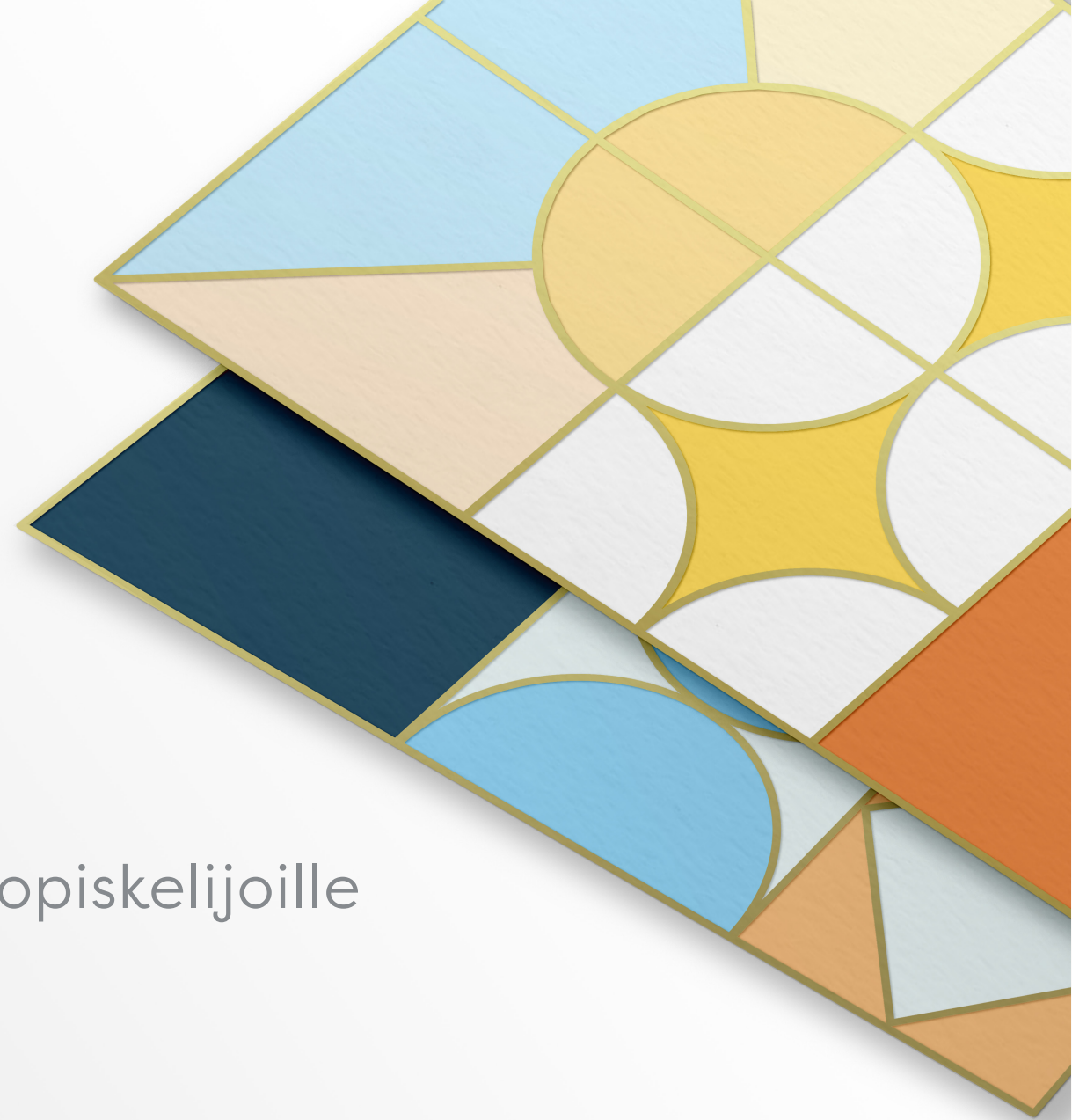


mosaic

Hyvinvointi- ja mielenterveyskortit opiskelijoille

Veera Harju
LAB-ammattikorkeakoulu
Muotoilija (AMK)
Pakkaus- ja brändimuotoilu
2022



TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä suunniteltiin opiskelijoille suunnatut Mosaic hyvinvointi- ja mielenterveyskortit, jotka tarjoavat käyttäjälleen tietoa ja neuvoja itseymmärryksen ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Motivaationa opinnäytetyössä oli opiskelijoiden jaksamiseen liittyvät ongelmat, jotka ovat nousseet pinnalle erityisesti koronapandemian aikana. Korteilla haluttiin parantaa opiskelijoiden hyvinvointia ja samalla levittää tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista ja vähentää aiheeseen liittyvää stigmaa.

Korttipakka luotiin käyttäen tutkimusmenetelminä kahta haastattelua ja vertaisanalyysiä, sekä moodboardia ja luonnostelua. Suunnitteluprosessissa opiskelijoiden yleisen mielenterveyden lisäksi tutkittiin myös saavutettavuutta värisokeuksien kannalta.

Kortteja päädyttiin suunnittelemaan yhteensä 39, joista kolme ovat ohjekortteja ja loput jaettiin kategorioihin Tiedosta, Haasta ja Muuta.

Avainsanat: Mielenterveys, hyvinvointi, graafinen suunnittelu, korttipakka.

ABSTRACT

The aim of the thesis was to create mental health and well-being cards for students. The cards offer information and exercises to increase the user's introspection and wellbeing. The thesis came about due to the increasing worry and conversation around student mental health. This is why another aim of the cards was to spread awareness on the issue and through this decrease the stigma attached to the topic.

The deck was designed using two interviews, benchmarking, moodboard, and sketching as research methods. In addition to this, research was done on student mental health in general and accessibility was carefully considered when it came to color blindness.

In the end, 39 cards were created of which three were instruction cards. The other 36 cards were divided into three categories called Recognize, Challenge and Change which were meant to teach the user different techniques to better their mental health.

Key words: Mental health, wellbeing, graphic design, card deck.

SISÄLLYSLUETTELO

1	Johdanto	1	4.3	Kuvapuolien muotokieli	20
1.1	Aihe ja tausta	2	4.4	Värimaailma	21
1.2	Tavoite ja rajaus	2	4.5	Värit ja saavutettavuus	22
1.3	Tutkimusmenetelmät	3	4.6	Tekstipuolien luonnostelu	23
1.4	Muotoiluprosessi	3	5	Toteutus	24
2	Taustatutkimus	4	5.1	Korttien sisältö	25
2.1	Mielenterveys ja koronapandemia	5	5.2	Korttien tekstipuolet	26
2.2	Opiskelijoiden mielenterveys	6	5.3	Korttien kuvapuolet	27
2.3	Haastattelu 1	7	5.4	Testaus	28
2.4	Kirjallisuus ja kurssit	8	6	Lopputuotos	29
3	Ideointi	9	6.1	Ohjekortit	30
3.1	Vertailusanalyysi	10	6.2	Tiedosta	31
3.1.1	Designratkaisut ja kuvakieli	10	6.3	Haasta	31
3.1.2	Mielenterveys- ja hyvinvointikortit	11	6.4	Muuta	31
3.1.3	Vertailuanalyysien yhteenveto	12	6.5	Kortit käytössä	38
3.2	Ideariihi	13	7	Päätäntä	40
3.3	Idean tarkennus	14	7.1	Yhteenveto	41
3.4	Mosaiikki kulttuureissa	15	7.2	Arviointi	41
4	Luonnostelu	17	Lähteet		42
4.1	Moodboard	18	Liitteet		
4.2	Haastattelu 2	19			

1 JOHDANTO

1.1 Aihe ja tausta

Opinnäytetyössä suunniteltiin opiskelijoille suunnatut hyvinvointi- ja mielenterveyskortit, joiden tarkoituksena on lisätä käyttäjän itseymmärrystä ja arjen hyvinvointia.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys rajautui seuraavasti: Kuinka suunnittelun kautta voidaan esittää paremmin mielenterveyteen liittyvää tietoa ja neuvoja?

Halusin opinnäytetyölläni suunnitella ratkaisun johonkin yhteiskunnalliseen ongelmaan ja näitä tarkkailtuani huomioni kiinnittyi mielenterveysasioihin ja jaksamiseen liittyvään puheeseen, joka on noussut pinnalle erityisesti koronan takia. Henkilökohtaisesti aihe oli myös minulle tärkeä, joten halusin oppia tästä lisää ja tarkastella, miten suunnittelua voitaisiin käyttää hyväksi tilanteen parantamisessa.

1.2 Tavoite ja rajausta

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opiskelijoille suunnattu korttipakka, joka auttaa käyttäjää voimaan ja jaksamaan paremmin arjessaan. Toisena tavoitteena oli levittää tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista ja samalla vähentää aiheeseen liittyvää stigmaa.

Henkilökohtaisina tavoitteina opinnäytetyössä oli haastaa itseäni suunnittelemaan jotain aivan uutta. Erityisesti korttien sisällön suunnittelu toi prosessiin haastetta ja vaati paljon taustatutkimusta. Halusin myös soveltaa opiskelun aikana kartuttamia taitojani opinnäytetyön aikana.

Suunnitteluprosessi opinnäytetyössä rajautui korttien visuaalisen puolen, sekä korttien sisällön suunnitteluun. Korttipakan pakkaus ja brändäys rajattiin prosessista pois, koska niiden koettiin tekevän opinnäytetyöstä liian laajan. Opinnäytetyössä haluttiin tutkia myös tarkemmin saavutettavuus näkökulmaa ja työn graafisia valintoja, joten tämä rajausta tuntui tarpeelliselta.

1.3 Tutkimusmenetelmät

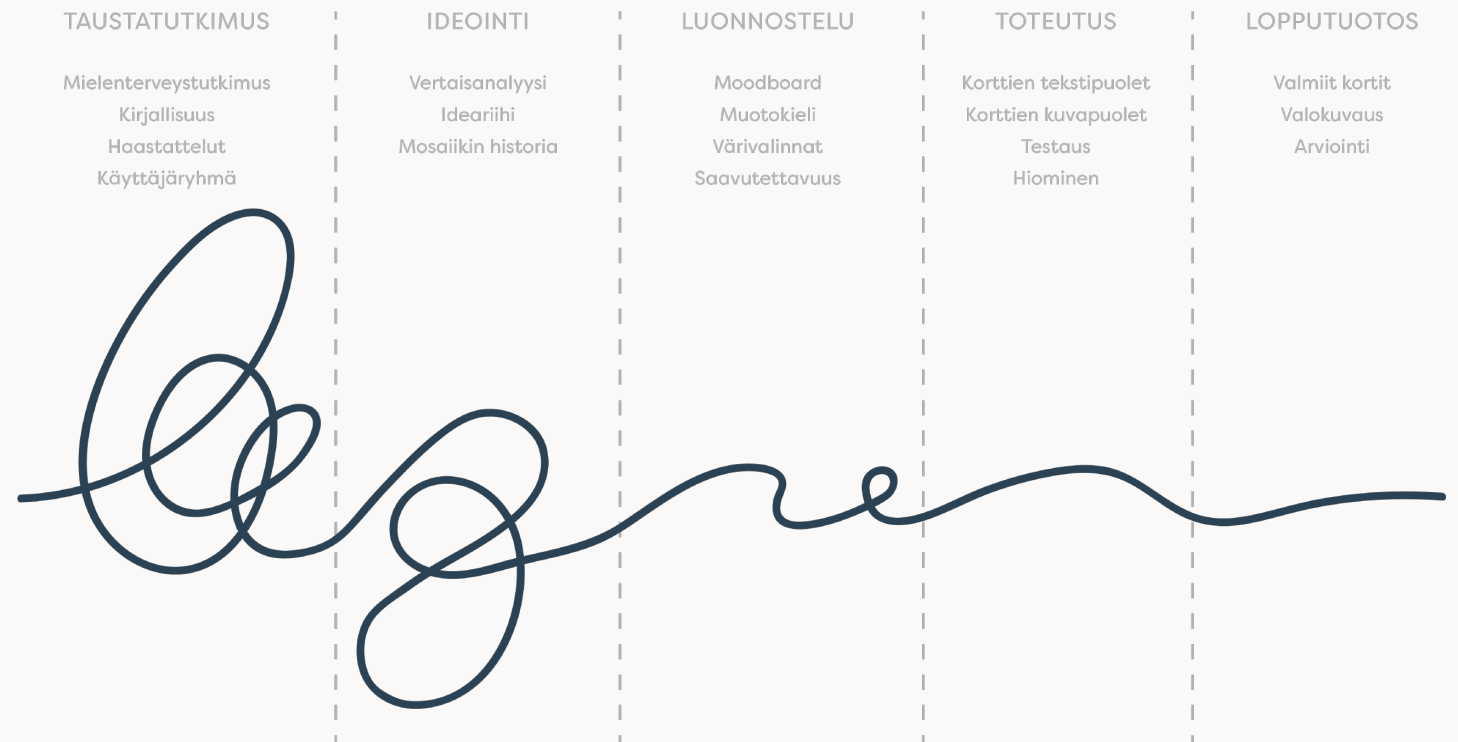
Opinnäytetyössä suoritettiin tutkimus kahden vertailuanalyysin, moodboardin ja luonnostelun avulla.

Prosessin alussa suoritettiin myös kaksi haastattelua, joista ensimmäisessä haastateltiin LAB-ammattikorkeakoulun opintopsykologeja ja toisessa anonyymiä taideterapeuttia.

Näiden lisäksi taustatutkimukseen kuului tarkempi tutustuminen mielenterveyden ja hyvinvoinnin hoitoon, sekä saavutettavuuden tarkastelu eri värisokeuksien kannalta.

1.4 Muotoiluprosessi

Muotoiluprosessin eteneminen opinnäytetyössä on kuvattu kuviossa 1. Prosessi alkoi opinnäytetyön aiheen valinnalla, jota tarkasteltiin tarkemmin taustatutkimusvaiheessa. Taustatutkimuksen pohjalta ideointiin ja hiottiin aihe. Kunnes päästiin luonnostelu- ja toteutusvaiheeseen. Opinnäytetyön lopputuotosvaiheessa valokuvattiin valmiit kortit ja arvioitiin valmista korttipakkaa.



Kuvio 1. Muotoiluprosessi

2 TAUSTATUTKIMUS

2.1 Mielen terveys ja koronapandemia

Käyttäjryhmään tutustuttiin lähemmin tarkastelemalla koronan vaikutusta opiskelijoiden mielen terveyteen ja hyvinvointiin. Tämän tarkastelu koettiin tärkeäksi, jotta ymmärrettäisiin paremmin käyttäjryhmän tarpeita, sekä heidän hyvinvoinnin tilaansa ja siihen vaikuttavia asioita.

Koronapandemian aikana moni on joutunut sopeutumaan täysin uusiin olosuhteisiin ja eristäytymään uudella tavalla muista ihmisistä. Tällä on vuorostaan on suoravaikutus jokaisen arkeen ja tätä kautta hyvinvointiin.

Tilastoja lukiessa selvisi juuri eristäytymisen ja etäopintojen koronan aikana vaikuttaneen suuresti opiskelijoiden mahdollisuuksiin muodostaa uusia ihmissuhteita opinnoissaan. Vaikutuksen huomaa tuloksissa, jotka paljastavat, että joka neljäs naisopiskelija ja joka kolmas miesopiskelija ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluryhmään. Yhteisöllisyys ja opiskeluryhmän tuki ovat kuitenkin tärkeitä opiskelijoiden jaksamisen kannalta. (THL 2021a.)

Yleisesti kysyntä opiskelijoiden mielen terveyspalveluihin on melkein kolminkertaistunut vuoteen 2020 verrattuna YTHS:n palveluissa. Koronan tuoma yksinäisyys on lisännyt psyykkistä oireilua suuremmalla osalla korkeakouluopiskelijoista ja tuonut myös palvelupiiriin ihmisiä, jotka eivät välttämättä normaaleissa olosuhteissa tarvitsisi mielen terveyspalveluja. Kysynnän kasvun takia myös odotusajat hoitoihin ovat pidentyneet. (YTHS 2021.)

Koronapandemiaa ennen mielen terveysongelmat ovat olleet kasvussa Suomessa, mutta pandemia on kuitenkin vauhdittanut ja korostanut jo olemassa olevaa ongelmaa. Tämä on ollut nähtävissä jo pitkään kaikkien suomalaisten hyvinvoinnissa, mukaan lukien myös opiskelijoissa. (Valkama 2020.)

Korona ei voi siis yksin syyttää mielen terveysoireilun kasvusta, mutta se on selkeästi vaikuttanut tilanteen vakavuuteen ja etenemiseen. Samalla on paljastunut kasvava kysyntä matalankynnyksen mielen terveyshoidolle.

