössäni käsittelemäni teoria ja sen opettama hyväksyntä ja myötätuntoinen suhtautuminen on johdattanut myös minua prosessissani. Testiryhmän osallistuttaminen vahvisti myös tietoa siitä, että kaikkia ei voi, eikä pidä, miellyttää jokaisella yksityiskohdalla, vaan ainoa tapa herättää kohderyhmän mielenkiinto, on panostaa laadukkaaseen ja ihastuttavaan kokonaisuuteen.

Kuten minäkin, odottavat osallistuneet testiryhmäläiset jo kovasti mahdollista valmistusta ja kalenterin käyttöönottoa. Kiinnostusta kalenteriin on herännyt myös potentiaalisten jälleenmyyjien osalta. Mieltäni lämmittää kovasti, että projektista kuulleet ja sen nähneet osapuolet uskovat visiooni ja sen tuomaan hyötyyn käyttäjälleen.

Ajaston ohjaajani Matti Rantalan palaute (henkilökohtainen kommunikaatio 24.11.2017) projektista kuuluu seuraavasti: *Ann-Christine Mäkelä on opinnäytetyössään perehtynyt käsittelemäänsä aiheeseen perusteellisesti ja tehnyt hyvää taustatyötä pohtiessaan kalenterin soveltuvuutta mm. henkisen hyvinvoinnin sekä stressinhallinnan välineenä. Hän on myös testannut ja analysoinut perusteellisesti mm. kalenterisivujen ulkoasua, viikkonäkymää, värejä*

sekä itse kalenterin käytännöllisyyttä ja saanut lopputulokseksi tyylikkään kalenteriuutuuden. Hänellä on myös paljon uusia ja käytännöllisiä ideoita kalenteriin, esim. miten käyttäjä pystyy hallitsemaan paremmin arkeaan uudenlaisten tehtävälisterien avulla, jossa käyttäjä itse voi priorisoida tehtäviään.

Valittu teema on ajankohtainen, ja työssä on koko ajan otettu kiitettävästi huomioon sekä muotoilijan visuaalinen näkökulma että kalenterin käytännöllisyys ja käyttötarkoitus. Ajastolle opinnäytetyö toi arvokasta käyttäjäkokemusten analysointia sekä hyviä esimerkkejä erilaisista kalenteripohjista yhdistettynä tyylikkäästi suunniteltuun ulkoasuun.

Kokonaisuudessaan koen, että onnistuin hienosti muotoilijana tässä opinnäytetyössä, tulkitessani yhteiskunnan ilmiöitä ja ihmisten tarpeita, sekä soveltaessani niiden ja saatavilla olleen tiedon pohjalta jotain uutta, vastaten havaitsemiini tarpeisiin. Vaikka etenin muotoilutyössä toimivuus edellä, on myös ollut ilo kuulla, miten läheiseni ovat kuvailleet kalenteria *minun näköiseksi*. Yhdistelmä on omasta näkökulmastani ihanteellinen.

Nähtäväksi jää vielä, viimeistelläänkö ja viedäänkö idea Polku-kalenterista tuotantoon asti. Jos viedään, olen iloinen mahdollisuudesta tarjota kalenterin ostajille merkityksellisen välineen, jonka kautta edistää muiden hyvinvointia. Jos ei viedä, olen tyytyväinen siihen, mitä olen oppinut, ja jonka avulla voin itse astua uudelle polulle niin yksityiselämässä kuin muotoilijana.

KUVALUETTELO

Kuva 1: Ann-Christine Mäkelä, 2017. Luonnos Dan Hansson Stressa rätt! -kirjan kuvan pohjalta.

Kuva 2: The Diffusion of Innovation, Raymond (2010, s. 19).

Kuva 3: The Diamond Shaped Trend Model, Raymond (2010, s. 25).

Kuvat 4-36: Ann-Christine Mäkelä, 2017.

Kuvakollaasi 1:

Osa 1: Alex Caple, 2017.

Osa 2: Claire Wilson, 2017.

Osa 3: Ann-Christine Mäkelä, 2017.

Osa 4-6: The Greatness Journal.

Osa 7-8: Janice Lim (Instagram: @_janicelim), 2017.

Osa 9: Pascale (Instagram: @pasquieplans), 2017

Osa 10-11: Ann-Christine Mäkelä, 2017.

LÄHDELUETTELO

Adams, S., Dawson, P., Foster, J. & Seddon, T., 2012. *Graphic Design Rules. 365 Essential Design Dos & Dont's*. London: Frances Lincoln Limited Publishers.

