



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sari Hintsu

Hyvän tuulen polulla

Hyvinvoinnin muotoilua taiteen keinoin

Opinnäytetyö

Syksy 2021

SeAMK Liiketoiminta ja kulttuuri

Kulttuurituottaja (YAMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Liiketoiminta ja kulttuuri

Tutkinto-ohjelma: Kulttuurituottaja (YAMK)

Tekijä: Sari Hintsa

Työn nimi: Hyvän tuulen polulla. Hyvinvoinnin muotoilua taiteen keinoin

Ohjaaja: Satu Lautamäki

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 91

Liitteiden lukumäärä: 6

Tämä tutkimuksellinen kehittämistyö pohjautuu toimeksiantajan Lakeuden Elämysliikunta ry:n pyrkimykseen vahvistaa mielen hyvinvointia tukevaa osuutta palvelutarjonnassaan. Tavoitteena oli kehittää lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukeva, taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntävä palvelukokonaisuus osaksi Seinäjoella sijaitsevaa luontopolkua. Teoreettinen viitekehys rakentuu ymmärrykselle taiteen ja kulttuurin sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Yhdessä työn toimeksiantajan kanssa kehittämisen painopisteeksi määriteltiin lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen taidelähtöisin menetelmin.

Työ nojautuu laadulliseen tutkimusotteeseen ja siinä painottuu muotoiluajattelun näkökulma. Kehittämisprosessi toteutettiin palvelumuotoilun Tuplatimantti-mallin vaiheita seuraten: ymmärrä, määrittele, kehitä ja toteuta. Muotoiluajattelun mukaisesti palvelua käyttävät asiakkaat olivat kehittämistyön keskiössä ja osallisina. Yhteiskehittämisessä oli mukana lasten ja nuorten kanssa toimivia ammattilaisia sekä Lakeuden Elämysliikunta ry:n toimijoita (ja vapaaehtoisia) koko prosessin ajan.

Muotoiluprosessin eri vaiheissa käytettiin sekä laadullisen tutkimuksen että muotoilun menetelmiä, kuten benchmarkingia, teemahaastatteluita ja työpajatyöskentelyä. Teemahaastatteluiden tavoitteena oli selvittää, millaisia tarpeita lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevaan palveluun kohdistuu. Aineistosta nousseita teemoja, kuten kiusaaminen, itsesäätelyn ja keskittymisen tukeminen, käytettiin palvelun suunnittelun lähtökohtana. Palvelua ideoitiin sidosryhmille järjestetyssä työpajassa, joka toteutettiin taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen.

Työpajassa tuotettujen ideoiden ja yhteisen suunnittelun pohjalta prototypoitiin taidelähtöisiä tunne- ja vuorovaikutustaitoharjoituksia. Palvelun käyttäjät testasivat ja arvioivat näitä omissa toimintaympäristöissään. Arviointien pohjalta valittiin sopivimmat harjoitukset, joista kiteytettiin lopullinen versio toteutettavaksi. Lopputuloksena syntyi taidelähtöisistä harjoituksista koostuva palvelukokonaisuus Oravapolun terveismetsään.

¹ Asiasanat: kulttuurihyvinvointi, tunne- ja vuorovaikutustaidot, palvelumuotoilu, taidelähtöiset menetelmät, luonto

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Business and Culture

Degree programme: Cultural Management (Master's Degree)

Author: Sari Hintsu

Title of thesis: Tailwind Trail. Designing cultural well-being with art.

Supervisor: Satu Lautamäki

Year: 2021

Number of pages: 91

Number of appendices: 6

The purpose of this thesis was to develop a service concept with arts-based methods to support emotional and social interaction skills of children and youth as a part of a nature trail located in the city of Seinäjoki. This research project was carried out on behalf of the Lakeuden Elämysliikunta ry. The focus of this project was on supporting the mental wellbeing of children and youth. The theoretical framework is based on the knowledge what effects art, culture and nature have on one's well-being. It was decided together with the commissioning organisation that the focus of this project was to support the emotional and social interaction skills of children and youth using arts-based methods.

This thesis is based on qualitative research with emphasis on design thinking. The development process was implemented using the Double Diamond model of service design: discover, define, develop and deliver. According to design thinking, target groups took part and were a central part in the development process. Co-creation was used in every phase of the design project. Professionals working with children and youth as well as volunteers from Lakeuden Elämysliikunta ry participated every step of the project.

Methods of qualitative research and service design, such as benchmarking, theme interviews and workshops, were used at the different stages of the design process. The aim of the theme interviews was to find out what needs there are for the service that supports the emotional and social interaction skills of children and youth. Themes risen from the material, such as bullying, supporting self-control and concentration were used as basis of the service design. The service was planned in a workshop with stakeholders, using arts-based methods

Based on the ideas and co-creation in the workshop, arts-based exercises were prototyped to support emotional and social interaction skills. Target groups tested and evaluated these exercises in their own operational environments. Based on the evaluations most suitable exercises were chosen, from which the final version was finally selected and executed. As a final result a service experience with exercises with arts-based methods was constructed in the health forest of Oravapolku.

¹ Keywords: cultural wellbeing, emotional and skills, arts-based methods, service design, nature

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuvaluettelo.....	6
ESIPUHE.....	7
1 JOHDANTO	8
1.1 Opinnäytetyön tavoite ja rajaukset.....	9
1.2 Miksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja?.....	11
2 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS	13
2.1 Järjestöt ja yhdistykset hyvinvointipalveluiden tuottajana	13
2.2 Lakeuden Elämysliikunta ry.....	15
2.3 Lastenreitti Oravapolku	16
2.4 Luonto hyvinvointia tukevana ympäristönä.....	18
2.5 Taidetta luonnossa.....	20
3 HYVINVOINTIA TAITEESTA.....	22
3.1 Hyvinvointi.....	23
3.2 Kulttuurihyvinvointi	24
3.3 Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista	27
3.4 Taidelähtöiset menetelmät	29
3.5 Tunne- ja vuorovaikutustaidot	30
3.5.1 Tunteet.....	32
3.5.2 Tunteiden sanoittaminen.....	34
4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	37
4.1 Muotoiluajattelu ja palvelumuotoilu.....	38
4.1.1 Asiakasymmärrys.....	40
4.1.2 Kokemusten muotoilu	41

4.2	Palvelumuotoilun prosessi ohjaa aineistonkeruun ja analyysimenetelmien valintaa.....	42
4.2.1	Tuplatimantti-mallin vaiheet	43
4.2.2	Menetelmälliset valinnat.....	45
4.3	Yhteiskehittäminen	47
4.4	Palvelun suunnittelu ympäristön suunnittelun näkökulmasta	49
5	HYVÄNTUULEN POLKUA RAKENTAMASSA	51
5.1	Ymmärrä	51
5.1.1	Asiakkaat mukaan kehittämään	52
5.1.2	Teemahaastattelut	52
5.2	Määrittele	54
5.3	Kehitä.....	58
5.3.1	Yhteiskehittämisen työpaja.	58
5.3.2	Kooste työpajan tuloksista	62
5.3.3	Suunnitteluprosessi Lakeuden Elämysliikunta ry:n vapaaehtoisten kanssa	63
5.3.4	Prototyypit harjoituksista	64
5.4	Toteuta.....	66
5.5	Arviointia	69
6	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	72
	LÄHTEET	77
	LIITTEET	1

Kuvaluettelo

Kuva 1. Hyvinvointipalveluiden tuottajina neljä sektoria	14
Kuvio 2. Oravapolku, reittikartta	17
Kuva 3. Oravapolku.	17
Kuva 4. Perustunteet ja muita tunnesanoja	36
Kuva 5. Tuplatimantti- mallin vaiheet	43
Kuva 6. Työpajan tarkoitus - visualisointi.	61
Kuva 7. "Kivikasvot"	68
Kuva 8. Harjoitus: Taivaalle tuijottelu.	68

ESIPUHE

Syksyllä 2019 istuin lähes täydessä auditoriossa, uuden edessä. Silloinen Seinäjoen ammattikorkeakoulun rehtori Tapio Varmola puhui kaikille SeAMKissa YAMK-tutkintoa aloittaville opiskelijoille (vapaasti lainaten) tervetulo puheessaan siitä, mikä motivoi YAMK-opintoihin. Toinen osa opiskelijoista pyrkii syventämään vertikaalisesti osaamistaan ja pureutumaan yhä syvemmälle pohjakoulutuksen opintosisältöihin. Toinen puoli opiskelijoista haluaa laajentaa osaamistaan horisontaalisesti, hakemalla esimerkiksi uutta näkökulmaa vanhaan tutkintoon toiselta alalta. Sosionomi (AMK) tutkinnon suorittaneena ja kulttuurituotannon YAMK-opintoja aloittavana katsoin kuuluvani tuohon jälkimmäiseen joukkoon. Opintojaksojen teemat ovat kuitenkin johdattelleet minut itseni äärelle ja syviin pohdintoihin, ei vain kulttuurituotannon kysymyksiin, vaan inhimillisyyden ja ihmisenä olemisen peruskysymysten pariin, osin suurien ja ristiriitaistenkin tunteiden ja isojen ajatusten saattamana. On vaatinut rohkeutta altistaa itsensä omien heikkouksien, puutteiden ja virheiden tarkastelulle. Lopulta olen tullut sekä laajentaneeksi maailmankuvaani horisontaalisesti että syventäneeksi ymmärrystä ihmisyydestä vertikaalisesti. Olen iloinen siitä, että sain molemmat ja matka jatkuu molempiin suuntiin. Lämpimät kiitokset Lakeuden Elämysliikunta ry:lle sekä kaikille tähän prosessiin osallistuneille!

1 JOHDANTO

Korpikuusen kannon alla on Mörrimöykyn kolo. Siellä on koti ja siellä on peti ja peikolla pehmoiset olo...Syksyn tullen sieniä kasvaa karhunkankahalla, mörrimöykky se sateessa istuu kärpässiänsien alla... (Pokela, 1965)

Meidät suomalaiset mielletään usein melankoliaan taipuvaisiksi, tunnekieleltämme vähäeleisiksi, ”sinisieluisiksi mörrimöykkyiksi”. Me viihdymme metsän siimeksessä. Metsä oli kotimme, kun saavuimme asuttamaan suomenniemeä jääkauden jälkeen. Me sanomme olevamme metsäkansaa. Metsät peittävät yli 75 prosenttia maamme pinta-alasta (Suomen metsävarat, [viitattu 15.7.2021]). COVID-19-virustaudin leviytystä maailmalaaajuiseksi pandemiaksi suomalaiset hakeutuivat luontoon. Tästä kertoo esimerkiksi se, että vuonna 2020 kansallispuistojen kävijämäärät nousivat 23 prosenttia verrattuna edelliseen vuoteen (Metsähallitus 2021). Osa lähti luontoon lievittämään stressiä, osa tapaamaan tuttaviansa ja osa kuntoilemaan liikuntapaikkojen suljettua ovensa. Yhteistä kaikille kävijäryhmille on luonnonrauhan hakeminen ja luonnon estetiikasta nauttiminen (Metsähallitus 2021).

Metsäympäristön ja luonnon hyvinvointivaikutuksista ihmiselle on runsaasti tutkimusnäyttöä (Salonen 2020; Ylilauri & Yli-Viikari 2019). Nämä terveyshyödyt ovat yleisesti kaikkien suomalaisten saatavilla. Tämä Suomen ”Vihreä kulta” on kuitenkin alihyödynnetty resurssi. Terveyshyötyjen käyttöönottoa tulisikin edistää kehittämällä uusia toiminta- ja palvelumalleja, Tyrväinen, Savonen ja Simkin (2017, 19) peräänkuuluttavat. Metsähallituksen Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen, Terveys ja hyvinvointi 2025-ohjelman (2017) yhtenä tavoitteena on madaltaa luontoliikunnan kynnystä. Pyrkimyksenä on saada asiakkaat ja kumppanit osallistumaan luonnossa liikkumista kannustavien palvelujen suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin muun muassa palvelumuotoilun keinoin. Erityisesti halutaan kehittää lasten ja nuorten matalan kynnyksen mahdollisuuksia luontoharrastuksiin.

Tutkimuksista on saatu vahva näyttö taiteen ja kulttuurin terveys- ja hyvinvointivaikutuksista (Fancourt & Finn 2019; Lehikoinen & Vanhanen 2017; Jensen 2017; Laitinen 2017a; Lelchuk Staricoff 2004). Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi vuonna 2019 yli 3500 tutkimusta sisältävän raportin taiteen ja kulttuurin yhteyksistä ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Raportin mukaan taidetoimintaan osallistuminen niin kokijana kuin tekijänä voi

ehkäistä ja hoitaa lukuisia psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia. (Fancourt & Finn 2019.) Taiteella ja kulttuurilla on selkeä hyvinvointiulottuvuus. Honkasalon ja Laukkasen (2015, 25) mukaan taiteen tiedetään edistävän terveyttä, hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta, ja lisäksi vaikuttavan positiivisesti myös taloudellisilla mittareilla mitattuna.

Pia Houni (2021, 8) kirjoittaa Etelä-Pohjanmaan liiton Taide keskellä arkea-selvityksessä, että taidetoiminnan tulisi sijoittua kunnissa suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti keskelle ihmisten arkea. Etelä-Pohjanmaalla toteutetussa Taiteen paikka -kyselyssä alueen kuntalaiset vastasivat taidetta ja kulttuuritarjontaa koskeviin kysymyksiin. Vastauksissa tärkeänä nähtiin ympäristötaide sekä se, että taiteesta olisi mahdollista nauttia myös luontokohteiden ja lenkkipolkujen ympäristöissä. Kohderyhmistä kulttuuria ja taidetta kaivattiin lisää etenkin nuorten, ikäihmisten ja lasten saataville. (Sata taiteen paikkaa Etelä-Pohjanmaalta 27.1.2021.) Myös Lehikoinen ja Vanhanen (2017, 7–8) korostavat taiteen saavutettavuutta eli sitä, miten ihmiset pääsevät yhdenvertaisesti osallisiksi taiteista, sillä se vaikuttaa merkittävästi taidekokemuksen syntymiseen. Heidän mukaansa taiteen vaikutukset perustuvat taiteen kohtaamisessa syntyvään syvään kokemukseen. Taidekokemuksen syntyminen riippuu olennaisesti siitä, minkälaisilla järjestelyillä taidekokemuksia ja siten myös oppimista taiteissa saadaan aikaan.

Taiteen vaikutuksia voidaan tarkastella osana yksilön hyvinvointia. Toisaalta taiteella on nähty olevan merkitys myös yhteiskunnan näkökulmasta, osana hyvinvointivaltion kehitystä. (Honkasalo & Laukkanen 2015, 25.) Taiteen hyvinvointiulottuvuus on huomioitu erilaisissa strategisissa linjauksissa, kuten Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030 toimeenpanosuunnitelmassa (2021). Etelä-Pohjanmaan kulttuuristrategiassa (2019–2025) puolestaan tavoitellaan kulttuurin saatavuuden saavutettavuuden lisäämistä, taide- ja kulttuuripalvelujen toiminnallisuutta, elämyksellisyyttä, osallisuutta, yhteisöllisyyttä sekä taide- ja kulttuurisisältöisten hyvinvointituotteiden ja -palveluiden kehittämistä.

1.1 Opinnäytetyön tavoite ja rajaukset

Tässä opinnäytetyössä pyritään kehittämään palvelukokonaisuus, joka yhdistää luontoliikuntaa ja taidekokemuksia. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Lakeuden Elämysliikunta ry, joka on yli vuosikymmenen ajan parantanut luontoliikuntapalveluiden

saatavuutta, rakentamalla kattavan ja monipuolisen luontoliikuntareitistön Seinäjoen ja Ilmajoen alueelle. Yhdistys pyrkii nimensä mukaisesti edistämään elämyksellistä luontoliikuntaa, esimerkiksi tarjoamalla mahdollisuuden taidekokemuksiin luontoliikuntareittien varrella. Idea palvelukokonaisuuden kehittämiseksi lähti muotoutumaan Buustia toimintaan goes ART-teemahankkeen myötä. Osallistuin Manner-Suomen Maaseutuohjelmaan kuuluvan EU-hankkeen, kehittämissyhdistys Liiveri ry:n rahoittama Buustia toimintaan goes Art-teemahankkeeseen. Hanke mahdollisti taitelijan tai nuoren palkkaamisen alueen yhdistyksiin kehittämään toimintaa. Yhdistysten oli määrä toteuttaa taitelijoiden kanssa yhteisöllisiä taideteoksia. Lakeuden Elämysliikunta ry sai rahoitusta yhtenä yhdeksästä yhdistyksestä ja palkkasi hankkeeseen kuukaudeksi kolme taiteilijaa. Yhdistyksen tavoitteena oli tuoda luonnonläheistä taidetta Luontotalo Kämpälikköön ja sen ympäristöön. Taideteokseni sijoituivat lastenreitti Oravapolun varrelle, Terveysmetsään. Lakeuden Elämysliikunta ry pyrkii toiminnallaan tukemaan ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia tarjoamalla elämyksellisen liikunnan mahdollisuuksia. Hankkeen yhteydessä nousi yhdistyksen tarve täydentää elämykselliseen luontoliikuntaan keskittyvää palveluvalikoimaa mielen hyvinvointia tukevilla toiminnoilla. Tästä alkoi hahmottua ajatus taidehankkeen idean edelleen kehittamisestä.

Tutkimuksellisen kehittämistyön yhteydessä on tutkimuskysymysten sijaan luontevampaa puhua kehittämiskysymyksistä. Lähtökohtana oleva tutkimusote ohjaa tutkimuskysymysten asetantaa. Laadulliseen tutkimukseen nojaavassa otteessa kysymykset voivat olla yleispiirteisiä ja ne voivat myös muuttua aineiston tuottamisen ja analysoinnin myötä. (Toikko & Rantanen 2009, 117.) Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteet nousevat toimeksiantajan, Lakeuden Elämysliikunta ry:n tarpeesta kehittää osaksi palvelutarjontaansa mielen hyvinvointia tukevia elementtejä.

Buustia toimintaan goes ART-hankkeessa tekemäni taideteokset sijoituivat lastenreitti Oravapolulle. Alueelle oli tarkoitus rakentua myös Terveysmetsä. Terveysmetsä on paikka, jossa esiintyy hyvinvointia tukevia tekijöitä. Näitä voivat olla esimerkiksi hiljaisuus, vanhat puuyksilöt, vesistöt, lajiston monimuotoisuus tai kulkukelpoiset polut. Toisaalta Terveysmetsä voi olla asenne, tietoinen pyrkimys kokea luonnon hyvinvointia. (Leppänen & Pajunen 2020.) Terveysmetsän käsitteestä lisää luvussa 2.4. Koska kehitettävän palvelun

fokus oli tukea mielen hyvinvointia, se oli luontevaa sijoittaa osaksi rakentuvaa Terveysmetsää.

Kehitettävän palvelun kohderyhmävalintaa ohjasi palvelun sijoittuminen lastenreitti Oravapolulle. Lakeuden Elämysliikunta ry:n Hannu Salon mukaan yksi merkittävä polun käyttäjäryhmä on lasten ja nuorten kanssa toimivat ammattilaiset, jotka tulevat asiakasryhmien kanssa luontopolulle. Vaikka palvelun loppukäyttäjät ovat lapset ja nuoret, varsinaiseksi kohderyhmäksi rajattiin lasten ja nuorten kanssa toimivat ammattilaiset, jotka tulevat asiakasryhmiensä kanssa käyttämään palvelua.

1.2 Miksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja?

Tunteilla on keskeinen merkitys osana inhimillistä elämää ja ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen osaamistarpeeseen on herätty viimeisen vuosikymmenen aikana voimakkaasti. Työpaikkailmoituksissa haetaan hyvät vuorovaikutustaidot omaavia henkilöitä, tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitys korostuu myös opetussuunnitelmissa eri kouluasteilla ja monet ongelmat työpaikoilla jäljitetään vuorovaikutuksen puutteisiin. Jotta kouluissa ja yhteiskunnassa laajemmin olisi osaamista, aikaa ja resursseja puuttua lasten ja nuorten pahoinvointiin nopeasti ja matalalla kynnyksellä opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi toimenpideohjelman kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisyyn varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Varhaiskasvatuksen osalta kehittämisohjelma painottuu lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen kiusaamisen ehkäisykeinona. Kehittämisohjelmassa pureudutaan myös henkilöstön osaamiseen lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisessa ja kiusaamisen ehkäisyssä. (Toimenpideohjelma kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisemiseksi 26.1.2021.)

Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat merkittävä hyvinvointia ja onnellisuutta lisäävä tekijä. Psykiatrian professori Jyrki Korkeila painottaa sosiaalisista suhteista saatavan tuen hyvinvointia edistävää merkitystä. Hyvät sosiaaliset suhteet ehkäisevät monia sairauksia ja vuorovaikutuksella on keskeinen rooli läpi elämän, Korkeila jatkaa. (Sosiaalinen vuorovaikutus edistää aivojen ja mielen terveyttä koko elämän ajan 3.3.2020.) Lähdemäki-Pekkinen (2017) puolestaan kirjoittaa Richard Layaran tutkimustuloksista, joiden mukaan

onnellista aikuiselämää ennustaa lapsen emotionaalinen terveys ja henkinen hyvinvointi eli itsetuntemus ja tunnetaidot. Toiseksi tärkeimpänä tekijänä on kyky muodostaa sosiaalisia suhteita ja akateeminen menestys oli vähiten tärkeää. Tutkimukset osoittavat, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen puutteet vaikuttavat merkittävästi lasten ja nuorten hyvinvointiin.

Vaikka tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevia menetelmiä ja materiaaleja on osin runsaastikin saatavilla, Määttä ym. (2017, 46) havaitsivat tutkimuksessaan, että varhaiskasvatuksen ammattilaiset kaipasivat selkeitä välineitä, menetelmiä ja opetusmateriaaleja sosioemotionaalisten taitojen tukemiseen. Filosofi Sara Heinämaa (Helsingin Sanomat 18.10.2020) kritisoi suomalaisten poikkeuksellisen huonoa kykyä ymmärtää tunteita. ”Ei ymmärretä tunteita itsessä eikä toisissa. Ei osata elää tunteiden kanssa. Ei nähdä, että tunteet ovat myös kyky.” Heinämaa summaa ja haastaa opettamaan tunteiden nimiä jo pienille lapsille.

Edellä esitettyyn ja tutkimusten osoittamaan tarpeeseen perustuen, mielen hyvinvoinnin tukeminen rajattiin tässä kehittämistyössä koskemaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Kokonaisuuden kannalta tämä oli luontevaa, sillä taide eri muodoissaan toimii hyvin tunneilmaisun välineenä. Kulttuuri ja taide samoin kuin luonto tarjoaa ihmiselle peilauspinnan, johon heijastaa omia tunnekokemuksia.

Kiteytettynä tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteena on: kehittää palvelumuotoilun menetelmiä soveltaen, yhdessä lasten ja nuorten parissa työskentelevien kanssa taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntävä, tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukeva palvelukokonaisuus Oravapolun terveystieteisiin.

2 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

Kansalaisten hyvinvointi on Saaren (2011, 9) mukaan yksi kansakunnan varallisuuden ja politiikan onnistumisen mittari ja myös suomalaisen yhteiskuntapolitiikan perusta ja tavoite. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi kunnissa tulee laatia lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma (Lastensuojelulaki §12). Suunnitelma tulee laatia monialaisesti yhteistyönä ja mukaan palveluiden suunnitteluun tulisi ottaa myös asukkaat, asiakkaat, lapset ja perheet (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma, [viitattu 19.7.2021]). Aivot ja mieli Konsensuslausumassa (2020,16) peräänkuulutetaan sektorien välistä yhteistyötä lasten- ja nuorten mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa. Erilaisilla kasvuympäristöillä on vaikutus lasten ja nuorten hyvinvointiin. Perheiden ja julkisen sektorin palveluiden kuten päiväkotien ja koulujen lisäksi myös asuinalueet, harrastukset, digitaaliset yhteisöt ja lapsuus- ja nuorisokulttuurit vaikuttavat lasten kasvuolosuhteisiin. (Ristikari 2018, 128.) Seinäjoen kaupungin lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman 2016–2020 ([viitattu 19.7.2021], 23) mukaan olisi tärkeää, että kuntatoimijoiden rinnalla myös kolmas sektori olisi varmistamassa lasten ja nuorten hyvinvointipalveluita. Suunnitelmassa tähdennetään myös palveluiden kehittämisen painottamista ennaltaehkäisevään, varhaiseen tukeen.

2.1 Järjestöt ja yhdistykset hyvinvointipalveluiden tuottajana

Hyvinvointipalveluiden voidaan nähdä rakentuneen käsi kädessä Suomen hyvinvointivaltion kanssa. Hyvinvointivaltion periaatteisiin kuuluu, että julkisen sektorin (kuntien ja valtion) toimesta tarjotaan kaikille maassa asuville melko kattavat palvelut ja sosiaaliturva (Kantola & Kautto 2002). Julkinen sektori tarkoittaen valtiota tai pääsääntöisesti kuntaa, on velvollinen järjestämään lain määräämät hyvinvointipalvelut kansalaisilleen. Kuntalain ensimmäisen pykälän mukaan kuntalaisen hyvinvointi on kuntien tärkein tavoite (L 10.4.2015/410, 1 luku, 1 §). Valtion ja kuntien sekä yksityisen sektorin lisäksi hyvinvointipalveluita tuottavat erilaiset järjestöt ja yhdistykset sekä yritykset. Näistä käytetään nimitystä kolmas sektori. Suomessa on tällä hetkellä noin 135 000 rekisteröityä yhdistystä. (Järjestöt kunnassa 26.8.2019.) Neljännellä sektorilla puolestaan tarkoitetaan kansalaisten ”epävirallista” hyvinvointia tukevaa toimintaa esimerkiksi someryhmien hyväntekeväisyyskampanjat yms. (Mäenpää, Faehnle & Schulman 2017). Sosiaali- ja terveysjärjestöillä on ollut merkittävä rooli koko hyvinvointijärjestelmämme uudistajana ja

kehittäjänä (Särkelä 2016, 12). Luvanvaraisia sosiaali- ja terveystalveluita, kuten asumistalvelut tai päivätoiminta, tuottaa Suomessa runsaat 1000 järjestöä (Niemelä, 91). Lisäksi monet sosiaali- terveyst- sekä liikuntajärjestöt tuottavat vapaaehtoisvoimin ei luvanvaraisia hyvinvointia ja terveyttä lisääviä toimintoja. Oheisessa kuvassa (Kuva 1) esitetään hyvinvointitalveluita tuottavat tahot.



Kuva 1. Hyvinvointitalveluiden tuottajina neljä sektoria (Mukaellen Mäenpää, Faehnle & Schulman 2017).

Järjestötoiminnassa kuntalaiset kohtaavat toisiaan, harrastavat ja pääsevät vaikuttamaan. Aktiivinen kansalaisyhteiskunta sekä järjestö- ja vapaaehtoistoiminta ovat aina olleet paikallisyhteisöjen toiminnan ydintä ja merkittävä sosiaalisen pääoman luoja. Järjestöjen avulla on kunnissa pystytty monipuolisesti vahvistamaan kuntalaisten omaehtoista selviytymistä ja hyvinvointia. (Hyvinvoinnin edistämisen hyvät käytännöt 23.6.2020.) Järjestöillä on keskeinen rooli kuntien yhteistyökumppaneina, julkisten palveluiden tuotannossa sekä kansalaisten terveyden ja osallisuuden edistäjänä. Ylilauri ja Yli-Viikari (2019, 2) toteavat, että sosiaali- ja terveystalveluiden asiakkaat hyötyisivät tasavertaisen osallistumisen, nähdäksi tulemisen ja oman tekemisen synnyttämistä onnistumisen

kokemuksista, jotka lisäävät toivoa, luottamusta ja uskoa omaan selviytymiseen. Monet järjestöt, kuten Lakeuden Elämysliikunta ry, mahdollistavat juuri näitä Ylilaurin ja Yli-Viikarin mainitsemia kokemuksia.