2.2 Opiskelijoiden mielenterveys

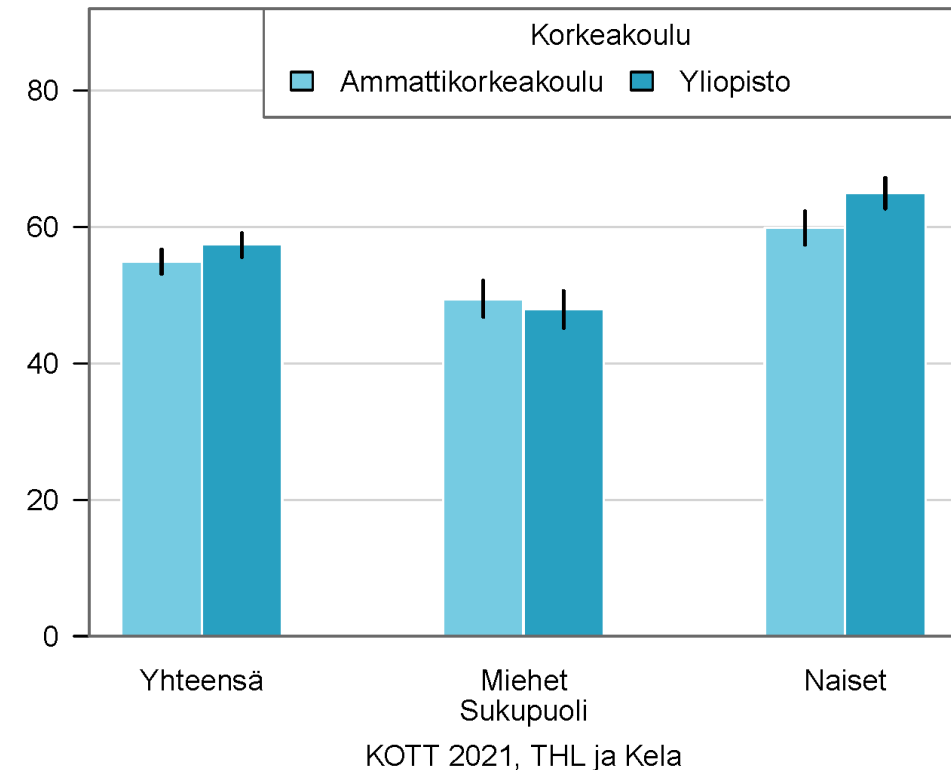
Opiskelijoiden yleistä mielenterveyden tilaa haluttiin tarkastella lisää kokonaisuudessaan, jotta voitaisiin selvittää, mitä haasteita käyttäjäryhmän kokemuksiin kuuluu. Tähän lähteeseen käytettiin THL:n vuonna 2021 julkaisemaa Korkeakouluopiskelijoiden terveys ja hyvinvointitutkimusta (KOTT), joka kertoo tarkemmin opiskelijoiden mielenterveyden ja hyvinvoinnin tilasta.

Tutkimus paljasti opiskelijoilla esiintyvän enemmän psyykkisiä oireita aikuisväestöön verrattuna. Jopa joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii ahdistuksen ja masennuksen oireista. Tämän lisäksi naisopiskelijat raportoivat jaksamiseen ja uupumukseen liittyviä ongelmia enemmän kuin miesopiskelijat. (THL 2021a).

Myös opiskelijoiden kokovaltaisessa jaksamisessa on nähtävissä selvää muutosta. Yli 40 % opiskelijoista kokee opiskelu-uupumusta (THL 2021c) ja jo yli 50 % opiskelijoista kokee olevansa psyykkisesti kuormittuneita (THL 2021b), kuten kuviossa 2 on nähtävissä.

Tämän taustatutkimuksen pohjalta koettiin tärkeäksi keskittää kortit uupumuksen ja ahdistuksen ennaltaehkäisyyn. Opiskelijoiden mielenterveydestä puhuttiin vielä kuitenkin tarkemmin opinnäytetyön ensimmäisessä haastattelussa.

Psyykkisen kuormittuneisuuden (GHQ-12 yli 3 pistettä) yleisyys (%)



Kuvio 2. KOTT psyykkisen kuormittuneisuuden yleisyys (THL 2021)

2.3 Haastattelu 1

09.02.2022

Aino Elomäki, opintopsykologi, LAB-ammattikorkeakoulu
Milja Parviainen, opintopsykologi, LAB-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön ensimmäisessä haastattelussa haastateltiin LAB-ammattikorkeakoulun kahta opintopsykologia Aino Elomäkeä ja Milja Parviaista. Haastattelun kysymykset ovat saatavilla opinnäytetyön liitteestä 1.

Haastattelun alussa puhuttiin opiskelijoiden yleisistä vaivoista, joiden vuoksi opintopsykologeille muun muassa hakeudutaan. Tällaisiin vaivoihin kuuluvat esimerkiksi ahdistus, stressi ja jaksamiseen liittyvät ongelmat. Tämän lisäksi puhuttiin opiskelijoiden elämäntilanteeseen liittyvistä stressinaiheista, joita voivat olla ensimmäistä kertaa yksinasuminen ja tätä kautta suurempi vastuunotto omista asioista. Yleisiin huolenaiheisiin voivat liittyä myös opintojen eteneminen, uranvalinta ja parisuhdeasiat. (Elomäki ja Parviainen 2022.)

Haastattelussa puhuttiin myös miesten mielenterveydestä ja siitä, kuinka voitaisiin varmistaa opinnäytetyön korttien markkinoinnin kohdistuvan myös tähän käyttäjäryhmään. Haastateltavat olivat samaa mieltä self help -materiaalin markkinoinnin painottuvan naiseen, josta syystä koettiin

tärkeäksi luoda Mosaic-korteista mahdollisimman sukupuolineutraaleja erityisesti värivalintojen suhteen. Tämä tulee esille opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa, jolloin eri värivalintoja testattiin.

Haastattelusta nostoina, joita pidettiin mielessä korttien suunnittelussa sukupuolineutaaliuden lisäksi, oli erityisesti ennaltaehkäisyn tärkeys mielenterveysongelmissa, johon kuuluu varomerkkien tunnistaminen omassa hyvinvoinnissa ja hyvän tukiverkon kasvatus. Esiin nousi myös korttien tarkoitus: jossa opintopsykologit kannustivat korostamaan korttien olevan hyvä itseymmärryksen lisäämisen työkalu, eikä virallinen hoitokeino. Haastateltavat kokivat myös tärkeäksi sisällyttää kortteihin jollain tavalla kriisiapu-yhteystiedot. Nämä löytyvät valmiista korteista ohjekortin muodossa, joka kriisipuhelimen lisäksi sisältää muita lähteitä, joista käyttäjä voi tarvittaessa hakea apua mielenterveysasioihin.

1.



2.



2.4 Kirjallisuus ja kurssit

Korttien sisällön laadun takaamiseksi koettiin tärkeäksi kasvattaa tietoa mielenterveyden ja hyvinvoinnin hoitamisesta. Lähteet tätä varten valikoituivat mielenterveystutkimuksen pohjalta, joka kertoi käyttäjäryhmän tarpeista.

Päädyn suorittamaan Metropolia-ammattikorkeakoulussa Voi Hyvin - sosiaalinen hyvinvointi ja mielenterveys -kurssin. Tämän lisäksi teoreettisesti opinnäytetyössä korttien sisältö nojasi vahvasti Katja Myllyviitan Tunne tunteesi-kirjaan, sekä Helsinki Mission Yksinäisyys tehtäväkirjaan (Kuva 2). Tiedon tuoreuden varmistamiseksi käytettiin tiedonhaussa myös paljon Mieli Ry:n ja Mielenterveystalon nettisivuja (Kuva 1 ja 3).

Kaikki nämä lähteet kertoivat erilaisia tekniikoita mielenterveyden ja hyvinvoinnin parantamiseen, joita kortit sitten esittelivät. Lähteet sisällytettiin myös lopulliseen korttipakkaan lähdekortin muodossa, jotta käyttäjä pystyy halutessaan tutustumaan niihin tarkemmin.

3.



Kuva 1. Mieli Ry nettisivut (Mieli Ry 2022)

Kuva 2. Yksinäisyys tehtäväkirjan kansi (Helsinki Missio 2022)

Kuva 3. Mielenterveystalo nettisivut (Mielenterveystalo 2020)

3 Ideointi

3.1 Vertailuanalyysi

Vertailuanalyysi tai benchmarking on menetelmä, jossa kartoitetaan ja tarkastellaan jo olemassa olevia designratkaisuja ja markkinoiden kilpailijoita. Näiden asioiden selvittäminen auttaa suunnittelijaa tutkimaan olemassa olevien ratkaisujen toimivuutta ja tekemään päätöksiä, jotka erottavat oman tuotteen kilpailijoista.

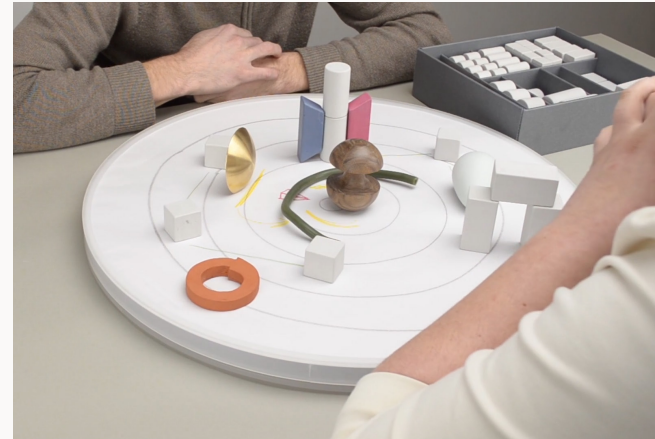
Opinnäytetyössä näitä suoritettiin kaksi kappaletta. Ensimmäinen käsitteli olemassa olevia designratkaisuja ja niiden kuvakieltä ja toinen kahta mielenterveyskorttipakkaa.

3.1.1 DESIGNRATKAISUT JA KUVAKIELI

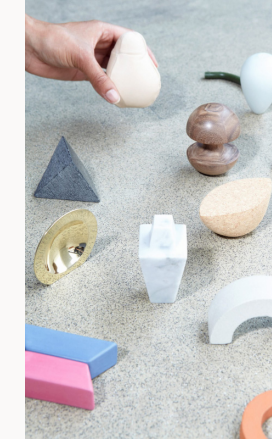
Ensimmäisessä vertailuanalyysissä tutkittiin olemassa olevia tuotteita ja palveluita, joita mielenterveyden ja hyvinvoinnin hoitamiseen on jo olemassa. Tämän lisäksi tutkittiin myös mielenterveyteen liittyvää kuvakieltä.

Nostoina mielenterveystuotteista valittiin kuvissa 4 ja 5 näkyvät Nicolette Bodewesin suunnittelemat terapiatyökalut, jotka toivat erityisesti kosketusaistin kokemuksen mukaan mielenterveyden hoitoon. Nettisivu ja sovellus ratkaisuihin nostettiin esiin kuva 8 Headspace. Headspace -palvelun erikoisuutena oli vahva brändiääni ja persoona, jotka tuotiin esiin samaistuttavien hahmojen kautta. Kuvakieli esimerkkeinä nousivat pintaan kuvat 6 ja 7. Calm -palvelu nojasi vahvasti maisemakuviin, jotka kauneudestaan huolimatta olivat yleinen valinta mielenterveyteen liittyvässä kuvituksessa. Samalla tavalla aivokuvitus oli yleinen ja hieman kliseinen kuvitusvaihtoehto, jota haluttiin välttää opinnäytetyössä kilpailijoista erottumisen vuoksi.

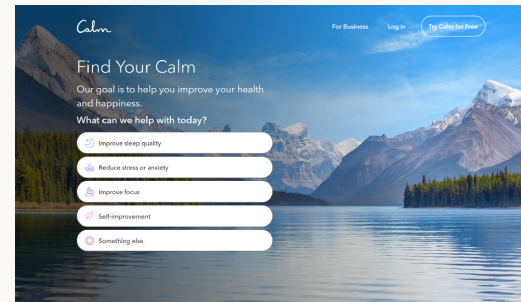
4.



5.



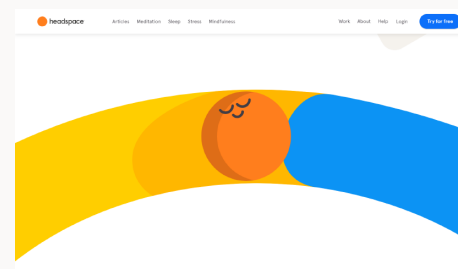
7.



6.



8.



Kuva 4. Terapia työkalut 1 (Bodewes)
 Kuva 5. Terapia työkalut 2 (Morby 2016)
 Kuva 6. Aivo kuvitus (Freepik)
 Kuva 7. Calm nettisivut (Calm)
 Kuva 8. Headspace nettisivut (Headspace)

9.



10.



Kuva 9. Mindfulness Cards -pakka

Kuva 10. Mindfulness Cards -kortit

Kuva 11. CBT Deck -pakka

Kuva 12. CBT Deck -kortit

11.



12.



3.1.2 MIELENTERVEYS- JA HYVINVOINTIKORTIT

Toinen opinnäytetyön vertailuanalyysi vuorostaan keskittyi vertailemaan kahta mielen-terveys- ja hyvinvointi korttipakkaa. Vertailuun yritettiin valita kaksi mahdollisimman erilaista pakkaa, jotta vertailu olisi monipuolisempi. Näin ollen pakoiksi valikoituivat Rohan Gunatillaken luomat Mindfulness Cards (Kuva 9) ja Seth Gillihanin the CBT Deck (Kuva 11). Kummatkin paketit tarjosivat ohjeita ja harjoituksia käyttäjän hyvinvoinnin parantamiseen.

The CBT Deck erosi Mindfulness -pakasta erityisesti sillä, että pakka perustuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan ja on psykologin luoma. Akateemisuus ja ammattimaisuus korostuvat korteissa sen vakavuuden ja värivalintojen kautta. Korttien ainoa tarkoitus oli niiden lukeminen, mutta niiden kategoriat ja käyttöohjeet olivat hyvin selkeät (Kuva 12). Kuvituksissa ja typografiassa oli myös tähdätty selkeyteen ja minimaalisuuteen.

Mindfulness Cards on mindfulness-ammattilaisen luoma ja tunnelmaltaan leikkisämpi ja käyttäjää osallistavampi pakka. Korttien kategoriat tuntuivat kuitenkin liian abstrakteilta. Pakka tarjosi käyttäjälle mahdollisuuden valita yhden kortin per kategoria ja muodostaa kuvapuolien kaarista ympyrän (Kuva 10). Tämä ympyrä varmistaisi tasapainoisen mindfulness-harjoituksen käyttäjän arjessa. Pakkaa pystyi myös kustomoimaan hieman omiin tarpeisiin korttien avulla, johon käyttäjä sai itse kirjoittaa omia tietoisuusharjoituksiaan.

Leikkisyys/pelillisuus

Tuotteen kustomointi

Kosketus ja muut aistit

Persoona ja oma ääni

3.1.3 VERTAILUANALYYSIEN YHTEENVETO

Vertailuanalyyseihin pohjalta tehtiin yhteenveto siitä, mitä elementtejä haluttiin tuoda opinnäytetyöhön mukaan. Näitä elementtejä, jotka ovat listattuna vasemmalla, kehitettiin eteenpäin opinnäytetyön seuraavassa vaiheessa.

Tärkeänä koettiin käyttäjän osallistaminen leikkisyyden tai pelin kautta. Tämä lisäisi korttien käyttöä ja antaisi niille useamman toiminnon pelkästään niiden lukemisen sijaan.

Tavoitteena oli luoda korttipakka, joka näyttäisi jokaiselle käyttäjälle hieman erilaiselta, joko visuaalisesti tai sisällöllisesti. Korteista haluttiin tehdä myös aistillinen kokemus tuomalla niihin mukaan tekstuurieroja. Tämän lisäksi korttien kieleen haluttiin tuoda korttien omaa persoona ja ääntä, jotta käyttäjä tuntisi niihin suuremman yhteyden.

13.



Kuva 13. Ideariihi

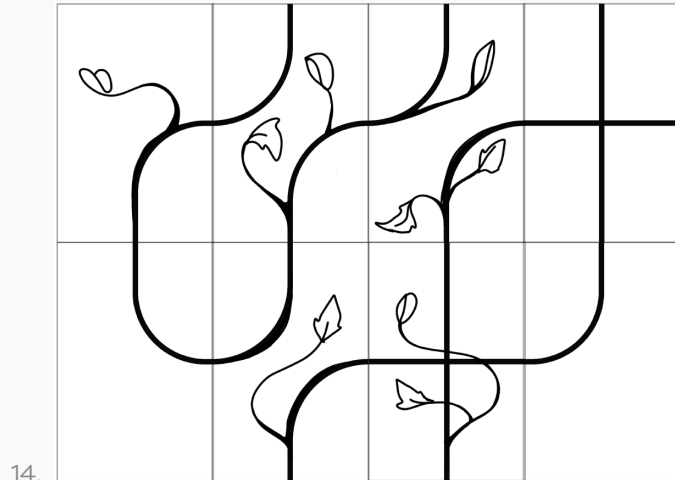
3.2 Ideariihi

Vertailuanalyysin yhteenvedon pohjalta ideoitiin ratkaisuja, joissa kaikki sen elementit tulisivat esille. Tämä toteutettiin noin 20 minuutin ideariihillä (Kuva 13).