Arnkil, H., 2008. *Värit havaintojen maailmassa*. Helsinki: Taideteollisen korkeakoulun julkaisuja

Dooley, R., 2015. *Paper Beats Digital In Many Ways, According To Neuroscience*. [Online] <https://www.forbes.com/sites/rogerdooley/2015/09/16/paper-vs-digital/#30b4500b33c3> (tuotu: 20.5.2017)

Hansson, D., 2008. *Stressa rätt!: öka din energi, hälsa och effektivitet*. Stockholm: Bokförlaget Forum.

Hurtig, E., 2017. *Unohda hikiliikunta ja tiukat aikataulut – lepo on nyt kuumin hyvinvointitrendi*. [Online] <https://anna.fi/hyvinvointi/terveys/unohda-hikiliikunta-tiukat-aikataulut-lepo-kuumin-hyvinvointitrendi/> (tuotu: 10.8.2017)

Jabr, F., 2013. *The Reading Brain in the Digital Age: The Science of Paper versus Screens*. [Online] <https://www.scientificamerican.com/article/reading-paper-screens/> (tuotu: 20.5.2017)

Kalenteriharrastajat. Henkilökohtainen kommunikaatio 2.4.2017-7.7.2017

Kraft, A., 2015. *Books vs. e-books: The science behind the best way to read*. [Online] <https://www.cbsnews.com/news/kindle-nook-e-reader-books-the-best-way-to-read/> (tuotu: 20.5.2017)

Kuittinen, L., 2017. *Räkki vaihtui itsensä kehittämiseen – Nämä hyvinvointitrendit liikuttavat nyt suomalaisia*. [Online] [https://www.satakunnankansa.fi/kotimaa/raakki-vaihtui-itsensa-kehittämiseen-nama-hyvinvointitrendit-liikuttavat-nyt-suomalaisia-200263615/](https://www.satakunnankansa.fi/kotimaa/raakki-vaihtui-itsensa-kehittamiseen-nama-hyvinvointitrendit-liikuttavat-nyt-suomalaisia-200263615/) (tuotu: 10.8.2017)

Lindfors, M. Henkilökohtainen kommunikaatio 15.5.2017.

Mangen, A., Walgermo, B. & Brønnick, K., 2012. *Reading linear texts on paper versus computer screen: Effects on reading comprehension*. Stavanger: The National Centre for Reading Education and Research, University of Stavanger.

Nygård, K., 2015. *Trender i Fokus*. Turku: Lärdomsprov för formgivarexamen. Yrkeshögskolan Novia, muotoilun koulutusohjelma.

Oikotie, 2017. *Hyvinvoinnin trendit 2017*. [Online]

<https://tyopaikat.oikotie.fi/tyontekijalle/artikkelit/hyvinvoinnin-trendit-2017> (tuotu: 10.8.2017)

Pietikäinen A., 2009. *Joustava mieli*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Rantala, M. Head of Content and Purchasing, Ajasto. Henkilökohtainen kommunikaatio 22.2.2017-24.11.2017.

Raymond, M., 2010. *The Trend Forecaster's Handbook*. London: Laurence King Publishing.

Rubin, A., j.v. *Trendianalyysi tulevaisuudentutkimuksen menetelmänä*. [Online]

<https://tulevaisuus.fi/menetelmat/toimintaympariston-muutosten-tarkastelu/trendianalyysi-tulevaisuudentutkimuksen-menetelmana/> (tuotu: 23.9.2017)

Silvén, E. Psykologi. Henkilökohtainen kommunikaatio 30.5.2017.

Sweney, M., 2017. *'Screen fatigue' sees UK ebook sales plunge 17% as readers return to print*. [Online]

<https://www.theguardian.com/books/2017/apr/27/screen-fatigue-sees-uk-ebook-sales-plunge-17-as-readers-return-to-print> (tuotu: 20.5.2017)

Testiryhmä, henkilökohtainen kommunikaatio 21.9.2017-3.11.2017.

Tuominen, J., 2015. *Rahka maistuu kansalle*. [Online]

<http://tuima.fi/rahka-maistuu-kansalle/> (tuotu: 10.8.2017)

Tuulaniemi, J., 2011. *Palvelumuotoilu*. Helsinki: Talentum.