2.2 Lakeuden Elämysliikunta ry

Suomen Latu on ulkoilun, retkeilyn ja terveysliikunnan keskusjärjestö, joka edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa. Siihen kuuluu 90 000 jäsentä ja noin 186 jäsenyhdistystä. Järjestön tavoitteena on, että kaikki löytäisivät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta. (Suomen Latu, [viitattu 4.12.2020].) Lakeuden Elämysliikunta ry on perustettu vuonna 2008 ja samana vuonna se hyväksyttiin Suomen Latu ry:n jäsenjärjestöksi. Yhdistyksen kotipaikka on Seinäjoki ja toiminta-alueena Seinäjoen seutu. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää elämyksellisen liikunnan harrastusmahdollisuuksia sekä luontoon ja elämysliikuntaan kohdistuvaa tutkimusta. Lisäksi yhdistys edistää toimialueellaan luonnon-, ympäristön- ja maisemansuojelua sekä vaalii kulttuuriperinnettä. Lakeuden Elämysliikunta ry edistää luonnon kaikinpuolista tuntemusta järjestämällä yleisöretkiä luontoon ja antamalla siellä havainto-opetusta. Yhdistys kehittää Seinäjoen kaupungin ja Ilmajoen kunnan alueella sijaitsevia elämysliikuntareittejä ympäristöineen. Se myös huolehtii Seinäjoen kaupungin ja Ilmajoen kunnan kanssa tehtävillä sopimuksilla reittien kunnossapidosta. (Lakeuden Elämysliikunta ry:n esite, [viitattu 20.11.2020].)

Lakeuden Elämysliikunta ry:n toiminnan kivijalka ovat vapaaehtoiset toimijat, jotka kokoontuvat kerran viikossa talkoisiin rakentamaan uutta ja huolehtimaan alueen ylläpidosta. Yhdistys on rakentanut ja kehittänyt Kyrkösjärven maastossa luonto- ja ulkoilureittejä vapaaehtoisvoimin talkootyönä erilaisten hankeavustusten turvin. Kyrkösjärven rantaan on rakennettu luontotalo Kämpälä, joka toimii eräänlaisena yhdistyksen keskuspaikkana ja sitä voi varata myös yksityiskäyttöön. Tätä kirjoittaessa on juuri valmistuneet vapaaehtoisvoimin rakennetut Elämysportaat Jouppilanvuorelle. Yhdistyksen missio tiivistyy projektipäällikkö Hannu Salon (2021) lausahduksessa: ”kun muualla on kuntoportaat, meillä on elämysportaat”. Tällä hän viittaa ajatukseen, että elämysten kautta liikkuminen ja hyvinvointi syntyvät kokemuksellisuuden ja elämysten sivutuotteena.

Lakeuden Elämysliikunnan reitit tarjoavat puitteet monenlaiseen liikuntaan, ulkoiluun, luonnossa liikkumiseen ja harrastamiseen, kuten hiihtoon, maastopyöräilyyn tai patikointiin. Reittien varrella on sallittuja tulentekopaikkoja, kuten nuotiopaikkoja ja laavuja. Yhdistyksen vapaaehtoiset huoltavat reittejä esimerkiksi huolehtimalla pitköspuiden kunnosta tai järjestämällä polttopuita nuotiopaikoille. Varattavia maksullisia palveluita ovat: Luontotalo Kämpälikkö, Siriuskota, Vuoritukikohtakorsu ja Latukammi. Aarnikotkan kota esteettömällä kuntoreitillä on yleisölle avoinna keskiviikosta sunnuntaihin klo:10.00–20.00. Kota on varattavissa myös yksityiskäyttöön maksua vastaan. Jouppilanvuoren Elämysportaat palvelevat liikkuja ympäri vuorokauden. (Lakeuden Elämysliikunta ry, [viitattu 20.11.2020].)

2.3 Lastenreitti Oravapolku

Lastenreitti Oravapolku kohteineen on kaikille avoin ja esteetön lapsille ja lapsiperheille kohdennettu liikunta- ja ulkoilureitti Kyrkösjärven uimarannan tuntumassa. Reittiä käyttävät lapsiperheiden lisäksi erilaiset ryhmät, kuten päiväkotitai koululaisryhmät, vammaisryhmät tai muuten esteetöntä ulkoilupalvelua tarvitsevat. Reitin pituus on noin 600 metriä ja lähtöpiste sijaitsee Luontotalo Kämpälikön parkkialueen laitamilla. Oravapolulta löytyy lapsille suunnattuja elämyksellisiä toimintoja kuten satulato, askartelulato, paljasjalkapolku ja pönttöpuisto. Oravapolulla seikkailee Nyyrikki-orava, joka tarinan muodossa ohjaa lapsia puuhapisteeltä toiselle. Tarinan on kirjoittanut Mervi Heikkilä ja kuvittanut Kristiina Mäkimattila. Reitiltä löytyy Oravalaavu, jossa voi paistaa nuotiolla makkarat tai muut eväät. Reitin varrelle on sijoitettu myös muutamia penkkejä ja pöytä, joilla voi levähtää tai nauttia eväitä.



Kuvio 2. Oravapolku, reittikartta (Lakeuden elämysliikunta ry, [viitattu 20.11.2020]).



Kuva 3. Oravapolku.

2.4 Luonto hyvinvointia tukevana ympäristönä

Metsä on kokonainen oma maailmansa täynnä metsäluonnon vilkasta elämää ja sen tapahtumia, ja me ihmiset olemme osa sen olemusta. Me olemme metsäkansaa. Onhan metsä muovannut ajatteluamme ja aistejamme pitkän yhteisen historiamme aikana. Vieläkin se on meille henkireikä, jopa pakopaikka aika ajoin. Vieläkin se kutsuu vaellukselle kokemaan, miten metsän valo vilkkuu oksistossa, puitten lehvistöt täplittävät taivaan ja varjot lankeavat viilentävinä pehmeille poluille. Metsä on ihmiskunnalle myös elinehto ja hiljaisin paikka, missä voimme kuulla sydämemme äänen, sanoisi muuan tuntemani Käpypoika. (Kunnas 2020, 9.)

Kuten Kirsi Kunnas tässä Tiitiäisen metsä- kirjan katkelmassa kuvailee, ihminen on erottamaton osa luontoa. Me suomalaiset olemme kautta aikain hakeutuneet luontoäidin helmoihin hoivaamaan itseämme. Moni käyttää vieläkin vanhan kansan hyviksi havaitsemia hoitokeinoja, kuten kuusenpihkasalvaa, hunajaa tai koivunmahlaa. Villiyrtytien keräily on viime vuosina kasvattanut suosiotaan ja mustikat ovat suoranaista superfoodia. Halkoja hakkaamalla tai kannon nokassa istuen taas on paranneltu ”mielen haavoja”. Laineet ovat huuhtoneet monet murheet mennessään. Kuluneen vuosikymmenen ajan on saatu enenevässä määrin tutkimusnäyttöä luonnon hyvinvointia ja terveyttä edistävästä vaikutuksesta (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018). Luontoympäristössä elimistö palautuu kuormitusta edeltäneelle tasolle nopeammin kuin rakennetussa ympäristössä (Triguero-Mas ym. 2017). Sen lisäksi, että luonnossa liikkeessä verenpaine, syke, hengitystiheys, stressihormonien määrä ja lihasjännitys laskevat myös mieliala kohoaa ja myönteiset tunteet lisääntyvät (Pasanen & Korpela 2015; Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018).

Tutkimukset osoittavat, että ulkoilu luonnon helmassa lisää subjektiivista hyvinvointia (Salonen 2020, 21). Luonnon hyvinvointia tukevat vaikutukset perustuvat luonnon elvyttäviin piirteisiin, altistumiseen luonnon vaihteleville ja aistittaville ominaisuuksille sekä ympäristön mahdollistamaan toimintaan, kuten liikuntaan (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017,19). Kaplan ja Kaplanin (1989) tarkkaavaisuuden elpymisen teorian mukaan luontoympäristö elvyttää tarkkaavaisuutta neljän tekijän avulla. Näitä ovat irtautuminen arjesta, lumoutuminen, laajuus (ulottuvuus) ja yhteensopivuus. Luonnon elementeistä lumoutuessaan ihmisen ei-tahdonalainen tarkkaavuus aktivoituu ja tahdonalainen tarkkaavuus puolestaan saa levätä (Korpela ym. 2007). Tutkimusten perusteella

metsäympäristön tiedetäänkin parantavan keskittymiskykyä ja vähentävän, esimerkiksi tarkkaavaisuushäiriöstä kärsivien lasten oireita. (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014.)

Japanissa metsien terveysvaikutuksia on tutkittu jo pitkään (Song ym. 2016). Siellä on tietyt kriteerit täyttäviä sertifioituja terapiametsiä, joissa järjestetään esimerkiksi terveyttä ja hyvinvointia edistäviä metsäkylpyjä ja kävelyitä (Shinrin-yoku). Yksi esimerkki Japanissa määritellyistä virallisen terveystuonon ominaisuuksista on hyvä polkuverkosto. (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 14.) Suomalaisen terveystuonon mallia on hahmoteltu muun muassa maa- ja metsätalousministeriön rahoittamassa Kolme terveystuonon mallia-verkostohankkeessa (2014–2016). Siinä hyödynnettiin Luonnonvarakeskuksen luonnon hyvinvointi- ja terveystutkimuksessa kertynyttä tietoa ja verkostohankkeen kokeilualueilta kertyneitä kokemuksia ja ajatuksia. (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 3.) Terveystuonon toiminnasta voidaan puhua, kun metsän hyvää tekevää vaikutusta nautitaan tietoisesti ja suunnitelmallisesti (Leppänen & Pajunen 2020). Leppänen ja Pajunen ovat koonneet suomalaiselle terveystuonolle ominaisia piirteitä luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjä käsittelevän tutkimustiedon pohjalta. Näistä on työstetty 31 kohdan tunnusmerkistö. Esimerkiksi puustoisuus ja metsäisyys ovat elvyttävän paikan peruspiirteitä. Metsän läheisyys nostaa myös toistenlaisten paikkojen, kuten rantojen ja niittyjen elvyttävyyttä. Metsä mielletään suojan, turvan, lohdun ja rauhan tyssijäksi. Kalliopaljastumat eli avokalliot puolestaan ovat välittömän havaintopiirin ikivanha osa. Ne ovat vakauden perikuva, jämäköitä ja selkeitä ja herättävät luottamusta. Pienikin vesielementti tehostaa paikan tuottamaa hyvinvointia. (Leppänen & Pajunen 2017, 296–297.) Jotta luonnossa liikkumisesta ei tulisi suoritus on terveystuonon reitillä hyvä olla harjoituksia sisältäviä pysähdyspaikkoja. Harjoitusten tarkoituksena on ohjata kulkijoita hyödyntämään luonnon mahdollisuuksia monipuolisemmin kuin ainoastaan kävelemällä olisi mahdollista saavuttaa. Reitien varrelta voi esimerkiksi etsiä oman mielipaikan tai pyydetään kulkijaa tunnistamaan omat ajatuksensa ja tunteensa tai omaa elämäntilannetta voi pohtia metaforien kautta. (Tyrväinen ym. 2017, 13.)

Luonnossa tarjoutuu mahdollisuus ylläpitää mielen hyvinvointia ja elpyä kuormituksesta (Pasanen & Korpela 2015). Salonen (2020, 21) tuo esiin, että hyvinvointivaikutusten kannalta oleellisia ovat tunteet ja ”todelliset” yhteydenkokemukset luonnossa. Luonto tarjoaa ihmiselle peilin reflektoida omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Luontoympäristössä oleilu

edesauttaa itsen tiedostamista ja hyväksymistä, Salonen jatkaa. Merkityksellisinä asioina luonnossa koetaan yleisesti rauha, hiljaisuus, erilaiset äänet ja tuoksut sekä vapauden ja tilan tunteet (Tyrväinen ym. 2007). Enemmistölle suomalaisista metsään assosioituu myös turva. Laajassa 1990-luvulla toteutetussa kyselytutkimuksessa ihmiset vertasivat metsän herättämiä tunteita samankaltaisin adjektiivein kuin millä voisi kuvata kohtua tai syyliä (Reunala 1994). Erityisesti puoliavoimet luontoympäristöt mahdollistavat turvan tunteen vahvistumisen. Ympäristöpsykologian teorioiden mukaan ihminen haluaa säilyttää turvallisuuden kokemuksen, joten luonnossa halutaan nähdä riittävän kauas ja samaan aikaan myös pysyä tarvittaessa suojassa. (Tyrväinen ym. 2017, 6.) Sen lisäksi, että luonto elvyttää, tukee palautumista ja voimaannuttaa, luonnossa on mahdollisuus kokea esteettisiä elämyksiä. Leppänen ja Pajunen (2017, 296) kirjoittavat, että ympäristön elvyttävyyttä lisää kaikki esteettistä mielihyvää tuottava. Ulkoinen kauneus auttaa kokemaan eheyttä ja vahvistaa ihmisen kykyä havaita kauneutta myös itsessään. Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä luonto tarjoaa kontekstin kauneuden kokemiseen.

2.5 Taidetta luonnossa

Luonto on kautta aikain inspiroinut ihmisiä ilmaisemaan itseään taiteen keinoin. Vanhimpien Suomesta löydettyjen kalliomaalausten on arvioitu olevan peräisin 5000 vuotta ennen ajanlaskun alkua. ”Kenties maalatessaan hirven tai peuran kotiluolansa seinämään ihminen yritti kuvata syvempiä tuntemuksiaan, joita mahtavat eläimet ja luonnon voimat saivat hänet kokemaan”, kirjoittaa Kimmo Ohtonen (2020). Suomalainen kulttuuri on vahvasti kytköksissä luontoon. Kansanperinteemme kulmakivien kansanlaulujen ja -runojen teksteissä luonto on läsnä ja kiinteä osa elämää. Elias Lönnrot keräsi suullista kansanrunoutta ja koosti sitä kirjalliseen muotoon muun muassa Kalevala sekä Kanteletarteoksiksi. Lönnrot katsoi, että kulttuuri ja luonto kuuluvat samaan kokonaisuuteen (Saarelainen 15.1.2021). Myös kansan valmistamissa käyttöesineissä, kuten esimerkiksi rekiryijyissä, luontoaiheet ovat olleet yleisiä.

Monet Suomen taiteen suuret nimet eri taiteenaloilta, kuten Akseli Gallen-Kallela, Pekka Halonen, Eero Järnfeldt, Aleksis Kivi, Alvar Aalto, Eliel Saarinen, Eino Leino ovat ammentaneet aiheensa luonnosta. Kansallissäveltajämme Jean Sibeliuksen musiikkiin luonnolla oli erityinen vaikutus. Hänelle satakieli lauloi e-mollissa ja kuusi kuiskaili f-duurissa

metsän vihreyttä. Sibelius kirjoitti päiväkirjaansa 21.4.1915 seuraavasti: ”Joutsenten ääni lähenee enemmän trumpettia, joskin sarrusofonisointi on ilmeinen. Matala kertosaä, joka muistuttaa pienen lapsen itkua. Luonnonmystiikkaa ja elämäntuskaa!” Tarinan kertoo, että Sibelius keräsi tulitikkulaatikkoon havunneulasia ja sammalta voidakseen palata mielessään luonnon äärelle. (Sibelius-verkkosivusto, [viitattu 14.5.2021]; Kirkkopelto 2015.) Myös kuvanveistäjä, professori Olavi Lanu (1925–2015) kuvasi teoksissaan luonnon ja ihmisen yhteyttä. Hän osallistui Elämää suomalaismetsissä-sarjallaan Venetsian biennaaliin 1978. Lanun maailmanmaineeseen siivittäneen Biennaalin teemana oli taiteen ja luonnon vuorovaikutus. Lanu sai virikkeitä ja lähtökohtia taiteelleen luonnosta ja valtaosa hänen teoksistaan on myös sijoitettu luontoympäristöön. (Paavonheimo 2021; Lähdetluoma 2021.)

Ylen kaksikielinen kulttuuri- ja matkailuohjelma Egenland on listannut kymmenen suomalaista kohdetta, joissa taide on sijoitettu luontoon. Videoilla esitellään muun muassa ympäristötaidetta, kuten Oranki Art -ympäristötaidenäyttely Pellossa, patsaspuistoja, kuten Veijo Rönkkösen patsaspuisto Parikkalassa tai Alpon Savanni Kauhajoen Nummijärvellä tai luontopolku, jossa kävijä voi itse osallistua taiteen tuottamiseen, kuten Soiva metsä Suomussalmella. (Kumpula 2020.) Lilja-Viherlampi ja Rosenlöf (2019) katsovat, että taiteen kokemisen tärkeitä paikkoja museoiden ja gallerioiden lisäksi ovat kaupunkiympäristöt, julkiset tilat tai ympäristöt, joissa taide ja taideteokset sijoittuvat osaksi viihtyisiä ja terveyttä edistäviä ympäristöjä. Sijoittamalla taidetta osaksi luontopolkua, saadaan puitteet, jossa taide ja luonto yhdessä tukevat ihmisten hyvinvointia.

Ihmiset ovat epätasa-arvoisessa asemassa kulttuuripalveluiden saavutettavuuden suhteen. Saavutettavuus tarkoittaa, että palvelut ovat erilaisten ihmisten käytettävissä riippumatta käyttäjien ominaisuuksista. Saavutettavuuden esteet voivat liittyä esimerkiksi aisteihin, viestintään, ymmärtämisen vaikeuteen, asenteisiin, fyysisiin, sukupuolisiin, sosiaalisiin tai taloudellisiin tekijöihin. (Houni 2021, 16.) Tarjoamalla mahdollisuuksia taidekokemuksiin luontoympäristössä pyritään madaltamaan kynnystä päästä kulttuurin pariin ja siten parannetaan palveluiden saavutettavuutta. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030 toimeenpanosuunnitelman (2021, 11) mukaan tulisi hyvinvointipalveluita suunniteltaessa ottaa huomioon, että tarjolla olisi myös matalan kynnyksen palveluja, joissa huomioidaan myös (ei leimaava) tarjontaympäristö. Luonto on ilmainen ja kaikille avoin ympäristö.

3 HYVINVOINTIA TAITEESTA

Tässä luvussa tarkastellaan tämän kehittämistyön kannalta keskeisiä käsitteitä, joita ovat taide ja kulttuuri, hyvinvointi, kulttuurihyvinvointi, taidelähtöiset menetelmät sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot. ”Taiteella on kyky koota itseensä maailmankaikkeuden valo” (Steiner 1988, 22). Marja-Liisa Honkasalon (2019) mukaan ”tiede kertoo, minkälainen on maailma. Taide antaa elämälle mielen. Terveys on eheyden kokemista, omatoimisuutta ja tunnetta elämän hallitsemisesta”. UNESCO:n määritelmän mukaan ”kulttuuri on yhteiskunnan tai ihmisryhmän henkisten, aineellisten, älyllisten ja emotionaalisten ominaisuuksien koostumus, ja se sisältää taiteiden ja kirjallisuuden lisäksi elintavat, yhteiselämän, arvojärjestelmät, traditiot ja uskomukset.” (Meksikon julistus 1982.)

Käsitteelle taide ei sen moninaisuuden vuoksi, ole olemassa ytimekästä ja yleisesti hyväksyttyä määritelmää (Laitinen 2017a, 19). Eri tieteenalat pyrkivät saamaan tietoa ihmisen perusluonteesta, yksilöllisen ja sosiaalisen toiminnan säännönmukaisuuksista, historiasta ja kulttuurista, jotta oppisimme paremmin ymmärtämään itseämme, kirjoittaa Ilkka Niiniluoto (2015, 15). Taiteen merkitys on saman suuntainen. Saikkonen [2.5.2021] muotoilee taiteen olemuksen keinoksi hahmottaa maailmaa, luontoa, ympäristöä, itseämme ja arvojamme. Sen avulla ilmaisemme, tulkitsemme ja jaamme ajatuksia, kokemuksia ja merkityksiä. Lehikoinen puolestaan tiivistää taiteen luovuuden teoreettiseksi ja konkreettiseksi ilmaisuksi. Taiteeseen kuuluu muun muassa musiikki, kirjallisuus, esittävät taiteet, kuten tanssi, kuvataide, teatteri, elokuva, arkkitehtuuri, ympäristötaide jne. Taiteella on ensisijaisesti arvo itsessään, mutta sillä voi olla myös välineellisiä arvoja. Sillä voidaan esimerkiksi haastaa vallitsevia käsityksiä ja arvoja yhteiskunnassa, se voi olla kasvatuksen väline tai sillä voidaan tavoitella hyvinvointia. (Lehikoinen 2017, 3:00-4:25/13:06.)

Kulttuuri ja taide on erottamaton osa ihmisluontoa; elämän ensihenkäyksestä viimeiseen pihaukseen. Jopa kuoleman jälkeen taide ja kulttuuri ovat läsnä erilaisissa tavoissa ja rituaaleissa, joilla ihminen saatellaan haudan lepoon. Tällä tavoin, laajasti määriteltynä kulttuuri kattaa kaiken inhimillisen toiminnan: arvot, merkitykset, perinteet ja elämänmallit (Honkala & Laitinen 2017). Pohtiessaan taiteen olemusta Bardy (2007, 21–22) yhtyy Lehikoisen (2017, 1:05/13:06) määritelmään, että taide on yksi inhimillisen toiminnan osa-alue. Taide on osa ihmisyyttä ja se nivoutuu osaksi hyvää elämää ja hyvinvointia.

Taide on tapoja kuvata ja nimetä maailmaa työstämällä havaintoja ja kokemuksia. Taiteessa luodaan ja jaetaan muotoja ja merkityksiä. Taide peilaa, tulkitsee ja muuttaa todellisuuksien hahmottamista, havaitsemisen, kokemisen ja tuntemisen tapoja. Taiteen ylevä ja samaan aikaan käytännöllinen merkitys on sen kyvyssä panna aistit, tunteet ja mieli liikkeeseen sellaisin tavoin, joihin on muin keinoin vaikea päästä. Ihmiset ovat harjoittaneet taidetta jo kauan ennen kaupankäyntiä tai tiedettä. Eloonjäämistäistelussa ja yhteistyön kehittämisessä taiteella, kuten tanssilla, laululla, kuvilla ja tarinoilla on ollut merkittävä sivilisaatiohistoriallinen tehtävä ja paikka. Taiteen ja elämän likeinen suhde on maailman asuttamista, järjestyksen ja merkityksen luomista sekä kulkua mielen ja kulttuurin sisimmissäkin tiloissa, niiden havaitsemista ja nimeämistä, käyttöä ja jakamista. (Bardy 2007, 21–22)

3.1 Hyvinvointi

Kuten taide, myös hyvinvointi on moniulotteinen ja osin myös subjektiiviseen kokemukseen pohjautuva käsite, jonka yksiselitteinen määrittely on vaikeaa. Hyvinvoinnin käsitettä voidaan lähestyä monista eri tarkastelukulmista. Hyvinvointitutkimuksen klassikon Erik Allardtin (1993) mukaan hyvinvointi määrittyy sen mukaan, kuinka hyvin ihmisen perustarpeet on tyydytetty. Allardt jakaa perustarpeet kolmeen luokkaan: elintaso (having), sosiaaliset suhteet tai psykososiaalinen hyvinvointi (loving) sekä itsensä toteuttaminen tai mielekäs tekeminen (being). Allardtin mallia mukailleen Terveysten ja hyvinvoinnin laitos kuvailee hyvinvointia kolmen osatekijän summana, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi eli elämänlaatu. Hyvinvointia voidaan tarkastella sekä yhteisön että yksilön hyvinvointina. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja työolot ja toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin puolestaan vaikuttavat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 4.9.2020.)

Toinen tapa jäsentää ja määritellä hyvinvoinnin ilmiötä on positiivisen psykologian pioneerin Martin Seligmanin (2011, 16) PERMA-teoria, jonka mukaan hyvinvointi syntyy viiden onnellisuuden osatekijän summana. Teorian nimi koostuu hyvinvoinnin osatekijöitä kuvaavien sanojen alkukirjaimista: P= Positive emotion (myönteiset tunteet), E= Engagement (sitoutuminen), R= relationships (ihmissuhteet), M= Meaning (merkityksellisyyden kokemus), A= Accomplishment (saavuttaminen).

Myönteisillä tunteilla tarkoitetaan hedonistisia tuntemuksia, kuten onnellisuutta, mielihyvää ja mukavuuden tunnetta (Seligman 2011, 16). Sitoutuminen on tekemiseen uppoutumista. Se voi olla johonkin toimintaan liittyvää vahvaa sitoutumista ja kiinnostusta. Toinen positiivisen psykologian uranuurtaja Csíkszentmihályi (1990) lanseerasi flow-käsitteen määrittelemään tätä uppoutumisen tunnetta. PERMA-teorian kolmas ulottuvuus on ihmissuhteet. Ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen laji (Sajaniemi ym. 2015, 138). Joukkoon kuulumisen, osallisuus ja sosiaalinen tuki on ollut yksi hyvinvoinnin edellytyksistä eri kulttuureissa kautta ihmiskunnan historian. (Leskisenoja 2016, 34; Seligman 2011, 86). Merkityksellisyyden kokemuksella Seligmanin (2011, 16–20) mukaan tarkoitetaan yksilön kokemusta, siitä että oma elämä on itsessään arvokas sekä kokemusta siitä, että on osa jotakin itseä suurempaa. Elämällä on tarkoitus ja toiminnalla on suunta. Saavuttamisella puolestaan tarkoitetaan aikaansaamista ja ponnistelua tekemisen itsensä vuoksi.

Kaikki viisi PERMA-teorian osatekijää ovat mitattavissa ja niissä todentuu kolme kriteeriä: ne edistävät hyvinvointia, niitä tavoitellaan itseisarvoisesti ja ne ovat itsenäisesti määriteltävissä ja mitattavissa (Seligman 2011, 11–15). Seligman (2011, 13) toteaa hyvinvoinnin olevan positiivisen psykologian ydin ja siitä käytetään kukoistamisen (flourishing) käsitettä. Kukoistaessaan ihminen voi emotionaalisesti, sosiaalisesti ja psykologisesti hyvin (Leskisenoja 2016, 32).

3.2 Kulttuurihyvinvointi

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön viitekehys rakentuu kulttuurihyvinvoinnin käsitteen ympärille. Käsite kutoo kokonaisuudeksi taiteen ja kulttuurin hyvinvointia tukevat elementit. Tiivistettynä kulttuurihyvinvoinnin käsite pitää sisällään kulttuurin ja taiteen kautta syntyvää hyvinvoinnin kokemusta ja hyvää elämää sekä ihmisen kulttuuriset tarpeet ja oikeudet (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 20). Kuluneen vuosikymmenen kuluessa käsite on alkanut vakiinnuttaa paikkaansa puhuttaessa taiteen ja kulttuurin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Kulttuurihyvinvoinnin käsite voidaan paikantaa syntyneen Kulttuurihyvinvointia Turussa -verkostoyhteistyön tuloksena. Tämä kolmitasoinen määritelmä pitää sisällään:

1. Yksilön kokemukset taiteen ja kulttuurin yhteyksistä hänen omaansa ja toisten terveyteen ja hyvinvointiin.
2. Ilmiön, jossa taiteella ja kulttuurilla on yhteyksiä terveyteen ja hyvinvointiin.
3. Alan, joka tutkii, kehittää ja kouluttaa tähän liittyvää osaamista ja toimintatapoja.

(Houni, Turpeinen & Vuolasto 2020, 17.)