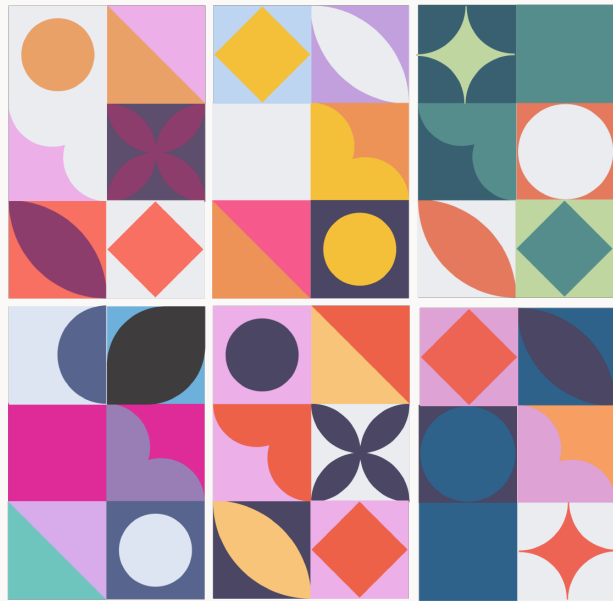
Ideariihi on ideointitapa, jossa suunnitteluratkaisua ideoidaan kirjoittamalla ja piirtämällä post-it-lapuille heräviä ajatuksia, joita myöhemmin järjestellään ja ryhmitellään kokonaisuuksien muodostamiseksi. Tärkeä osa tätä tekniikkaa on kirjoittaa kaikki ideat ylös niitä arvostelematta. (Muotoilupakki.) Näin siirrytään geneerisemmistä ja yleisimmistä assosiaatioista syvemmälle mielikuvitukseen ja luodaan ainutlaatuisia ratkaisuja.

Tässä sessiossa keskityttiin ideoimaan korttien käyttöä ja sisältöä, visuaalista puolta ja symboliikkaa, korttipakan leikkisyyttä ja pelillisyyttä, sekä pakan persoonaa. Ideoita ryhmiteltiin näiden mukaan seinälle riippuen siitä millaisia kokonaisuuksia ne muodostaisivat yhdessä.

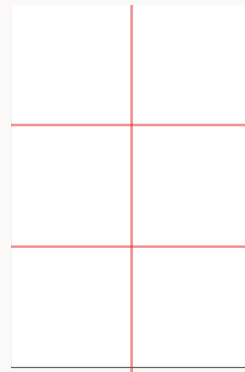
Tärkeimpänä ideariihestä nousi idea korttien kuvapuolista, joita järjestellessä käyttäjä muodostaisi oman kollaasinsa. Tämä kollaasi näyttäisi erilaiselta jokaiselle käyttäjälle ja kuvastaisi näin henkilön omaa hyvinvointia. Ideoidessa heräsi ajatuksia palapelin, sokkelon, mosaiikin tai oksien muodostamisesta korttien kuvapuolilla. Näitä ideoita tutkittiin tarkemmin opinnäytetyön seuraavassa luvussa.



14.



15.



Kuva 14. Oksa grafiikka luonnos
 Kuva 15. Mosaiikki kuvio luonnos

3.3 Idean tarkennus

Ideariihestä syntyneitä vaihtoehtoja sokkelosta, mosaiikista, polusta tai oksista lähdettiin tutkimaan tarkemmin luonnosten muodossa. Haasteena oli luoda kortit, joita käyttäjä pystyisi järjestelemään miten vain ja kuvio toistuisi siitä huolimatta sujuvasti. Toistuvan kuvion saavuttamiseksi korttipohja jaettiin ensin osiin.

Esiin nousutta ideaa henkisen kasvun kuvaamisesta oksien avulla tutkittiin tarkemmin kuvan 14 luonnoksessa. Oksakuvituksessa korttien kuvapuolia oli neljää erilaista, joilla toistuva kuvio muodostettaisiin. Testatessa selvisi kuitenkin, että käyttäjän oli liian helppo saada monta samaa kuvapuolta, jolloin oksakuvio ei toistunut onnistuneesti. Tämän lisäksi kuvituksena oksa tuntui liian itseselitteiseltä, jolloin idea hylättiin ja lähdettiin tutustumaan tarkemmin kuvan 15 mosaiikkikortteihin.

Mosaiikki-ideassa korttipohja jaettiin kuuteen neliöön, joka mahdollisti kuvion paremman toistumisen kortteja järjesteltäessä. Tätä kautta myös valinnat kollaasia luodessa monipuolistuivat ja käyttäjällä oli suurempi valinnanvapaus muotoja yhdistellessään. Näistä syistä mosaiikki-idea valittiin jatkokehitykseen.

3.4 Mosaiikki kulttuureissa

Mosaiikin esiintymistä maailman kulttuurihistoriassa tarkasteltiin, jotta voitaisiin kartoittaa sen erilaiset visuaaliset muodot ja käyttötavat. Näin samalla etsittiin yhtenäisyyksiä ja eroavaisuuksia, joita voitaisiin soveltaa opinnäytetyön lopputuotokseen.

Taiteenmuotona mosaiikki on hyvin vanha ja esiintyy ympäri maailmaa monissa kulttuureissa. Mosaiikki koostuu pienistä kivenpaloista eli tesseroista, joilla muodostetaan kuvaavia kohtauksia tai koristekuvia lattiaan, seiniin tai kattoihin (Honour & Fleming 1997, 311). Ensimmäiset mosaiikit ovat peräisin Mesopotamiasta, josta niiden perinne jatkui Antiikin Kreikkaan, Roomaan, Bysantin valtakuntaan ja Lähi-itään. Myös Mesoamerikasta on löydetty mosaiikkiteoksia, kuten kuvassa 18 on nähtävissä. (Cartwright 2019.)

Antiikin Kreikan ja Rooman mosaiikkeja esittävät kuvat 19 ja 20. Antiikin kreikan aikaan mosaiikin suosio nousi huomattavasti ja tekniikat kehittyivät pyöreiden kivien käytöstä kivipaloihin. Roomalaiset mosaiikit seurasivat tyyliään vahvasti niitä edeltävää hellenististä tyyliä, mutta työskentely pienemmillä tesserapaloilla mahdollisti tarkemman työnjaljen. Lattiamosaiikeissa Roomassa vuorostaan oli nähtävissä geometrisemmän ja abstraktimman kuvion käyttöä mustavalkoisilla tesserapaloilla (Cartwright 2013.)

Ensimmäinen vuosisata jaa. toi mukanaan lasipalojen käytön mosaiikkitaiteeseen. Tämä mahdollisti suuremman värikirjon mosaiikeissa, sekä myös lehtikullan käytön lasipalojen takana, mikä sai seinätaiteen loistamaan valossa. (Honour & Fleming 1997, 311.) Kullan käytön lisääntyminen on nähtävissä mm. kuvassa 16, joka esittää keisari Justinianus I:stä ja hänen hoviaan.

Kuvan 17 Kalliomoskeijan mosaiikki poikkeaa bysanttilaisista juuristaan poistamalla mosaiikeista ihmisiä tai eläimiä esittävän kuvaston. Näiden sijaan se sisällyttää kasvuston kuvia ja uskonollista tekstiä seiniinsä. (Britannica.) Näin mosaiikkikuvioinnin geometriikka ja symmetria saa kontrastia kalligrafian lennokkuudesta ja sen vapaammista muodoista.

Tarkastellessa sivun 16 kuvakollaasia oli selvästi huomattavissa sinisen värin toistuminen monessa teoksessa, mikä luo hyvän värikontrastin luonnonruskeisiin sävyihin. Selvää oli myös mosaiikkien tyylivaihtelut eri aikakausilla, alueilla ja pinnoilla. Kuva 19 on poikkeuksellisen yksityiskohtainen lattiamosaiikiksi, jotka usein tuntuivat olevan abstraktimpia. Myös tesseroiden muodot töissä vaihtelivat suuresti. Näistä asioista tähän opinnäytetyöhön päätettiin elementteinä ottaa tutkimuksesta kuitenkin mukaan kullan ja sinisen elementtejä, sekä geometrisiä mosaiikkipaloja ja muotoja.

16.



17.



18.



19.



20.



Kuva 16. Justinianus I mosaiikki (Byzantologist 2017)
 Kuva 17. Kallioskeijän mosaiikkiseinä (Shiva 2013)
 Kuva 18. Asteekki käärme (British Museum)

Kuva 19. Hellenistinen lattiamosaiikki (Tausch 2013)
 Kuva 20. Aleksanteri-mosaiikki Pompejista (Werner 2013)

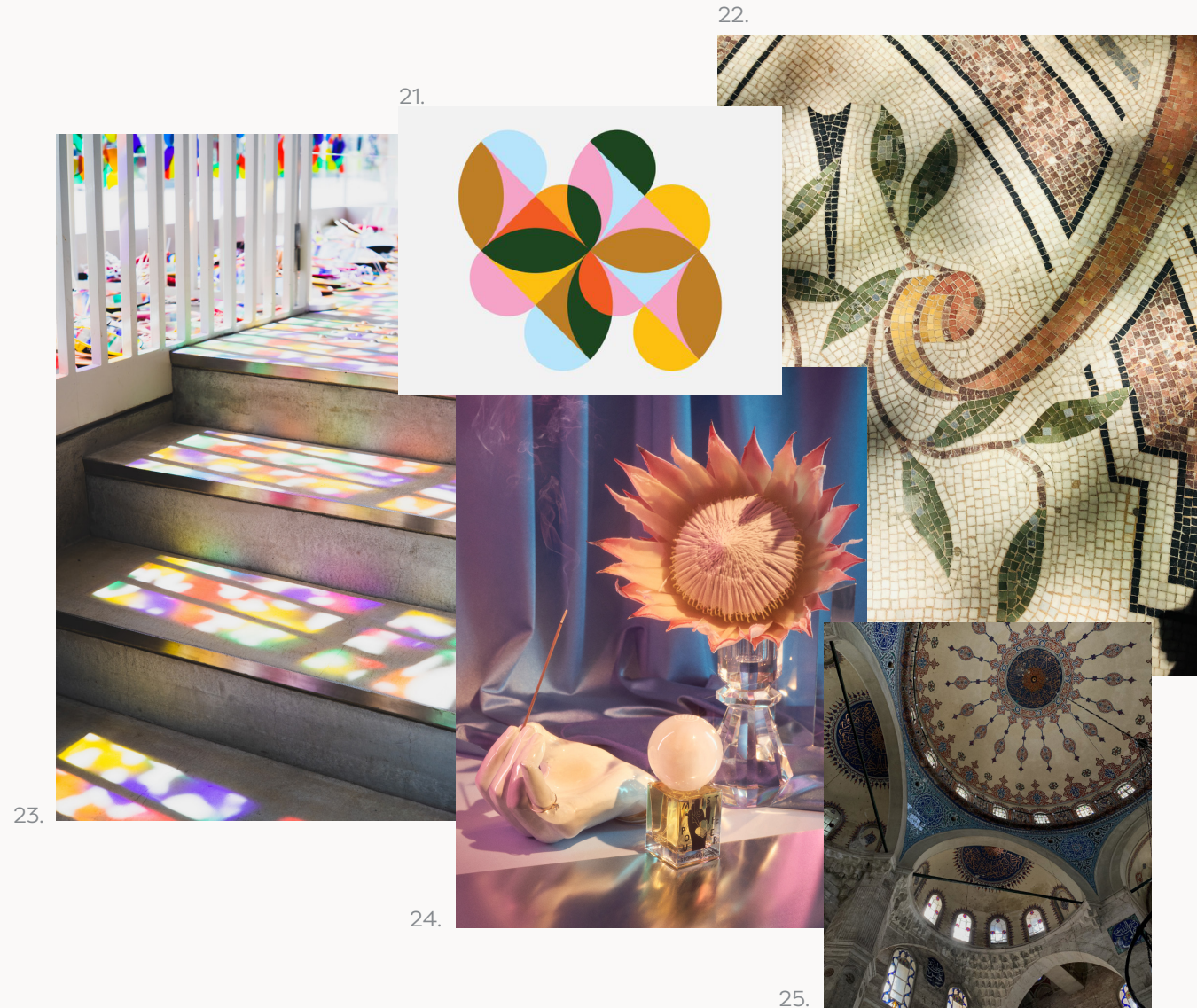
4 Suunnittelu

4.1 Moodboard

Suunnitteluvaiheen alussa luotiin moodboard visiosta, joka syntyi korteille ideointivaiheen jälkeen. Moodboardin tarkoituksena on kuvata suunniteltavan tuotteen tunnelmaa, visuaalisuutta ja henkeä kuvallisesti, sekä ohjata suunnitteluprosessia oikeaan suuntaan.

Oikealla näkyvään kuvakollaasiin haettiin inspiraatiota lasitaiteesta (Kuva 23), sekä erikulttuurien mosaiikkitaiteesta (Kuvat 22 ja 25). Muodoissa etsittiin esimerkkejä selkeydestä ja symmetriasta (Kuva 24 ja 21). Mosaiikki- ja lasitaiteen pitkässä historiassa valolla on myös suuri rooli taiteen työkaluna, joten tätä haluttiin tuoda esiin korteissa jossain muodossa.

- Kuva 21. Symmetriset muodot (Bokhua)
- Kuva 22. Lattiamosaiikki (Mîndru 2020)
- Kuva 23. Lasi ja valo (Tomiyama 2020)
- Kuva 24. Asetelma (Miloch)
- Kuva 25. Kattomosaiikki (Demirci 2021)



4.2 Haastattelu 2

15.02.2022

Anonyymi, taideterapeutti

Haastattelu 2 toteutettiin opinnäytetyön alussa, mutta sisällytettiin suunnittelulukuun, koska se vaikutti suuresti pakan visuaaliseen muotokieleen. Kyseisen haastattelun kysymykset ovat saatavissa opinnäytetyön liitteessä 2.

Haastattelu suoritettiin anonyymin taideterapeutin kanssa ja se käsitteli yleisesti taideterapiaa, sekä luovuuden ja hyvinvoinnin yhteyttä. Tämän lisäksi haastateltava antoi palautetta korttien käyttötavasta ja luonnoksista, jotka hänelle esiteltiin haastattelun alussa.

Luovuudesta ja hyvinvoinnista kysyttäessä haastateltava kertoi, kuinka luovuus voi harjoittaa monia erilaisia taitoja sosiaalisesta hyvinvoinnista motorisiin taitoihin ja tunnesäätelyyn. Näin ollen luovuutta voi myös käyttää tunteiden ilmaisun ja käsittelyn työkaluna. Usein taideterapia voi olla ihmisille myös helpompi tapa ymmärtää ja tutkia asioita, kuten masennusta, koska se lähestyy aihetta holistisemmin. Aiheesta luominen voi paljastaa ihmiselle enemmän, kuin pelkästään siitä puhuminen. Näistä syistä luovuutta on hyvä harjoittaa omassa elämässään säännöllisesti, ei vain terapiatyökaluna, vaan hyvinvoinnin työkaluna. (Taideterapeutti 2022.)

Luovuuden edellytyksenä on avoin ja leikkisä mieli, sekä tuomitsevan asenteen puute. Itsensä tuomitseminen on suurin tekijä sille, miksi monelle luova tekeminen on vaikeaa. Tämän vuoksi haastateltava sanoi luovuuden harjoittamisen onnistuvan parhaiten, kun keskittyy itse luovaan prosessiin, eikä sen lopputuotokseen. Haastateltava erityisesti korosti sitä, kuinka Mosaic-kortit voisivat toimia tällaisena matalankynnyksen luovana harjoituksena, jota käyttäjä voisi tehdä kerran päivässä ja mahdollisesti inspiroitua siitä luomaan lisää.

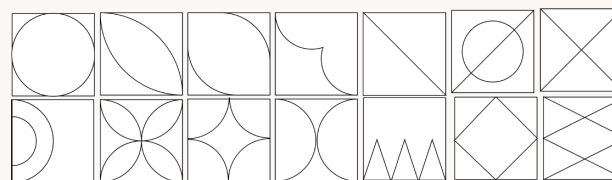
Haastattelun alussa esiteltiin opinnäytetyön aihetta ja luonnoksia korttien visuaalisesta puolesta. Luonnoksia esitellessä haastateltava ehdotti korttien muotojen viemistä abstraktimpaan suuntaan, jotta käyttäjä voisi itse vapaammin tulkita mitä kortin kuvitukset esittävät. Tämä ehdotus oli erittäin hyödyllinen ja korttien kuvitusmuutokset tämän haastattelun pohjalta esitellään tarkemmin opinnäytetyön seuraavassa luvussa.