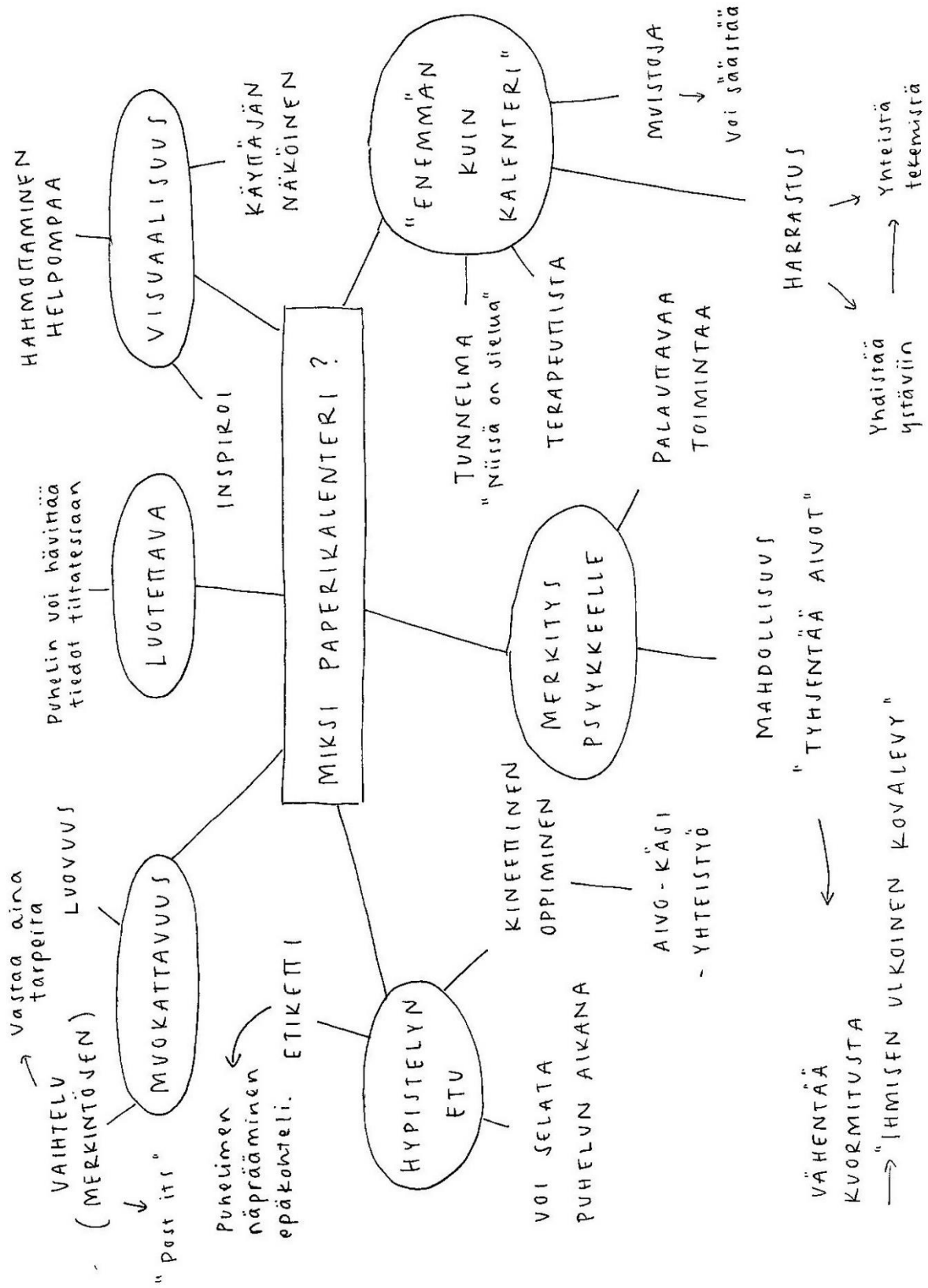
Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K., 2016. *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vataja, K., 2015. *Sitran trendit: Hyvinvointi korostuu*. [Online]

<https://www.sitra.fi/uutiset/sitran-trendit-hyvinvointi-korostuu/> (tuotu: 20.5.2017)

Yliopiston Almanakkatoimisto, 2017. *Kysely: Millainen on hyvä kalenteri?*

LIITE 1 – KOOSTE KÄYTTÖKOKEMUKSISTA



LIITE 2 - LAJITTELU TEKNIikka

TÄRKEÄÄ

(OMAT TAVOITTEET)



LIITE 3 - ARVIOINTISIVUT

KULUNEEN KUUKAUDEN ARVIOINTI

Vointini tässä kuussa: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mitä opin:

Tässä onnistuin erityisen hyvin:

Kaipaani elämääni enemmän:

Haluaisin vähentää tai lopettaa:

TULEVAN KUUKAUDEN ENNAKOINTI/SUUNNITTELU

Odotan eniten:

Suurin haaste ja miten selviän siitä:

Kolme tärkeintä tavoitettani:

1.

2.

3.