Taikusydän on 2015 perustettu, taiteen, kulttuurin ja hyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste, jonka tavoitteena on lisätä vuorovaikutusta taide- ja kulttuurialan, sote-alan, kasvatusalan sekä koulutus- ja tutkimuskentän toimijoiden välillä sekä toimia valtakunnallisena yhteistyöverkostona kulttuurihyvinvoinnin alalla. Taikusydän määrittelee kulttuurihyvinvoinnin seuraavasti:

Kulttuurihyvinvointi viittaa yksilölliseen tai yhteisöllisesti jaettuun kokemukseen siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen. Toisaalta kyseessä on ilmiö, jossa kulttuuri ja taide kantavat tai välittävät erilaisia hyvinvointiin liittyviä merkityksiä ja vaikutuksia. Ytimessä on ihmisen merkityksellinen toiminta taiteen ja kulttuurin parissa, mikä sisältää myös arjen kulttuurisuuden. Kulttuuri ja sen hyvinvointia tukevat vaikutukset läpäisevät koko ihmisen elämänkaaren ja ilmenevät omassa taidesuhteessa. Taide ja kulttuuri ymmärretään osana hyvää elämänlaatua ja elinikäistä oppimista: ihminen on kulttuurin kokija ja toimija, jolla on kulttuurisia tarpeita ja oikeuksia. Näiden täyttyminen ja toteutuminen on kulttuurihyvinvointia: jokainen on jollain tavalla kulttuurinen, luova, itseään ilmaiseva ja kommunikoi olento riippumatta iästään, voinnistaan tai elinolosuhteistaan. (Taikusydän 13.12.2019.)

Huhtinen-Hildén ym. (1.12.2020) puolestaan luonnehtivat kulttuurihyvinvoinnin perustuvan jokaisessa ihmisessä olevaan kauneudentajuun, kuvittelukykyyn ja moraaliseen mielikuvitukseen. Kauneudentaju viittaa esteettiseen kokemukseen – aistein havaittuun, elettyyn ja koettuun maailmaan. Kuvittelukykyssä on kyse sellaisen kuvittelemisesta, jota ei vielä ole olemassa. Moraalinen mielikuvitus näyttäytyy pyrkimyksenä katsoa maailmaa toisen ihmisen kokemusmaailmasta käsin. Lilja-Viherlampi ja Rosenlöf (2019, 20–21) hahmottavat kulttuurihyvinvoinnista neljä ulottuvuutta. Ensimmäinen on ihmisen arjessa tapahtuvaa kulttuurista toimintaa ja vuorovaikutusta, kuten ruokailutapoja, työntekoa tai joulusauna. Toinen ulottuvuus on taiteen ja kulttuurin keinoin tapahtuvaa ilmaisua ja vuorovaikutusta sekä taideharrastuksia yksin tai ryhmässä, laulamisesta lavatanssiin. Kolmas näkökulma on kokea taidetta ja kulttuuria vastaanottamalla sekä osallistumalla

tilaisuuksiin ja tilanteisiin, jossa taidetta on tarjolla, kuten museoissa tai konserttisaleissa. Neljäs ulottuvuus on kulttuurihyvinvointia tukeva toiminta ja kulttuurihyvinvointipalvelut. Tällä tarkoitetaan toimintaa, tekoja ja palveluita, jotka tarjoavat kulttuurin ja taiteen merkityksiä sekä hyvinvointia ja hyvää elämää niin yksilöille kuin yhteisöille. Kulttuurihyvinvoinnin tavoitteena on tukea osallistujan toimijuutta ja tuottaa osallisuuden kokemuksia.

Sosiaali- ja terveysministeriön Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa-raportin mukaan kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilöllisesti ja yhteisöllisesti jaettua kokemusta siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia. Sen lisäksi, että kulttuurihyvinvointi voidaan liittää kulttuurin ja taiteen yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia lisääviin merkityksiin ja vaikutuksiin, kulttuurihyvinvoinnilla voidaan viitata myös kulttuurihyvinvointialaan. Kulttuurihyvinvointialasta puhuttaessa tarkoitetaan sitä toiminnan, kehittämisen, koulutuksen ja tutkimuksen kenttää, jossa rakennetaan ja sovelletaan eri taiteenalojen, terveys-, sosiaali-, kasvatusta- ja hyvinvointialojen yhteistyöstä syntyviä sisältöjä ja menetelmiä sekä näihin kytkeytyvää tietoa. (Kaattari & Suksi 2019, 11.) Kulttuurihyvinvointi voidaan näin nähdä myös yhtenä tarkastelukulmana hyvinvointipalveluita järjestettäessä, esimerkiksi kulttuuri-, kirjasto-, kasvatusta-, sotealalla. Palveluiden tuottajat voivat huomioida ja hyödyntää kulttuurin ja taiteen mahdollisuuksia sekä niihin liittyvää moniammatillista yhteistyötä edistäessään osallisuutta, yhteisöllisyyttä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. (Kulttuurihyvinvointi 3.8.2021.)

Lainsäädännöllä ja kansainvälisillä linjauksilla pyritään huolehtimaan kansalaisten kulttuuristen oikeuksien toteutuminen. YK:n ihmisoikeuksien julistuksessa (1948) 27. artiklan mukaan jokaisella on oikeus nauttia taiteista sekä oikeus niiden henkisten ja aineellisten etujen suojaamiseen, jotka johtuvat hänen luomastaan tieteellisestä, kirjallisesta tai taiteellisesta tuotannosta. Suomen perustuslaki osaltaan turvaa kansalaisten kulttuurisia oikeuksia (L 11.6.1999/731). Vuonna 2019 voimaan tullessa laissa kuntien kulttuuritoiminnasta (L 2019/166) 2§:n mukaan tavoitteena on:

- tukea ihmisten mahdollisuuksia luovaan ilmaisuun ja toimintaan sekä kulttuurin ja taiteen tekemiseen ja kokemiseen;

- edistää kaikkien väestöryhmien yhdenvertaisia mahdollisuuksia ja osallistumista kulttuuriin, taiteeseen ja sivistykseen;
- vahvistaa väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä kulttuurin ja taiteen keinoin;
- luoda edellytyksiä paikallisen ja alueellisen elinvoiman kehittymiselle ja sitä tukevalle luovalle toiminnalle kulttuurin ja taiteen keinoin.

Kunnan tehtävä lain 3§:n mukaan on muun muassa edistää kulttuurin ja taiteen yhdenvertaista saatavuutta ja monipuolista käyttöä sekä edistää kulttuuria ja taidetta osana asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä paikallista ja alueellista elinvoimaa.

3.3 Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista

Bardyn (2007, 25) mukaan taideilmaisu on universaalista toimintaa, joka soveltuu mille tahansa inhimillisen elämän osa-alueelle. Taiteella ja kulttuurilla on merkittävä rooli ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden tukemisessa (Känkänen 13.8.2021). WHO julkaisi 2019 laajan raportin taiteen ja kulttuurin vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Raporttiin on koottu yli 900 tutkimusjulkaisua ja yli 3000 yksittäistä tutkimusta. (Fancourt & Finn 2019.) Raportin mukaan taiteen tekemisen ja kokemisen komponentteja tai osatekijöitä voidaan luokitella seuraavasti:

- aistien aktivointi
- mielikuvituksen käyttö
- tunteiden herättäminen
- kognitiivinen stimulaatio
- sosiaalinen vuorovaikutus
- fyysinen toiminta

Näiden kautta puolestaan voi syntyä erilaisia psykologisia, fysiologisia, sosiaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä vasteita, kuten parantunut tunteiden säätely, minäpystyvyyden vahvistuminen ja selviytymiskeinojen kehittyminen, matalampi stressihormonivaste, yksinäisyyden ja eristyneisyyden väheneminen sekä sosiaalisen tuen lisääntyminen ja sekä

erilaisten taitojen kehittyminen. Raportissa annetaan suositus WHO Euroopan jäsenmaille edistää ymmärrystä taiteen ja kulttuurin merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille, muun muassa aktiivisesti lisäämällä tietoisuutta taideosallistumisen hyödyistä sekä varmistamalla taide- ja kulttuuripalveluiden saatavuus ja saavutettavuus kaikille väestö- ja ikäryhmille, vähemmistöryhmät erityisesti huomioiden. (Taikusydän 17.12.2019.)

Lehikoisen ja Vanhasen (2017) laaja kansainvälinen tutkimuskatsaus tukee näkemystä taiteen ja kulttuurin hyödyistä hyvinvoinnille. Honkala ja Laitinen (21.11.2017) ovat niin ikään koonneet tutkimuskoosteen taiteen ja kulttuurin merkityksestä. Tämän tutkimusaineiston pohjalta on erotettavissa kuusi aluetta, joihin taide ja kulttuuri vaikuttavat.

- Sosiaalinen hyvinvointi
- Terveys
- Oppiminen
- Talous
- Ympäristö
- Kulttuurinen kestävyys

Taiteelliseen toimintaan osallistuminen kehittää muun muassa kognitiivisia kykyjä ja itsetuntemusta sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Kansainvälisen tutkimuksen valossa tiedetään, että taiteellinen toiminta voi opettaa: positiivista käytöstä, kärsivällisyyttä, empatiaa, toisten arvostusta, toisten tarpeiden huomioimista, erilaisuuden ymmärrystä, keskittymistä, sitoutumista ja sinnikkyyttä, itseluottamusta, elämäntaitoja, yhteistyötaitoja, yhteisöllisyyttä ja ryhmäytymistä, Honkala (7.2.2018) listaa.

Taiteella on positiivisia vaikutuksia mielialaan, tunteisiin ja emotionaaliseen kehitykseen. Taiteen tiedetään vähentävän masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta sekä lievittävän stressiä. Esimerkiksi musiikki vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihin, kuten havaintokykyyn ja muistiin. Tutkimusnäyttö osoittaa, että taiteen vastaanottaminen tai taidetoimintaan osallistuminen kuten konsertit, näyttelyt tai itse laulaminen ja tanssiminen lisäävät elämän tyytyväisyyttä ja koettua terveyttä sekä vähentävät masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. (Laitinen 2017c, 87–88.) Taiteisiin osallistuminen voi vahvistaa monin tavoin mielen hyvinvointia sekä tukea mielenterveyden haasteiden kanssa selviytymistä arjessa. Taidetta

voi käyttää eri tavoin tunteiden säätelyyn. Taiteen kautta voi esimerkiksi opetella tunnistamaan omia tunteitaan ja harjoitella mielen hyvinvoinnille tärkeitä tunnetaitoja. Laitinen (2017d, 33–37) on tarkastellut tutkimusten valossa taiteen merkitystä nuorten itsetuntemuksen itseilmaisun ja tunnetaitojen kehittämisessä. Sen mukaan taide mahdollistaa nuorille välineitä tutkia omia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia, lisää ymmärrystä niistä sekä tarjoaa keinoja niiden ilmaisemiseen.

3.4 Taidelähtöiset menetelmät

Taidelähtöiset menetelmät ovat yleiskäsite monenlaiselle taiteen eri muotoja hyödyntävälle työskentelylle. Taidelähtöisillä menetelmillä tarkoitetaan toimintaa, jossa yksilön tai yhteisön terveyttä ja hyvinvointia pyritään lisäämään taiteen ja kulttuurin keinoin osana muuta toimintaa, esimerkiksi sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloilla. Työskentelyn tavoitteista ja toimintaympäristöstä riippuen siinä voi painottua esimerkiksi kasvatus, osallisuuden ja toimintakyvyn lisääminen, sosiaalinen vuorovaikutus tai voimaantuminen. Taidelähtöisten menetelmien tavoitteena on toiminnallisesti löytää lähestymistapoja vaikeasti hahmotettaviin asioihin ja ilmiöihin ja näin pyritään vaikuttamaan tai saamaan muutosta osallistujien ajattelussa tai toiminnassa. (Taikusydän 13.12.2019; Känkänen 2013.) Taidelähtöisiä menetelmiä voi käyttää eri ikäisillä ja eri toimintaympäristöissä. Ne soveltuvat hyvin myös eri sektorien väliseen toimintaan ja sillä niille on ominaista yhdistää osallistujia tasavertaisiksi toimijoiksi yhteisen asian tai tavoitteen äärelle riippumatta osallistujan roolista, ammatista tai muusta statuksesta. (Korhonen 12.12.2013.)

Taidetoiminta luo mahdollisuuden ilmaista vaikeita tai abstrakteja asioita metaforien kautta. Kuten Saikkonen [viitattu 2.5.2021] toteaa, "taide voi synnyttää assosiaatioita, joiden merkitykset nousevat omasta elämismaailmastamme, tai luovat yhteyden toiseen ihmiseen tai aikaan teoksen välityksellä. Lopulta maailma on paikka havainnossamme, käsitteitä, käytäntöjä, muistoja ja tunteita yhdistävä merkitysverkosto." Känkänen (2013, 98) korostaa taiteen keinoin vuorovaikutukseen syntyvää tilaa ja kokemuksia, joissa "lapsi on asiansa omistaja ja tarinansa kertoja." Taidelähtöinen toiminta mahdollistaa osallisuuden kokemuksen ja kontrollista vapaan tilan kohdata tunteensa. Tässä mahdollisuuksien tilassa voi turvallisesti aistia ja tutkia kokemusmaailmaansa. Näin voi syntyä keskittymistä, syvenevää ymmärrystä ja uuden oppimista. Henkilökohtaisten kokemusten lisäksi

kokeilevissa ja tunnusteleivissa kohtaamisen tiloissa syntyy uusia tiedon tuottamisen tapoja ja yhdessä oppimista, Känkänen jatkaa. Honkalan ja Laitisen (2017) näkemys on samansuuntainen. He toteavat taiteen ja kulttuurin vahvimman vaikutuksen syntyvän henkilökohtaisten kokemusten, elämysten ja merkityksenannon kautta. Huomionarvoisia ovat myös jaetut kokemukset ja merkitykset sekä taiteen mahdollistama vuorovaikutus. Taide ja kulttuuri voi synnyttää monenlaisia kyvykkyksiä ja valmiuksia, jotka tukevat arjessa selviytymistä ja pärjäämistä. Taidetoiminta voi parantaa sosioemotionaalaisia taitoja kuten kykyä tunnistaa ja hallita mielialoja ja tunteita. (Laitinen 21.10.2017.) Nummenmaan (2019, 59–60) mukaan ulkoisen maailman toiminta, kuten taide, soveltuu hyvin tunnesäätelyn välineeksi, sillä se etäännyttää itsestä ja estää näin ihmistä vajoamasta liian syvälle oman mielen syövereihin.

3.5 Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat keskeisiä kykyjä ihmisen arjessa selviytymisen ja hyvinvoinnin kannalta. Ihmisten välinen vuorovaikutus välittää tunteita ja luo elämyksiä paremmin kuin mikään muu keino (Rantanen 2016, 58). Tunne-elämän ja vuorovaikutuksen taidot ovat kehityksellisiä ja läpi elämän opittavia taitoja, jotka opitaan viimekädessä kokemuksen, jäljittelyn ja käytännön harjoittelun avulla, tiiviissä vuorovaikutuksessa lapsen ja häntä ympäröivän sosiaalisen todellisuuden kanssa (Ahonen 2017, 17; Sointu ym. 2018, 10).

Koko elämänpiiri ja kohdatut kokemukset muokkaavat ihmistä ja tämän kehitystä. Tunteiden kehitys alkaa jo ennen syntymää (Pihlaja 2018, 142). Ensimmäisten elinvuosien aikana luodaan pohja tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiselle, jolloin ensisijaisilla kiintymyssuhteilla (vanhemmat, huoltajat ja perheet) on keskeinen asema näiden taitojen kehittymisen kannalta. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisen tuki on huomioitu suomalaisessa koulutusjärjestelmässä, ulottuen varhaiskasvatuksesta korkeakouluihin. Vanhempien lisäksi varhaiskasvatuksen rooli on merkittävä varhaislapsuuden tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisessä. Tiedetään, että alle kouluikässä opittu tunnetietoisuus eli kyky tunnistaa ja nimetä omia ja toisten tunteita ennakoi sosiaalista käyttäytymistä, sisäänpäin suuntautuneiden oireiden (esim. masennuksen ja ahdistuneisuuden) määrää, huomiokyvyn säätelykykyä ja suoriutumista alakoulussa (Määttä ym. 2017, 7–8).

Varhaiskasvatuksen valtakunnallisella ohjauksella (mm. varhaiskasvatuslaki ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet) on asetettu tavoitteet, pyrkimyksenä kehittää lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Lisäksi opetus- ja kulttuuriministeriö on vastikään asettanut Jyväskylän yliopiston johtamaan Tuikku – tunnetaitoja ja osallisuutta varhaiskasvatukseen - hanketta, joka pyrkii pilotoimaan ja kehittämään vahvaan tutkimusnäyttöön perustuvan toimintamallin ja koulutuskokonaisuuden lasten tunne-, sosiaalisten ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi ja kiusaamisen ennaltaehkäisemiseksi. (Kiusaamista voidaan ehkäistä tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehittämällä 7.6.2021.)

Voimassa olevassa perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 22 ja 132) tunnetaidot-käsite mainitaan sekä eri oppiaineiden että laaja-alaisen osaamisen yhteydessä. Asteittain vuosina 2016–2019 uudistetussa perusopetuksen opetussuunnitelmassa huomio on siirretty opetussisällöistä kohti opetus- ja oppimistapoja, kuten tunneilmapiirin ja ryhmädynamiikan rakentamiseen, motivaatioon ja uteliaisuuden herättämiseen. (Lahtinen & Rantanen 2019, 14.) Huhtikuussa 2021 asetettiin kansalaisaloite tunne- ja vuorovaikutustaitojen liittämiseksi oppiaineeksi perusopetuksen opetussuunnitelmaan (Tunne- ja vuorovaikutustaidot -oppiaineen kirjaaminen perusopetuslakiin 12.4.2021).

Sosio-emotionaaliset taidot, kansanomaisemmin ilmaistuna tunne- ja vuorovaikutustaidot pitävät nimensä mukaisesti sisällään sekä tunnetaidot että sosiaaliset taidot. Karkeasti määriteltynä tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä ilmaista ja käsitellä omia tunteita ja sosiaalisilla taidoilla puolestaan kykyä tulla toimeen toisten kanssa. Jälkimmäinen voi tarkoittaa esimerkiksi kykyä liittyä ryhmään ja tehdä yhteistyötä (Ahonen 2017, 16; Keltinkangas-Järvinen 2010). Käsitteenä tunne- ja vuorovaikutustaidot viittaavat joukkoon taitoja, joilla ihminen oppii käsittelemään tunteitaan sekä toimimaan sosiaalisesti rakentavalla tavalla vuorovaikutussuhteissaan. Määttä ym. (2017, 8) yhtyvät Weissbergin ym. (2015, 6–7) listaukseen sosioemotionaalisten taitojen osa-alueiksi:

- Itsetuntemus ja itsetietoisuus (kyky tunnistaa omia emootioita, henkilökohtaisia tavoitteita ja arvoja sekä arvioida omaa käyttäytymistä).
- Itsesäätely (kyky säädellä omia emootioita ja omaa käyttäytymistä).

- Sosiaalinen tietoisuus (kyky tunnistaa ja ymmärtää toisten tunteita ja asettua toisten asemaan/ tunnistaa toisten näkökulma, kyky tuntea ja osoittaa empatiaa ja ymmärtää käyttäytymisen sosiaalisia normeja).
- Ihmissuhdetaidot (kyky luoda ja ylläpitää tasapainoisia ja palkitsevia sosiaalisia suhteita)
- Vastuullinen päätöksenteko (kyky tehdä rakentavia omaa käyttäytymistä ja vuorovaikutusta koskevia päätöksiä).

Tunne- ja vuorovaikutustaidot liittyvät kiinteästi toisiinsa ja niistä puhutaan usein kokonaisuutena koska sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys nivoutuvat tiiviisti yhteen arkielämässä. Tunteet ovat läsnä kaikessa mitä tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Ahonen 2017, 16). Esimerkiksi kyky tunnistaa omia tunteita näyttäytyy sosiaalisissa suhteissa, ja vuorovaikutustaitojen puutteet puolestaan näkyvät tunnetaidoissa esimerkiksi heikkona kykyä ilmaista itseään tai tunteitaan (Ahonen 2015, 13; Rantanen 2016, 57). Tässä työssä on käsitelty tunne- ja vuorovaikutustaitoja kokonaisuutena, koska niiden kehitys kietoutuu vahvasti toisiinsa. Tästä seikasta huolimatta tunnetaitojen osuus painottuu hieman vahvemmin, joten pureudun siihen myös teoriaosuudessa tarkemmin.

3.5.1 Tunteet

“Taiteen piirissä on tavallisesti korostettu rakkauden ja intohimojen, ilojen ja surujen myönteistä merkitystä ihmiselämässä”, toteaa Niiniluoto (2015, 297). Tunteilla on merkittävä rooli ihmisen elämässä hyvinvoinnin edistäjänä (Nummenmaa 2010, 187). Tunteet ovat meissä ja ympärillämme olevissa ihmisissä läsnä koko ajan ja ne ovat edellytys kaikelle tekemiselle (Rantanen 2020, 30; Kokkonen 2010, 11–13). Tunteen eli emotionin alkuperäinen sana on lähtöisin latinankielisestä verbistä *motere*, joka tarkoittaa liikkumista. Kun sanaan lisätään E-etuliite, se tarkoittaa pois päin liikkumista. (Isokorpi & Viitanen 2001, 24.) Juuri liikkumisesta on syntynyt yksi tapa määritellä tunteita. Miellyttävänä koetut tunteet liikkuttavat ihmistä usein kohti jotain ja epämiellyttävänä koetut tunteet taas saavat liikkumaan tunteen herättämästä asiasta pois päin. (Myllyviita 2016, 21.) Tunteet valmistavat ihmistä toimimaan ja reagoimaan erilaisiin tilanteisiin päämääriemme kannalta tarkoituksenmukaisesti. Ne suuntaavat tarkkaavaisuutta tärkeisiin kohteisiin ja auttavat tekemään ratkaisuja valintatilanteissa. Ne kertovat myös toiminnan sujumisesta. Positiiviset

tunteet kertovat siitä, että asiat sujuvat haluamallamme tavalla ja negatiiviset tunteet siitä että, kaikki ei suju hyvin. (Leppänen & Rauhala 2012, 31.)

Tunteet ovat energiaa, toisin sanoen ne säätelevät vireystilaa. Innostus, ylpeys, pelko ja viha lisäävät energiaa ja nostavat suorituskykyä. Suru, häpeä ja tyytyväisyys puolestaan laskevat energiaa ja motivaatiota. (Rantanen 2020, 30–31.) Vanhan kansan sanonta “nauru pidentää ikää” on tutkimuksissa osoitettu pitävän paikkansa. Nauru yhdistää ihmisiä ja lisää luottamusta ihmisten välillä. Positiiviset tunteet saavat ihmisen asettamaan tavoitteensa korkealle. Viha puolestaan saa toimimaan tärkeän asian puolesta. (Rantanen 2011, 250.) Vihan tunne voi näkyä esimerkiksi niin, että henkilö korottaa ääntään, kun hän huomaa tulevansa sivuutetuksi jossakin hänelle tärkeässä asiassa. Tunteiden laimetessa myös suorituskyky heikkenee. Masentuneiden ihmisten tunne-elämän tiedetään surkastuvan ja tunteiden vähetessä myös mielikuviutus, aloitteellisuus, haaveilu, luovuus, päätöksentekokyky ja kiinnostuneisuus latistuu. (Rantanen 2020, 31.) Ilman tunteita elämästä saattaa tulla jopa vaarallista kivun, pelon tai inhon tunteiden puuttuessa (Nummenmaa 2019, 12). Ihminen saattaa vaikkapa kävellä iltapäiväruuhkassa suoraan auton alle tai syödä pilaantunutta ruokaa.

Goleman (1996) katsoo tunteiden olevan elämyksellisiä mielenliikkeitä ja niihin liittyviä ajatuksia, psykologisia ja biologisia tiloja sekä niiden yllykkeitä toimintaan (Isokorpi 2003, 49). Tunne on määritelty myös muutoksiksi ihmisen kokemuksissa, käyttäytymisessä (myös sosiaalisessa vuorovaikutuksessa) ja fysiologisissa reaktioissa (Åhman 2012, 230). Isokorpi ja Viitanen (2001, 28) katsovat, että tunteet ovat kehittyneet evoluution myötä vaistojen, viettien ja refleksien jatkeeksi. Tunnekokemukset ovat yksilöllisiä. Ihmisen tulkintaan tapahtumien kulusta vaikuttaa hänen aikaisemmat kokemuksensa. Toisin sanoen tunnereaktiot ovat seurausta tulkinnoista, joita tehdään ympäristöstä aikaisempiin kokemuksiin, uskomuksiin ja ajatuksiin pohjautuen. Eri yksilöiden tunteet muistuttavat toisiaan kokemuksen, kehon ja aivojen tasolla. Oppiminen ja elämänhistoria vaikuttavat siihen mikä tunteita ihmisessä aiheuttaa, mutta aivojen evoluution myötä kehittynyt rakenne määrää, mitä tunteita ihmisessä viriää. (Nummenmaa 2019, 32.)

Tunteiden voidaan ajatella olevan osa ihmisen kognitiivista toimintaa, jolloin tunteet toimivat tiedonhankinnan keinoina suhteessa ihmiseen itseensä ja tavoitteisiinsa, Luukka (2004)

toteaa. Nykymuotoinen tunteiden filosofia ja psykologia pyrkivät pääsemään eroon järjen ja tunteen erottelusta asettamalla muun muassa tunneälyn käsitteen osaksi älykkyyttä (Niiniluoto 2015, 297). Daniel Golemanin (2000, 78–90) tunnetuksi tekemä tunneälyn käsite voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: itsetietoisuuden säätelyyn, motivaatioon, empaattisuuteen ja sosiaalisiin taitoihin (Salovey & Mayer 1990, 185–211). Viimeksi mainittu tarkoittaa kykyä tunnistaa omia ja muiden tunteita ja hyödyntää tätä tietoa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Lahtinen & Rantanen 2019, 25). Tunneäly mahdollistaa ihmisten välisen jouhevan kanssakäymisen, vuorovaikutuksen. Kuten Mayer ja Salovey toteavat (1990, 192–193) omien tunteiden arviointi ja sanoittaminen on tärkeää, sillä tarkoituksenmukainen sosiaalinen toiminta vaatii taitoa prosessoida emotionaalista tietoa.

Tunnereaktioihin liittyy sekä mielen että kehon muutoksia. Osa tunteista on automaattisia ja esitietoisia ja vain osa tunteista nousee tietoisuuteemme. Tunteisiin liittyvät keholliset reaktiot tapahtuvat automaattisesti ja esitietoisesti. Näistä kehon reaktioista ihmisen on mahdollista havaita kokemansa tunne. (Myllyviita 2016, 19–20.) Suomen kielen sana ”tunne” viittaa myös tuntoaistiin. Tunteet auttavat ihmistä kehollisesti kohtaamaan erilaisia tilanteita esimerkiksi pelko saa sydämen sykkeen kiihtymään ja lihakset jännittymään ja valmistaa näin ihmistä pakenemaan. (Hari & Nummenmaa 2016, 39–41.) Tunteiden kehollinen ilmeneminen näyttäytyy vuorovaikutuksessa muun muassa tunteiden ”tarttumisena”. Kun ihmiset ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, heidän kehonsa viestivät tunteita ja näin ihminen voi tuntea erilaisia tunteita kuten empatiaa tai luottamusta toista ihmistä kohtaan. (Rossi & Lundvall 2018, 200.) Hari ja Nummenmaa (2016, 43) kertovat tutkimuksesta, jossa samaa elokuvaa katsoneiden katsojien aivot virittäytyivät samalle ”tunnetaajuudelle”. Ihminen saattaa myös vastata vuorovaikutukseen kehollisesti ilman, että tiedostaa kommunikoivansa. Näin käy varsinkin silloin, jos samaan aikaan tekee jotain muuta, tietoisien ajattelun resursseja vaativaa. Tämä on tyypillistä moniajoon (multitasking) tottuneelle yhteiskunnalle.