4.3 Kuvapuolien muotokieli

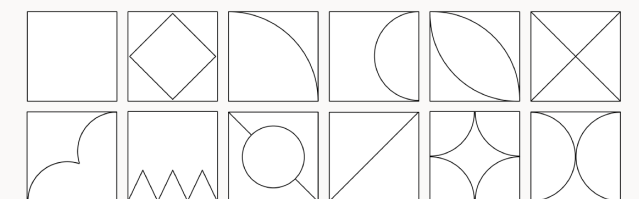
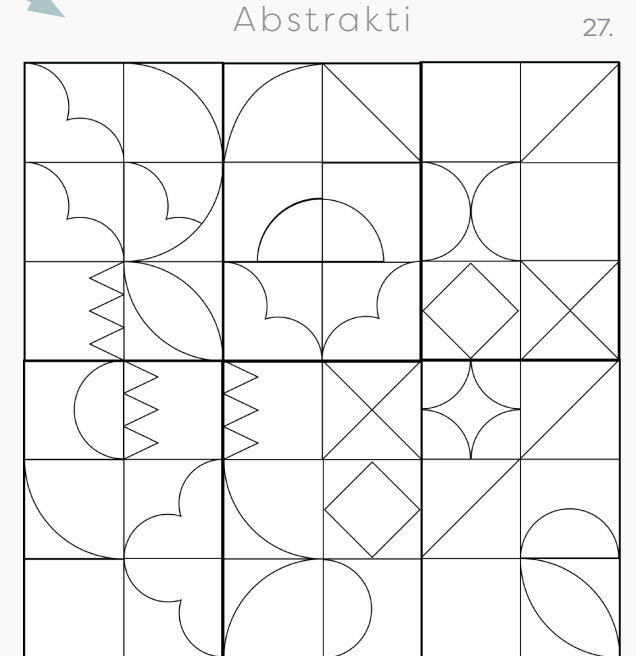
Ensimmäiset luonnokset korttien mosaiikkikuviosta sisälsivät paljon erilaisia elementtejä ja niissä käytettiin yhteensä 14 erilaista mosaiikkilaattaa. Alun perin ideana oli muokata osa korttien kuvituksista niiden sisällön mukaan ja luoda tällä tavalla erikoiskuvituskortteja. Tämän lähestymistavan kanssa kuitenkin korttien luonnostelu tuntui vaikealta ja kollaasit tuntuivat itseselitteisiltä, eivätkä kovin tulkinnanvaraisilta.

Haastattelussa 2 esiteltiin kuva 26 ja haastateltava teki ehdotuksen korttien muotokielen yksinkertaistamisesta. Kuva 27 toimii esimerkkinä tästä muutoksesta. Abstraktit muodot tarjoaisivat käyttäjälle suuremman vapauden omaan tulkintaan siitä, mitä korttien kuvat esittävät.

Muotojen yksinkertaistaminen ja kuvaavien asioiden, kuten käsien, kukkien ja virran poisto auttoi kortteja toistumaan paremmin yhdessä. Tämän lisäksi mosaiikkilaattojen määrää rajoitettiin 12 kappaleeseen, joista korttien kuvitus muodostuisi. Abstraktin testikollaasin kuviot toistuivat paremmin yhdessä ja muodostivat myös selkeämmän symmetrian. Näistä syistä prosessi eteni käyttäen abstraktimpaa muotokieltä kuvituksessaan.



Kuva 26. Korttien kuvaava muotokieli



Kuva 27. Korttien abstrakti muotokieli

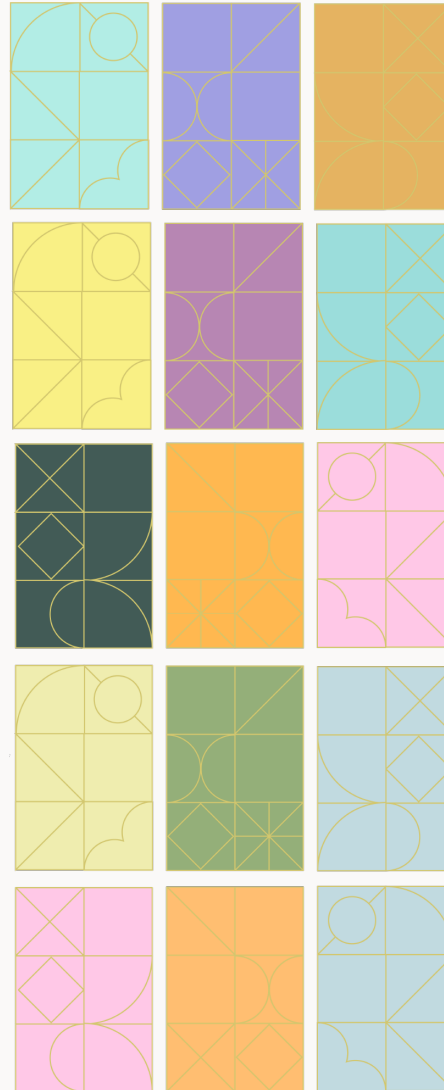
4.4 Värimaailma

Värimaailmaa kortteihin ideoitiin moodboardin ja aikaisemman tutkimuksen pohjalta. Värivalinnoissa koetettiin täyttää korteille kolmea vaatimusta:

Sukupuolineutraaliuus, kolmen korttikategorian erottuminen toisistaan ja kategorioiden toistuminen ja sulautuminen yhteen kollaasimuodossa.

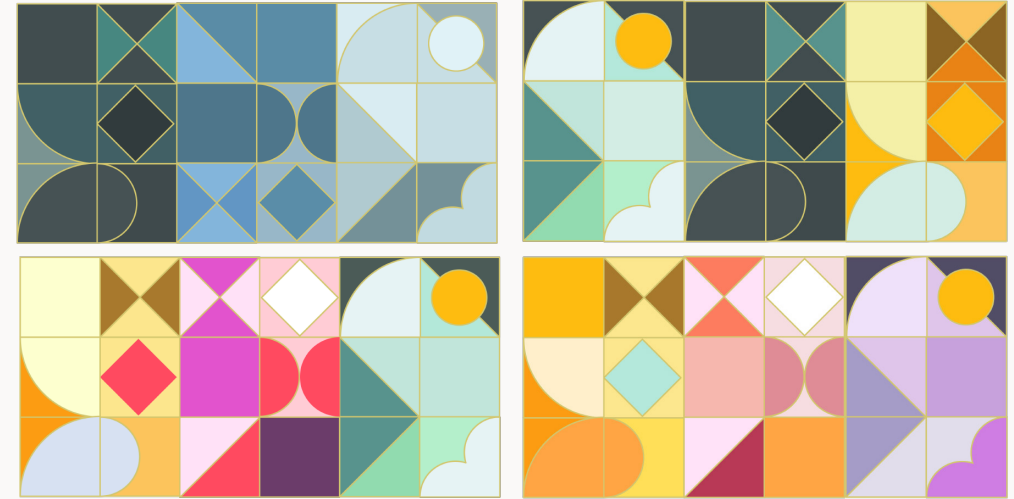
Näiden vaatimusten täyttäminen aloitettiin yksinkertaisilla korttiluonnoksilla (Kuva 28). Ensimmäiset luonnokset toimivat suuntaa antavina värikokeiluina, joita työstettiin enemmän lisäämällä tummuusaste- ja värisävyeroja (Kuva 29). Viimeisenä väriskaalaluonnoksia testattiin kollaasimuodossa (Kuva 30), joka paljasti ongelmia. Suuret vaihtelut korttikategorioiden tummuusasteissa haittasivat kollaasin kuvioiden toistumista. Sama ongelma havaittiin, jos kategorioiden korteissa oli liian suuria sävyeroja, mikä teki kollaaseista sekavia. Nopeasti koettiin olevan tarpeellista muuttaa lähestymistapaa värivalintoihin.

28.

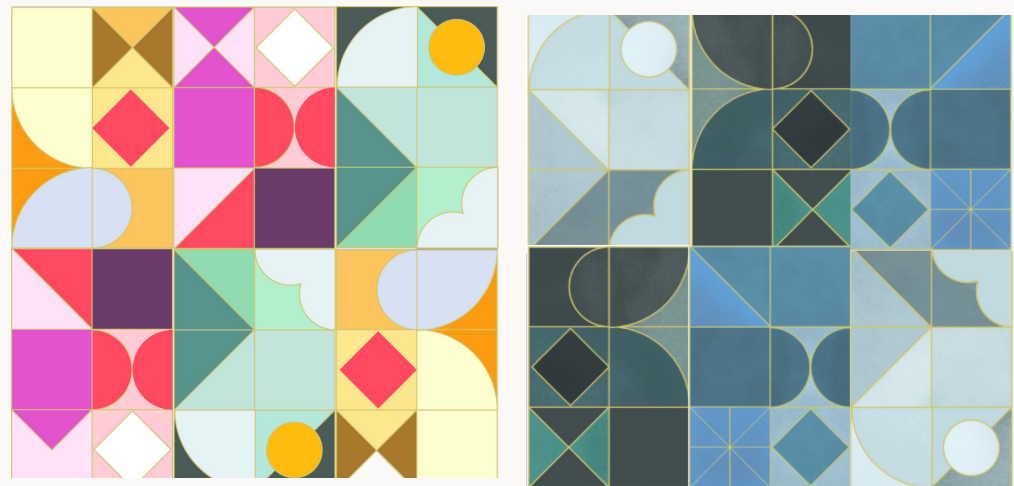


Kuva 28. Värivedos luonnokset

29.



30.



Kuva 29. Väriskaala luonnokset

Kuva 30. Kollaasi luonnokset

4.5 Värity ja saavutettavuus

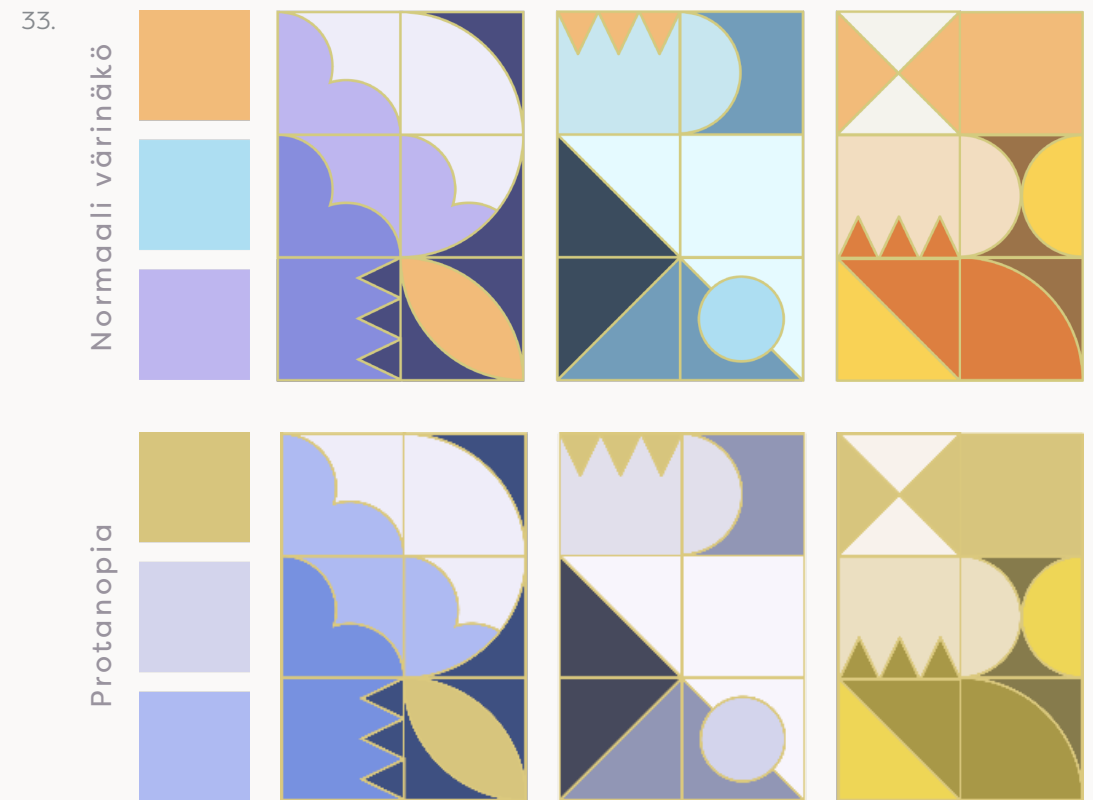
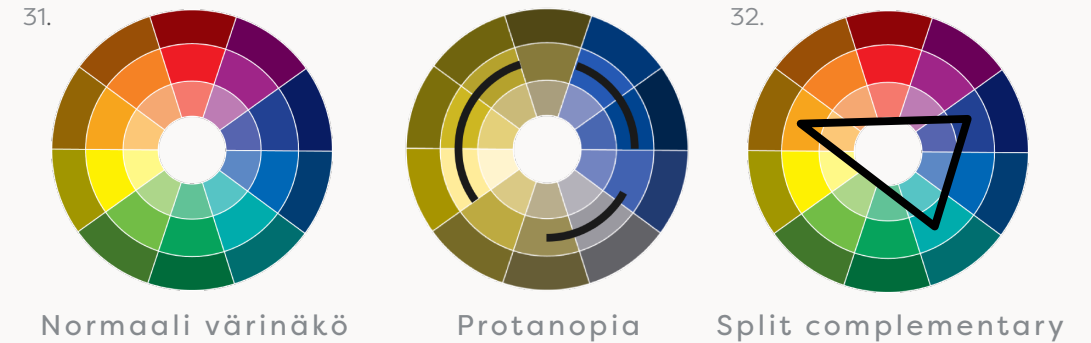
Värivalintojen vaikeutuessa päädyttiin tukeutumaan suunnittelussa väriteoriaan. Tämä johti lopulta myös korttien tarkasteluun saavutettavuuden ja värisokeuksien kannalta.

Eriyisen tärkeää oli kategorioiden erottuminen toisistaan, minkä takia valittiin väriympyrä, jota tarkasteltiin eri värisokeuksien kannalta. Värisokeus testauksiin käytettiin apuna nettisivua www.pilestone.com.

Testauksia tehdessä valittiin protanopia eli punasokeus kartaksi värivalinnoissa, sillä sen koettiin olevan yksi rajoittavimmista värisokeuksista. Protanopia väriympyrään merkittiin mustalla viivalla alueet, joissa kategorioiden värit pystyivät liikkumaan, jotta ne erotettaisiin toisistaan (Kuva 31).

Kun värialueet oli valittu, käytettiin apuna kirjaa väriteoriasta. Väriharmonian luomiseksi päädyttiin valitsemaan split complementary -värit (Kuva 32). Split complementary väriharmoniaassa kaksi väriä ovat väriympyrässä lähempänä toisiaan ja kolmas on näiden värien vastapäätä. Tämä tekee värikontrastista hennomman (Adams 2017, 21).

Värisokeus testauksien ja harmonian pohjalta kortti kategorioiden väreiksi valikoituivat vihreänsininen, violetti ja oranssinkeltainen (Kuva 33).

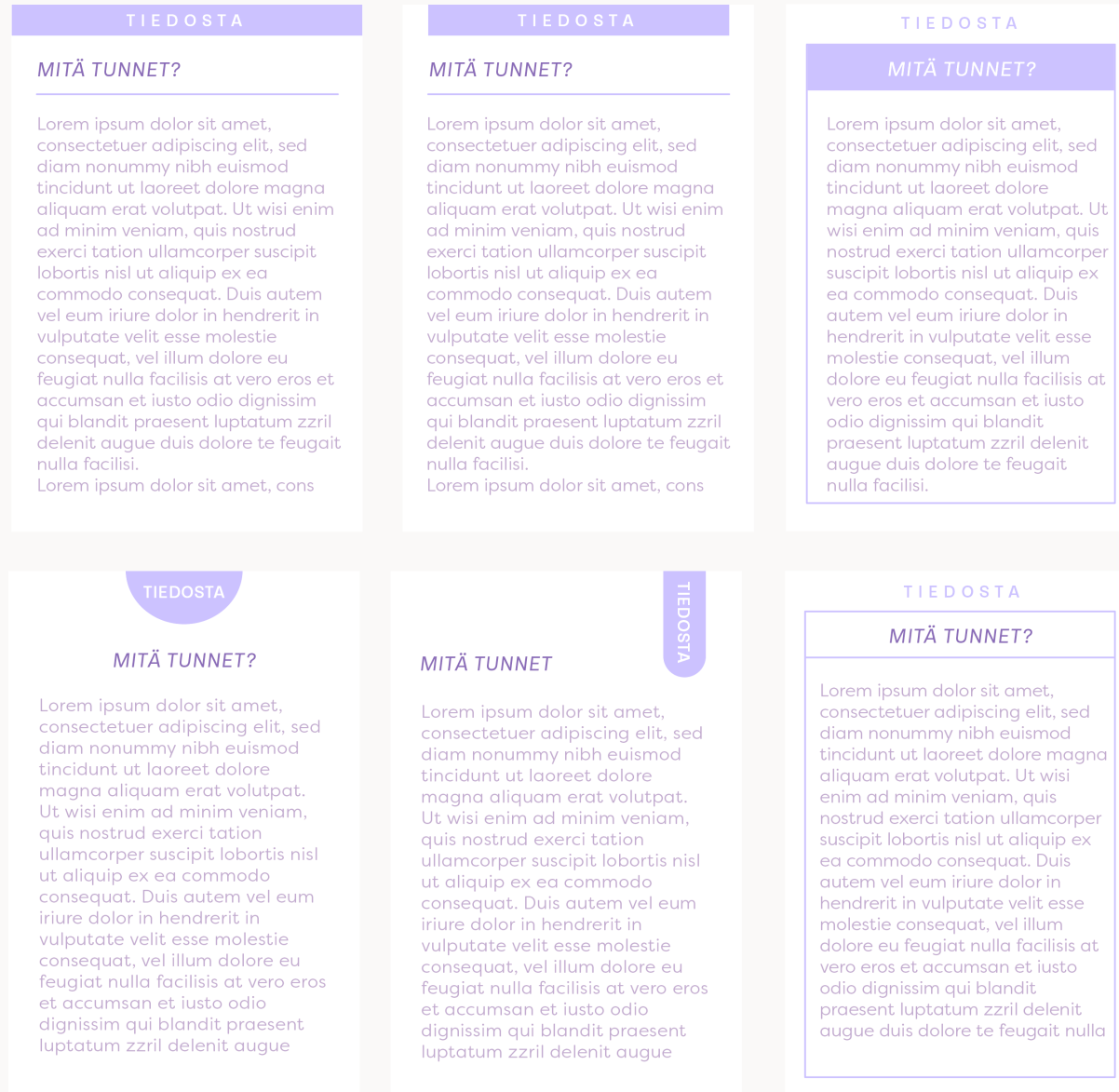


Kuva 31. Väriympyrät

Kuva 32. Split complementary

Kuva 33. Kategorioiden värit

34.