Onnistuttuani palkitsen itseni näin:

LIITE 4 – LAUSEET VIIKKOSIVUILLE

1. Tee tilaa sille mistä nautit.
2. Mitä tarvitset juuri nyt?
3. Kuuntele kehoasi. Mitä se yrittää kertoa sinulle?
4. Olet arvokas.
5. Kohtaa itsesi samalla lämmöllä, jolla kohtaat ystäväsikin.
6. Sulje silmäsi. Rauhoitu. Hengitä.
7. Mistä olet kiitollinen tänään?
8. Uskalla haaveilla.
9. Hymysi saa sinut hehkumaan.
10. Voit aina yrittää uudestaan.
11. Kaikki järjestyy kyllä.
12. Mitä kaipaavat tänään?
13. Mikä sai sinut viimeksi nauramaan?
14. Suo itsellesi enemmän hyvää.
15. Olet riittävä.
16. Entä jos onnistutkin?
17. Huomaa kaikki kaunis ympärilläsi.
18. Mistä voisit kehua itseäsi tänään?
19. Älä luovuta, vaan muista levätä.
20. Sinussa on tarvittava sinnikkyys selvitä tästäkin päivästä.
21. Muita ladata myös oma akkusi.

22. Olet upea.
23. Hengitä sisään. Hengitä ulos. Toista.
24. Uskalla yrittää.
25. Päästä sisäinen lapsesi valloilleen. Hassuttele. Hulluttele.
26. Uskalla päästää irti vanhasta.
27. Mistä olet aina haaveillut?
28. Uskalla heittäytyä.
29. Vastoinkäyminenkö? Ei, vaan juonenkäänte.
30. Elä tässä hetkessä, älä menneessä tai tulevassa.
31. Aina on toivoa.
32. Joskus on hyvä viipyä hiljaisuudessa.
33. Jaa iloasi muille. Kehu. Hymyile.
34. Olet hyvä juuri tuollaisena kuin olet.
35. Askel askeleelta. Pala palalta.
36. Tee jotain, mistä olet haaveillut pitkään.
37. Pysähdy hetkeksi. Mitä näet, kuulet, tunnet?
38. Edistyäkseen, pitää jotain tehdä toisin.

LIITE 5 – LAUSEET VÄLILEHTIIN

Etukanteen: Se, joka pysähtyy katsomaan, näkee maailmassa paljon kaunista.

1. Älä sorru kiihtyvään tempoon stressin alla. Ota tauko. Rentoudu. Todellisuudessa olet tehokkaampi levänneenä.
2. Opettele sanomaan useammin ”ei”, jotta pystyt sanomaan useammin ”kyllä” jollekin muulle.
3. Tunnista omat rajasi ja pidä niistä kiinni.
4. Koettelemuksissa piilee mahdollisuus kehitykseen.
5. Mikä on ihanin paikka maan päällä? Sulje silmäsi. Kuvittele itsesi sinne. Viivy hetki.
6. Kuvittele itsesi kymmenen vuoden päähän. Miten vanhempi, viisaampi sinä neuvoisi sinua?
7. Tunteet ovat meillä vain kylässä. Anna niiden tulla. Suo niille tilaa. Huomaa niiden lähtevän.
8. Vastoinkäymiset ovat vain osa pidempää tarinaa.
9. Tilanteeseen voi olla mahdoton vaikuttaa, mutta suhtautumisesi siihen on omissa käsissäsi.
10. Saatat kompastua, saatat kaatua, mutta pääset aina takaisin jaloillesi.
11. Rohkeutta on tehdä jotain siitä huolimatta, että pelottaa.
12. Et tarvitse hyväksyntää keneltäkään muulta kuin itseltäsi.

LIITE 6 – PYHÄPÄIVÄKYSELY

Kalenteriharrastajien merkitsemät juhlapyhät ja liputuspäivät:

Jouluaatto – 69	Halloween – 31
Ystävänäpäivä – 62	Helatorstai – 31
Äitienpäivä – 62	Palmusunnuntai – 30
Itsenäisyyspäivä – 60	Naistenpäivä – 29
Uudenvuodenaatto – 57	Aprillipäivä – 28
Juhannusaatto – 56	Pyhäinpäivä – 23
Isänpäivä – 55	Helluntai – 14
Vappupäivä – 50	J.L. Runebergin päivä – 13
Kellojen siirto talviaikaan – 46	Talvipäivänseisaus – 11
Kellojen siirto kesäaikaan – 45	Kesäpäivänseisaus – 11
Pitkäperjantai – 44	Kevätpäivänseisaus – 11
Joulupäivä – 43	Syyspäivänseisaus – 10
Pääsiäispäivä – 41	Lucian päivä – 9
Loppiainen – 40	Lankalauantai – 7
Tapaninpäivä – 37	Kaatuneiden muistopäivä – 7
Juhannuspäivä – 34	Kansallinen veteraanipäivä – 7
Uudenvuodenpäivä – 34	Unikeonpäivä – 6
2. pääsiäispäivä – 33	Puolustusvoimain lippupäivä – 6
Laskiaistiistai – 33	Muut päivät <5
Laskiaissunnuntai – 32	