3.5.2 Tunteiden sanoittaminen

Tunteen noustessa tietoisuuteen mahdollistuu myös tunteen nimeäminen. Puhuttu ja kirjoitettu kieli on jäsentynyt tapa hahmottaa maailmaa. Kieli tekee mahdolliseksi ilmaista omia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Kokemuksen jakaminen, vaikkapa sanallisesti,

perustuu oletukseen jonkun toisen ihmisen samankaltaisesta kyvystä ymmärtää omaa kokemusta (Tuuri & Peltola, 2018, 151). ”Samalla kun kokemus tulee jollakin tavalla ilmaistuksi, se tulee osalliseksi sosiaalisesti jaettua kokemuksen diskurssia ja näin osaksi kollektiivista tietämistä ja käsitevarantoa,” Tuuri ja Peltola jatkavat.

Tuovilan (2006, 17–19) tutkimuksen mukaan suomalaisten 20 tärkeintä tunnesanaa ovat: viha, ilo, rakkaus, suru, pelko, onnellisuus, kateus, ahdistus, väsymys, masennus, tuska, tyytyväisyys, inho, jännitys, pettymys, kaipaus, rauhallisuus, ikävä, toivo. Näistä neljä ensimmäistä ilo, suru, viha ja rakkaus voidaan katsoa olevan suomalaisten keskeisimmät perustunteet. Ihmiselle on tyypillistä jakaa nämä tunteet usein vastakohtapareiksi niin, että ilon vastakohta on suru ja vihan vastakohta on rakkaus.

Tutkimukset ovat osoittaneet perustunteiden olevan yleismaailmallisia, vaikka niihin liittyvissä ilmauksissa onkin oppimisesta johtuvia, kulttuurikohtaisia eroja (Nummenmaa 2016, 726). Nummenmaa (726) nimeää perustunteiksi surun, pelon, vihan, inhon, ilon (tai mielihyvän) ja hämmästyksen. Vastaavasti Mieli Suomen Mielenterveys ry:n tunteista keskustelun ja tunteiden sanoittamisen apuvälineeksi kehitetyn Tunteiden tuulimyllyn perustunteiksi on valittu ilo, suru, pelko, yllätys, rakkaus ja viha. Kuvassa 4. on esitetty perustunteita ja niiden likeisiä muita tunnesanoja. Toisaalta on myös tutkijoita, jotka esittävät kritiikkiä tunteiden luokittelua kohtaan niiden subjektiivisen kokemuksen luonteen vuoksi. Tunnetaitojen kannalta on kuitenkin merkityksellistä osata nimetä tunteita mahdollisimman monipuolisesti. (Lahtinen & Rantanen 2019, 40–41.) Lahtinen ja Rantanen (41) kehottavatkin keksimään tunteille myös sellaisia omia nimityksiä, jotka parhaiten kuvaavat omaa kokemusta.



Kuva 4. Perustunteet ja muita tunnesanoja (Mukaan Tunteiden Tuulimylly, Mieli Suomen Mielenterveysseura, [viitattu 17.2.2021]).

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta sijoittuu työelämän kehittämistoiminnan ja tutkimuksen yhdyspinnalle (Toikko & Rantanen 2009, 21). Siinä konkreettinen kehittämistoiminta ja tutkimuksellinen lähestymistapa nivoutuvat yhteen siten, että tutkimus palvelee kehittämistoiminnan välineenä. Tiedolla on siis välineellinen, ei itseisarvoon perustuva merkitys, Salonen ym. (2017, 32) toteavat. Kehittämisen pyrkimyksenä on yleensä halu parantaa jo olemassa olevaa tai ideoida uutta. Näin ollen tiedontuotantoa ohjaavat käytännön ongelmat ja kysymykset, Toikko ja Rantanen (2009, 24) summaavat. Toikko ja Rantanen (22) lisäävät, että tutkimukselliselle kehittämistoiminnalle on tyypillistä tiedon tuottaminen aidoissa käytännön toimintaympäristöissä ja tutkimukselliset asetelmat ja menetelmät toimivat tässä apuna.

Kehittämistoimintaa suunniteltaessa on selvitettävä millaiseen maailmankuvaan ja tietokäsitykseen, käsitteelliseen kehykseen ja kehittämisotteeseen käytännön työskentely pohjautuu. Tutkijan ihmiskuva suuntaa hänen odotuksiaan toisten ihmisten käyttäytymisen suhteen (Niiniluoto 2015, 13). Tällä tutkimuksellisella kehittämistyöllä voidaan nähdä olevan kehittämistoiminnan syklistä luonnetta painottavan konstruktivismiin piirteitä. Konstruktivistisessä tietokäsityksessä tieto ja ymmärrys rakennetaan yhdessä keskustelujen, suunnittelun ja kokeilujen kautta, Salonen ym. (2017, 32) summaavat. Konstruktivismia tässä opinnäytetyössä edustaa erityisesti muotoiluajattelu sekä siihen kytkeytyvä fenomenologinen lähestymistapa. Varsinaisena kehittämismenetelmänä käytetään palvelumuotoilua, jossa, kuten konstruktivisessa tutkimuksessa, luodaan ja testataan esimerkiksi konsepteja, prototyyppejä tai toimintamalleja ongelman ratkaisemiseksi.

Muotoiluajattelussa ensisijaista on pyrkiä ymmärtämään asiakasta tai palvelun käyttäjää ja muotoiluorientoituneen tutkijan työskentelyotteessa korostuukin empaattisuus sekä tunteiden ja merkitysten kautta kokeminen. Fenomenologisessa lähestymistavassa huomio kiinnitetään siihen, miten ihminen kokee; miten ihminen ajattelee ja tuntee sekä havainnoi ja tulkitsee maailmaa. Fenomenologisessa tutkimuksessa ei myöskään käytetä tutkimusta ennalta määrittäviä teoreettisia malleja vaan pyritään autenttiseen aineiston tulkintaan. (Laine 2015, 36.) Myös muotoiluajatteluun liittyy olennaisesti ajatus, että työskentelyssä

pyritään välttämään ennakko-oletuksia, uskomuksia tai valmiita malleja ja tavoitellaan aitoa asiakaslähtöistä tietoa. Muotoiluprosessissa tutkimuksella pyritään tavoittamaan keskeiset teemat, arvot ja merkitykset palvelun kuluttajien käyttäytymisessä, erityisesti kehitettävän asian käytössä ja käyttötilanteessa. (Kälviäinen 2014, 41–42.)

Tässä kehittämistyössä käytettävät tutkimusmenetelmät nojaavat laadulliseen tutkimusotteeseen. Laadullinen tutkimusasenne palvelee tilanteessa, jossa tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin nojautuva idea (Vilkkä 2004, 63). Hirsijärvi ym. (2015, 161) kuvaavat laadullisen tutkimuksen piirteitä, jotka tukevat myös tämän opinnäytetyön tutkimuksellisia valintoja. Tällaisia ovat kokonaisvaltainen tiedonhankinta, ihminen tiedonkeräämisen kohteena, haastattelujen, havainnointien ja vastaavien aineistonkeräystapojen suosiminen aineiston hankinnassa, kohdejoukon tarkoituksenmukainen valinta, joustavuus tutkimuksen toteuttamisessa sekä tutkijan ymmärrys tapausten ainutlaatuisuuden merkityksestä.

Muotoiluajattelun työskentelytavalle on ominaista yhteistoiminta. Tutkijan rooli voidaan nähdä synteisiä tuottavana innovaatioprosessin ohjaajana ja tukijana. (Kälviäinen 2014, 31.) Prosessin ohjaaja osallistuu aktiivisesti palvelun kehittämiseen keräämällä tietoa, eläytymällä ja yhteiskehittämällä (Törmikoski 2014, 105). Muotoiluajattelulle tyypilliseen tapaan tässä prosessissa on pyrkimyksenä, että opinnäytetyön tekijän mielikuvitus ja taiteellinen prosessi kohtaisivat projektin tuotoksessa käyttäjien tarpeiden kanssa.

4.1 Muotoiluajattelu ja palvelumuotoilu

Kehittämistoiminnan menetelmien valinnan taustalla on usein se, että menetelmällä saavutettaisiin tavoitellut tulokset, toteavat Toikko ja Rantanen (2009, 20). Keinosen (2013, 12) mukaan ”hyvä muotoilu perustuu realistiseen käsitykseen todellisuudesta ja se ottaa huomioon erilaiset mahdolliset vaikutukset, mitä uusilla ratkaisuilla voi olla.” Näin ollen muotoilu voidaan nähdä joskus myös tiedonhankintakeinona ja vaihtoehtona akateemisille tiedon tuottamisen menetelmille. Palvelumuotoilu tarjoaa käytännönläheisen, asiakasymmärrystä painottavan kehittämisen menetelmän asiakaslähtöisten palveluiden suunnitteluun ja toteutukseen (Ahonen T. 2017, 6). Palvelumuotoilun prosessi muodostaa kehyksen tälle tutkimukselliselle kehittämistyölle, jonka prosessin eri vaiheissa

hyödynnetään sekä muotoilun menetelmiä (esimerkiksi yhteiskehittämisen työpaja), että perinteisiä tutkimusmenetelmiä (mm. teemahaastattelut). Muotoilun keskiössä on arjen ympäristöjen parantaminen. Hyvinvointiin keskittyvä muotoilu pyrkii olemaan myös sosiaalisesti vastuullista ja eettistä. (Keinonen 2013, 17.) Tuulaniemi (2011, 49/813) korostaa, että palvelumuotoilun ydintehtävä on elämän helpottaminen. Hyvää elämää tavoiteltaessa tavoitteena on tunnistaa ja työstää järjestelmien, ympäristöjen ja käytäntöjen ongelmia ja mahdollisuuksia. Tämä on usein monialaista työtä, jossa yhdistyvät taide, käsityö, innovaatio ja tutkimus (Keinonen 2013,12).

Palvelumuotoilulla ei menetelmänä ole selkeää, yksiselitteistä määritelmää (Tuulaniemi 2011, 31/813). Englanninkielinen service design -termi tarkoittaa joko palveluiden suunnittelua tai muotoilua. Suomessa painottuu (teollisen) muotoilun menetelmällinen lähestymistapa ja metodiikka, joten palvelumuotoilu asettuu Suomessa osaksi muotoilun kenttää. (Mäkelä 2013, 173.) Muotoiluajattelu on jäänyt Suomessa verrattain vieraaksi käsitteeksi ja siksi palvelumuotoilu on usein ymmärretty yhtäläisenä muotoiluajattelun kanssa, mistä ei kuitenkaan ole kyse. Palvelumuotoilu voidaan hahmottaa muotoiluajattelua hyödyntävänä osaamisalana, joka keskittyy palvelujen, asiakas- ja työntekijäkokemusten sekä palveluliiketoiminnan ihmislähtöiseen kehittämiseen. (Koivisto ym. 2019, 103/776 ja 111/776) Tuulaniemi (2011, 69/813) näkee palvelumuotoilun systemaattisena tapana kehittää palveluliiketoimintaa, jonka tehtävänä on tuoda muotoiluosaaminen osaksi palveluiden kehitystä. ”Päämääränä on vastata käyttäjän tarpeisiin ja synnyttää asiakkaalle elämys palvelun käyttämisen lisäksi”, Tuulaniemi (2011, 12–13) määrittelee.

Stickdorn ja Schneider (2018, 27) ovat koonneet palvelumuotoilun periaatteita. (Ks. myös Sirviö 2020)

- Ihmiskeskeisyys (human-centered). Pyritään huomioimaan kaikki palvelun kanssa tekemisissä olevat.
- Eri sidosryhmien yhteistyö (collaborative). Se perustuu yhteistyöhön, jossa suunnitteluprosessiin otetaan mukaan eri sidosryhmät.
- Toistava (iterative). Palvelumuotoilu on iteratiivista eli se on tutkiva ja kokeileva toimintatapa, jolla pyritään kohti ongelmanratkaisua.

- Eri osa-alueiden hahmottaminen osana jatkumoa (sequential). Palvelua visualisoidaan ja siitä rakennetaan toisiinsa kytkeytyvä tapahtumien sarja, jolloin palvelusta tulee jäsenelty
- Totuuteen perustuva (real). Asiat tehdään konkreettisesti. Kehittäminen perustuu oikeassa ympäristössä tapahtuvaan tutkimukseen eikä muotoilijoiden oletuksiin asiakkaista tai palvelusta.
- Kokonaisvaltaisuus (holistic). Syntyneet ideat prototypoidaan ja testataan oikeassa ympäristössä. Kokonaisvaltaisuus tarkoittaa sitä, että palveluiden tulee vastata kaikkien sidosryhmien tarpeisiin.

4.1.1 Asiakasymmärrys

Palvelumuotoilu perustuu käyttäjälähtöiseen suunnitteluun, jossa palvelunkäyttäjät ovat suunnittelun keskiössä (Tuulaniemi 2013, 66). Palveluja kehitettäessä olennaista on ymmärtää, miksi asiakas haluaa tai tarvitsee palvelua (Ahonen T. 2017, 49). Ahonen (114) jatkaa, että asiakasymmärryksen saavuttamiseksi tulee palvelua tarkastella ja kokea asiakkaan silmin. Palvelujen kehittämisen ytimessä on empatia, Ahonen T. jatkaa. Palvelumuotoiluprosessin tarkoituksena on nostaa esiin käyttäjien ideoita ja kuulla tarinoita heidän subjektiivisista kokemuksistaan palveluiden käyttäjinä. Kehittämisessä tulee huomioida myös emotionaalinen ja subjektiivinen palaute (Toikko & Rantanen 2009, 102). Miittisen (2011, 31) mukaan palvelumuotoilun olennainen tehtävä on luoda asiakkaalle tämän tarpeiden ja toiveiden mukainen palvelukokemus.

Palvelumuotoilun avulla tehdään mallinnus, jonka avulla on mahdollista havaita palvelun ongelmakohdat ja siitä puuttuvat elementit sekä ymmärtää paremmin palvelun loppukäyttäjän eli asiakkaan tarpeita ja odotuksia. Palvelumuotoilu auttaa omalta osaltaan toteuttamaan palveluita ja toimintaa asiakaslähtöisemmin. (Tuulaniemi 2013, 117–118) Asiakkaiden odotukset voivat olla hyvin erilaisia. Osalle jollain tavoitteella on suoraan tietty arvo, osalle arvo muodostuu ympäristön kautta, ja osalle mahdollinen palkkio voi olla odotuksen arvoinen. (Rantanen 2016, 86) Useimmat asiakkaat suhtautuvat myönteisesti ja haluavat aidosti osallistua palveluiden kehittämiseen. He haluavat tulla kuulluksi ja ovat valmiita sitoutumaan kehitystoimintaan alusta loppuun asti, kunhan asiakkaalle mahdollistetaan aito osallisuus. (Hassi, Paju & Maila 2015, 11.)

4.1.2 Kokemusten muotoilu

Rantanen (2016, 43) huomauttaa, että palvelumuotoilu voisi yhtä hyvin olla myös kokemusten muotoilua. Pohjimmiltaan kyse on siitä, mitä ihminen kokee jossain paikassa ja palvelutilanteessa ja mitä lisäarvoa näissä kohtaamisissa syntyy. Myös Puustinen ja Rouhiainen (2007, 134–135) toteavat, että aineettomien palvelutuotteiden keskiössä on asiakkaalle syntynyt kokemus, joka muodostuu aina jokaiselle asiakkaalle henkilökohtaisesti. Koska kokemus on subjektiivinen, palvelukokemusta ei voi täysin suunnitella, mutta palvelumuotoilun pyrkimyksenä on optimoida asiakkaan kokemus, Tuulaniemi (2011, 68/813) linjaa.

Kukkolan (2018, 41) mukaan kokemus on vaikeasti määriteltävä ja monimerkityksellinen käsite. Silti sitä käytetään arkipuheessa vaivatta. Kokemus liittyy moneen asiaan kuten elämyksiin, tapahtumiin, tuntemuksiin ja ajatuksiin. Kokemuksen käsitettä käytetään myös puhuttaessa taidoista ja kyvykkyyksistä, Kukkola (2018, 42) jatkaa. Subjektiivisen kokemuksen käsite on verrattain uusi. Se on yleistynyt 1800-luvulla, kun tarvittiin vaihtoehto objektiiviselle, yleistävälle luonnontieteelliselle tavalle tutkia ihmistä, Tökkäri (2018, 64–65) kirjoittaa. Tökkäri (2018, 65) jatkaa kokemuksen syntyvän, kun yksilö suuntaa tarkkaavuutensa kohteeseen ja tulee tästä tietoiseksi. Kokemus on sidoksissa kokemuksen kohteeseen, se on aina kokemus jostakin. Selventävä esimerkki tästä ovat aistihavainnot. (Kukkola 2018, 46, 51–52.) Kokemuksen tutkijan tehtävä on selvittää mahdollisimman vapaana omista ennakko-oletuksistaan, toisen ihmisen kokemuksen luonnetta. (Tökkäri 2018, 64–65.) Kokemuksen voidaan nähdä olevan myös yksittäinen, paikkaan, aikaan ja tilaan sekä erityisesti kokevaan yksilöön sidottu ilmiö. Kokemusta tutkittaessa todellisuuden ei ajatella olevan universaali yksilöstä riippumaton vaan yksilöllinen ja subjektiivinen. Vaikka kokemisen kuvaamiseen onkin keinoja, ei ole keinoja kokea samaa kuin toinen. Tutkijan fokuksessa on tutkittavan yksilölliset kokemukset ja elämä sekä miten nämä tulee ymmärretyksi. Tutkijan pyrkimyksenä on siis löytää tie tutkittavan kokemuksiin ja tunteisiin. (Jokinen 2021; Anttila 2005, 77.)

4.2 Palvelumuotoilun prosessi ohjaa aineistonkeruun ja analyysimenetelmien valintaa

Tutkimuksellisen kehittämistyön tiedonkeruuta voidaan hahmottaa prosessimallia mukaillen ja eri vaiheissa tarvitaan erilaisia tiedonkeruunmenetelmiä (Toikko & Rantanen 2009, 119–120). Tämä tutkimuksellinen kehittämistyö etenee palvelumuotoilun prosessia seuraten. Palvelumuotoilun prosessimaista luonnetta voitaneen verrata tapaustutkimukseen, jolle on ominaista jatkuvan kehittämisen syklinen prosessi, jossa toiminta ja tutkimus yhdistetään samanaikaiseksi prosessiksi, niin että tutkimuksesta hyödytään jo toimintatilanteessa (Heikkinen 2010, 214). Molemmille on tyypillistä, että prosessi etenee syklisesti ongelmien tunnistamisesta toiminnan suunnitteluun, itse toimintaan sekä toiminnan tulosten arviointiin. Prosessi ei välttämättä etene suoraviivaisesti alusta loppuun, vaan kehittämisvaiheiden välillä voidaan liikkua edestakaisin.

Palvelumuotoilun kehittämisprosessi perustuu käyttäjän ja käyttökontekstin ymmärtämiseen, tunnistettuun asiakastarpeeseen, relevanttiin kohderyhmään sekä organisaation strategisiin tavoitteisiin ja resursseihin (Mäkelä 2013). Palvelumuotoilun prosessista on esitetty useita malleja. Ne rakentuvat useimmiten 3–7 vaiheesta. Lähtökohdiltaan ne ovat kuitenkin melko samankaltaisia ja sisältävät samoja elementtejä. (Stickdorn & Schneider 2011, 125.) Tuulaniemi (2013, 126–143) erottaa palvelumuotoilun prosessista seuraavia vaiheita: määrittely (aloittaminen, esitutkinta), tutkimus (asiakasymmärrys, strateginen suunnittelu), suunnittelu (ideointi, prototypointi), palvelutuotanto (pilotointi, lanseeraus) ja arviointi (jatkuva kehittäminen).

Toinen tapa hahmottaa palvelumuotoilun prosessia on muotoilutoimisto IDEOn (2015, 11) kolmen I:n malli. Se muodostuu inspiraatio-, ideointi- ja implementointivaiheista. Sirviö (2020) puolestaan on rakentanut IDEO:n malliin pohjautuvan palvelumuotoiluprosessin. Aluksi määritellään haaste, jota yritetään ratkaista. Toiseksi pyritään hakemaan inspiraatiota, tutkitaan asiakasta, kontekstia ja palvelua. Seuraavaksi luodaan mahdollisimman paljon ideoita ja parhaista ideoista rakennetaan prototyyppejä. Palvelusta opitaan testaamalla konsepteja ja lopuksi prosessissa syntynyt tietous jaetaan.

Palvelumuotoilun prosessimallia kuvataan usein myös Design Councilin tuplatimanttimallina, joka on esitetty kuviossa 5. Malli koostuu kahdesta timantista, joissa kummassakin

on sekä avaava (divergentti) ja sulkeva (kovergentti) vaihe. Ymmärrä-vaiheen tavoitteena on hahmottaa asiakkaan tai käyttäjän tarpeita. Määrittele-vaiheessa tulkitaan edellisen vaiheen tuloksia ja niistä kiteytetään keskeiset kehitettävät haasteet. Kehitä-vaiheessa ideoidaan ja testataan uusia ratkaisuja ensimmäisen timantin vaiheissa muodostetun ymmärryksen pohjalta. Toteuta-vaiheessa uusi kehitetty tuote tai palvelu viimeistellään, toteutetaan ja lanseerataan. (Design Council 2007, 6–7.) Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi noudattaa tuplatimanttimallin vaiheita, joita esittelen seuraavaksi tarkemmin.



Kuva 5. Tuplatimantti- mallin vaiheet (Design Council 2007).

4.2.1 Tuplatimantti-mallin vaiheet

Ymmärrä. Tuplatimantti-mallin ensimmäisen timantin avaavassa vaiheessa tavoitteena on lisätä ymmärrystä asiakkaasta ja tämän toimintaympäristöstä. Kerätään tietoa asiakkaasta, palveluntarjoajan liiketoiminnallisista tavoitteista sekä palvelun kontekstista. Käyttäjätiedon keräämiseen muotoilussa käytetään useita menetelmiä, jotka usein perustuvat laadulliseen tutkimukseen. Taustatiedon kerääminen valmiista lähteistä, kuten internet, tutkimukset, tilastot, tietokannat, kuvat ja artikkelit helpottavat käyttäjiltä saatavan informaation tulkintaa. Tietoa voidaan hakea muun muassa kirjallisuudesta ja digitaalisista lähteistä kartoittamalla esimerkiksi kilpailevia palveluita. (Forsberg ym. 2020, 150/807; Sirviö 2020, 05:20–06.10.)

Palvelumuotoilussa tiedonkeruu asiakkailta on tärkeä osa prosessia. Siten toiminta ei perustu oletuksiin vaan päästään käsiksi asiakkaiden aitoihin tarpeisiin. (Tuulaniemi 2011.) Palveluiden kehittäminen yhdessä asiakkaiden kanssa tuottaa paremmin tarpeita vastaavia palveluita ja auttaa kohdistamaan resurssit tehokkaasti. Sidosryhmät tarjoavat kehittämisprosessiin tärkeää tietoa ja ymmärrystä palvelun käyttäjien arjen käytännöistä, rajoitteista sekä arvoista ja normeista. (Koskinen, Ruuska & Suni 2018, 120). On tärkeää kartoittaa sidosryhmät ja tutustua heidän toimintaympäristöönsä sekä selvittää minkälaisia intressejä heillä on palvelun käytölle ja mikä heitä motivoi. Tarkoitus on muodostaa kokonaiskuva kehittämisen kohteesta, sen laajuudesta, rajauksesta ja resursseista sekä motivoida asiaankuuluvat henkilöt osallistumaan prosessiin.

Määrittele. Ensimmäisen timantin sulkevan (konvergentin) vaiheen tehtävä on rajata ja määritellä eli löytää ja kiteyttää ratkaistava ongelma. Tässä vaiheessa muodostetaan ymmärrystä asiakkaan tarpeista ja määritellään reunaehdot kehitettävälle ratkaisulle. Kehitettävästä palvelusta kerätty tieto analysoidaan ja tämän tulkinnan pohjalta voidaan tunnistaa, tarkentaa ja määritellä ongelma, johon ollaan hakemassa vastausta. (Forsberg ym. 2020, 155–157/808; Tuulaniemi 2011, 127.)

Kehitä. Kun käsillä olevasta haasteesta on kerätty riittävästi tietoa ja ymmärrystä ja ratkaistava ongelma on määritelty ja rajattu, voidaan siirtyä toisen timantin avaavaan vaiheeseen, laajentamaan mahdollisuuksia ratkaista ongelma. Tavoitteena on ideoida mahdollisimman monta keinoa vastata määritelyyn kysymykseen. (Koivisto ym. 2019.) Jotta voi tarkastella asiaa mahdollisimman monesta näkökulmasta ja luoda useita ratkaisuvaihtoehtoja käsillä olevaan ongelmaan, on tärkeää, että mukana ideoimassa on eri sidosryhmien edustajia. Palvelun kohderyhmän edustaja on paras asiantuntija kertomaan, miten palvelu toimisi parhaiten. (Larjovuori ym. 2012, 5.) Monipuolisten mahdollisuuksien löytämiseksi tarvitaan luovuutta. Tässä vaiheessa erilaisia luodaan konsepteja ja testataan erilaisia mahdollisuuksia, joilla edellisessä vaiheessa asetettu ongelma olisi ratkaistavissa.

Palvelun pilotointivaiheessa palvelukonsepti saatetaan asiakkaiden testattavaksi ja kehitettäväksi (Tuulaniemi 2011, 127). Asiakkaan ottaminen mukaan konseptikehitykseen on tärkeää. Kun asiakkaat testaavat ideoita, saadaan paremmin ymmärrys siitä, mitkä ideoista lopulta toimivat käytännössä (Koivisto ym. 2019). Sama toimenpide toimii

erilaisessa olosuhteissa ja erilaisilla ihmisillä eri tavoin ja tämä näkyy tuloksissa. Havainnoimalla, haastatteleamalla ja keskustelemalla saamme kohderyhmän edustajilta tietoa siitä, kuinka he ovat asiat kokeneet, millaista merkitystä ja vaikutusta erilaisilla toimenpiteillä on juuri heille ollut. Tämä tuottaa merkittävää informaatiota palveluiden kehittämiseen. (Seppänen-Järvelä 2004, 39).

Vaiheessa korostuu kehitettävän palvelun nopea mallinnus ja testaus. (Palvelumuotoilun ideapakka 2018.) Konkretisoimalla palvelu erilaisiksi malleiksi, mahdollistetaan asiakkaiden ja muiden sidosryhmien ottamisen mukaan palvelun testaamiseen. (Rantanen 2016, 36; Palvelumuotoilun ideapakka 2018.) Muotoiluajatteluun liittyy vahvasti tapa tehdä asioita kokeillen (Rantanen 2016, 41).

Toteuta. Tuplatimanttiprosessimallin viimeisessä vaiheessa rajataan edellisessä vaiheessa syntyneistä ideoista ne, jotka toimisivat käytännössä ja vastaavat asetettuihin tavoitteisiin. Tavoitteena on kiteyttää kaikista ideoista juuri tähän ongelmaan sopiva ratkaisu. Erilaisten konseptien suunnittelu, prototyypin rakentaminen ja niiden testaaminen ja arviointi auttavat supistamaan ja rajaamaan mahdollisista ratkaisuvaihtoehdoista sopivimmat. Näin saadaan kirkastettua valmis ratkaisu asetettuun ongelmaan. Tässä vaiheessa tavoitteena on konseptoida valitut ratkaisut lopulliseen muotoonsa ja viedä ne käytäntöön. (Koivisto ym. 2019; Sirviö 2020.)