Kuva 34 Korttien tekstipuoli luonnos

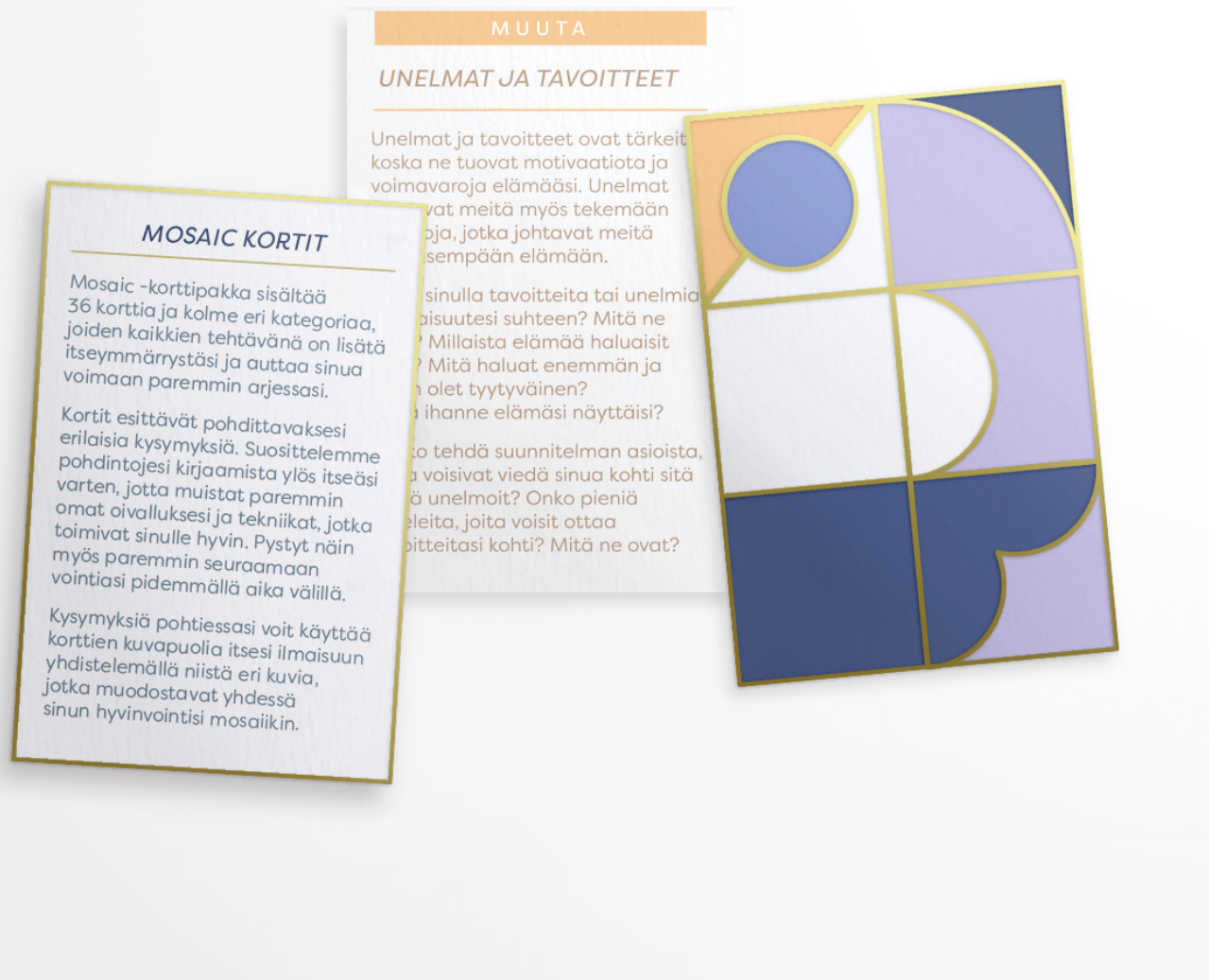
4.6 Tekstipuolien luonnostelu

Korttien tekstipuolia luonnostellessa tärkeimmäksi koettiin niiden selkeys. Tätä lähdettiin hakemaan selvien muotojen ja hierarkian kautta.

Käytännöllisistä syistä kortteihin haluttiin mahdollisimman suuri tekstialue, jotta niihin voitaisiin sisällyttää enemmän informaatiota. Tämän lisäksi tärkeäksi koettiin myös korttien helppo lajittelu ja järjestely. Tämä yritettiin luoda selkeällä värikoodatulla merkinnällä kortin yläkulmassa, jossa luki korttikategorian nimi.

Fonttikokeiluissa haettiin selkeyttä ja helppolukuisuutta. Kuvassa 34 on nähtävissä luonnoksia Tiedosta-korttikategorian tekstipuolista. Yllä luetelluista syistä eteenpäin jatkettiin ylärivin keskimmaisella vaihtoehdolla, koska se täytti aikaisemmat vaatimukset ja eikä tuntunut liian raskaalta.

5 TOTEUTUS



Kuva 35. Esimerkit korteista

5.1 Korttien sisältö

Pakan korttien lopullisiksi mitoiksi määräytyivät 10,5cm x 7,0cm. Kortteja on yhteensä 39 ja korttikategorioita kolme. Pakan korteista kolme ovat ohjekortteja, jotka sisältävät tietoa muun muassa korttien käytöstä, lähteistä ja kategoriasta.

Mosaic-kortit esittävät käyttäjälleen pohdittavaksi erilaisia aiheita ja kysymyksiä, joita tämä voi miettiä yksin tai joista käyttäjä voi keskustella muiden kanssa. Aiheita pohtiessaan käyttäjä voi järjestellä korttien kuvapuolista kollaaseja haluamallaan tavalla. Käyttäjä voi myös halutessaan valita pakasta itselleen hyödyllisimmät kortit ja muodostaa näistä oman hyvinvointikollaasinsa.

Kysymykset ja pohdinnat, joita kortit esittävät käyttäjälle tähtäävät lisäämään tämän itseymmärrystä ja hyvinvointia. Nämä kysymykset jaettiin kolmeen korttikategoriaan: Tiedosta, Haasta ja Muuta. Kategorioiden nimet perustuivat ideaan siitä, että ihmisen on ensin tiedostettava omia ajatuksiaan ja käytöstään, jotta tämä voi haastaa niitä ja lopulta muuttua hyvinvointiaan parantavaan suuntaan.

Tiedosta-kategorian kortit siis opettavat käyttäjää tiedostamaan tämän ajatuksia, tunteita ja käytöstä. Haasta-kategoriassa vuorostaan käyttäjä opettelee haastamaan tiedostamiaan asioita, joihin tämä kaipaa muutosta. Muuta-kategoria taas keskittyy käyttäjän tapojen muuttamiseen tämän hyvinvoinnin parantamiseksi.



Filson Soft Book

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll
Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv
Ww Xx Yy Zz Åå Ää Öö

The quick brown fox jumps over the lazy dog

Filson Pro Regular Italic

*Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll
Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv
Ww Xx Yy Zz Åå Ää Öö*

The quick brown fox jumps over the lazy dog

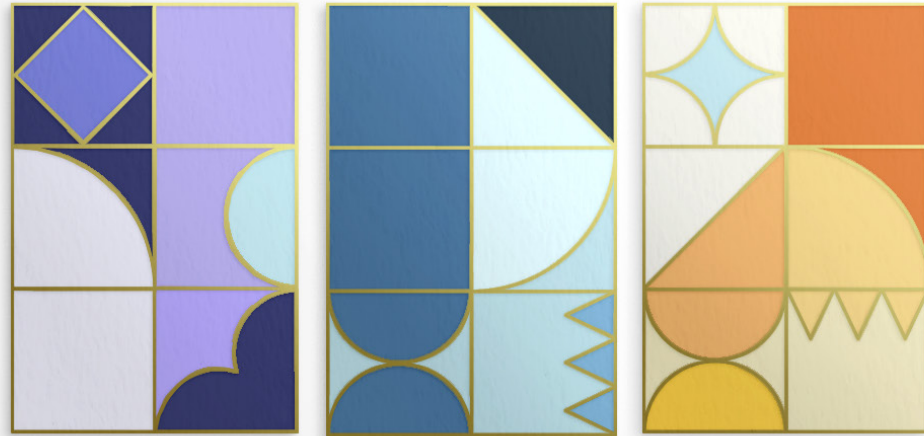
5.2 Korttien tekstipuolet

Korttien tekstipuolien elementeissä toteutettiin selkeä hierarkia käyttäen korttikategorian merkitsemiseen värikoodattua yläpalkkia. Tämä koettiin parhaimmaksi ratkaisuksi, koska se helpotti suuresti korttien järjestelyä kategorioihin niiden käytön jälkeen. Värivalinnat määräytyivät korttikategorioiden mukaan, joita tummennettiin teksteihin paremman kontrastin luomiseksi.

Korttien otsikot korostettiin käyttäen lihavampaa kursiivileikkausta Filson Pro-fontista. Otsikoiden alle lisättiin vielä viiva erottamaan ne muusta tekstistä. Leipätekstiin valittiin fontiksi Filson Soft sen helppolukuisuuden ja pyöreiden muotojen vuoksi. Fontin selkeys oli erityisen tärkeää tekstin pienen koon takia, jotta se olisi luettavissa vielä 10 pt koossa. Filson toimi monipuolisena fonttina eri leikkauksillaan kaikissa korttien teksteissä ja muovautui mm. välistyksen avulla myös kategoria otsikoihin.

Korttien sisällön haluttiin tuntuvan empaattiselta ja tutulta käyttäjälle. Tämän takia teksti puhuu suoraan lukijalle. Puhetyylin valinta yhdistettynä yllä mainittuihin ratkaisuihin muodosti selkeän kokonaisuuden, joka priorisoi tekstiä ja mukaili kuvapuolien visuaalisuutta väreillään (Kuva 36).

Kuva 36. Korttien tekstipuoli esimerkit, värivalinnat ja fontit



R:74 G:77 B:127 C:71 M:56 Y:19 K:7 HEX: 4A4D7F	R:96 G:92 B:153 C:63 M:52 Y:9 K:2 HEX: 605C99	R:118 G:118 B:196 C:55 M:43 Y:0 K:0 HEX: 7676C4	R:135 G:141 B:221 C:48 M:34 Y:0 K:0 HEX: 878DDD	R:190 G:182 B:239 C:25 M:22 Y:0 K:0 HEX: BEB6EF	R:213 G:205 B:247 C:16 M:15 Y:0 K:0 HEX: D5CDF7	R:238 G:237 B:249 C:6 M:5 Y:2 K:0 HEX: EEEEF9
--	---	---	---	---	---	---

R:59 G:76 B:94 C:72 M:46 Y:34 K:22 HEX: 3B4C5E	R:114 G:157 B:186 C:56 M:21 Y:9 K:1 HEX: 729DBA	R:144 G:191 B:224 C:44 M:11 Y:1 K:0 HEX: 90BFEO	R:173 G:222 B:242 C:32 M:3 Y:2 K:0 HEX: ADDEF2	R:200 G:225 B:237 C:21 M:5 Y:4 K:0 HEX: C8E1ED	R:199 G:205 B:247 C:16 M:15 Y:0 K:0 HEX: D5CDF7	R:229 G:250 B:255 C:9 M:2 Y:2 K:0 HEX: E5FAFF
--	---	---	--	--	---	---

R:155 G:115 B:73 C:29 M:40 Y:59 K:14 HEX: 9B7349	R:221 G:127 B:64 C:11 M:47 Y:67 K:2 HEX: DD7F40	R:242 G:187 B:121 C:5 M:25 Y:45 K:1 HEX: F2BB79	R:249 G:210 B:85 C:3 M:17 Y:64 K:0 HEX: F9D255	R:242 G:214 B:143 C:5 M:14 Y:39 K:0 HEX: F2D68F	R:242 G:221 B:192 C:5 M:11 Y:19 K:0 HEX: F2DDC0	R:244 G:243 B:237 C:5 M:3 Y:5 K:0 HEX: F4F3ED
--	---	---	--	---	---	---

5.3 Korttien Kuvapuolet

Korttien kuvapuolia suunnitellessa Tiedosta-kategorian väriksi määräytyi violetti, Haasta-kategorian väriksi sininen ja Muuta-kategorian väriksi oranssi (Kuva 37). Näitä värejä sisällytettiin kortteihin eri sävyissä varoen liian suuria värieroja, jotka aikaisemmin olivat tehneet kollaaseista sekavan näköisiä. Tämän ongelman välttämiseksi koettiin tarpeelliseksi sekoittaa jokaiseen korttikategoriaan hieman toisen värejä, jotta kollaaseja tehdessä kortit muodostaisivat kuvioita paremmin yhdessä.

Kuten aikaisemmin opinnäytetyössä mainittiin, värivalinnoissa pyrittiin sukupuolettomuuteen ja saavutettavuuteen. Vaikka saavutettavuus ohjasikin eniten värivalintoja, harkittiin samalla myös värisymboliikkaa, jota käsitellään tarkemmin valmiiden korttikategorioiden esittelyissä. Vertailuanalyysin ja mosaiikin historiantutkimuksen pohjalta kortteihin haluttiin myös sisällyttää kosketuksen ja valon elementti jollain tavalla. Tähän ratkaisuna päätettiin korttien mosaiikkipalojen saumoihin käyttää kultafoilausta tuomaan sileää ja heijastavaa pintaa mattapaperin kontrastiksi.

Kokonaisuudessa korttien visuaalinen puoli mukailee modernilla tavalla mosaiikin historiaa ja jättää tulkinnallista tilaa käyttäjän mielikuvitukselle.

38.



39.



Kuva 38. Testitulosteet Kuva 39. Tulosteiden testaus

5.4 Testaus

Jotta korttien käyttöä ja toimivuutta pystyttiin kokeilemaan, päädyttiin tekemään testitulosteet. Kampuksen paksuin 300 g paperi oli hieman liian ohut, mutta kelpasi prototyypin tekoon. Paperin vuoksi testikortit kihartuivat liian helposti, mikä erityisesti haittasi kollaasien muodostamista, kun kortteja oli käytännyt muutaman kerran. Tämän vuoksi paksumpi paperi on välttämätön lopullisiin kortteihin.

Eriyisiä haasteita tulostuksessa tuli myös vastaan korttien kaksipuoleisuuden takia, koska jokaisen kortin kuvapuoli oli erilainen. Tämä vaati pieniä muutoksia kortteihin ja tarkkaa tulostustiedoston asettelua. Testitulosteet onnistuivat tästä huolimatta. Kyseisissä testitulosteissa kultafoilaus oli kuitenkin jätettävä pois ja mahdollisesti itsepiirrettävä kortteihin myöhemmin. Silti testikortit olivat toimivia prototyyppinä, joilla kokeiltiin korttien tuntumaa, kuvitusta ja käyttöä (Kuva 38).

Testauksen aikana korttien tekstit tarkistutettiin ja niihin tehtiin tarvittavat muutokset ennen seuraavaa tulostus kertaa (Kuva 39). Paperin paksuutta lukuun ottamatta korttien koettiin toimivan hyvin.

6 Lopputuotos

6.1 Ohjekortit

Ensimmäinen ohjekorteista tarjoaa perustiedot korttipakasta ja sen tarkoituksesta. Mielenterveyskortti vuorostaan tarjoaa käyttäjälle lähteitä ja ohjeita avun hankkimiseen. Kyseiseen korttiin sisällytettiin myös Mieli Ry:n kriisipuhelinnumero, josta puhuttiin opinnäytetyön muotoiluprosessin alussa haastattelussa 1 (Kuva 40).

Korttikategoriat ja korttien käyttö -kortti vuorostaan kertoo tarkemmin korttikategorioista ja ohjeistaa käyttäjää kollaasien muodostamisessa.

Näiden lisäksi koettiin tarpeelliseksi sisältää korttien tekstien luomiseen käytetyt lähteet pakkaan. Tämän kortin kääntöpuolelle sisällytettiin esimerkki kollaasi.

40.



Kuva 40. Pakan ohjekortit

6.2 Tiedosta

Tiedosta-kategorian 12 korttia tähtäävät auttamaan käyttäjää tiedostamaan omia ajatuksiaan, tunteitaan ja käytöstään. Kategorian kortit ovat nähtävissä kuvissa 41 ja 42.

Kottikategoriaa yhdistää muodollisesti ympyrät, jotka esiintyvät monessa kortissa. Kategorian värinä toimi violetti, joka symbolisesti kuvaa viisautta, mielikuvitusta ja inspiraatiota (Adams 2017, 26).

6.3 Haasta

Haasta-kategorian 12 korttia opastavat käyttäjää haastamaan tämän tiedostamia haitallisia ajattelu- ja käyttäytymiskuvioita, joita käyttäjä haluaa muuttaa. Kategorian kortit ovat nähtävissä kuvissa 43 ja 44.

Kategoriaa yhdistäviksi muodoiksi valittiin kaaret, jotka toistuvat useissa korteissa. Väriksi vuorostaan valitut sininen, joka symboloi tietoa, älykkyyttä ja rauhaa (Adams 2017, 28).

6.4 Muuta

Muuta-kategorian 12 korttia auttavat käyttäjää muodostamaan hyvinvointiaan edistäviä tapoja vanhojen tapojen tilalle. Kategorian kortit ovat nähtävissä kuvissa 45 ja 46.

Kortteja yhdistää visuaalisesti sahalaita-kuvio, joka esiintyvät useassa kortissa. Kategorian väriksi valittiin oranssi, joka symboloi luovuutta, aktiivisuutta, terveyttä (Adams 2017, 28).

TIEDOSTA

ET OLE YKSIN

Joskus epämurkavat ajatukset ja tunteet tuntuvat eristäviltä, vaikka kaikki meistä koemme niitä.

Kuormittavat kokemukset, tunteet ja ajatukset ovat osa elämää ja niiden kokeminen on täysin normaalia. Koita parhaasi mukaan siis olla tuomitsevat näitä kokemuksiasi ja kokeile niistä puhumista ihmisen kanssa, jolle hyvinvointisi on tärkeää.

Pystytkö elämässäsi olemaan avoin tunteistasi jonkun kanssa ja jakamaan kokemuksiasi? Löydätkö yhteisöä, jossa koet pystyväsi samaistumaan muihin?

TIEDOSTA

TRIKKERIT

Oletko tiedostanut tilanteita, jotka laukaisevat tai trikkeröivät sinulla epämiellyttävät ajatukset ja tunteet, sekä näistä usein syntyvät toimintayllykkeet. Pohditaan näitä tilanteita hetki.

Millaisia nämä tilanteet ovat? Haluatko niissä paeta, panikoida vai jäädätkö kokonaan? Pohdi mistä nämä trikkerit ovat saattaneet syntyä? Entä mitä tarvitset niissä hetkissä, kun trikkeri tapahtuu? Tarvitsetko kosketusta, tilaa tai vaikka tukea? Pystytkö jakamaan läheisen ihmisen kanssa tarpeesi, jotta he voivat auttaa sinua, kun olet näissä tilanteissa?

TIEDOSTA

OMA TARINASI

Itsetuntemus on tärkeää ja oma menneisyytemme auttaa meitä ymmärtämään itseämme nyt. Mieti hetki, miten sinusta tuli sinä?

Millainen olit lapsena? Kuinka olet muuttunut ja millaiseksi halusit tulla? Ovatko unelmasi muuttuneet siitä mitä ne olivat? Mitkä kokemukset vaikuttivat eniten siihen millainen sinusta tuli? (niin positiiviset, että negatiiviset)

Mitä kriisejä olet kohdannut, kuinka reagoit niihin ja miten ne vaikuttivat sinuun?

Mitä asioita olet oppinut elämässäsi? Mitä sanoisit nuorelle itsellesi peilaten nyt kokemuksiasi?

TIEDOSTA

HYVIÄ JA HUONOJA PÄIVIÄ

Kehittyminen ei ole suora viiva ja joinain päivinä muutos on helpompaa kuin toisina. Joskus saatat palata takaisin vanhoihin tapoihisi ja se on täysin normaalia. Älä lannistu tai nuhtele itseäsi, vaan ole empaattinen itseäsi kohtaan ja yritä uudestaan.

Millaiselta hyvä päivä sinulle näyttää, mitä siihen kuuluu?

Entä millaisia sinun huonot päivät ovat? Mitä teet tai voisit tehdä niinä päivinä, jotta voisit paremmin? Syytätkö itseäsi huonoista päivistä vai oletko empaattinen itsellesi?

TIEDOSTA

TUNNEPÄIVÄKIRJA

Tunne päiväkirjan pito on hyvä tapa tulla tietoisemmaksi omista tunteista, ajatuksista ja käytöksestä, sekä näitä ajavista uskomuksista.

Kirjaa ylös viikon aikana tilanteita, joissa koit vahvan tunnereaktion. Tarkastelemme seuraavaksi mitä tilanteessa tapahtui.

Kuvaile tilanne lyhyesti. Mitä ajatuksia muistat siinä hetkessä? Listaa tunteita, jotka ilmenivät. Miten reagoit tähän kaikkeen? Tiedätkö mikä tilanteeseen johti? Ruokkivatko ajatukset tunnettasi ja olivatko ne totta? Huomaatko ajatusväristymiä tai tarpeita, joita sinulla oli hetkessä?

TIEDOSTA

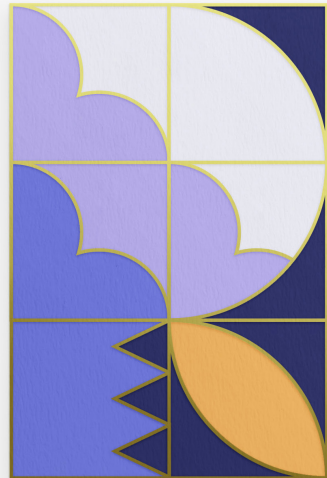
TUNNE ITSESI

Tekniikoita oman mielenterveyden ja hyvinvoinnin parantamiseen on monia ja ne toimivat kaikille yksilöllisesti. Mitkä ovat sinulle ne asiat, jotka auttavat sinua voimaan paremmin arjessasi?

Millaisia tekniikoita käytät olisi parantamiseen? Ovatko ne sinulle hyväksi ja onko tapoja, joista haluat päästä eroon?

Entä onko tekniikoita, joita haluaisit oppia tai käyttää enemmän elämässäsi? Voitko tuoda ne viikko rutiiniisi mukaan, jotta käyttäisit niitä useammin?

Kuva 41. Tiedosta kortit 1



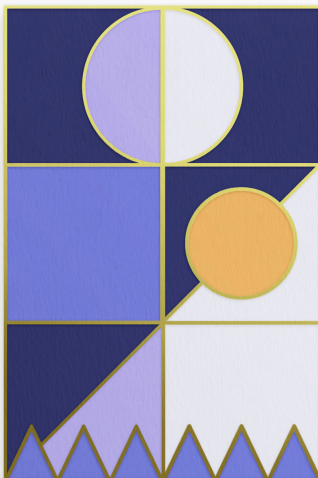
TIEDOSTA

LEHTIÄ VIRASSA

Lehtiä virassa -meditaatio on hyvä tapa opetella tarkastelemaan ajatuksiasi neutraalimmin niihin käytöksellä reagoimatta. Harjoitus muistuttaa myös ajatuksiesi ohimenevyydestä ja siitä, kuinka voit päästä niistä irti. YouTubesta löydät harjoituksesta tarvittaessa myös ohjatun version.

Pysähdy rauhalliseen paikkaan hengittämään. Kuvittele itsesi istumaan juoksevan virran varrelle. Virta kuljettaa mukanaan lehtiä. Aseta näille lehdille ajatuksesi ja tarkastele tuomitsematta, kuinka ne lipuvat oihitsesi. Kokeile tätä vähintään 3 minuuttia.

Muuttuiko olosi? Mitä havainnoit?

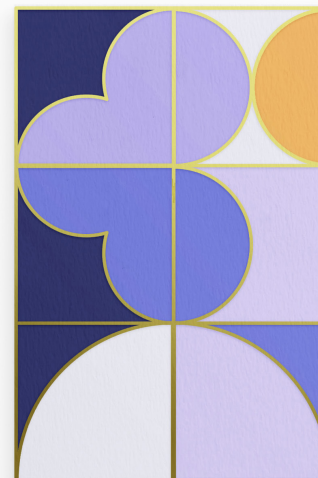


TIEDOSTA

AJATUSTEN PURKAMINEN

Päivökirjan pitäminen voi auttaa sinua purkamaan ja käsittelemään niin vaikeita ajatuksia ja tunteita, kuin myös muistamaan hyviä hetkiä ja asioita elämässäsi. Samalla pystyt myös seuraamaan voitiasi pidemmällä aika välillä, vaikka et kirjoittaisikaan joka päivä. Ajan mittaan sinulle voi paljastua myös toistuvia ajatuskuviota ja tilanteita, joissa koet vahvoja tunnereaktioita.

Kun ajatuksesi tuntuvat kulkevan liian kovaa ota esiin päiväkirja ja kuvaile oloasi. Mitä tunnet, mitä ajattelet ja miksi? Mitä pelkät, entä mitä toivot? Mitä haluat tai et halua? Helpottiko tämä oloasi?



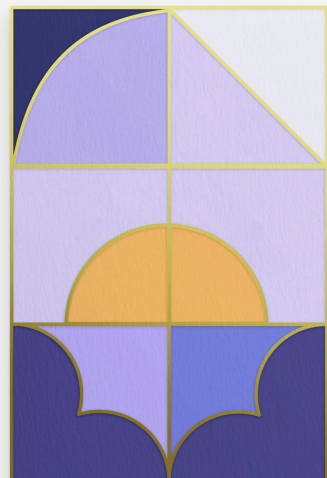
TIEDOSTA

MITÄ TUNNET?

Omien tunteiden tunnistaminen auttaa sinua ymmärtämään ja kuuntelemaan itseäsi paremmin. Harjoitellaan pysähtymään tunteidesi äärelle hetkeksi niihin reagoimatta.

Mitä tunnet juuri nyt? Nimeä tunne. Missä kehossasi tunne tuntuu? Kuinka voimakas tunne on ja miten se alattoilee? Onko sinun helppo tai vaikea hyväksyä tunnetta? Mitä tunne saa sinut haluamaan tehdä?

Pohdi tunteitasi ylipäättään. Onko tunteidesi tunnistaminen sinulle helppoa vai vaikeaa? Mitkä tunteet ovat sinulle miellyttäviä, entä mitkä epämiellyttäviä?

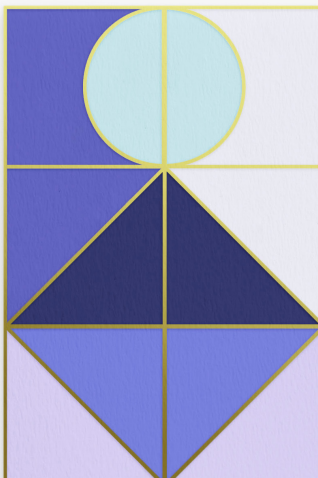


TIEDOSTA

HETKI

Joskus vaikeissa hetkissä olosi voi tuntua todellisuudesta irroutuneelta. Harjoittele jo ennen näitä vaikeita hetkiä huomiosi siirtämistä ajatuksistasi ja tunteistasi nykyhetkeen. Tämä helpottuu mitä enemmän teet sitä, joten haasta itsesi tekemään harjoitus kerran päivässä.

Pysähdy tähän hetkeen. Missä olet? Mitä ympärilläsi tapahtuu? Voitko nimetä ääniä tai tuoksua? Miltä ilma tuntuu ihollasi? Sataako tai tuuleeko, entä onko kylmä tai lämmin? Miltä maa tuntuu jalkojesi alla? Ota syvään henkeä ja havainnoi tätä kaikkea hetki. Millainen olosi on nyt?



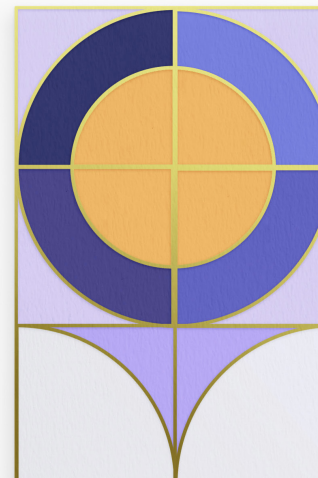
TIEDOSTA

OMAT ARVOSI

Arvojesi tiedostaminen auttaa sinua tekemään elämässäsi päätöksiä, jotka ajavat etuasi. Pystyt myös paremmin suunnittelemaan elämäsi niin, että olet onnellisempi. Tässä asioita, joita voit miettiä arvoihisi liittyen:

Pohdi ovatko arvosi sinulle selkeät? Entä ovatko ne muuttuneet jotenkin? Tunnetko eläväsi arvosi vastaavaa elämää? Haluaisitko muuttaa jotain?

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä, mitkä asiat tuovat elämääsi merkitystä? Käytätkö aikasi sinulle tärkeisiin asioihin?



TIEDOSTA

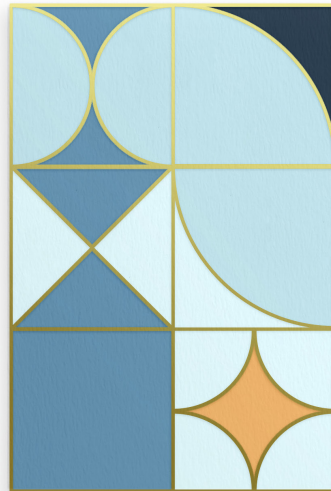
AJANKÄYTTÖ

Mietitään hetki sitä, kuinka käytät aikaasi viikossasi.

Etsi kynä ja paperia ja piirrä ympyrä. Jaa tämä sektoreihin sen mukaan mihin aikasi kuluu viikon aikana. Tarkastellaan seuraavaksi piirtämääsi ympyrää.

Mitä ajatuksia se tuo sinulla? Onko asioita, joita haluaisit muuttaa vai tunnetko tasapainon opintojen ja vapaa aikasi välillä olevan hyvä? Onko sinulla tarpeeksi aikaa levätä ja käydä harrastuksissa? Vastaako ajankäyttösi arvosi, eli käytätkö aikaasi sinulle tärkeisiin asioihin?

Kuva 42. Tiedosta kortit 2



HAASTA

KATASTROFI AJATTELU

Jos huomaat usein putoavasi katastrofijatteluun asioista, jotka ahdistavat sinua, vedä syvään henkeä. Yritä haastaa ajatuksiasi näissä tilanteissa, joissa tunnet niiden lähtevän lentoon.

Mikä on pahinta mitä voi tapahtua ja kuinka todennäköistä todella on, että niin oikeasti käy?

Hiljalleen tätä tehdessä voi näitä itsekriittisiä ajatuksia alkaa seuraamaan pieni ääni, joka alkaa kyseenalaistamaan automaattii ajatuksia jo niiden ilmaantuessa. Tämä vuorostaan voi vähentää ylimääräistä murehtimista ja katastrofijattelua.

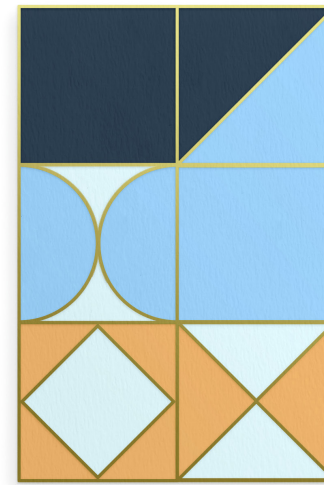


HAASTA

VÄLTÄMISKÄYTTÄYTYMINEN

Huomaatko pakoilevasi usein asioita, jotka aiheuttavat sinulle stressiä tai ahdistusta? Asioiden pakoilu on usein uuvuttavaa aivan uudella tavalla. Lopulta näiden asioiden kohtaaminen tuo elämäsi vähemmän stressiä kuin niiltä pakojuokseminen.

Mikä asia aiheuttaa sinulle ahdistusta niin, että et halua kohdata niitä? Kuinka pitkään tämä on kestänyt? Onko pientä askelta, jota voisit ottaa asian ratkaisemista kohti? Entä, jos pyytäisit apua ongelmaasi niin, että et joutuisi ratkaisemaan sitä yksin?

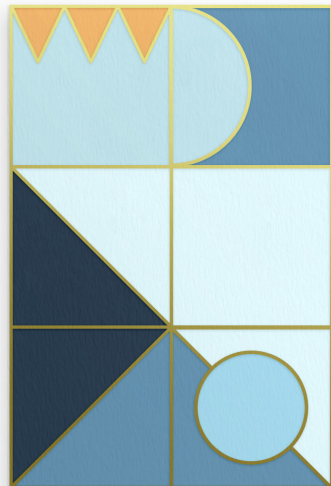


HAASTA

AJATUSTEN PAINO

Annatko ajatuksillesi paljon painoa aina kun ne ilmenevät? Tämä on normaalia, mutta on hyvä tiedostaa niiden olevan ohimeneviä omia tulkintajasi eri tilanteista.