4.2.2 Menetelmälliset valinnat

Palvelumuotoilun kehittämisprosessi ja menetelmät ovat kehittyneet sekä tutkimuksen että käytännön tekemisen kautta (Koivisto ym. 2019, 100/810). Kehittämistyön tutkimuksellinen osuus rakentuu muotoiluprosessin sisällä olevista osatutkimuksista ja aineistonkeruu seuraa palvelumuotoilun prosessia sekä muotoilun että perustutkimuksen menetelmiä soveltaen. Muotoilun työkalujen kirjo on runsas ja monimuotoinen. Oleellista menetelmien valinnassa, on löytää sopiva menetelmä prosessin kuhunkin vaiheeseen. Menetelmän valinnassa tulee huomioida tavoite, osallistajat ja käytettävissä oleva aika (Sipponen-Damonte 2020, 157). Muotoiluprosessin tiedonkeruuvaiheessa voidaan käyttää sekä laadullisia että määrällisiä tutkimusmenetelmiä. Laadulliset menetelmät soveltuvat tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarpeisiin parhaiten. Seuraavassa esitetään tämän

tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmälliset valinnat, joita ovat yhteiskehittäminen, benchmarking, teemahaastattelu sekä työpaja, jossa hyödynnettiin brainwritingia, käsitekarttaa sekä taidelähtöisiä menetelmiä.

Benchmarking. Yksi keino kerätä tietoa on benchmarking, joka tarkoittaa oman toiminnan vertaamista saman alan toimijoihin. Se voi olla esimerkiksi tiedon etsimistä parhaista vastaavista käytännöistä erilaisista julkaisuista, tutkimuksista, kirjoista tai internet-lähteistä. Sen avulla saadaan ymmärrys siitä, millainen kehitettävän palvelun toimintaympäristö on, millaisia kilpailijoita palvelulla on ja onko vastaavia palveluita muualla. Benchmarkingin etuna on mahdollisuus hyödyntää jo olemassa olevia toimivia tapoja tuottaa palvelu ja vastaavasti välttää toisten tekemät virheet. (Tuulaniemi, 2011, 138–139.)

Teemahaastattelut. Palvelumuotoilun asiakas- ja käyttäjätiedon keräämisessä voidaan käyttää eksploratiivisen tutkimuksen ja kontekstuaalisen tutkimuksen menetelmien lisäksi perustutkimuksen menetelmiä. Haastattelu on yksi yleinen käyttäjätutkimuksessa käytetty menetelmä. Haastattelujen tavoitteena on saada selville kohderyhmän tarpeita, haluja, tuntemuksia ja unelmia. (Koivisto ym. 2019, 150–152/807.) Haastattelu viittaa terminä siihen, että ollaan kiinnostuneita haastateltavan kokemuksesta (Hirsijärvi & Hurme 1995, 24). Koska muotoilu lähtökohtaisesti pyrkii ymmärtämään ihmistä, sopii haastattelu näin ollen hyvin tiedonhankinnan menetelmäksi.

Teemahaastattelu ei etene tarkkojen valmiiksi muotoiltujen kysymysten kautta, vaan siinä käsitellään nimensä mukaisesti ennalta suunniteltuja teemoja. Haastattelija johdattaa ”haastattelukeskustelua”. Teemahaastattelu jättää tilaa haastateltavan esittämälle pohdinnalle ja useammille näkökulmille sekä haastattelijan ja haastateltavan väliselle vapaalle keskustelulle. Teemojen järjestys on vapaa, eikä kaikkien haastateltavien kanssa välttämättä puhuta kaikista asioista samassa laajuudessa. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 47–48, 66; Eskola & Suoranta 2000, 86–87.) Haastateltavan on kuvailtava kokemuksensa sanallisesti ja tutkijan tehtäväksi jää tehdä mahdollisimman oikea tulkinta haastateltavan ilmaisusta. Haastattelussa välittyy usein kielellisen informaation lisäksi ajatuksia, asenteita, mielipiteitä ja tunteita. Kielen tulkinnan lisäksi tutkijan tulee pyrkiä ymmärtämään myös haastateltavan ilmeitä, eleitä ja muuta tunneimaista. (Laine 2015, 33.)

Teemat muotoillaan aihepiiriin ja aiempiin tutkimuksiin perehtymisen pohjalta. Haastateltavat valitaan sen mukaan, joilta arvellaan saatavan kohdennetusti aineistoa tutkimuksen aihepiiristä. Tutkimuksellisen kehittämistyön kohdejoukko valitaan näin ollen tarkoituksenmukaisesti ilman satunnaisotantaa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Teemahaastattelu sopii käytettäväksi esimerkiksi silloin, kun tutkimusasetelmaa ei ole etukäteen tarkasti määritetty, vaan sitä täsmennetään hankkeen edetessä. Koska teemahaastattelu soveltuu hyvin kokemuksen tutkimiseen ja kuvailemiseen, se sopii hyvin osaksi palvelumuotoilun prosessia. (Hirsjärvi & Hurme 1995.)

Taidelähtöiset menetelmät. Uusien ideoiden syntyä ja toisen asemaan asettumisen tueksi tarvitaan vakiintuneesta poikkeavia työskentelytapoja. Laitisen (2017, 33) mukaan taidelähtöiset menetelmät tukevat dialogin syntymistä palveluntuottajan ja käyttäjän välille. Erilaiset luovat ja toiminnalliset menetelmät sopivat kehittämistoimintaan, erityisesti ideointi- ja suunnitteluvaiheeseen, koska ne tukevat ihmistä ilmaisemaan itseään ja tarpeitaan sanallisen ilmaisun lisäksi taiteen keinoin. Ne mahdollistavat sellaisten ajatusten esille tulemisen, joita ihmiset eivät osaisi suoraan kysyttäessä sanoa. Toikon ja Rantasen (2009, 110) mukaan esimerkiksi kuvallisia tekniikoita voidaan käyttää kehittämistyössä myös kollektiivisen tietoisuuden lisäämiseen. Kuvat, tarinat ja muut taidelähtöiset menetelmät mahdollistavat asioiden etäännyttämisen ja konkretisoinnin, jolloin vaikeasti hahmotettavia tai abstrakteja asioita on helpompi jäsentää niiden saadessa muodon. Toiminnallinen työskentely tarjoaa myös pelkkää keskustelua luovemman, mutta mahdollisesti myös haastavamman tarkastelutavan. (Toikko & Rantanen 2009, 108.)

4.3 Yhteiskehittäminen

Palvelumuotoilun voi Tuulaniemen (2013, 117–118) mukaan ajatella prosessina, jossa eri sidosryhmät ja palvelun käyttäjät osallistuvat palvelujen kehittämiseen, niin ettei palvelu olisi vain lopputuote, vaan arvo syntyisi jatkuvasta yhteiskehittämisestä. Yhteiskehittämisellä tarkoitetaan ihmisten välistä tavoitteellista yhteistyötä (Aaltonen ym. 4.4.2016). Yhteiskehittäminen on palvelumuotoilulle tyypillinen työote, jossa asiakas ja käyttäjä osallistuvat yhdessä palvelun tuottajaorganisaation edustajien kanssa palvelujen kehittämiseen, toimintojen suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin. (Tuulaniemi 2011, 116–118; Sirviö 2020.) Tällöin siirrytään suunnittelijälähtöisestä ajattelusta kohti

käyttäjälähtöistä ajattelua ja kehittämisprosessissa yhdistyy palvelun tarjoajan ja sidosryhmien asiantuntemus. (Koskinen, Ruuska & Suni 2018, 118) Yhteiskehittäminen mahdollistaa oppimista ja osallisuutta niin asiakkaille kuin ammattilaisille. Lähtökohtana ovat osallistujien kokemukset, havainnot ja tieto kehittämisaiheesta. Yhteiskehittämisen ydin on osaamisen ja tiedon jakaminen niin, että toimijoille syntyy yhteinen ymmärrys kehitettävästä asiasta erilaisista tavoitteista huolimatta, Tuulaniemi (2011) toteaa. Muotoilemalla palveluita yhdessä palveluiden tarjoajien, tuottajien ja kuluttajien kanssa, ympäristö huomioiden, voidaan ymmärtää asiakkaiden tarpeita, toiveita ja tavoitteita paremmin (Ahonen T. 2017, 36). Kun palvelun kehittämisprosessissa on hyödynnetty yhteiskehittämisen työtapoja, käyttäjät sitoutuvat paremmin ja pitävät palvelua luotettavampana (Koskinen, Ruuska & Suni 2018, 119).

Yhteiskehittäminen (yhteissuunnittelu, co-design tai co-creation) sopii erityisesti tilanteisiin, joissa palvelulla on useita eri käyttäjäryhmiä, ja suunnittelijoilla ei ole riittävästi tietoa siitä, miten tuotetta tai palvelua käytetään ja millaisia tarpeita ja vaatimuksia siihen kohdistuu (Lappalainen 23.08.2019). Yhteiskehittämisen prosessin tueksi on kehitetty useita erilaisia suunnittelun työskentelytapoja ja työkaluja. (esimerkiksi Agilemobile, Espoon kaupungin yhteiskehittämisen käsikirja, Living lab jne.) Näille menetelmille on yhteistä käyttäjälähtöinen ja osallistava toimintatapa. Yhteiskehittämisessä merkityksellistä on asiakkaiden, palvelun käyttäjien ja sidosryhmien mukaan osallistaminen suunnitteluun prosessiin alusta loppuun eikä vain näennäisesti konsultoida tai kutsuta yhteen suunnittelun vaiheeseen tai ideointityöpajaan. (Koskinen, Ruuska & Suni 2018, 118.)

Asiantuntijoista koostuvalla ryhmällä on hyvä olla neutraali ryhmän ohjaaja, fasilitaattori. Fasilitoinniksi kutsutaan ryhmäprosessin ohjaamista, jossa ohjaaja sparraa ja avustaa ryhmän työskentelyä neutraalilla otteella. Ryhmäprosessin osallistajat ovat vastuussa asiasisällöstä, päätöksistä ja toimenpiteistä. (Kantojärvi 2017, 11, 36.) Fasilitointi-termin alkuperä on latinaa, sanasta facil, joka tarkoittaa helppoa. Tarkoituksena on helpottaa ryhmien työskentelyä edistämällä ryhmän luovuutta ja saamalla kaikkien olemassa oleva asiantuntemus ja voimavarat yhteiseen käyttöön. Pyrkimyksenä on ajankäytön tehokkuus ja tuloksellisuuden varmistaminen. (Summa & Tuominen 2009, 8–9.) Fasilitaattori luo tilan, ajan, paikan ja tunnelman, jossa ryhmän hyvän ajattelun edellytykset on maksimoitu (Kantojärvi 2017, 11, 36–37).

4.4 Palvelun suunnittelu ympäristön suunnittelun näkökulmasta

Palvelun suunnittelussa tulee ottaa huomioon myös palvelun fyysinen ympäristö ja muut ympäristön tekijät, jotka vaikuttavat asiakkaan palvelukokemukseen. Ambient design tarkoittaa moniaistillista palvelu- ja tilasuunnittelua. Ympäristöllä on merkittävä vaikutus palvelun onnistumiselle. Fyysinen ympäristö ohjaa ihmisen käyttäytymistä ja vaikuttaa olennaisesti asiakkaan mielialaan. Ympäristöjä suunnitellessa voidaan hyödyntää moniaistisuutta vaikkapa käyttämällä erilaisia tekstiilimateriaaleja, ääniä ja kuvia. Esimerkiksi vähäeleinen ympäristö jättää tilaa tekemiselle ja ajattelulle (Rantanen 2016, 38). Aistien synnyttämiä tunnelmia hyödyntäen pyritään luomaan asiakkaalle mahdollisimman hyvä kokemus palvelusta. (Ahonen 2017, 43) Värit, valaistus, tuoksut, materiaalit ja äänet vaikuttavat vahvasti ihmiseen ja synnyttävät erilaisia aistiärsyksiä. Värit voivat olla aisteja aktivoivia tai rauhoittavia. Ne voivat joko nostaa tai laskea verenpainetta. Värit sisältävät symboliikkaa tai voivat jopa varoittaa vaaroista. (Rantanen 2016, 37.)

Luontoympäristö puitteineen luo oman merkityksensä palvelukokemukselle. Metsäympäristön koettu miellyttävyys ja esteettisyys vaikuttavat kokemuksen laatuun. Tähän puolestaan vaikuttavat luontoympäristön olosuhteet, kuten ilman puhtaus, äänimaisema, lämpötila ja valoisuus. Monikerroksellinen kasvillisuus, vuodenaikojen mukaan vaihtuvat värit, valon määrä, äänimaailma ja tuoksut ovat moniaistisen luontokokemuksen kulmakivi. (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 7). Luontokokemuksiin keskittyneet tutkimukset osoittavat, että luontoympäristö rauhoittaa ja rentouttaa sekä toisaalta myös virkistää. Luonnossa koetaan myös kielteisten tunteiden muuttuvan myönteisiksi (Salonen 2020, 19).

Myös pyrkimys esteettömyyteen ohjaa osaltaan ympäristön suunnittelua. Esteetön ympäristö on kaikkien käyttäjien kannalta toimiva, turvallinen ja miellyttävä käyttää (SuRaKu 2005, 4). Esteetön ympäristö mahdollistaa yhdenvertaisuuden ja osallisuuden toteutumisen (Invalidiliitto 2019, 5). SuRaKu-projektissa (2005, 10) esteettömyydelle on määritelty kaksi tavoitetasoa: erikoistaso ja perustaso. Virkistysalueiden esteettömät reitit katsotaan tässä luokituksessa olevan erikoistason alueita. Luokituksen (em. 2005, 13) yhteydessä on määritelty esteettömän rakentamisen periaatteet. Suomen Ladun asettamien esteettömyystavoitteiden mukaisessa reittiluokituksessa esteetön reitti määritellään ulkoilureitiksi, joka soveltuu sekä pyörätuolilla että rollaattorilla tai muulla välineellä

liikkumiseen. Sen tulee olla kovapintainen eikä reitillä saa olla esteitä tai kuoppia. Reitillä tulee olla mahdollista liikkua itsenäisesti pyörätuolilla kelaten. Reitien kaltevuus ei saa ylittää normaaleja pyörätuolin käyttäjän ulkokulkuväylän kaltevuuksia. Reitien pituuskaltevuus on enintään 1:20 eli 5 % ja sivuttaiskaltevuus 2 %. Reitien leveyden tulee olla vähintään kaksi metriä. (Suomen Latu, [viitattu 19.8.2021].)

5 HYVÄNTUULEN POLKUA RAKENTAMASSA

Tässä luvussa kerrotaan, miten kehittämistyö toteutettiin käytännössä. Kehittämistyö eteni luvussa neljä esitellyn Tuplatimanttimallin vaiheita noudattaen.

5.1 Ymmärrä

Ymmärrä-vaiheen tavoitteena oli hahmottaa toimeksiantajan ja asiakkaiden toimintaympäristöjä olemassa olevaan tietoon perehtymällä. Työn toimeksiantaja on Lakeuden Elämysliikunta ry. Prosessin aluksi haastattelin projektipäällikkö Hannu Saloa hahmottaakseni yhdistyksen toimintaympäristöä ja tavoitteita. Yhdistykseltä nousi tarve täydentää palvelukokonaisuutta mielen hyvinvointia tukevilla palveluilla. Asiakaskohderyhmäksi valikoitui lasten ja nuorten parissa toimivat ammattilaiset, joiden tiedettiin entuudestaan olevan yksi polun käyttäjäryhmä. Toimeksiantajan kanssa käydyn yhteisen keskustelun pohjalta määrittelimme, että pyrimme kehittämään lapsille suunnatun esteettömän luontopolun varrella sijaitsevaan terveystieteiden taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntävän tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevan palvelukokonaisuuden.

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta lähti liikkeelle tiedonkeruusta. Hahmotin Lakeuden Elämysliikunta ry:n toimintakenttää kartoittamalla tutkimuksia, hankkeita ja olemassa olevia rakennettuja hyvinvointiin keskittyviä ”terveysmetsiä” sekä kulttuuria ja taidetta hyödyntäviä luontopolkuja benchmarking-menetelmää hyödyntäen. Etsin vertailukohteeksi erityisesti sellaisia luontopolkuja, joissa pääpaino on mielen hyvinvointia tukevissa elementeissä, kuten luonnon aistimisessa ja rauhoittumisessa tai taidetta hyödyntävissä komponenteissa.

Tutkimustietoon nojautuva Suomen ensimmäinen hyvinvointia tukeva metsäpolku, Voimapolku perustettiin Ikaalisiin vuonna 2010. Sitä kehittivät yhteistyössä Metsäntutkimuslaitoksen Parkanon toimipiste yhdessä Tampereen yliopiston kanssa. Voima-polku konseptin mukaisia hyvinvointipolkuja on rakennettu myös ulkomaille suomalaisena vientituotteena osana Metsäntutkimuslaitoksen kansainvälistä Forest Trail hanketta. (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 16.) Muita hyvinvointia edistäviä luontoreittejä on sittemmin perustettu eri puolille Suomea, kuten esimerkiksi Lohjan Liessaareen, Sastamalan Ellivuoreen ja Helsingin Maunulaan. Tapio Oy ja Suomen

metsäkeskus tuotteistivat Metso-hyvinvointipolkukonseptin Luontomatkailu ja METSO – hankkeessa 2014–2016. Se on hyvinvointia edistävä polkumalli, joka perustuu toiminnallisilla pysähtymispaikoilla oleviin harjoituksiin. Harjoitusten tavoitteena on hyötyä metsän hyvinvointivaikutuksista enemmän kuin pelkän kävelyn myötä olisi mahdollista. (Metso hyvinvointipolku-konsepti, [viitattu 15.12.2020].) Kartoitus hyvinvointipoluista liitteenä (Liite 1.) Kartoitin myös olemassa olevia tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevia menetelmiä, ohjelmia ja tutkimuksia kirjallisuushakua ja internetlähteitä hyödyntäen. Koonti näistä on liitteenä (liite 2.)

5.1.1 Asiakkaat mukaan kehittämään

Yhä useammin kehittämistoiminta tapahtuu erilaisissa verkostoissa yksittäisten organisaatioiden sijaan (Toikko & Rantanen 2009, 9). Palvelumuotoiluun liittyy olennaisena ajatus, että palveluiden ja tuotteiden käyttäjät nähdään keskeisinä kehittämistoiminnan subjekteina. Näin ollen palvelumuotoilussa korostuu asiakkaiden ja palvelun tuottajien osallistaminen kehittämisprosessiin. (Toikko & Rantanen 2009, 19; Ahonen T. 2017, 35.) Aluksi tuli määrittää, ketkä ovat palvelun kehittämistoiminnan kannalta relevantteja toimijoita. Tämä tapahtui kartoittamalla erilaisia niin julkisia kuin yksityisiä tai kolmannen sektorin lasten ja nuorten palveluiden tuottajia Seinäjoella. Osallistujia kehittämistoimintaan rekrytoitiin ottamalla yhteyttä eri toimijoihin puhelimitse.

5.1.2 Teemahaastattelut

Kehittämistyön kohde, Oravapolku on kaikille avoin ja esteetön ulkoilureitti, joten palvelun asiakkaaksi voidaan määritellä kaikki reittiä käyttävät. Yhdessä työn toimeksiantajan kanssa kohderyhmäksi oli rajattu erilaiset lasten ja nuorten ryhmien parissa toimivat ammattilaiset. Palvelumuotoilun lähtökohtana on asiakkaan tarpeet ja ongelmat, joihin suunnittelutyössä lähdetään yhdessä etsimään ratkaisua. Kohderyhmältä kerättiin tietoa heidän palvelutarpeistaan haastatteleamalla heitä. Haastattelumuodoksi valittiin teemahaastattelu, koska se antaa riittävästi tilaa haastateltavan omille tarpeille ja näkemyksille haastattelutilanteessa. Teemahaastatteluiden keskeinen päämäärä oli selvittää, millaisia tarpeita lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevaan palveluun kohdistuu.

Valmistelin teemahaastattelun teemoista eli keskustelun aiheista etukäteen suunnitelman. Tällä pyrin varmistamaan, että kaikista teemoista tulee keskusteltua (Kananen 2015, 83). Haastatteluita toteutettiin neljä kappaletta. Haastateltavat valikoitiin niin, että he edustivat mahdollisimman kattavasti lasten ja nuorten palveluita tarjoavien toimijoiden kenttää. Kaksi haastateltavista oli nuorten kanssa toimivia, yksi alakouluikäisten kanssa toimiva ja yksi alle kouluikäisten lasten kanssa toimiva. Koronaviruspandemian rajoitustoimet hankaloittivat haastatteluiden järjestämistä. Yksi haastatteluista järjestettiin ulkona lenkkipolulla, yksi puhelimitse, yksi Teams-videopuhelun välityksellä ja yksi kasvokkain haastateltavan työpaikalla. Jokaisen haastattelun kestoksi oli sovittu käytettäväksi noin tunti aikaa. Kaksi haastatteluista sujui alle tunnissa ja kahden kanssa aika hieman ylittyi.

Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin tekstimuotoon niin, että puhtaaksi kirjoitettiin haastateltavan osuudet nauhoituksesta. Haastateltavat erotettiin toisistaan kirjaimilla: haastateltava A, B, C ja D. Perehdyin aineistoon lukemalla sen läpi useaan kertaan. Aineiston raakatekstiä lukemalla sitä voi tiivistää ja tulkita eli etsiä yksittäisestä lauseesta haastateltavan ydinsanomaa. Laadullisessa analyysissä keskeistä on keskittyä poimimaan aineistosta tutkimuskysymysten valossa kiinnostavat asiat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 409/832). Litteroidusta aineistosta merkittiin erivärisiä yliviivaustusseja käyttäen tutkimuskysymysten kannalta tärkeät asiat ja nämä kerättiin erilleen muusta aineistosta. Tätä kutsutaan sisällönanalyysissä pelkistämiseksi, eli redusoinniksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 485/832). Aineisto ryhmiteltiin eli klusteroitiin samaa aihepiiriä kuvaaviksi ryhmiksi. Näin voi tunnistaa ja järjestellä aineistossa toistuvia ilmiöitä. Nämä syntyneet kategoriat nimettiin sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä. (Em. 2018, 491/832.)

Teemahaastattelun tulokset:

- Ryhmäytyminen ja psykologisen turvallisuuden lisääminen ryhmässä
- Osallisuuden kokemusten synnyttäminen
- Kiusaamistilanteiden käsittely
- Voimakkaiden tai vaikeiden tunteiden, kuten aggression, käsittely
- Myötätunnon kehittäminen
- Sitkeyden ja pitkäjänteisyyden kehittäminen
- Erilaisuuden hyväksyminen ja oman ainutlaatuisuuden tukeminen
- Rauhoittuminen ja vireystilan säätely

- Lapsen tai nuoren riittämättömyyden kokemus
- Omien vahvuuksien löytämisen tukeminen
- Itsetuntemuksen kehittäminen
- Tunteiden sanallistaminen
- Eläimiin ja hyönteisiin liittyvät pelot (käärmepelko, ötökkäkammo)

5.2 Määrittele

Laadullisen aineiston tulkintaa ohjaavat tutkimuskysymykset, joihin haetaan vastausta (Kananen 2015, 94). Aineistolähtöinen tulkinta palvelee tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarpeita, koska haastatteluaineistosta oli tarkoitus löytää haastateltavien tarpeita ja toiveita, joihin kehitettävän palvelun tulisi vastata. Tutkimusaineisto luonnehtii tutkittavaa ilmiötä, ja analyysin tehtävä on muodostaa sanallinen selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajarvi 2018, 481/832) Kun aineisto oli ryhmitelty 13 teemaan kategorian sisällön mukaan, peilattiin tuloksia aiempiin tutkimuksiin.

Rauhoittuminen. Haastatteluiden valossa keskittymiskyvyn tukeminen sekä vireystilan säätelyyn ja rauhoittumiseen liittyvät taidot nähtiin tärkeinä. Ne tulivat esiin kaikissa haastatteluissa. Esimerkiksi haastateltava C mainitsi, että ”rentoutumisen harjoittelu tai sellaset mindfulness-tyyppiset harjoitukset olis tärkeitä.” Luontoympäristössä pääsee luontaisesti rentoutuneeseen levolliseen tilaan, jolloin omien tunteiden käsittelylle syntyy otolliset olosuhteet (Tourula & Rautio 2014, 30). Luontoympäristö itsessään palauttaa tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä muita ympäristöjä paremmin (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 19). Tämän oli käytännössä havainnut myös yksi haastatelluista. ”Luontoympäristössä ärsykekuorma on pienempi kuin luokkahuoneessa, tuntuu että luontoympäristössä monien on helpompi olla,” kertoo haastateltava B. Lumoava luontoympäristö vetää tarkkaavaisuutta puoleensa tahattomasti ilman, että keskittyäkseen tarvitsisi ponnistella. Tämä auttaa palauttamaan keskittymiskykyä. (Tourula & Rautio 2014, 30.)

Erilaisuuden hyväksyminen. Erilaisuuden hyväksymiseen ja erilaisuuden tukemiseen kaivattiin haastatteluissa välineitä ja toivottiin, että lapset ja nuoret itse oppisivat hyväksymään myös itsensä omana ainutlaatuisena itsenään sellaisena kuin on.

”Kaikenlaisia persoonia tarvitaan. Antaa kaikkien kukkien kukkia”, sanoi eräs haastatelluista. Niemelän (2019, 5–6) mukaan luonnossa ihminen voi olla oma itsensä ilman suorituspainetta, pyrkimyksiä tai ulkoisia odotuksia, sillä luonnossa mikään elementti kuten kivi, lehti tai kukka ei ole vääränlainen vaan ainoastaan on. Luonnolla on arvo itsessään kuten jokaisella ihmiselläkin ihmisarvo. Ohjaamalla lapsia ja nuoria tarkkailemaan luonnon monivivahteista ympäristöä, voivat he saada kokemuksen sallivuudesta ja rohkeutta olla oma itsensä, kuten Niemelä (2019, 6) kuvaa. Myös taiteelliseen toimintaan osallistumisen on havaittu vaikuttavan positiivisesti itsetuntoon, itseluottamukseen ja itsensä hyväksymiseen. Esimerkiksi ryhmässä laulamisen, musisoinnin sekä piirtämisen ja maalaamisen tiedetään vahvistavan itsetuntemusta ja resilienssiä sekä kehittävän tunteiden ymmärtämistä. (Laitinen 2017, 30.)

Epäonnistumisen pelko ja häpeä. Haastateltavat kuvasivat lasten tai nuorten epäonnistumisen synnyttämiä häpeän tunteiden tai pelkojen olevan yleisiä. ”Joskus ei uskalleta edes yrittää, kun kasvojen menettämisen pelko on niin suuri. Siinä on se epäonnistumisen pelko ja häpeä”. Tutkimusten mukaan taiteelliseen toimintaan osallistuminen edesauttaa itsetuntemuksen ja itseilmaisun oppimista, kehittää vuorovaikutustaitoja, sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja. Lisäksi taiteen on havaittu tukevan tunnetta vastavuoroisuudesta ja sosiaalisesta tuesta. (Honkala 7.2.2018; Laitinen 2017,30.) Taiteellisen toiminnan avulla erilaisia vuorovaikutuksessa syntyviä tunteita, kuten haastateltavien havaitsemia epäonnistumisen pelkoa ja häpeää, on mahdollista käsitellä symbolisen etäisyyden tarjoamassa turvassa. Myös luontoympäristö toimintaympäristönä tarjoaa mahdollisuuden käsitellä vaikeita tunnekokemuksia turvallisen etäisyyden päästä. Luonto toimii peilinä, joka sallii ihmisen reflektoida ajatuksiaan ja tunteitaan (Salonen 2020, 21).

Itsesäätelytaidot. Haastatteluaineiston valossa nuoret tarvitsevat harjaannusta itsesäätelytaitoihinsa. Useissa haastatteluissa nousi esiin, erityisesti nuorten kanssa toimivilta ammattilaisilta, että heillä on ollut tilanteita, jolloin nuorilla ei ole riittäviä kykyjä keskustella tunteista tilanteeseen nähden asianmukaisesti, vaan ryhmätilanteissa on tuotu esiin arkaluontoisia ja voimakkaita tunteita herättäviä aiheita. Kykyä säädellä omia tunteita, käyttäytymistä ja kognitiivista toimintaansa tilanteeseen nähden tarkoituksenmukaisesti kutsutaan itsesäätelytaidoksi. Itsesäätelyn taidot ovat yhteydessä muun muassa

keskittymiskykyyn, ongelmanratkaisukykyyn sekä tunteista keskustelun taitoihin. (Ahonen 2015, 33.) Luonnon psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia tuottava elvyttävyyys toteutuu kahden mekanismin kautta: palautumisena stressitilanteesta ja henkisen uupumuksen lievittymisenä (Tourula & Rautio 2014, 29–30). Luonnon elpymiskokemuksilla tarkoitetaan lähinnä rauhoittumista, ajatusten selkiytymistä ja mielialan paranemista. Ihminen pyrkii joko tietoisesti tai tiedostamattaan hallitsemaan stressiään. Hakeutuminen luontoympäristöön, itselle miellyttävään paikkaan on yksi itsesäätelykeino. (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 7.)

Luontoympäristö herättää positiivisia tunteita. Luonto on lähtökohtaisesti mieluinen paikka. Lapsilla ja nuorilla on yleensä luonnosta positiivisia kokemuksia. ”Mä tiesin että me mennään sinne mettään ja mä oon oikeen orottanut tätä” ”Kyllähän ihmiset mielummin käy lenkillä pururadalla mettäs kuin tiellä.” Tämä haastateltavan A käsitys on linjassa tutkimusten kanssa siinä, että luonto, usein metsä, on suomalaisten suosituin vapaa-ajan liikuntaympäristö (Tyrväinen ym. 2018). Ihmiset hakeutuvat oma-aloitteisesti metsäympäristöön. Luonto itsessään herättää monille positiivisia mielikuvia ja positiivisia tunteita. Itselle mieluisassa luontopaikassa aiemmin koettuja epämiellyttäviä tapahtumia on helpompi käsitellä ja luonnon tiedetään myös vähentävän vihan ja pelon tunteita sekä vahvistavan myönteisiä tunteita. (Tyrväinen, Savonen, & Simkin 2017, 7; Salonen 2020, 19.)

Vaikeiden tunteiden käsittely. Haastateltavilla oli myös kokemuksia siitä, että taidelähtöinen toiminta tukee tunteidenkäsittelyä. ”Joskus voi olla iso tunne jota sä et siinä hetkessä ole valmis käsittelemään, mutta sit, kun sä työstät sen luovan toiminnan kautta”, pohtii eräs haastatelluista. Taidelähtöisen toiminnan merkitys todentuu siinä, että vaikeasti hahmotettavia asioita tai tunteita on mahdollista ilmaista taiteen keinoin. (Känkänen 2013.)

Sitkeyden ja pitkäjänteisyyden kehittäminen. Sitkeyden ja pitkäjänteisyyden kehittäminen nähtiin tärkeänä harjoittelua vaativana taitona. Haastateltava C viittasi Aristoteleen esittämiin hedonian ja eudaimonian käsitteisiin onnellisuuden tavoittelusta puhuessaan kokemuksistaan, joissa ilmenee lasten ja nuorten lyhytjännitteisyys: ”On sellanen asenne, että onks pakko jos ei halua?” ”Että tehdään vaan niitä asioita, joista saa välittömän mielihyvän tunteen. Kuitenkin jos ajattelee mistä sä saat niitä elämän isoja tunteita ja onnellisuutta, niin ne harvoin tulee lyhyistä voitoista.”

Tunteiden sanoittaminen. Tunteiden sanoittaminen nousi esiin jokaisen haastateltavan pohdintoissa. ”Vaikka välituntitilanteissa kun tulee riitoja ja niitä selvitetään, niin niissä on tärkeää sanoa ääneen niille tunteille nimiä,” kertoo haastateltava B. Omien tunteiden tunnistamisen, sanoittamisen ja säätelemisen taidot ovat merkittävä osa hyvinvointia (Uusitalo 2006, 108).

Kiusaaminen. Haastateltavat nostivat vahvasti esiin kiusaamisen teeman osana tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Esimerkiksi aiempien kiusaamiskokemusten tai kiusaamistilanteiden käsittely toistui kaikissa haastatteluissa. Tutkimukset ovat osoittaneet laajalti, että puutteet tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ovat yhteydessä kiusaamiseen. Ne vaikuttavat kiusaamisen yleisyyteen ja erilaisten ristiriitatilanteiden ratkaisemiseen. (Määttä ym. 2017.) Kiusaamisella tarkoitetaan laajasti määriteltynä henkilöön kohdistuvaa toistuvaa loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjimisestä joutumista ilman, että henkilö kykenee puolustautumaan tai vaikuttamaan saamaansa kohteluun (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 4.1.2021). Toiset lapset saattavat vältellä tai kiusata lasta, joiden tunne- ja vuorovaikutustaidot eivät ole riittävät suhteessa ikätovereihin (Opetushallitus 2021). Lasten välisten ristiriitatilanteiden ratkaisujen tukeminen kuuluu päivittäiseen arkeen, varsinkin pienten lasten kanssa toimivien haastateltujen osalta. Lasten kanssa riidat syntyvät usein leluista tai leikkipaikoista tai siitä mitä toinen on sanonut. ”Metsässä leikkiessä tulee helposti riitaa jostain kepeistä, ja sitä sitten selvitetään”, sanoo haastateltava D. Useat tutkimukset ovat vahvistaneet, että kouluyhteisöissä toteutettu taidetoiminta tukee käyttäytymisongelmien ja kiusaamisen ehkäisyä, parantava keskittymiskykyä ja vahvistaa lasten kykyä oppia (Fancourt & Finn 2019). Aivot ja mieli – konsensuslausumassa (2020) todetaan, että kiusaamisen kohteeksi joutuminen joko reaalielämässä tai verkossa on merkittävä riski nuoren mielenterveydelle. Kiusaaminen voi aiheuttaa nopeasti ilmeneviä oireita, kuten univaikeuksia ja päänsärkyä sekä pitkäkestoisia ongelmia, kuten traumoja, masennusta, ahdistuneisuutta ja itsetunto-ongelmia. Myös kiusaajalle voi koitua kiusaamisesta pitkäaikaista haittaa.

Empatia ja myötätunto. Haastateltavista kolme nostivat esiin empatian ja myötätunnon harjoittelun merkityksen. Samoin itsensä tuntemista ja omien vahvuuksien tunnistamista pidettiin tärkeänä haastateltavien vastauksissa. Näin kertoi haastateltava B: ”Saduissa ja tarinoissa lapsi voi eläytyä päähenkilön tunteeseen. Käytän opetuksessa tarinoita, jotka

nivon lasten tilanteisiin. Sillä tavoin yritän saada lapset samaistumaan ja ymmärtämään mitä toinen lapsi käy läpi. Sillä tavalla koitan saada aikaan sitä empatiaa ja myötätuntoa siihen, että lapsi voi nähdä toisen asemasta päin sen tilanteen.” Uusitalon (2006, 108) mukaan, oman minuuden löytämistä, tuntemista ja ymmärtämistä pidetään edellytyksenä psyykkiselle hyvinvoinnille ja itsensä kehittämiselle. Kyky nähdä ja kohdata toinen ihminen perustuu myös hyvään itsetuntemukseen.

5.3 Kehitä

Kehittämävaiheessa on tarkoitus tuottaa mahdollisimman paljon ideoita aiemmin määritellyn haasteen ratkaisemiseksi. Tässä vaiheessa on tärkeää luovuus, kyky irrottautua tavanomaisesta ajattelusta ja totutuista ajatusmalleista (Sirviö 2020, 09:39). Ideoiden ja konseptien synnyttämisessä hyödynnetään aiemmissa vaiheissa tehtyä tutkimusta, palvelusta kerättyä tietoa sekä asiakasymmärrystä. Tämän vaiheen lähtökohtana toimi tehdyt kartoitukset ja teemahaastatteluiden tulokset.

5.3.1 Yhteiskehittämisen työpaja.

Kehittämävaiheen menetelmänä käytettiin työpajaa, jonka tavoitteena oli tuottaa tietoa ”muotoilun materiaaliksi” ja kehittää mahdollisimman paljon ideoita toteutettavaksi. Työpajan suunnitelma liitteenä (Liite 5). Aaltoyliopiston palvelumuotoilun kouluttaja Sampsa Hyysalo summaa neljä tekijää yhteiskehittämisen onnistumiseksi. Ensiksi on tärkeää löytää oikeat ihmiset ja motivoida heidät osallistumaan. Toiseksi luodaan otolliset olosuhteet niin, että ihmiset pystyvät selvittämään itselleen, mitä he tarvitsevat ja mitä kehitettävä palvelu heille tarkoittaa. Kolmanneksi suunnitteluprosessissa määritellään mitä pitäisi suunnitella ja neljänneksi huolehditaan työnjaosta ja resursoinnista. (Lappalainen 23.08.2019.) Yhteiskehittämisen työpajan suunnittelun pohjana käytettiin seuraavia Keinosen (2013, 21) listaamia periaatteita:

- Luo osallisuutta sekoittamalla muotoilua ja kansalaisaktivismia.
- Luo jaettuja merkityksiä yksilöllisten kokemusten ja tunteiden pohjalta.

- Luota käyttäjäkeskeiseen prosessiin ja siitä nousevaan oivaltamiseen.
- Mahdollista luova yhteistyö vaihtoehtojen näkemiseksi.
- Minimoi sosiaalinen etäisyys yhteissuunnittelun avulla.
- Anna muotoilutarinoilla ääni avun tarvitsijoille.
- Ole läsnä ja paikallinen suunnittelukohteessa.

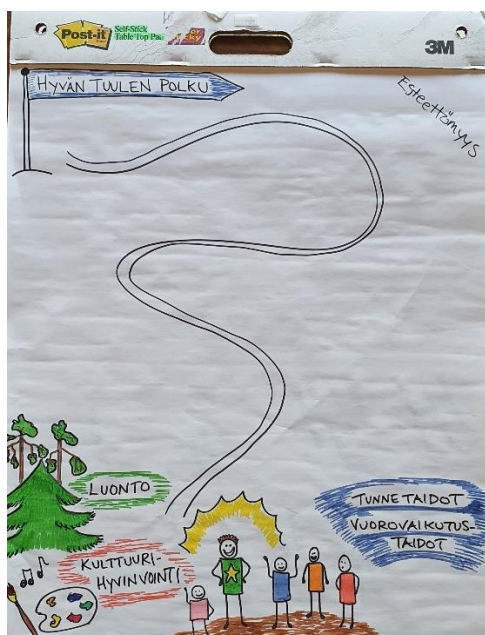
Tavoitteena oli saada työpajaan mukaan monipuolinen otos erilaisia lasten ja nuorten ryhmien parissa työskenteleviä henkilöitä. Otin yhteyttä eri tahoihin puhelimitse ja kerroin palvelun kehittämisestä. Osa toimijoista kieltäytyi työkiireeseen vedoten jo tässä vaiheessa. Puheluiden jälkeen lähetin osallistujille lyhyen kuvauksen kehittämisprojektista sekä kutsun työpajaan sähköpostitse. Työpajaan ilmoittautui kuusi henkilöä, mutta moninaisten esteiden vuoksi siihen osallistui toimeksiantajan edustajan ja työpajan vetäjän lisäksi lopulta kolme henkilöä.

Työpajaa suunniteltaessa tulee huomioida millaiset olosuhteet ja tilanjärjestelyt ovat optimaaliset työpajalle (Kantojärvi 2017, 45). Työpaja toteutettiin helmikuussa 2021 kehittämiskohteen miljöössä Oravapolulla sekä Luontotalo Kämpälän läheisyydessä. Toimimalla suunniteltavan palvelun ympäristössä, pyrittiin kaventamaan sosiaalista etäisyyttä ja edistämään tasavertaisuutta osallistujien kesken. (vrt. Keinonen 2013, 21). Luontoympäristön katsottiin tukevan myös osallistujien kokonaisvaltaista läsnäoloa työpajassa toimiessa. Kantojärvi (2017, 46–51) nimeää työpajan aloittamisen kolme tärkeää elementtiä: turvallisuus, läsnäolo ja fokuointi. Luontoympäristössä toimiminen auttoi työpajan vetäjää myös pitämään yllä osallistujien vireystilaa. Ulkona oli mahdollista liikkua, vaihdella paikkaa ja toisaalta hakeutua omaan rauhaan työstämään tai yhteisen pöydän ääreen vaihtamaan ajatuksia.

Työpajan aluksi toimeksiantaja esitteli Lakeuden Elämysliikunta ry:n toimintaa ja palvelun kehittämisen taustaa lyhyesti. Osallistujien turvallisuuden tunteen luomiseksi työpajassa kiinnitettiin huomiota toimintaan virittäytymiseen ja niin vetäjän kuin osallistujien esittelyihin. Mikäli osallistujat ovat virittyneitä aiheeseen, ovat tulokset parempia ja työskentely on sujuvampaa. Teemaan voidaan virittyä harjoituksella, jossa osallistujien on mahdollista ajatella sekä rationaalisia, että tunteita herättäviä asioita ja yhdistää toisiinsa liittymättömiä ajatuskulkuja sekä toimia vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Kantojärvi 2017, 53;

Sipponen-Damonte 2020) Kehittämiskohteen kontekstin mukaisesti, aloitimme työskentelyn ulkona. Kantojärven (2017, 53) mukaan tavanomaisesta poikkeavat työtavat virittävät ryhmän ajattelemaan ja toimimaan uusin tavoin. Työskentelyyn virittäydettiin taidelähtöisen toiminnan keinoin, työstämällä lumesta pieni veistos kuvaamaan sen hetkisiä ajatuksia ja tunteita. Katsoin tarkoituksenmukaiseksi käyttää työpajassa taidelähtöisiä menetelmiä, sillä niiden tiedetään synnyttävän tilanteita uudenlaisten ratkaisujen etsimiseen, kokeilemiseen ja kehittämiseen, laajentavan ymmärrystä ja tuovan esiin hiljaista tietoa (Honkala 7.2.2018). Lisäksi taidelähtöiset menetelmät mahdollistavat samanarvoisuuden osallistujan roolista, ammattinimikkeestä tai statuksesta huolimatta (Känkänen 2013). Forsberg ym. (2020, 153/808) mukaan taidelähtöiset menetelmät sopivat palvelumuotoilun työpajoihin, koska ihmisten luomuksia ja tuotoksia tulkitsemalla heistä on mahdollista oppia. Veistosten työstämisen jälkeen tuotokset ja syntyneet ajatukset esiteltiin muille. Koska työpajaan osallistujat olivat osin toisilleen tuntemattomia, veistosten esittelyn lomassa myös esittäydettiin.

Sujuvan työskentelyn varmistamiseksi on tärkeää fokusoida mikä on työpajan tarkoitus. Tulee sopia tavoitteista, odotuksista, pelisäännöistä, aikataulusta, työskentelytavoista ja dokumentoinnista. Työpajan tavoitteita ja palvelun kehittämisen reunaehdoja esiteltiin hyödyntämällä visuaalisuutta oheisen kuvan 6. avulla.



Kuva 6. Työpajan tarkoitus - visualisointi.

Jotta jokaisen osallistujan ääni saataisiin suunnittelussa kuuluviin, sovellettiin työpajassa hiljaisen metsäkävelyn ja brainwriting- metodin yhdistelmää. Jaoin osallistujille taustapahviin teipatut paperit ja lyijykynät ja ohjeistin tehtävän. Tämän jälkeen kävelimme ääneti Oravapolulle terveismetsään, kohtaan, johon palvelukokonaisuus oli tarkoitus toteuttaa. Päästyämme perille lumihangessa kahlaamisen jälkeen, esittelin terveismetsän alueen, johon palvelu tulisi rakentumaan. Kävimme läpi olemassa olevat elementit kuten, suuren haljenneen kiven, tunnesienet ja ympyrän muotoisen hiekka-alueen polun päässä. Hiljaisuuden vallitessa osallistajat kirjoittivat ylös herääviä ajatuksia, tunteuksia ja mielikuvia paperille.

Polulta palasimme Luontotalo Kämpälikölle. Siellä työpajan osallistujille oli tarjolla glögiä ja pikkuleipiä. Virvokkeiden nauttimisen lomassa kävimme yhteisesti läpi jokaisen brainwriting tuotokset. Kirjasin ylös yhteistä keskustelua isolle fläppipaperille. Työpajassa hahmoteltiin myös sitä, miten syntyneet ideat toteutettaisiin käytännössä. Työpajojen tulokset dokumentoitiin työpajan päätteeksi tapahtumamuiston muotoon. Työpajojen ”brainwriting” tuotokset ja visualisoinnit valokuvattiin.

5.3.2 Kooste työpajan tuloksista

Yhteiskehittämisen työpajassa syntyi useita toteuttavia ideoita ja ehdotuksia palvelun suunnittelun pohjaksi.

- Mietiskelykanto
- Draama: esityksille näyttämöalue, hahmot yms. välineet
- Tunnepuu
- Kiitollisuuspuu
- Hyvien tekojen keko
- Näe metsä puilta, käy kaukana, että näet lähelle
- Paikka, jossa pysähtyä. Hiljaisuuden haaveet riippumatossa, vain taivas rajana.
- Pysähdy pelotta, luonnon turvapesä.
- Voimaeläimet
- Tuulen terveiset, tuulikelloja
- Mielen maisemani - kehykset
- Syvähengitysohjeet
- Puunhalausohjeet
- Hiljaisuus keskiössä esim. riippumatto
- Kasveilla maalaus
- Huolikivi
- Hiekkaan piirtäminen
- Luonnon äänten kuuntelu
- Luonnon materiaaleilla soittaminen

Työpajassa nostettiin esiin palvelun suunnittelussa huomioitavia asioita. Ohjeet ja opasteet olisi hyvä olla selkokieleisiä. Harjoituksilla tulisi olla selkeä alku ja loppu. Pohdittiin myös, onko mahdollista sulkea harjoitusalue muilta käyttäjiltä, jos on ryhmän kanssa tekemässä harjoituksia tai miten hoituu ”kaman roudaus” polulle ja tarvitaanko materiaalia ja miten se kuljetetaan paikalle.

Työpajassa ideoitiin myös sitä, miten palvelu olisi hyvä toteuttaa käytännössä. Esimerkiksi metsään sijoitettavia opastauluja pidettiin hankalana, koska niiden katsottiin vähentävän autenttista metsän tuntua. Terveysmetsä kriteeristöä hahmotelleet Tyrväinen ym. (2017, 13) ohjaavat piilottamaan harjoitetekstit suojaputkiin tai laatikoihin, jos arvioidaan kiinteiden taulujen sopivan huonosti luontoympäristöön ja häiritsevän visuaalisesti.

Toivottiin myös tapaa, jolla voisi hyödyntää satuja ja tarinoita tunteiden käsittelyn tai vuorovaikutustilanteiden tukena, esimerkiksi draaman keinoin. ”Jos siellä metsässä oliskin semmonen teatterialue, missä sitten olis katsomopakot ja sinne sitten keksittäisiin jotain draamaesityksiä.” Myös mielikuvituksen virittäminen nähtiin tärkeänä. ”Voisko olla jotain semmosia valmiita hahmoja, jotka sais sitten alulle sitä lasten omaa mielikuvitusta, keksimistä ja ideoimista... tai mielikuvittelun ituja.”

5.3.3 Suunnitteluprosessi Lakeuden Elämysliikunta ry:n vapaaehtoisten kanssa

Työn toimeksiantajan toimijoiden kanssa käytiin tiiviisti keskustelua läpi prosessin niin kasvokkain, sähköpostitse kuin puhelimitse. Lakeuden Elämysliikunta ry:n vapaaehtoiset osallistuivat aktiivisesti palvelun suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Monet kommentoivat suunnitelmia erityisesti niiden käytännön toteuttamisen ja rakentamisen näkökulmasta. Vapaaehtoiset toivat suunnitteluprosessiin myös omia ideoitaan. Buustia toimintaan goes Art -hankkeen kuluessa tutustuin Lakeuden Elämysliikunta ry:n vapaaehtoisiiin ja tämä loi pohjaa avoimelle vuorovaikutukselle. Hankkeessa luotu perusta mahdollisti luontevan ja tasavertaisen keskustelun ja suunnittelun ”keskiviikkotalkoiden” yhteydessä. Keskustelut syntyivät luontevasti toiminnan ohessa esimerkiksi rakentamisen lomassa. Keskustelujen aiheet liittyivät usein käytännön kysymyksiin, esimerkiksi tehtävöohjeistusten ja kylttien sijoitteluun, mutta toisinaan keskustelut saivat syvällisiäkin sävyjä. Moni pohti palvelun merkitystä esimerkiksi omien lastenlasten näkökulmasta. Vapaa-ehtoiset myös toteuttivat, rakensivat tai asensivat suunniteltuja palveluun liittyviä rakennelmia.

5.3.4 Prototyypit harjoituksista

Kartoitusten, benchmarkkauksen, teemahaastattelujen ja työpajasta saadun tiedon ja yhteisen suunnittelun pohjalta työstettiin joukko erilaisia taidelähtöisiä tunne- ja vuorovaikutustaitoharjoituksia. Harjoitusten suunnittelussa hyödynnettiin määrittelyvaiheen kartoituksia tunne- ja vuorovaikutustaitomateriaaleista, sekä terveystieteistä ja luontopoluista kerättyä benchmarkin-aineistoa. Lisäksi suunnittelun apuna käytettiin Leppäsen ja Pajusen (2017) koostamaa Terveystieteiden tunnusmerkistöä. (Ks. liitteet 1. ja 2.) Palvelun suunnittelulla oli myös reunaehdoja, jotka tuli ottaa huomioon, kuten metsä toimintaympäristönä (esimerkiksi vuodenajat ja sään vaikutukset), esteettömyys ja eri aistit.

Taidelähtöiset menetelmät palvelun lähtökohtana. Taiteen ja taiteellisen toiminnan, kuten tanssin, musiikin kuuntelun, laulamisen tai kirjoittamisen on todettu tukevan emotionaalista, älyllistä ja sosiaalista kyvykkyyttä (Laitinen 2017, 28). Elvyttävässä luontoympäristössä taidelähtöisten menetelmien, kuten tanssin tai kuvataiteen keinoin toteutetut harjoitukset/toiminnot tukevat tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Taiteen ja taiteellisen toiminnan hyvinvointivaikutusten tiedetään esimerkiksi mielenterveyden hoidossa liittyvän itseilmaisuuksiin, viestintätaitoihin ja itsetunnon vahvistumiseen (Laitinen 2017, 28).

Metsäympäristö palvelun kontekstina. Luonnon hyvinvointivaikutusten nähdään syntyvän erilaisia elementtejä eri tavoin yhdistelemällä ja painottamalla, luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden kautta (Vänskä 2018, 92). Luonnon hoitavat ominaisuudet todentuvat muun muassa sen tarjoamissa toimintamahdollisuuksissa sekä aistittavissa piirteissä (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 19). Miellyttävä luontomaisema vetää tarkkaavaisuutta puoleensa tahattomasti. Tällöin keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus saavat levätä ja ihminen elpyy. (Tourula & Rautio 2014, 30.)

Erilaisia aistiärsyksiä säätelemällä ja ohjaamalla tarkkaavaisuus aisteihin voidaan tukea monia tunne- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueita. Huomion voi ohjata esimerkiksi luonnon äänien kuunteluun tai tuoksujen haistamiseen sekä pintojen kuvioiden ja materiaalien ominaisuuksien havainnointiin tai vaikkapa valojen ja varjojen vaihteluun. Tarkkaavaisuuden tahdonalainen harjoittelu tukee muun muassa keskittymiskyvyn, luovuuden ja ongelmanratkaisukykyä kehittymistä. (Sajaniemi ym. 2015, 157–160.) Toisaalta luonnossa

voi kohdata myös epämieluisana koettuja tunteita. Eräs harjoituksia arvioinut osallistuja raportoi tilanteesta, jossa nokkoset aiheuttivat esteen osallistua yhteiseen toimintaan. ”Siinä hän sitten voivotteli, ettei uskalla hakea leppäkerttua, kun siellä on myös nokkosia ja kavereiden puheista oli kuullut, että ne pistävät.” Luonnossa liikkumiseen liittyy hyötyjen ohella terveysriskejä kuten puutiaisvälitteiset sairaudet ja tapaturmien mahdollisuus. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018) Turvallisuuden kokemus on luonnossa liikkumisen ja hyvinvointivaikutusten kokemisen kulmakivi (Kuuluvainen & Sarèn 2016, 5). Luontoon sijoitettavaa palvelua suunniteltaessa on hyvä huomioida turvallisuuden tunnetta lisäävät tekijät. Niin fyysisen turvallisuuden kuin psyykkisen turvallisuuden näkökulmat. Haastateltavat nostivat esiin erilaisia esteitä ja pelkoja, joita heidän asiakkaansa ovat kokeneet. ”Sataa, huono sää, ei voi mennä ulos. Siellä on punkkeja. Sade, pakkaskeli tai suojasää nähdään lähtökohtaisesti uhkana ja esteinä. Pitää mennä pienin askelin ja niin, että on tukea ja turvaa”, sanoi haastateltava C. Esimerkiksi tunteet, joita käärmeet, ampiaiset tai muut ”ötökät” herättävät. Miten palvelu voisi tukea henkilöitä, joita nämä tunteet estävät nauttimasta luonnon hyvinvointivaikutuksista? Känkäsen (2013) mukaan taiteellinen toiminta luo turvallisen ympäristön omien ajatusten, ongelmien ja vaikeiden tunteiden läpikäymiseen. Toisaalta keskittyminen taiteelliseen toimintaan tai vaikkapa pilvien tarkkailuun vie huomion pois epämieluisista asioista ja siten niihin on helpompaa saada etäisyyttä. Ympäristöpsykologian teorioiden valossa tiedetään, että turvallisuuden tunteen saavuttamiseksi ihminen tahtoo nähdä luonnossa kauas mutta toisaalta tarvittaessa hakeutua suojaan (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 6). Tämän vuoksi Oravapolun puoliavoin metsä sopii ympäristöksi tunteiden työstämiseen, sillä se tarjoaa sekä pitkän näkyvyyden että suojan mahdollisuuden.

Esteettömyys. Palvelutuotantoa suunniteltaessa tärkeä lähtökohta on ollut esteettömyys, koska Oravapolku on kokonaisuudessaan pyritty rakentamaan esteettömäksi. Polulla olevat taideteokset ja tehtäväpisteet on sijoitettu niin, että niiden läheisyyteen pääsee pyörätuolilla tai lastenrattaiden kanssa.

Aistikokemukset muotoilussa: Värit, äänimaisema, pintamateriaalit. Suunnittelussa hyödynnettiin tietoa värien psykologiasta ja symboliikasta. Värien tiedetään vaikuttavan viihtyvyyteen, mielialaan ja tuntemuksiin monin tavoin. Ihminen ilmaisee myös tunteitaan värien avulla. Ihmiset reagoivat väreihin melko saman suuntaisesti, vaikka kokemukset

vaihtelevatkin jonkin verran syntyperän, iän, sukupuolen ja psyykkisen kehitysvaiheen perusteella. (Rihlama 1997, 105–106.)

Metsäympäristön tiedetään rauhoittavan. Sama vaikutus tiedetään olevan vihreällä värillä. Keltainen väri tulvii valoa ja on iloinen, valpas ja ystävällisesti viettelevä. Se nostaa verenpainetta ja kiihdyttää tunteita. Valkoisella taitettuna keltaisesta säteilee auringonpaisteinen lämmin valoisuus, joka lievittää stressiä ja edistää ihmisten vuorovaikutusta. (Wetzer 2004, 93.) Myös valo vaikuttaa väriaistimukseen. Esimerkiksi pilvisellä säällä puut näyttävät tummemmilta kuin aurinkoisella säällä. Keväisin valo käynnistää aivoissa välittäjäaine serotoniinin runsaan erityksen: se lisää sosiaalisuutta, empatiaa ja toimintatarmoa (Pajunen & Leppänen 2017).