Ajatukset ovat vai niitä, ajatuksia, ei totuuksia, vaikka ne voivat helposti tuntua siltä. Muutos kuitenkin voi alkaa tapahtua, kun alamme kyseenalaistamaan näitä ajatuksia ja tarjoamaan vaihtoehto ajatuksia niiden tilalle. Ei kuitenkaan kannata tuomita ja nuhdella itseään epämielilyttävistä ajatuksista, sillä ne ovat myös osa elämää. Voit kuitenkin vaikuttaa niiden määrään ja siihen kuinka reagoit niihin.

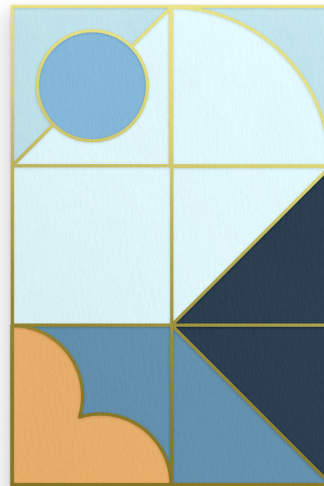


HAASTA

SOSIAALISET ROOLIT

Ihmissuhteisiin kuuluu jonkinlaiset sosiaaliset roolit. Käyttäydymme sosiaalisissa tilanteissa tiettyjen ihmisten kanssa tietyllä tavalla, koska se helpottaa toisten kanssa toimimista. Joskus kuitenkin voi tuntua, että vanhat roolit eivät enää sovi meille. Tämä on täysin normaalia.

Mieti eri ihmissuhteita elämässäsi. Pystytkö toimimaan niissä haluamallasi tavalla vapaasti? Tunnetko roolien rajoittavan sinua jotenkin? Toivotko jonkun asian olevan toisin? Mitä hyvää suhteissasi on? Kuinka voisit ilmaista tarpeitasi paremmin ihmissuhteissasi?



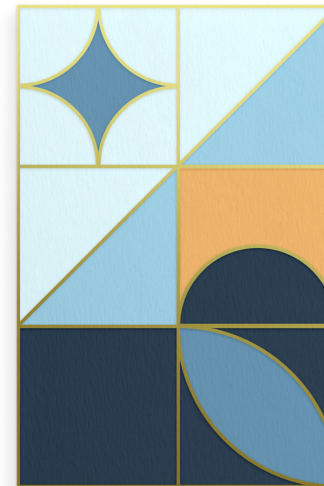
HAASTA

MITÄ TARVITSET

On tärkeä oppia tulkitsemaan omia tunteitasi. Joskus voimakkaatkin tunnereaktiot voivat johtua perustarpeiden puutteesta, kuten väsymyksestä tai nälästä. Tämän takia on hyvä pitää huolta omasta perushyvinvoinnista.

Kun huomaat jonkin tunteen palaavan uudestaan voit pysähtyä hetkeksi sen äärelle.

Mistä tarpeesta tai toiveesta ajatuksesi tai tunteesi kertovat? Mitä tämä tunne tuo esille? Mitä tarvitse, mitä toivot? Kuinka voisit ilmaista paremmin tarpeitasi ja tunteitasi muille?



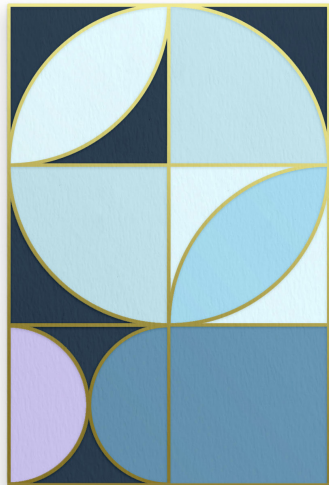
HAASTA

KEHU ITSEÄSI

Anna itsellesi kiitosta myös elämän pienistä saavutuksista. Jo pieni askel parempaa elämää kohti on iso. Jo se, että selvisit arjen askareista, on saavutus. Kiitä ja kehu itseäsi. Onnistumisen kokemukset lisäävät motivaatiota tavoitteitteesi saavuttamiseksi. On hyvä osata ottaa kehuja vastaan itseltäsi ja niin myös muilta.

Pohdi hetki missä sinä olet onnistunut elämässäsi? Missä olet hyvä? Mikä sinun persoonassasi on hyvää? Mistä muut kehuvat sinua? Pohdi 3 asiaa, josta voisit tänään kiittää itseäsi. Millainen olisit on näiden pohdintojen jälkeen?

Kuva 43. Haasta kortit 1



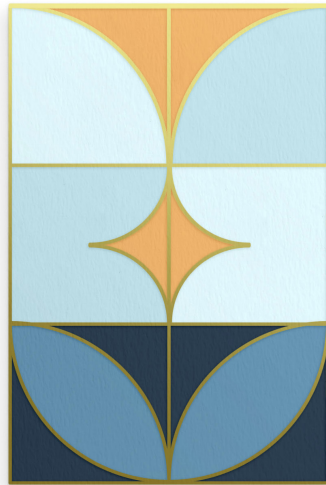
HAASTA

AJATUSVÄÄRISTYMÄT

Ajatuksilla on suuri rooli tunteiden voimistumisessa. Joudumme helposti kehään, jossa ajatukset ruokkivat epämiellyttävää tunnetta ja tämä taas ruokkii lisää ajatuksia.

Ajatusvääristymät ovat näitä automaattisia ajatuksia, joita tiedostamalla ja kyseenalaistamalla voimme ymmärtää ja käsitellä tunteemme nopeammin.

Tunnistatko itsessäsi ajattelukuivoita, kuten mustavalkoinen ajattelu, liiallinen yleistäminen, itsesi vähättely tai kielteinen ajattelu? Tällaisia ajatusmalleja on monia ja niihin kannattaa tutustua enemmän.

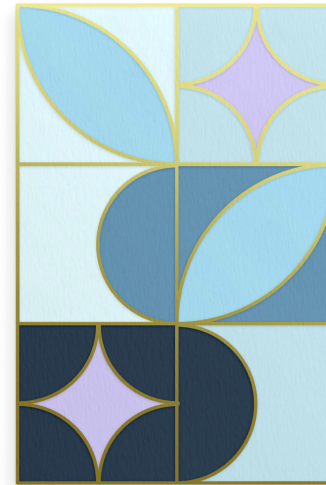


HAASTA

ETSI HYVÄÄ

Oletko huomannut itsessäsi taipuvuutta kielteiseen ajatteluun? Tämä on täysin normaalia, mutta on hyvä pohtia, tunnetko sen olevan hyödyllistä elämällesi. Itseään ei kannata nuhdella kielteisistä ajatuksista, mutta harjoittelulla voit kuitenkin kouluttaa itseäsi muistamaan myös elämäsi hyvät asiat.

Pohdi elämäsi tai päiväsi ja listaa 3 asiaa, josta olet kiitollinen tai josta saat iloa. Kirjoita ne ylös tai sano ne ääneen. Voit tehdä tästä kiitollisuus harjoituksesta tavan tekemällä sitä, joka ilta päiväsi lopuksi.



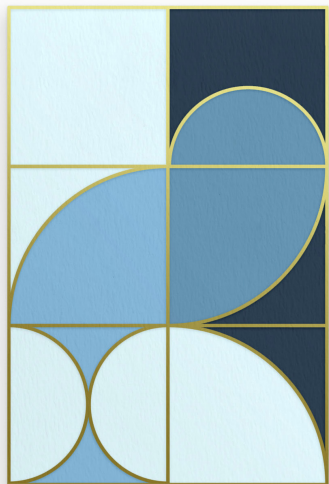
HAASTA

OMAT VAHVUUTESI

Olemme helposti kaikista kriittisimpiä itsellemme, joka laskee itsevarmuuttamme.

Pohditaan hetki sitä missä olet hyvä ja mitkä asiat antavat sinulle itsevarmuutta.

Teetkö asioita, joissa pääset toteuttamaan itseäsi ja kokemaan onnistumisia? Mitä nämä asiat ovat ja kuinka usein teet niitä? Missä olet taitava entä mitkä asiat motivoivat sinua? Mitä haluisit tehdä tai oppia? Mitkä ovat sinun luonteen vahvuutesi? Kuinka voisit pitää vahvuutesi mielessäsi paremmin vaikeissa hetkissä?

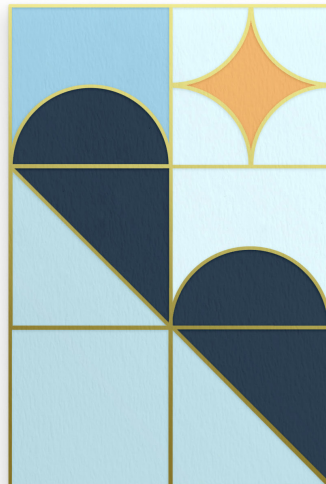


HAASTA

USKOMUKSET

Ajatustemme ja tunteidemme taustalla on usein uskomuksia itsestämme ja maailmasta. Nämä uskomukset voivat olla myös vääristyneitä, jonka takia on hyvä harjoittaa joustavaa ajattelua, jolloin tiedostat oman tulkintasi olevan yksi monista.

Voit tarkastella, vaikka *Tunne päiväkirjan* kautta ajatuksiesi takana olevia uskomuksia. Millaisia tulkintoja sinulla on itsestäsi, muista tai maailmasta? Ovatko ne eduksesi? Riippuvatko tulkintasi tunnetiloistasi? On hyvä haastaa näitä uskomuksia, jos tunnet niiden tuovan harmia itsellesi.

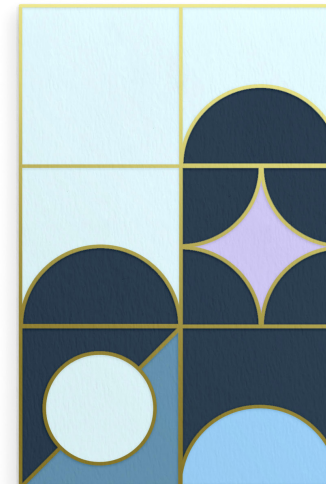


HAASTA

USKALLA EPÄONNISTUA

Kun kokeilemme uusia asioita, ajatustapoja tai harrastuksia on normaalia epäonnistua. Tämän takia epäonnistumista ei tulisi pelätä, sillä se on osa oppimisprosessia ja usein opettaa meille kaikista eniten. On kuitenkin tärkeää yrittää aina uudestaan. Jos epäonnistumisen pelossa teemme pelkästään asioita, joissa varmasti onnistumme, emme anna itsellemme mahdollisuutta olla luovia ja estämme itseämme kokemasta uusista asioista.

Kokeile tänään tehdä jotain mitä et ennen kokeillut. Varmista kuitenkin, että tekeminen on sopivan haastavaa, että et turhaudu.



HAASTA

TOIVE VAI VELVOLLISUUS

Ympäristömme ja me itse asetamme itsellemme paljon odotuksia ja näiden sekaan voi helposti kadota omat toiveet ja halut. Joskus myös vaadimme enemmän itseltämme kuin muilta.

Jos huomaat usein toistavasi sanaa pitäisi, kannattaa pysähtyä ja kyseenalaistaa miksi. Miksi pitäisi tehdä, miksi pitäisi olla? Vastaako tämä vaatimus jotain mitä toivot elämäsi ja jotain mitä oikeasti haluta? Kohtaako se arvosi? Jos saisit valita, tekisitkö niin? Onko asia todella velvollisuus vai onko se jotain mitä koet, että sinun tulisi tehdä.

Kuva 44. Haasta kortit 2

MUUTA

TÄRKEÄT IHMISSUHTEET

Joskus toisten kanssa yhteydenpito voi olla vaikeaa stressin, kiireen tai alhaisen mielialan takia. Merkitykselliset ihmissuhteet ja hyvä tukiverkosto auttavat meitä kuitenkin vaikeiden aikojen läpi kaikista parhaiten.

Kuinka paljon sinä olet kanssakäymisessä muiden kanssa? Millainen sinun tukiverkostosi on ja ketä siihen kuuluu? Oletko siihen tyytyväinen vai kaipaatko jotain?

Voit lisätä yhteydenpitoa muiden kanssa varaamalla tähän tarkan ajan viikostasi. Tee suunnitelmia muiden kanssa ja koita puhua jonkun kanssa vähän joka päivä.

MUUTA

PÄIVÄSI AIKATAULUTUS

Tunnetko, että et saa aikaan asioita, joita haluisit tehdä ja koulu hommasi seisovat? Opiskeleessa usein sinulla on monta kurssia samaan aikaan työnalla, joka tekee niiden suorittamisesta raskasta. On tärkeää siis laittaa nämä asiat tärkeysjärjestykseen ja aikatauluttaa viikkosi niin, että kokisit vähemmän stressiä.

Merkitse ylös kurssien aikataulut. Minkä kurssin palautukset ovat ensimmäisenä? Mitkä kurssit koet itsellesi tärkeiksi ja mielenkiintoisiksi. Mihin haluat panostaa ja minkä kurssin haluat vain suorittaa loppuun? Minä päivänä työstäisit mitä kurssia viikollasi?

MUUTA

MUREHTIMINEN

On normaali olla huolissaan ja murehtia elämän eri asioista. Jos kuitenkin huomaat murehtimisen vievän suuren osan päivästäsi niin, että se vaikuttaa kykyysi toimia arjessasi, mieti onko keinoja, jolla voit vähentää sitä. Onko murhe asia, jonka voisit ehkä kohdata? Tai voisitko puhua asiasta jonkun kanssa tai purkaa oloasi jollain luovalla tavalla?

Voit kokeilla myös varata päiväsi tietyn ajan, jolloin annat itsellesi luvan murehtia. Kirjoita huolesi ylös ja pohdi niitä. Kun muina päivän tunteina huomaat itsesi murehtivan taas, yritä muistuttaa itseäsi sille varatusta ajasta ja jatka toimiasi.

MUUTA

ÄLÄ PELKÄÄ PYYTÄÄ APUA

Kaikkia asioita ei voi selvittää tai käydä läpi yksin ja on täysin normaalia tarvita tukea elämän vaikeissa asioissa. Masennus ja ahdistus ovat yleisiä vaivoja, vaikka voit kokea, että niistä puhuminen on vaikeaa. Kuitenkin mitä avoimempia olemme näistä asioista, sitä paremmin voimme auttaa toisiamme niistä läpi. Apua hakemalla jo varhaisessa vaiheessa pystyt myös ennaltaehkäisemään vakavampia ongelmia. On olemassa myös paljon matalankynnyksen keskusteluapua erilaisissa mielenterveys chatteissa, kuten solmussa-chat tai sekasinchat.

MUUTA

KUUNTELE KEHOASI

Opi tunnistamaan ja huomioimaan kehosi merkkejä ja tarpeita. Itseäsi ja kehoasi kuuntelemalla pystyt ennaltaehkäisemään olosi huononemista. Tiedosta milloin tarvitse lepoa ja rentoutumista. Tiedosta myös milloin saatat tarvita apua tilanteen ratkaisemisessa. Jo pelkästään kehosi perustarpeiden kuuntelu voi lisätä hyvinvointiasi. Pysähdy hetkeksi tähän hetkeen ja käännä huomiosi kehoosi. Tarvitsetko jotain juuri nyt. Onko sinulle nälkä tai jano? Nouseeko sinulla esiin jotain tunteita? Kertovatko ne jostain tarpeesta?

MUUTA

VERTAILU

Itsensä vertaaminen toisiin ei ole välttämättä aina huono asia. Voimme inspiroitua muista ja löytää tätä kautta itsellemme uusia intohimoja, tavoitteita ja toiveita elämäämme. Onko sinulle ikinä käynyt näin? Mikä sinua inspiroi tässä henkilössä?

Helposti kuitenkin vertailusta voi syntyä tyytymättömyyden tunne itseään kohtaan ja lannistuminen. Käykö sinulle usein näin? Mistä kritisoit näissä tilanteissa itseäsi? On hyvä muistaa se, että kaikkien lähtökohdat ja kokemukset elämässä ovat yksilöllisiä. Älä syytä itseäsi siitä, että et ole edennyt niin pitkälle kuin haluaisit.

Kuva 45. Muuta kotit 1



MUUTA

YMPÄRISTÖSI

Ympäristömme vaikuttaa paljon mielenterveyteemme ja hyvinvointiimme.

Millaisessa ympäristössä sinä elät? Oletko tyytyväinen siihen vai kaipaatko muutosta? Miten sinun ympäristösi vaikuttaa hyvinvointiisi? Ovatko oleskelutilasi siistit? Jos ei, pystytkö hiljalleen siivoamaan niitä huone kerrallaan.

Käytkö kuinka usein luonnossa tai ulkona rauhoittumassa? Jos et, voit tehdä pieniä kokeiluja käymällä lyhyillä 5 minuutin kävelyillä ja tarkkaile sen vaikutusta oloosi ja mielentilaasi. Mitä vaikutuksia koit?