Muihin aistimuksiin verrattuna hajusignaali syöksyy suorempaa reittiä aivoihin. Hajukeskus on yhteydessä limbiseen järjestelmään, joka on oleellinen tunteiden ja muistojen syntymisen sekä niiden säätelyn kannalta. Näin tuoksulla on kyky herättää salamannopeasti eloisia muistikuvia tilanteista, joihin kyseinen tuoksu on joskus liittynyt. Puumateriaalin koskettaminen koetaan miellyttävänä ja rauhoittavana, ja sillä on havaittu olevan stressiä vähentävä vaikutus. (Suomen luonnonsuojeluliitto [12.6.2021].) Pintamateriaaleihin kiinnitettiin huomiota. Kiinteät rakennelmat pyrittiin rakentamaan puusta ja muusta luonnonmateriaaleista, jotta kosketusaistin kautta koettuna palvelukokemus olisi mahdollisimman miellyttävä.

5.4 Toteuta

Toteuttamisvaiheessa muotoiluprosessiin osallistuneet lasten ja nuorten kanssa toimivat ammattilaiset kokeilivat harjoituksia omissa toimintaympäristöissään. He arvioivat harjoitusten käytännön toimivuutta niin itsensä kuin kohderyhmän näkökulmasta. Lisäksi he kommentoivat harjoitusten ohjeiden ymmärrettävyyttä, selkeyttä ja laajuutta. Myös harjoitusten ulkoasua kommentoitiin. Arvioinnin pohjalta harjoituksia muokattiin. Palvelun lopputuotetta työstettiin kokeillen ja vaiheittain.

Palvelun nimi on Hyväntuulen polku. Palvelukokonaisuus koostuu taidelähtöisistä tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevista harjoituksista ohjineen sekä luontopolulla sijaitsevista

kuudesta kiinteästä elementistä. Harjoitukset pohjautuvat tämän palvelumuotoiluprosessin eri vaiheissa kerättyyn tietoon ja palvelunkäyttäjien tarpeisiin. Taidelähtöiset harjoitukset pitävät sisällään eri taiteen muotoja. Mukana on elementtejä niin visuaalisen taiteen, musiikin, sanataiteen kuin draaman alueilta. Harjoitukset ovat pääosin sellaisia, että ne voi tehdä polulla ilman tarvikkeita. Harjoitukset lisätään myös Lakeuden Elämysliikunta ry:n internetsivuille. Näin harjoituksiin voi tutustua etukäteen. Internetsivuille tulee lisäksi myös harjoituksia, jotka vaativat ohjaajalta valmistautumista etukäteen, kuten esimerkiksi harjoituksissa tarvittavien välineiden ja materiaalien hankinta.

Tätä kirjoittaessa harjoituksista ollaan työstämässä kortteja, joihin tulee toiselle puolelle korttia harjoitukseen viittaava kuva ja toiselle puolelle harjoituksen ohje. Metsään palvelun sijoittumiskohteeseen on asennettu linnunpöntöksi naamioidut laatikot, joista löytyy QR-koodit harjoituksiin. Harjoitusohjeiden lisäksi Hyväntuulen polulle on sijoitettu kuusi mielikuvitusta ruokkivaa elementtiä, jotka ovat osa harjoituskokonaisuutta. Kiinteiden harjoituselementtien yhteyteen liitetään myös pysyvät ohjeet.

- Mietiskelykanto
- Huolikivi
- Sanasienet
- Kivikasvot
- Hiekkalaatikko
- Draama-alue

Näistä esimerkkinä mainittakoon pöytämallinen hiekkalaatikko, "Fiilishiekkalaatikko", johon voi piirrellä kuvioita luonnon materiaaleja esimerkiksi keppejä apuna käyttäen. Idea "hiekkapiirtelypisteelle" nousi japanilaisten suosimasta minipuutarhasta, jossa pieneen laatikkoon on sijoitettu hiekkaa ja kiviä. Hiekan haravoinnilla tiedetään olevan mieltä rauhoittava vaikutus. Hiekkalaatikoissa on huomioitu esteettömyys siten, että se on rakennettu korkeaksi, että piirtämään pääsee esimerkiksi pyörätuolista käsin tai lapsi voi piirtää seisten.

"Kivikasvot" puolestaan ovat onttoihin puurakennelmiin sijoitettuja eri ilmeisiä betonista valmistettuja "kivisiä kasvoja". Nämä pohjautuvat teemahaastatteluissa esiin tulleisiin

toiveisiin, että polulta löytyisi hahmoja, joiden avulla voisi johdatella lapsia sadun maailmaan, herätellä lasten mielikuvitusta ja hyödyntää hahmoja esimerkiksi tunteista keskustelun pohjana tai vaikkapa draamaesitysten innoittajana. Lakeuden Elämysliikunta ry:n vapaaehtoiset rakensivat ja asensivat polulle puut, joihin nämä ”kivikasvot” asennettiin.



Kuva 7. ”Kivikasvot”.

Myönteiset tunteet laajentavat ja rakentavat ajattelua. Kielteiset tunteet taas rajaavat ja kaventavat ajattelua. Tyyni ja tasapainoinen ihminen näkee enemmän vaihtoehtoja ja näkökulmia, hänen muistinsa toimii paremmin ja hän kykenee systeemiseen ajatteluun sekä on luovempi. (Salonen 2017, 154.) Kuvassa 8. esitetty Taivaalle tuijottelu- harjoitus perustuu tähän tietoon.



Kuva 8. Harjoitus: Taivaalle tuijottelu.

Turhautumisen tunteelle on tavallista, että ajattelun taso heikkenee ja näköala kapenee. Silloin on hyvä tehdä jotain ajattelua ja mielenmaisemaa avartavaa. Katsele aavaa maisemaa, kuten järvenselkää, aukeaa tai taivasta. Keskity hengitykseen ja maalaa mieleesi avara maisema, kuten avaruutta, aava meri tai peltolakeus. Tai voit maalata maiseman myös konkreettisesti paperille.

Palvelun lanseeraaminen tarkoittaa, että palvelu on testausten ja arviointien perusteella valmis markkinoille tuotavaksi (Ahonen T. 2017, 103). Palvelukokonaisuus on tätä kirjoittaessa viimeistelyjä vailla valmis, mutta lanseerausvaihe rajataan opinnäytetyön ulkopuolelle. Palvelukokonaisuuden markkinointia on tapahtunut jo prosessin eri vaiheissa, esimerkiksi työn toimeksiantajan some-kanavissa. Myös prosessiin osallistuneet, ovat tärkeässä asemassa tiedon levittämisen ja markkinoinnin näkökulmasta.

5.5 Arviointia

Arviointi kuului sisäänrakennettuna muotoilun prosessiin, sen eri vaiheissa. Reflektointi oli keskeinen kehittämisen väline prosessissa. Asioita pyrittiin tarkastelemaan eri näkökulmista. Asiakkaiden, palvelun käyttäjien ja palvelun tuottajan mukana olo läpi koko prosessin mahdollisti reflektoinnin, jatkuvan arvioinnin ja palautteen. Palvelumuotoilun luonteeseen kuuluu, että prosessi ei etene lineaarisesti vaan eri vaiheista on mahdollista palata edellisiin vaiheisiin uudelleen työstämään ja parantamaan palvelua. Tästä käytetään myös termiä kokeileva kehittäminen. Tähän prosessiin mahtui epäonnistumisia, joiden myötä palvelua kehitettiin paremmaksi. Esimerkki ”kivikasvojen” puiset kannatinhyllyt halkesivat, joten niiden tilalle jouduttiin keksimään uusi ratkaisu. Niin ikään ”kivikasvojen” kiinnitysmekanismin rautalangan epäiltiin ruostuvan, joten hahmoille täytyi kehittää uusi kiinnitystapa. Tämä ei ollut yksinkertaista, sillä kiinnityksessä tuli ottaa huomioon myös turvallisuuskulmat. Kehittämisprosessin läpi vieniin kulunut suuri aika- ja työmäärä yllätti. Esimerkiksi eri vaiheiden suunnittelu tai vaikkapa työpajojen järjestely oli aikaa vievää.

Palvelun kehittämisprosessin suhteellisen pitkä, reilun vuoden kestävä aika osoittautui myös positiiviseksi. Esimerkiksi harjoituksia ehdittiin testata eri vuodenaikoina. Kävi ilmi, että vuodenaikojen vaihtelu asetti omat reunaehdonsa palvelun suunnittelulle. Tunnesienet ja kivet peittyivät talvella lumen alle. Eräs polkua käyttänyt asiakas oli antanut palautetta, että olisi mukava, jos harjoitukset olisivat käytettävissä myös talvella. Palautteen perusteella suunnittelimme metsään myös pysyvän elementin ”Kivikasvot”, joka olisi käytettävissä myös lumisena aikana. ”Kivikasvojen” kuten muidenkin palvelun osaksi rakennettujen kiinteiden elementtien ja harjoituskokonaisuuden työstämisessä toteutui konkreettisesti muotoiluajattelulle tyypillinen pyrkimys, että projektin tuotoksessa kohtaisi käyttäjien tarpeet

ja mielikuviutus ja taiteellinen prosessi. ”Kivikasvot” syntyivät vastaukseksi useaan eri tarpeeseen.

Koska kehittämisen pääteema oli tunne- ja vuorovaikutustaidot, palvelukokonaisuuden suunnitteluprosessi ja rakentaminen itsessään mahdollisti sen, että tunteista puhumiselle avautui monia mahdollisuuksia. Esimerkiksi rakentamisen lomassa vapaaehtoiset saattoivat puhua vaikkapa koronapandemian herättämistä tunteista, kuten yksinäisyydestä, huolesta tai turhautumisesta. Myös haastateltavista moni kaipasi tilaisuutta keskustella työssä heräävistä tunteista. Palvelun käyttöön liittyvää koulutusta toivottiin osin siksi, että se mahdollistaisi tilaisuuden tavata kollegoita, jakaa työhön liittyviä omia tunteita sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvää tietoa.

Haastateltavat toivat esiin, että lapsilla ja nuorilla saattoi olla metsään menemisen esteitä, jotka saattavat liittyä esimerkiksi pelkoihin tai muihin tunteisiin. Metsä saatettiin kokea pelottavana. ”Jotenkin on vieraannuttu niin, että se on pelottava ympäristö. Silloin vaan pitää lähteä rakentamaan kokemusta pienin askelin”, kertoo haastateltava C. Lääkkeeksi pelkoihin nähtiin luontosuhteen vahvistaminen, kuten haastateltava A kertoo, ”positiivisten kokemusten vahvistaminen, jotta luontosuhde vahvistuisi. Hyvä seura, eväät, mukavaa tekemistä, ja niin kun jo etukäteen positiivinen hypetys sitä metsäretkeä kohtaan”. Palvelu pyrki vastaamaan tähän tarpeeseen tarjoamalla matalalla kynnyksellä metsäympäristöä, kuten esteetön, hoidettu ja helppokulkuinen polku. Harjoitusten avulla on mahdollisuus käsitellä myös erilaisia metsään liittyviä tunteita, kuten pelkoja. Saavutettavuuteen liittyy yksi haastatteluissa esiin tulleista haasteista. Kauempana kuin kävelymatkan päässä sijaitsevista toimipaikoista on haastavaa lähteä palvelun pariin. Tai ainakin se vaatii erityisjärjestelyitä, kuten bussikuljetusta tms. joka hintansa vuoksi rajoittaa metsäympäristön käyttöä oppimisympäristönä. Toisaalta palvelun sijainti keskeisellä paikalla lähellä keskustaa luo mahdollisuuksia monille toimijoille. Työpajaan osallistunut henkilö pohti, että sijainti mahdollistaa hyvin myös nuorten palvelun omatoimisen käytön.

Fyysisten tarpeiden tyydyttäminen kuten nälkä, jano tai vessahätä vaikuttavat ihmisen vireystilaan ja tunnesäätelyyn. Monelle on tuttu ilmiö nälkäkiukku, on tästä hyvä esimerkki. Nälkäisenä verensokeri on laskenut, eikä ole voimia säädellä kiukun ja ärtymyksen tunteita. (Tompuri 2016, 24.) Haastatteluista kävi ilmi, että myös fyysisten tarpeiden huomioiminen

on tärkeää. Polulle kaivattiin wc:tä ja lisää pöytiä ja penkkejä, jotka helpottaisivat ruokailujen järjestämistä. Varsinkin ryhmän kanssa luontopolulla liikkuesssa olisi tärkeää varmistua, että varusteet sisältävät vessapaperia ja muita hygieniatarvikkeita. ”Nuoret saattavat jopa välttää metsään menemistä, jos tietävät että ei ole mahdollisuutta päästä vessaan, he voivat kokea nolona mennä puskaan pissalle”, haastateltava A toteaa. Nämä edellä kuvatut oheispalvelut vaikuttavat merkittävästi miellyttävän palvelukokemuksen syntymiseen. Ne rajataan kuitenkin opinnäytetyössä tarkastelun ulkopuolelle, vaikkakin toimeksiantaja pyrkii omalta osaltaan kehittämään palveluitaan myös näiden tarpeiden osalta.

6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli palvelun tuottajan ja palvelun käyttäjien kanssa yhdessä kokeillen kehittää ja tuottaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukeva palvelukokonaisuus, joka hyödyntää taidelähtöisiä toimintatapoja. Ensisijainen tavoite saavutettiin, sillä palvelukokonaisuus on suunniteltu ja suurelta osin myös jo rakentunut osaksi Oravapolun Terveysmetsää. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen valinta oli ajankohtainen ja vastaa tarpeeseen. World Economic Forum (2018) on listannut tulevaisuuden osaamistarpeita. Raportin mukaan tunneäly on yksi kymmenestä tärkeimmästä tulevaisuuden työelämätaidosta. Luontoympäristö tarjoaa tunteiden käsittelylle otollisen kontekstin. Luonnon merkitys tunteiden käsittelyn kontekstina asettuu laajempaan perspektiiviin, kun tarkastellaan tunteiden kehittymistä evoluution historian valossa. Tunteet ovat kehittyneet miljoonia vuosia ennen tietoisuutta tai rationaalista ajattelua hengissä selviytymisen keinoksi. (Goleman 1995, 28.) Korpelan ym. (2010) mukaan itse valitut arkiympäristön mielipaikat ovatkin usein luontokohteita. Mielipaikkaan mennään tyypillisesti rauhoittumaan ja selvittelemään ajatuksia. Suomalaiset ovat perinteisesti hakeneet muotoa tunteille luonnon elementeistä. Mieli voi olla myrskyävä tai tyyni kuin järven pinta. Sanonta, olla hyvällä tai huonolla tuulella, on mielialan vertauskuva, joka juontaa juurensa sääilmiöstä, jota on vaikea hallita. Tunteet ovat usein abstrakteja ja niitä ei aina ole helppo pukea sanoiksi. Joskus ne voivat olla myös liian vaikeita käsiteltäväksi tai ilmaistavaksi. Kuten Känkänen (2013, 12) kirjoittaa, taide tarjoaa symbolisen etäisyyden, metaforisen suojan, jonka turvin on mahdollista löytää tarttumapintaa kokemuksilleen. Tämän etäisyyden voi antaa rooli näytelmässä, sivellin, kynä tai rytmiä rummuttavat kapulat kädenmitan päässä. Tämän tiedon valossa ja kehittämisprosessiin osallistuneiden arvion mukaan, luonto kontekstina ja taide välineenä tarjosi toimivan kokonaisuuden tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevan palvelun kehittämiseen.

Taiteen tekemisellä ja kokemisella on arvo itsessään ja toisaalta taidetta voidaan hyödyntää esimerkiksi hyvinvoinnin tukemisen välineenä (Turpeinen 2021). Taiteen käyttö välineenä, on ollut kiistanalainen kysymys. Menetetäänkö taiteen itseisarvo, kun taide valjastetaan hyvinvoinnin välineeksi? (Honkasalo & Laukkanen 2015, 24). Toisaalta on hyvä olla tietoinen, että taidelähtöisten menetelmien käyttö ei taiteen näkökulmasta ole välttämättä

laadukasta, vaikka se muilta osin olisikin toimivaa ja sillä saavutettaisiin haluttu lopputulos, esimerkiksi hyvinvointia ihmisten arkeen (Pääjoki & Tikkaaja 2018,13–14).

Taiteen ja elämän suhteesta syntyy kulttuuritajuutta, joka ankkuroituu tekijänsä ja kokijansa mielen eri kerroksiin, sekä sisäiseen että ulkoiseen todellisuuteen. Kulttuuritajuudessa äly ja tunteet, tiedot ja taidot, havainnot ja kokemukset saavat liittyä toisiinsa. Eri elämän alueiden väliset rajat on lupa ylittää – niin taiteen tekemisessä kuin sen vastaanottamisessa ja taiteessa koeteltuihin menetelmiin perustuvassa toiminnassa. Ei tarvitse jäädä itsensä viereen tai toimia elämänsä ohi, ulkopuolelta. (Bardy 2007, 22.)

Kuten Bardy (2007, 22) kuvaa, voi taide synnyttää osallisuuden kokemuksen, joka on tunnetta kuulumisesta ja mukana olemisesta, sekä vaikuttamiseen osallistumista. Osallisuus hahmotetaan sekä tavoitteena, että keinona lisätä yksilön hyvinvointia, joka kasvattaa edelleen yhteiskunnan sosiaalista eheyttä, kestävyyttä ja luottamusta. (Honkasalo & Laukkanen 2015, 24.) Konsensuslausuma (2020) mukaan sosiaali- ja terveydenhuollon toiminnan painopiste on tällä hetkellä vahvasti korjaavissa palveluissa, vaikka terveyttä ja hyvinvointia edistävällä ja ongelmia ehkäisevällä toiminnalla voitaisiin saada sekä inhimillisesti että taloudellisesti paljon kestävämpiä tuloksia. Myös Hounin (2021, 88) mukaan terveydenhuollossa tulisi siirtyä kulttuuria ja taidetta hyödyntävään ennakoivaan toimintaan, sillä kaikki toiminta, joka tavoittaa laaja-alaisesti kuntalaisia ja vahvistaa heidän osallisuuttaan arjessa tukee myös hyvinvointia. Ilmaisille, vapaasti käytettävissä oleville, terveyttä ja hyvinvointia edistäville palveluille on tarve. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030, toimeenpanosuunnitelmassa (2021, 11) yhtenä tavoitteena on, että tarjolla olisi myös matalan kynnyksen palveluja, joiden kehittämisessä huomioidaan myös (ei leimaava) tarjontaympäristö. Palvelun kehittämisen prosessi vastasi tähän palveluiden kehittämisen tarpeeseen. Luontoympäristö on kaikille avoin, ilmainen matalan kynnyksen palvelu, jota on mahdollista käyttää vailla leimautumista. Samaan aikaan kulttuurihyvinvointipalveluiden suunnittelu ja sijoittaminen luontopolun yhteyteen tukee kunnille laissa määriteltyä tehtävää, joka ohjaa edistämään kulttuurin ja taiteen yhdenvertaista saatavuutta ja monipuolista käyttöä (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 2019). Lisäksi palvelukokonaisuuden kehittämisprosessi vastasi osaltaan Etelä-Pohjanmaan kulttuuristrategian (2015–2020) toimenpidelinjauksissa esitettyihin tavoitteisiin esimerkiksi lisäten kulttuurin saavutettavuutta ja etsien uusia mahdollisuuksia taiteen

hyvinvointiulottuvuuden hyödyntämiseksi. Suunnitteluprosessiin osallistunut kulttuurialan edustaja sanoitti tämän merkityksen: ”On tärkeää, että tällaisia palveluita tuoteistetaan”.

Eri tieteenaloilla on erilaisia näkemyksiä siitä, millaista tietoa voidaan pitää luotettavana todentamaan havaittuja vaikutuksia. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus nousee esiin totuuden ja objektiivisuuden kysymyksinä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–159). Tässä opinnäytetyössä oli olennaista pohtia, onko yksittäisten ihmisten kokemusperäinen tieto siinä määrin luotettavaa tai yleistettävää, että siihen pohjautuen voidaan suunnitella yleiseen käyttöön tarkoitettu palvelukokonaisuus? Yksi keino lisätä tutkimuksen luotettavuutta on triangulaatio eli tarkastella tutkittavaa asiaa useammasta näkökulmasta esimerkiksi käyttäen useita menetelmiä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tässä työssä käytettiin useita erilaisia menetelmiä prosessin eri vaiheissa. Lisäksi kehittämisprosessiin osallistui kattavasti toimijoita eri toimintaympäristöistä. Hirsjärven & Hurmeen (2000, 184–185) mukaan tutkimusaineiston luotettavuus riippuu sen keräämisen laadusta. Haastattelun laatu pyrittiin varmistamaan valmistautumalla huolellisesti jokaiseen haastatteluun. Teemahaastatteluita ohjasi haastattelurunko. Haastatteluissa annettiin tilaa haastateltavien omalle pohdinnalle ja haastatteliija pyrki pidättäytymään ohjaamasta haastateltavia johonkin tiettyyn suuntaan. Luotettavuutta parannettiin myös dokumentoimalla prosessin kaikki vaiheet tarkasti. Dokumentoitaessa tutkimuseettiset näkökulmat huomioitiin esimerkiksi siten, että haastateltavia tai työpajaan osallistuneita ei voi tunnistaa raportista. Luotettavuutta puolestaan heikensi esimerkiksi yhden teemahaastattelun järjestäminen ulkona lenkkipolulla tuulisella säällä. Tämä vaikutti nauhoitteen äänenlaatuun ja vaikeutti litterointia. Toinen luotettavuutta heikentävä tekijä oli työpajaan osallistuneiden määrän karsiutuminen viime hetkellä. Monen lasten ja nuorten parissa työskentelevän työaika on niin tiivis, että perustyöstä on vaikea irrottautua mihinkään ”ylimääräiseen” ja tilanteet muuttuvat nopeastikin. Koronapandemian rajoitustoimet asettivat myös omat haasteensa prosessille. Osallistujia oli vaikea saada mukaan esimerkiksi työpajaan, koska työpaikoilla oli pulaa työntekijöistä. Samoin koronarajoitukset vaikeuttivat Lakeuden Elämysliikunta ry:n talkoiden pitämistä, mikä osaltaan pitkitti prosessia.

Keinonen (2013, 18) tiivistää yhteissuunnittelun olevan prosessin, jossa rakennetaan yhteistä ymmärrystä ja ratkaisuja sidosryhmien kanssa ja niiden välille. Kehittämisprosessi tarjosi osallistujille myös mahdollisuuden tarkastella ja reflektoida omaa ammatillista

toimintaansa. Moni kehittämisprosessissa mukana olleista kertoi pysähtyneensä miettimään myös omia tunne- ja vuorovaikutustaitojaan. Yhteiskehittäminen herätti huomaamaan niin omia kuin kollegoiden tai yhteiskunnassa vallitsevia arvoja ja asenteita. Esimerkiksi haastateltava C pohti osana teemahaastattelua seuraavasti: ”On olemassa tiukkojakin normeja ja käsityksiä siitä, miten tunteita näytetään ja mikä on esimerkiksi oikea tapa näyttää herkkyyttä pojalle. Miten paljon me tuetaan piilo-opetussuunnitelmassa tällaisia konservatiivisia tapoja ja ajatuksia?” Haastateltavan mukaan aiheeseen liittyvä koulutus tai mahdollisuus vertaistuelliseen keskusteluun tuo uusia näkökulmia ja näin tulee paremmin tietoiseksi myös omista ajatuksista ja prosesseista. Kehittämisprosessiin osallistuneet toivoivat aiheesta järjestettävän koulutusta palvelua käyttävien ryhmien ohjaajille erityisesti palvelun sisältöön ja käyttöön liittyen. Haastattelussa tuli esiin, että toisinaan olisi tarvetta myös ammattilaisen omien tunteiden käsittelyn tukemiselle. Ahonen (2017) toteaaakin, että on tavallista, että kasvattajakaan ei aina hahmota eri tilanteissa syntyneiden tunteiden alkuperää. Kasvattajat tulkitsevat jatkuvasti lasten ja nuorten toimintaa ja kasvattajan omat tunteet ja kokemukset vaikuttavat tähän tulkintaan, jatkaa Ahonen. Vuorovaikutus edellyttää läsnäoloa, sillä on tärkeää olla tietoinen omista tunteistaan, voidakseen toimia lapsen tukena.

Prosessiin eri vaiheissa osallistuneet opettajat toivat esiin, että opetuksessa painottuu yhä enemmän opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen. Yksi syy tähän nähtiin olevan opiskelijoiden kehittymättömät tunne- ja vuorovaikutustaidot. Moni koki, että tämä tapahtuu opettamisen kustannuksella. Toisaalta joukossa oli myös näkemyksiä, joiden mukaan oppiminen on kokonaisvaltainen prosessi, ja hyvinvointitaitojen tukeminen arjessa johtaa parempaan kouluviihtyvyyteen ja oppimiseen. Nussbaum (2019) on kritisoinut koulun keskittymistä aineellista hyötyä tuottaviin taitoihin ja peräänkuuluttanut taiteen merkitystä oppimisen, empatian ja moraalisten tunteiden näkökulmasta. Tunnetaidot nähdään tulevaisuuden metataitona. Esimerkiksi Sitra korostaa Megatrendit-2020 raportissaan tunteiden ymmärtämisen merkitystä (Dufva 2020).

Vaikka palvelukokonaisuus on suunnattu ensisijaisesti lapsille ja nuorille, erityisesti ryhmänohjaajan tukemana käytettäväksi, soveltuu se myös useiden muiden asiakasryhmien käytettäväksi. Palvelua voisi hyödyntää esimerkiksi työyhteisöjen työhyvinvoinnin tukena. Tutkimusnäyttö vahvistaa, että niin ikään henkilökunnan hyvinvoinnista huolehtiminen

taidelähtöisin menetelmin tuottaa myönteisiä työhyvinvoinnin tuloksia (Houni 2021, 88). Erityisesti sosiaali- ja terveysalan henkilökunnan hyvinvointikokemusten tukeminen kulttuurihyvinvoinnin keinoin vahvistaa työntekijöiden voimavaroja ja työmotivaatiota. Polulla voisi järjestää vaikkapa Tyky-toimintaa tai työnohjausta. Harjoitukset soveltuvat esimerkiksi tukemaan työyhteisön keskinäistä vuorovaikutusta. Taidelähtöiset harjoitukset voidaan käyttää myös käsittelemään työpaikalla herääviä tunteita. Lisäksi juuri valmistuneen Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin psykiatrian ja kuntoutuksen yksikön, M-talon asiakkaille palvelu sopii sijaintinsa vuoksi erinomaisesti.

Koko kehittämisprosessi oli antoisa, monimuotoinen, yllätyksellinen ja aikaa vievä. Esimerkiksi teemahaastattelut olivat itsessään kokonaisuutena työläs prosessi yksin tehtäväksi. Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön sujuvan etenemisen kannalta olisi ollut järkevää jakaa työmäärää esimerkiksi toisen opiskelijan kanssa. Jälkiviisaana ajatellen yksi mahdollisuus olisi ollut hyödyntää monialaisuutta ja tehdä opinnäytetyö yhteistyössä vaikkapa liiketoiminnan opiskelijoiden kanssa.

Mikäli haluamme rakentaa lapsille ja nuorille parasta mahdollista tulevaisuutta, on pystyttävä kuvittelemaan mitä se on. Vaikka emme varmuudella tiedä, millainen tulevaisuus tulee olemaan, kasvattajalla täytyy olla visio, jota kohti luotsata lapsia ja nuoria. Rationaaliseen ajatteluun pohjautuva kuvittelu saattaa johtaa siihen, että hyvistä aikeista huolimatta toistamme vain olemassa olevia ”totuuksia”. Taiteen keinoin on mahdollista houkutella tunteet, luovuus ja kehoisuus toimimaan, järkipärisen ajattelun sijaan. (Cantell, Aarnio-Linnanvuori & Tani 2020, 172.) Taidelähtöinen toiminta tarjoaa kokemisen ja tekemisen keinoin tilan tunteille, jokaiselle omista lähtökohdista käsin.