MUUTA

EMPATIA JA MYÖTÄTUNTO

Olemme helposti kaikista ankarimpia itsellemme ja kritisoimme itseämme kaikista eniten. Näytätkö itsellesi tarpeeksi empatiaa? Syyllistätkö itseäsi epäonnistumisista usein? Entä oletko empaattinen toisia kohtaan?

Joskus myös omia ajatuksia ja ongelmia voi olla helpompi tarkastella ulkopuolisen näkökulmasta. Kuvittele, että joku läheisistä ihmisistäsi kertoo sinulle samoista ajatuksista ja tunteista, joita sinulla on. Mitä sanoisit hänelle? Tuntisitko myötätuntoa häntä kohtaan? Mitä neuvoja antaisit hänelle tilanteeseen?

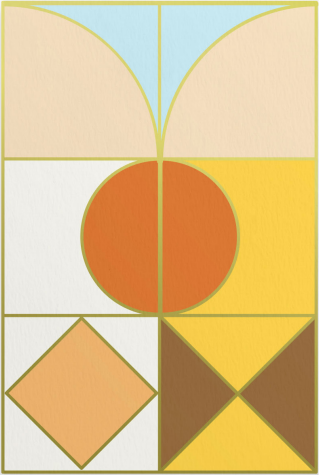


MUUTA

HYVÄKSY JA TUNNE

Tunteiden kieltäminen tai tukahduttaminen ei ole hyväksi ja usein voimistaa ei haluttua tunnetta vain lisää. Jotta voit hyväksyä itsesi, sinun tulee myös hyväksyä tunteesi. Tunteidesi jakaminen negatiiviseen ja positiiviseen tuo usein mukanaan arvostelua. Muista, että kaikki tunteesi ovat sallittuja, niin miellyttävät, kuin myös epämiellyttävät tunteet. Kaikista tunteista ei välttämättä tarvitse pitää, mutta älä tuomitse itseäsi niiden olemassaolosta.

Mitkä ovat sinulle vaikeita tunteita hyväksyä, mitä koitat piilottaa? Mitä tunteita on helppo ilmaista?

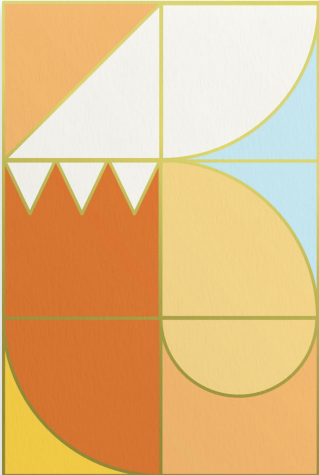


MUUTA

ILMAISE

Masennukseen ja ahdistukseen liittyvät ajatukset ja tunteet ovat helposti eristäviä. Opettele kuitenkin ilmaisemaan ääneen sinulle läheiselle ihmiselle, kun tunnet olosi huononevan. Joskus jo tämä oman olon tiedostaminen ja siitä kertominen voi jo auttaa sinua, koska olet avoin voinnistasi. Tällöin voit myös tarjota toisille tilaisuuden auttaa sinua.

Keskustele etukäteen läheisen kanssa, mitä tarvitset siinä tilanteessa, kun sinulla on vaikeaa. Tarvitsetko rauhaa, tukea, kosketusta, rohkaisua? Ehkä et tiedä mitä tarvitset ja haluat toisen vain olevan siinä.



MUUTA

TOIMIVA ARKI

Olemme haavoittuvaisempia, kun perusfysiiset tarpeemme ei ole täytetty. Tämä tekee vaikeiden tilanteiden ja tunteiden kohtaamisesta ja niistä selviämisestä vaikeampaa.

Oletko syönyt, juonut, nukkunut ja liikkunut tänään tarpeeksi? Oletko käynyt suihkussa, entä oletko siivonnut asunnossasi? Perus päivärytmit, kuten nukkumaanmeno ajat ja aikaisemmin herääminen antavat päivällesi rakennetta ja auttavat sinua olemaan tuotteliaampi. Millainen sinun päivärytmisi on? Halutko muuttaa jotain vai tukeeko se hyvinvointiasi arjessasi?



MUUTA

UNELMAT JA TAVOITTEET

Unelmat ja tavoitteet ovat tärkeitä, koska ne tuovat motivaatiota ja voimavaroja elämäsi. Unelmat auttavat meitä myös tekemään valintoja, jotka johtavat meitä mieleisempään elämään.

Onko sinulla tavoitteita tai unelmia tulevaisuutesi suhteen? Mitä ne ovat? Millaista elämää haluaisit elää? Mitä haluat enemmän ja mihin olet tyytyväinen? Miltä ihanne elämäsi näyttäisi?

Voitko tehdä suunnitelman asioista, jotka voisivat viedä sinua kohti sitä mistä unelmoit? Onko jotain pieniä askeleita mitä voisit ottaa tavoitteesi kohti? Mitä ne ovat?

Kuva 46. Muuta kortit 2

47.

6.5 Kortit käytössä

Korttien tulostamista ja korjauksia seurasi mallikuvien ottaminen. Kuvissa esitellään pakkaa ja sen sisältöä käytössä.

Kuva 47 esittelee esimerkki kollaasia, joka on koottu valmiista korteista.

Kuvassa 48 ja 49 näkyvät kortit ja niiden pakkaus, jossa kortit mahdollisesti saattaisivat tulla. Pakkausta toivottiin kuviin mukaan, vaikka sen suunnittelu ei ollut osa opinnäytetyötä. Tästä syystä sille suunniteltiin nopea konsepti.



Kuva 47. Esimerkki kollaasi valmiista korteista

48.



Kuva 48. Kortit ja niiden mahdollinen pakkaus

49.



Kuva 49. Levinneet kortit ja pakkaus

7 Päätäntä

7.1 Yhteenveto

Opinnäytetyössä suunniteltiin Mosaic-korttipakka, joka koostuu 39 kortista. Korttien tarkoituksena on lisätä käyttäjän itseymmärrystä ja hyvinvointia erilaisten kysymyksien ja pohdintojen kautta. Tutkimusmenetelminä opinnäytetyössä käytettiin vertailuarviointia, ideariihettä ja luonnostelua. Työn alussa tutustuttiin myös tarkemmin opiskelijoiden mielenterveyteen ja värisokeuksiin saavutettavuuden näkökulmasta.

Valitsin aiheen alun perin, koska halusin opinnäytetyölläni etsiä ratkaisua johonkin yhteiskunnalliseen ongelmaan. Tuntuu, että opin prosessin aikana paljon erityisesti laajan taustatutkimuksen tekemisestä ja värisokeuksien huomioimisesta suunnittelutyössä. Haastavinta prosessissa oli korttien muotokielen valitseminen ja ideointi. Kuitenkin suurena apuna tilanteessa toimi suoritettut haastattelut, sekä vertaistuki muilta opiskelijoilta.

7.2 Arviointi

Olen tyytyväinen opinnäytetyön lopputuotokseen ja tunnen sen saavuttaneen asettamiani tavoitteita. Kortit puhuvat mielenterveydestä avoimesti ja sisältävät tietoa ja tekniikoita, joilla käyttäjä voi parantaa arjen hyvinvointiaan.

Suunnitteluprosessin aikana työlle syntyi myös uusia tavoitteita kuten leikkisyyden, kustomoinnin ja saavutettavuuden tuominen kortteihin mukaan, missä mielestäni myös onnistuttiin. Visuaalisesti mosaiikkiratkaisu on monikulttuurinen ja näin monelle käyttäjäryhmälle tuttu ja helposti lähestyttävä, joka tuo markkinointi mahdollisuuksia korteille lisää tulevaisuudessa.

Kehitysideoina kortteihin voitaisiin tulevaisuudessa luoda tarkemmin määritelty selkeä brändi, sekä tarkasti harkittu pakkaus, joka sopisi tuotteeseen. Jos kortteja julkaistaisiin koen, että olisi myös tärkeää tehdä läheistä yhteistyötä mielenterveysammattilaisen kanssa, joka voi varmistaa korttien sisällön laadun.

Lähteet

Lähteet

2022. Taideterapeutti. Haastattelu 15.2.2022.

Adams S. 2017. Color design workbook : a real-world guide to using color in graphic design. Beverly, MA. Rockport Publishers. Viitattu 16.3.2022.
Saataavissa https://lut.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay?context=L&vid=358FIN_LUT:LAB&docid=alma991968710206254

Britannica. Dome of the Rock. Viitattu: 12.4.2022.
Saataavissa: <https://www.britannica.com/topic/Dome-of-the-Rock>

Cartwright M. 2013. Roman mosaic. Viitattu 12.4.2022.
Saataavissa: <https://www.worldhistory.org/article/498/roman-mosaics/>

Cartwright M. 2019. Mosaic. World History Encyclopedia Viitattu: 12.4.2022.
Saataavissa <https://www.worldhistory.org/Mosaic/>

Elomäki A., Parviainen M. 2022. Opintopsykologi. LAB-ammattikorkeakoulu. Haastattelu 9.2.2022.

Honour H., Fleming J. 1997. Maailman taidehistoria. Helsinki: Otava Publishing Company Ltd

Muotoilupakki. Ideariihi. Viitattu 12.4.2022
Saataavissa: <https://muotoilupakki.fi/menetelmat/ideariihi/>

THL .2021c. Opiskelu-uupumus viime kuukauden aikana kokeneiden osuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.2.2022.
Saataavissa <https://www.terveytemme.fi/kott/graph/userselect>.

[php?kuvio=gender_sector_year_2021&osoitin=ko_mentalht_ghq12](https://www.terveytemme.fi/kott/graph/userselect.php?kuvio=gender_sector_year_2021&osoitin=ko_mentalht_ghq12)
THL. 2021a. Korkeakouluopiskelijat tarvitsevat tukea. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos Viitattu 2.4.2022.
Saataavissa <https://thl.fi/fi/-/korkeakouluopiskelijat-tarvitsevat-tukea-tutkijat-huolissaan-ahdistus-ja-masennusoireiden-yleisyydesta>

THL. 2021b. Psykkisen kuormittuneisuuden yleisyys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.2.2022.
Saataavissa https://www.terveytemme.fi/kott/graph/userselect.php?kuvio=gender_sector_year_2021&osoitin=ko_mentalht_ghq12

Valkama H. 2020. Koronakriisi on lisännyt mielenterveysongelmia entisestään. Yle. Viitattu 10.4.2022
Saataavissa <https://yle.fi/uutiset/3-11286438>

YTHS. 2021, KOTT-tutkimustulokset kertovat poikkeusajan vaikutuksista. Yliopilaiden terveydenhuoltosätiö. Viitattu 2.4.2022
.Saataavissa: <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2021/kott-tutkimustulokset-kertovat-poikkeusajan-vaikutuksista-korona-kasvattanut-ythsn-mielenterveyspalvelujen-kysyntaa/>

Kuva löhteet

Kuva 1 Mieli Ry, 2022. Mieli Ry:n nettisivut. Viitattu 10.4.2022.
Saatavissa <https://mieli.fi/>

Kuva 2 Helsinki Missio, 2020. Yksinäisyys tehtäväkirjan kansi. Viitattu 10.4.2022. Saatavissa: <https://www.helsinkimissio.fi/yksinaisyys/tilaa-yksinaisyystyokirja-avuksesi>

Kuva 3 Mielenterveystalo, 2022, Mielenterveystalon nettisivut. Viitattu 10.4.2022. Saatavissa <https://www.mielenterveystalo.fi/>

Kuva 4 Bodewes N. Tools for therapy. Nicolette Bodewes. Viitattu 10.2.2022. Saatavissa <https://cargocollective.com/nicolettebodewes/TOOLS-FOR-THERAPY>

Kuva 5 Morby A. 2016. Tools for Therapy encourage people to open up about their emotions. Viitattu 10.2.2022. Saatavissa: <https://www.dezeen.com/2016/11/04/tools-for-therapy-nicolette-bodewes-tactile-object-psychotherapy-dutch-design-week-2016/#>

Kuva 6 rawpixel.com. Viitattu 10.4.2022. Saatavissa: https://www.freepik.com/free-vector/mental-health-women-vector_3438035.htm#query=mental%20health&position=42&from_view=search

Kuva 7 Calm nettisivut. Viitattu 10.4.2022. Saatavissa <https://www.calm.com/>

Kuva 8 Headspace nettisivut. Viitattu 10.4.2022. Saatavissa <https://www.headspace.com/>

Kuva 16 Byzantologist, 2017. Justinian mosaic. Viitattu 12.4.2022. Saatavissa <https://www.flickr.com/photos/189933228@N05/50398577071/>

Kuva 17 Shiva A, 2013. Dome of the Rock. Viitattu 12.4.2022. Saatavissa https://en.wikipedia.org/wiki/File:Jerusalem-2013-Temple_Mount-Dome_of_the_Rock-Detail_01.jpg

Kuva 18 British museum. Viitattu 12.4.2022. Saatavissa <https://www.britishmuseum.org/collection/image/34382001>

Kuva 19 Tausch O. 2013. Delos Museum Mosaik Dionysos. Viitattu 12.4.2022. Saatavissa https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Delos_Museum_Mosaik_Dionysos_05.jpg

Kuva 20. Werner B. 2013. Battle of Issus mosaic. Viitattu 12.4.2022. Saatavissa https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Battle_of_Issus_mosaic_-_Museo_Archeologico_Nazionale_-_Naples_2013-05-16_16-25-06_BW.jpg

Kuva 21 Bokhua G. Shapes. Viitattu 29.3.2022. Saatavissa <https://dribbble.com/shots/11139035-shapes>

Kuva 22 Mîndru A. 2020. mosaiikki. Viitattu 29.3.2022. Saatavissa: <https://unsplash.com/photos/jy4oF77LQmM>

Kuva 23 Tomiyama T. 2020. Portaati. Viitattu 29.3.2022. Saatavissa https://unsplash.com/photos/b_Q_EOcQvQY

Kuva 24 Miloch M. USTA Magazine. Viitattu 29.3.2022. Saatavissa <https://miloch.com/project/usta-magazine>

Kuva 25 Demirci H. 2021. Katto. Viitattu 29.3.2022. Saatavilla <https://www.pexels.com/fi-fi/kuva/kuvio-arkkitehtuuri-matkustaa-katto-9128942/>

Kuvio 2 THL 2021. Psykkisen kuormittuneisuuden yleisyys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.2.2022. Saatavissa https://www.terveytemme.fi/kott/graph/userselect.php?kuvio=gender_sector_year_2021&osoitin=ko_mentalht_ghq12

Liitteet

Liite 1. Haastattelu 1 kysymykset

09.02.2022

Aino Elomäki, opintopsykologi, LAB-ammattikorkeakoulu

Milja Parviainen, opintopsykologi, LAB-ammattikorkeakoulu

Millainen opiskelijoiden mielenterveyden tila ja hyvinvointi on nyt?

Oletteko huomanneet koronan vaikutusta opiskelijoiden jaksamiseen tai mielenterveyteen?

Onko tilanteesta syntynyt nousevia trendejä?

Mihin vaivoihin apua yleensä haetaan?

Onko opiskelijoilla ja nuorilla erikoistarpeita, kun puhutaan mielenterveyden ja hyvinvoinnin hoidosta?

Mitkä vaikeudet ja stressin aiheet kuuluvat tähän ikään?

Millä keinoin vaivoja yleensä lähdetään ratkomaan?

Miten tilannetta parannetaan, millä tavoin tällaista voisi ehkäistä tai ainakin lieventää?

Onko peruspilareita, jotka kannattaa huoltaa kuntoon, jotta hyvinvoinninperusta on vahva?

Miesten syrjäytyminen on ollut ongelma pitkään ja tuntuu, että self-help tuotteetkin ovat usein suunnattu naisille. Mikä saa miehet hakemaan apua?

Onko kynnyks korkeampi kuin naisilla?

Mikä tekee avun hakemisesta miehille helpompaa?

Kuinka vois tehdä pakastani miehille helpommin lähestyttävän?

Kuinka tehokasta self-help kirjat ja materiaali on hoitamaan ihmisten hyvinvointia?

Oletteko koskaan käyttäneet tai ohjeistaneet ketään käyttämään mielenterveydenhoitoon korttipakkoja?

Mikä on tärkeää ottaa huomioon, kun suunnittelee mielenterveyttä parantavia asioita?

Liite 2. Haastattelu 2 kysymykset

15.02.2022

Anonyymi, taideterapeutti

What kind of people do you usually work with? Do men seek art therapy aswell?

In your experience has the pandemic increased people's need to be more creative and expressive? Have you seen some other changes?

What does creative selfcare look like? How can people practise it?

What skills does creativity and art teach us?

How can art and creativity better our mental health and overall wellbeing?

How can art therapy benefit someone differently than other therapies?

Is the point of creativity to introduce the element of play back in our lives? How important is play?

How important is empathy as a life skill?

Is one of the goals of art therapy to experience a flow state. What are the benefits of it?

Where did the idea for your book come from?

What was the process of creating the book like?

How did the idea of creating cards for the project come about?

Were you involved in creating the design process? What was that experience like?

What are the benefits of working so closely with the users?

What is important to take into consideration when designing products that deal with mental health and wellbeing?