Kuten Känkänen (29.6.2021) toteaa, keskeistä on saada esiin sitä, mitä kullekin henkilölle tai ihmisryhmälle on merkityksellistä, itsetuntemusta ja itseilmaisua rikastavaa. Parhaimmillaan yhteiset kokemukset ja elämykset toimivat vastavuoroisina oppimisen lähteinä ja auttavat jäsentämään monipuolisesti todellisuutta. Uskon, että taiteen kautta on mahdollista koskettaa ihmistä ”sielusta sieluun”, saada aikaan sellainen tunneyhteys, jota pelkin sanoin on vaikea saavuttaa. Toiveikkaana tulevaisuuteen kurottaen, kuten kasvi pyrkii kohti valoa, toivon palvelun löytävän käyttäjänsä ja osaltaan vahvistavan lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Hytti, U., Lepistö, T. & Mäkitalo-Keinonen, T. 4.4.2016. Yhteiskehittäminen: kaikki siitä puhuu, mutta mitä se on ja miten siinä onnistua? [Verkkosivu]. Agile-hanke. Turun yliopiston kauppakorkeakoulu. [Viitattu 12.4.2021]. Saatavana: <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/yhteiskehittaminen-kaikki-siita-puhuu-mutta-mita-se-on-ja-miten-siina>
- Ahonen, L. 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. [Verkkójulkaisu]. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Väitöskirja. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9971-5>
- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu sotessa. Palvelumuotoilun käsikirja sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen. Muutoksen voima.
- Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen – konsensuslausuma. 2020. [Verkkójulkaisu]. Duodecim ja Suomen akatemia. [Viitattu: 5.5.2021]. Saatavana: <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-1.7.pdf>
- Allardt, E. 1993. Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. Teoksessa Nussbaum, M. & Sen, A. 1993. The Quality of Life. Oxford Scholarship Online. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 11.11.2020]. Saatavana: <https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/0198287976.001.0001/acpr-of-9780198287971-chapter-8?print=pdf>
- Anttila, P. 2005. Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Hamina: Akatiimi Oy
- Bardy, M. 2007. Taiteen paluu arkeen. Teoksessa Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.). 2007. Taide keskellä elämää. Nykyaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Helsinki: LIKE.
- Cantell, H., Aarnio-Linnanvuori, E. & Tani, S. 2020. Ympäristökasvatus. Kestävän tulevaisuuden käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Csikszentmihályi, M. 1990. Flow: The psychology of optimal performance. New York: Harper Perennial.
- Design Council. 2007. Eleven lessons: managing design in eleven global brands. A study of the design process.

- Dufva, M. 2020. Megatrendit 2020. Sitran selvityksiä 162. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 16.3.2021]. Saatavana: <https://media.sitra.fi/2019/12/15143428/megatrendit-2020.pdf>
- Etelä-Pohjanmaan kulttuuristrategia 2019–2025. 2019. Etelä-Pohjanmaan liitto. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 15.5.2021]. Saatavana: https://epliitto.fi/wp-content/uploads/2020/12/Kulttuuristrategia_2019-2025_S.pdf
- Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. [Verkkajulkaisu]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67. [Viitattu 14.6.2021]. Saatavana: <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019>
- Goleman, D. 1997. Tunneäly- lahjakkuuden koko kuva. Helsinki: Otava.
- Hallikainen, V., Sievänen, T., Tuulentie, S & Tyrväinen, L. 2014. Luonto kokemusten ja elämysten lähteenä. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) 2014. Hyvinvointia Metsästä. Suomalaisen Kirjallisuuden seura. Helsinki.
- Hassi, L., Paju, S. & Maila, R. 2015. Kehitä kokeillen. Organisaation käsikirja. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Talentum Media Oy. [Viitattu 12.1.2020]. Saatavana: https://kehitakokeillen.fi/wp-content/uploads/2016/01/kehita_kokeillen_preview.pdf
- Heinämaa, S. Helsingin Sanomat 18.10.2020.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Honkala, N. 7.2.2018. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin vaikutuksista oppimiseen. [Verkkoartikkeli]. Sitra. [Viitattu 4.5.2021]. Saatavana: <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-vaikutuksista-oppimiseen/>
- Honkala, N. & Laitinen, L. 21.11.2017. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin tutkituista vaikutuksista. [Verkkoartikkeli]. Sitra. [Viitattu 4.5.2021]. Saatavana: <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-vaikutuksiin/>
- Honkasalo, M-L. & Laukkanen, A. 2015. Osallisuus ja yhteisöllisyys hyvinvointia edistämässä Taiteen ja kulttuurin vaikuttavuuden arviointi EU-hankkeissa. [Verkkajulkaisu]. Kulttuuripolitiikan tutkimuksen vuosikirja 2015. [Viitattu: 6.5.2021]. Saatavana: https://journal.fi/kultpol/article/view/60079/pdf_6

Houni, P., Vuolasto, J. & Turpeinen, I. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus (TAIKE).

Houni, P. 2021. Taide keskellä arkea. Etelä-Pohjanmaan kulttuurihyvinvoinnin selvitys 2015–2020. [Verkkajulkaisu]. Etelä-Pohjanmaan liiton julkaisu B:94. [Viitattu 29.11.2021]. Saatavana: https://epliitto.fi/wp-content/uploads/2021/03/B_94_Taide_keskella_arkea_Etela-Pohjanmaan_kulttuurihyvinvoinnin_selvitys-2015n2020_web.pdf

Huhtinen-Hildén, L., Isola, A-M., Berden, I., Hiltunen, M. & Salonen, A.O. 2020. Mitä on kulttuurihyvinvointi? [Blogi]. Yhteiskuntapolitiikka-lehti. [Viitattu 13.1.2021]. Saatavana: <https://blogi.yplehti.fi/mita-on-kulttuurihyvinvointi/>

Hyvinvoinnin edistämisen hyvät käytännöt. 23.6.2020. [Verkkosivu]. Kuntaliitto. [Viitattu 12.4.2021]. Saatavana: <https://www.kuntaliitto.fi/hyvinvoinnin-edistamisen-hyvat-kaytannot>

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. 2021. [Verkkajulkaisu]. Toimeenpanosuunnitelma. Valtioneuvoston julkaisu 2021:27. [Viitattu 29.11.2021]. Saatavana: [Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. Toimeenpanosuunnitelma \(valtioneuvosto.fi\)](https://www.valtioneuvosto.fi/julkaisut/hyvinvoinnin-terveyden-ja-turvallisuuden-edistaminen-2030-toimeenpanosuunnitelma)

Invalidiliitto. 2019. Rakennetun ympäristön esteettömyyskarttoitusopas (ESKE-karttoitusopas, 2019). [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Invalidiliiton julkaisu O. 64. [Viitattu 19.8.2021]. Saatavana: <https://www.invalidiliitto.fi/eskeh-karttoituslomakkeet-ja-opas>

Isokorpi T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa! Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Jensen, A., Stickley, T., Torrissen, W. & Stigmar, K. 2017. Arts on prescription in Scandinavia: a review of current practice and future possibilities. Perspectives in public health (9), 268–274. Saatavana: PubMed- tietokannassa. Vaatii käyttöoikeuden.

Jokinen, A. 2021. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 21.1.2021]. Saatavana: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>

Juhila, K. Ei päiväystä. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 21.1.2021]. Saatavana: <https://www.fsd.tuni.fi/palvelut/menetelmaopetus>

Järjestöt kunnassa. 26.8.2019. [Verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 13.11.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/jarjestot-kunnassa>.)

- Kaattari, M. & Suksi, I. (toim.). 2019. Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän taide- ja kulttuuritoiminnan yhteistyöryhmän raportti ja jatkotoimenpide-ehdotukset. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:34.
- Kantola, A. & Kautto, M. 2002. Hyvinvoinnin valinnat. Suomen malli 2000-luvulla. Sitra. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Keinonen, T. 2013. Muotoilu, hyvinvointi ja hyvinvoinnin muotoilu. Teoksessa Keinonen, T., Vaajakallio, K. & Honkonen, J. (toim.) 2013. Hyvinvoinnin muotoilu. Helsinki: Aalto-yliopiston julkaisusarja taide+muotoilu+arkkitehtuuri 1/2013.
- Kirkkopelto, K. 2015. Soiva metsä. Jean Sibeliuksen matkassa. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kiusaamista voidaan ehkäistä tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehittämällä. 7.6.2021. [Verkkosivu]. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 15.6.2021]. Saatavana: <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2021/06/kiusaamista-voidaan-ehkaista-tunne-ja-vuorovaikutustaitoja-kehittamalla-2013-hanke-vahvistaa-tunnetaitoja-ja-osallisuutta-varhaiskasvatuksessa>
- Koivisto, M. 2019. Palvelumuotoilun kehittämisote ratkaisuna. Teoksessa Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. 2019. Palvelumuotoilun bisneskirja. [Verkkokirja]. Alma Talent Oy. [Viitattu 13.4.2021]. Saatavana Alma Talent Bisneskirjasto tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korhonen, P. 12.12.2013. Taidelähtöiset menetelmät. [blogikirjoitus]. TAIKA-hanke. [Viitattu: 16.7.2021]. Saatavana: <https://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/>
- Korpela, K., Tyrväinen, L., Silvennoinen, H. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. [Verkkajulkaisu]. Metlan työraportteja 52: 57–77. [Viitattu 15.5.2021]. Saatavana: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>
- Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. [Verkkajulkaisu]. Health Promot International. 25:(2). [Viitattu 11.4.2021]. Saatavana: https://www.researchgate.net/publication/41531999_Favorite_green_waterside_and_urban_environments_restorative_experiences_and_perceived_health_in_Finland
- Koskinen, I., Ruuska, M. & Suni, T. 2018. Tutkimuksesta toimintaan. Tieteentekijän opas viestintään ja vaikuttamiseen. Helsinki: Art House.

- Kukkola, J. 2018. Kokemuksen tutkimuksen metatiede: kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa Toikkanen, J. & Virtanen I-A. (toim.) 2018 Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. [Verkkajulkaisu]. Rovaniemi: Lapland University Press.[Viitattu 17.6.2021]. Saatavana: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kumpula, K. 2020. Taidetta luonnossa x 10. 12.4.2020. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 13.5.2021]. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/04/12/kymmenen-vaikuttavaa-matkakohdetta-suomessa-joissa-yhdistyvat-taide-ja-luonto>
- Kulttuurihyvinvointi. 3.8.2021. Turun ammattikorkeakoulu. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.8.2021]. Saatavana: <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/tutkimusryhmat/kulttuurihyvinvointi/>
- Kunnas, K. 2020. Tiitiäisen metsä. Helsinki: WSOY.
- Kuuluvainen, V. & Sarèn, H. 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset – hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa. [Verkkajulkaisu]. Mikkelin ammattikorkeakoulu D vapaamuotoisia julkaisuja 72. [Viitattu 17.6.2021]. Saatavana: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116464/URNISBN9789515885500.pdf?sequence=1>
- Kälviäinen, M. 2014. Muotoiluajattelua vai muotoilutoimintaa? Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Muotoiluajattelu. Teknologiateollisuus ry. Helsinki: Teknologiainfo Teknova OY.
- Känkänen, P. 29.6.2021. Kulttuurihyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät. [Verkkosivu]. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 26.11.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelahtoiset-menetelmat>
- Känkänen, P. 13.8.2021. Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on tärkeä rooli ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden vahvistamisessa. [Verkkosivu]. Kulttuurihyvinvointipooli. [Viitattu 26.11.2021]. Saatavana: <https://www.kulttuurihyvinvointipooli.fi/thl-taide-ja-kulttuuri-hyvinvoinnin-terveyden-ja-osallisuuden-vahvistamisessa/>
- Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. [Verkkajulkaisu]. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja. [Viitattu 14.8.2021]. Tampere: Suomen Yliopistopaino. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-911-4>
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä.
- Laine, T. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia

aloittelevalla tutkijalla tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Laitinen, L. Vaikuttavaa. 2017. Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. [Verkkajulkaisu]. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy. [Viitattu 12.2.2021]. Saatavana: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>
- Laitinen, L. 21.10.2017. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista. [Verkkosivu]. Sitra. [Viitattu 13.1.2021]. Saatavana: <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-sosiaalisen-hyvinvoinnin-vaikutuksiin/>
- Laitinen, L. 2017a. Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Teoksessa Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.). 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. [Verkkajulkaisu]. Taideyliopisto. Kokos julkaisusarja 1/2017. [Viitattu 25.1.2021]. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Laitinen, L. 2017b. Taide, taiteellinen toiminta ja nuorten hyvinvointi. Teoksessa Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.). 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. [Verkkajulkaisu]. Taideyliopisto. Kokos julkaisusarja 1/2017. [Viitattu 25.1.2021]. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Lakeuden Elämysliikunta ry. Ei päiväystä. [Viitattu 20.11.2020]. Esite.
- Lakeuden Elämysliikunta ry. Ei päiväystä. [Verkkosivut]. [Viitattu 19.11.2020]. Saatavana: <https://www.elamysliikunta.fi/>
- L 10.4.2015/410. Kuntalaki. Saatavana: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>
- L 8.2.2019/166. Laki kuntien kulttuuritoiminnasta. Saatavana: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166>
- L 13.4.2007/417. Lastensuojelulaki. Saatavana: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- Lappalainen, 23.08.2019. Aittoa osallistamista käytetään liian vähän – Yhteiskehittelyllä ja suunnittelupeleillä päästään pintaa syvemmälle. [Verkkosivu]. Aalto yliopisto. Aalto Leaders' Insight. [Viitattu 12.4.2021]. Saatavana: <https://www.aaltopro.fi/aalto-leaders-insight/2019/aittoa-osallistamista-kaytetaan-liian-vahan-yhteiskehittelylla-ja-suunnittelupeleilla-paastaan-pintaa-syvemmalle>

- Larjovuori, R-L., Nuutinen, S., Heikkilä-Tammi, K. & Manka M-L. 2012. Asiakkaat kuntapalveluiden kehittäjiksi. Opas tehokkaan osallistumisen työkaluihin. [Verkkojulkaisu]. Tampereen yliopiston johtamiskorkeakoulu Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos. [Viitattu 15.4.2021]. Saatavana: <https://sites.tuni.fi/uploads/2020/01/ea53676f-asiakkaat-kuntapalveluiden-kehittajiksi.-opas-tehokkaan-osallistumisen-tyokaluihin.pdf>
- Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. THL Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 19.7.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/lastensuojelu/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-suunnitelma>
- Lelchuk Staricoff, R. 2004. Arts in health: a review of the medical literature. [Verkkojulkaisu]. London: Arts Council of England. [Viitattu 13.2.2021]. Saatavana: <http://www.artsandhealth.ie/wp-content/uploads/2011/08/AHReview-of-Medical-Literature1.pdf>
- Lehikoinen, K. 31.10.2017. Kulttuuripalvelut terveyden edistäjinä: Kuinka taide julkisena palveluna voisi lisätä yhteiskunnallista tasa-arvoa ja hyvinvointia 2020-luvun Suomessa. Puhutaan rahasta-seminaari. [Video]. [Viitattu:13.11.2020]. Saatavana: <https://www.artsequal.fi/fi/-/kai-lehikoinen-kulttuuripalvelut-terveyden-edistajana/1.9>
- Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.). 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. [Verkkojulkaisu]. Taideyliopisto. Kokos julkaisusarja 1/2017. [Viitattu 25.1.2021]. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Leppänen, M. & Rauhala, I. 2012. Johda ihmistä. Psykologiaa johtajille. Helsinki: Talentum.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Helsinki: Gummerus
- Leppänen, M. & Pajunen A. 2020. Mikä on terveysmetsä? [Verkkosivu]. [Viitattu 15.7.2021]. Saatavana: <https://terveysmetsa.fi/mika-on-terveysmetsa/>
- Leskisenoja, E. 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluiloin edistäjinä. [Verkkojulkaisu]. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto. [Viitattu 11.8.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-915-9>
- Lilja-Viherlampi, L_M. & Rosenlöf, A-M. 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa Tanskanen, I. (toim.) Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisössä. [Verkkojulkaisu]. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 20-39. [Viitattu 20.1.2021]. Saatavana: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167170.pdf>

- Luukka, 2004. Tunnepeili – tunnetilojen heijastaja merkityksellisissä oppimiskokemuksissa. Aikuiskasvatus 2/2004, sivut 111–117. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Lähdemäki-Pekkinen, J. 2017. [Verkkoartikkeli] Voiko oppivelvollisuus kestää koko elämän? [Viitattu 7.1.2019]. Saatavana: <https://www.sitra.fi/artikkelit/voisiko-oppivelvollisuus-kesta-koko-elaman/>
- Lähdetluoma, M. 21.2.2021. Luonnollista taidetta. [Verkkoyulkaisu]. Yle Uutiset. [Viitattu 21.2.2021]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-11793450>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 4.1.2021. Mitä kiusaaminen on? [Verkkosivu]. [Viitattu 9.3.2021]. Saatavana: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/mita-kiusaaminen-on/>
- Mayer, J. & Salovey, P. 1990. Emotional intelligence. [Verkkoyulkaisu]. [Viitattu 13.11.2020]. Saatavana: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.385.4383&rep=rep1&type=pdf>
- Meksikon kulttuuripoliittinen julistus. 1982. [Verkkoyulkaisu]. YK:n kasvatus-, tiede- ja kulttuurijärjestön, Unescon suosituksia ja sopimuksia n:o 7. Helsinki: Suomen Unesco toimikunta. Saatavana: <https://okm.fi/documents/1410845/3898342/Mexicon+kulttuuripoliittinen+julistus.+Helsinki+1982.pdf>
- Metso hyvinvointipolku-konsepti. Ei päiväystä. [Verkkoyulkaisu]. Tapio Oy ja Metsäkeskus. [Viitattu 15.12.2020]. Saatavana: <https://tapio.fi/wp-content/uploads/2019/09/METSO-hyvinvointipolku-KONSEPTI.pdf>
- Metsähallitus. 26.1.2021. Kansallispuistoissa ennätysvilkas vuosi - Koronapandemia vahvisti pitkään jatkunutta trendiä retkeilyn suosiosta. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 15.7.2021]. Saatavana: <https://www.luontoon.fi/-/kansallispuistoissa-enn%C3%A4tysvilkas-vuosi-koronapandemia-vahvisti-pitk%C3%A4n-jatkunutta-trendi%C3%A4-retkeilyn-suosiosta>
- Metsähallitus Luontopalvelut ja Eräpalvelut. 2017. Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen - Terveys ja hyvinvointi 2025-ohjelma. [Verkkoyulkaisu]. Vantaa: Metsähallitus. [Viitattu 10.2.2021]. Saatavana: <https://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/2111>
- Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.
- Mäenpää, P. A., Faehnle, M. E., & Schulman, H. O. 2017. Kaupunkiaktivismi, jakamistalous ja neljäs sektori. Teoksessa Bäcklund, P., Häkli, J. & Schulman, H. (toim.) Kansalaiset kaupunkia kehittämässä. [Verkkoyulkaisu]. Tampere: Tampereen

yliopistopaino. [Viitattu 13.11.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0623-6>

Mäkelä, T. 2013. Palvelumuotoilu osallistavana ja kokeilevana julkisten palvelujen kehittämismenetelmänä. Case Sporttipäiväkoti. Teoksessa Työelämäntutkimuspäivät 2013. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 11.10.2020]. Saatavana: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95420/tyoelaman_tutkimuspaiivat_2013.pdf

Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H. & Laakso, M-L. 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa: Tilannekartoitus. [Verkkojulkaisu]. Opetushallitus ja Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta: Raportit ja selvitykset 2017:17. [Viitattu 25.1.2021]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/lasten-sosioemotionaalisten-taitojen-tukeminen-varhaiskasvatuksessa>

Niemelä, J. 2019. Järjestöt sote-Suomea rakentamassa. Kunnallisalan kehittämissäätiön Julkaisu 25. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 13.11.2020]. Saatavana: https://kaks.fi/wp-content/uploads/2019/05/niemela_jarjestot-sote-suomea-rakentamassa.pdf

Niiniluoto, I. 2015. Hyvän elämän filosofiaa. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Nummenmaa, L. 2016. Mistä puhumme kun puhumme tunteista? Suomen Lääkärilehti 10/2016 VSK. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 22.11.2020]. Saatavana: 61791-Artikkelin teksti-68161-1-10-20170322 (1).pdf

Nummenmaa, L. 2019. Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nussbaum, M.C. 2019. Talouskasvua tärkeämpää — miksi demokratia tarvitsee humanistista sivistystä? Helsinki: Gaudeamus.

Ohtonen, K. 2020. Metsä elää. Jyväskylä: Docendo.

Opetushallitus. 2021. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. 1. Tunteet – mitä ne ovat? [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 21.2.2021]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>

Paavonheimo, J. 2021. Luontoon sulautunut taideteos yllättää katsoja veistospuistossa. Helsingin Sanomat 19.6.2021, C6.

Pasanen, T. & Korpela, K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. [Verkkojulkaisu]. Liikunta & Tiede, 52 (4), 4–9. [Viitattu 18.10.2020]. Saatavana: https://www.researchgate.net/publication/282025593_Pasanen_T_Korpela_K_2015_Luonto_liikuttaa_ja_elvyttaa_Liikunta_Tiede_524_4-9/link/56019c6108ae42bbd541efb2/download

- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu: 2.11.2020]. Saatavana: https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Pihlaja, P. 2018. Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.). Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pokela, M. 1965. Mörri Möykky. [Lastenlaulu].
- Puustinen, A. & Rouhiainen, U-M. 2007. Matkailumarkkinoinnin teorioita ja työkaluja. Helsinki: Edita.
- Pääjoki, T. & Tikkaaja, O. (toim.). 2018. Taide palvelee. Soveltavan taiteen palvelumuotoilu. Hyvinvoinnin välitystoimisto. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisuja, 45. [Viitattu 29.11.2021]. Saatavana: <http://hvvvtdev.humak.fi/wp-content/uploads/sites/19/2018/02/taide-palvelee-web.pdf>
- Rantanen, J. 2011. Tunteella. Voimaa tekemiseen. Helsinki: Talentum.
- Rantanen, J., Kankaanpää, H. & Leppänen, I. 2020. Johda tunneilmastoa: Vapauta työyhteisösi todellinen potentiaali. [Verkkokirja]. Helsinki: Alma Talent. [Viitattu: 14.4.2021]. Saatavana Alma Talent Bisneskirjasto-e-kirjapalvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Rantanen, M. 2016. Tunnelmamuotoilu. Helsinki: Talentum Pro.
- Reunala, A. 1994. Turvallisuuden tunne metsän henkisenä arvona. Julkaisussa: Metsä ja metsän viljaa. Helsinki: Kalevalaseuran vuosikirja 73.
- Rihlma, S. 1997. Värioppi. Helsinki: Rakennustieto Oy.
- Ristikari, T., Keski-Säntti, M., Sutela, E., Haapakorva, P., Kiilakoski, T., Pekkarinen, E., Kääriälä, A., Aaltonen, M., Huotari, T., Merikukka, M., Salo, J., Juutinen, A., Pesonen-Smith, A. & Gissler, M. 2018. Suomi lasten kasvuympäristönä. Kahdeksantoista vuoden seuranta vuonna 1997 syntyneistä. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL. [Viitattu: 13.11.2020]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137104/URN_ISBN_978-952-343-152-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rossi, P. & Lundvall, P. 2018. Kehollisesta kokemisesta kohti sanallistettuja kokemuksia: hevoset reflektoinnin mahdollistajina. Teoksessa Toikkanen, J. & Virtanen I-A. (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. [Verkkajulkaisu]. Rovaniemi: Lapland University Press. [Viitattu 10.11.2020]. Saatavana: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Saari, J. 2011. Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Saarelainen, J. 15.1.2021. Lönnrot ja aikalaisfilosofian vaikutteita. [Blogiartikkeli]. Kalevalaseura. [Viitattu 14.5.2021]. Saatavana: <https://kalevalaseura.fi/2021/01/15/lonnrot-ja-aikalaisfilosofian-vaikutteita/>

Saikkonen, L. & Kivivuori, J. Ei päiväystä. Ympäristökasvatus kuvataiteessa. Merkityksellistä luonnon havaitsemista, kokemista ja tulkitsemista. [Verkkosivusto]. Opetushallitus. [Viitattu 2.5.2021]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/ymparistokasvatus-kuvataiteessa>

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmimies, R. 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. Helsinki: WSOYpro.

Salo, H. 2021. Projektipäällikkö. Lakeuden Elämysliikunta ry. Haastattelu 10.6.2021.

Salonen, E. 2017. Intuitio ja tunteet. [Verkkokirja]. Helsinki: Alma Talent Oy. [Viitattu 12.12.2020]. Saatavana Alma Talent Bisneskirjasto-e-kirjapalvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. [Verkkojulkaisu]. Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos. Väitöskirja. [Viitattu 13.2.2021]. Saatavana: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. [Verkkojulkaisu]. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. [Viitattu 20.4.2021]. Saatavana: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Sata taiteen paikkaa Etelä-Pohjanmaalta. 27.1.2021. [Verkkosivu]. Etelä-Pohjanmaan liitto. [Viitattu 13.2.2021]. Saatavana: <https://epliiitto.fi/ajankohtaista/sata-taiteen-paikkaa-etela-pohjanmaalta/>

Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2016–2020. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 19.7.2021]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/wp-content/uploads/2020/04/Lasten_ja_nuorten_hyvinvointisuunnitelma_2016-2020_pdf.pdf

Seligman, M. E. P. 2011. Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing. New York: Simon & Schuster.

- Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa. Opas käytäntöihin. Arviointiraportteja 4/2004. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. [Viitattu 12.11.2020]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75862/Arviointiraportteja4_04.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sibelius. Ei päivystä. [Verkkosivusto]. Helsingin Suomalainen Klubi. [Viitattu 14.5.2021]. Saatavana: <http://www.sibelius.fi>
- Sipponen-Damonte, M. 2020. Varmuutta fasilitointiin. Helsinki: Alma Talent.
- Sirviö, T., Harmoinen, P., Salminen, S. & Vuolas, M. 2020. Johdanto palvelumuotoiluun. Video. Oppimateriaali. Savonia-ammattikorkeakoulu: Avoimien oppimateriaalien kirjasto.
- Sointu, E., Savolainen, H., Lappalainen, K., Kuorelahti, M., Hotulainen, R., Närhi, V., Lambert, M.C. & Epstein, M.H. 2018. Käyttäytymisen ja tunteiden vahvuuksien arviointiväline (KTVA). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sosiaalinen vuorovaikutus edistää aivojen ja mielen terveyttä koko elämän ajan. 3.3.2020. [Verkkoartikkeli]. Duodecim. [Viitattu 5.5.2021]. Saatavana: <https://www.duodecim.fi/2020/03/03/sosiaalinen-vuorovaikutus-edistaa-aivojen-ja-mielen-terveytta-koko-elaman-ajan/>
- Steiner, R.1988. Pedagogiikka ja taide. Suom. K. Virkkunen. Tampere: Tammes ry.
- Stickdorn, M., Lawrence, A., Hormess, M.E. & Schneider, J. 2018. This is service design doing: applying service design thinking in the real world: a practitioners' handbook. Sebastopol: O'Reilly.
- Summa, T. & Tuominen, K. 2009. Fasilitaattorin työkirja. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. [Verkkajulkaisu]. Kehitysyhteistyön palvelukeskus Kepa ry. [Viitattu 7.7.2021]. Saatavana: [Fasilitaattorin työkirja - menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn - Fingo](#)
- Suomen Latu. Ei päivystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 4.12.2020]. Saatavana: <https://www.suomenlatu.fi/tietoa-meista-2.html>
- Suomen luonnonsuojeluliitto. Ei päivystä. Pappa pitkospuille, mummo marjaan! – opas ikäihmisten luontopolulle. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 12.6.2021]. Saatavana: https://www.sll.fi/app/uploads/2018/08/pappapitkospuille_opas.pdf
- Suomen metsävarat. Maa- ja metsätalousministeriö. Ei päivystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 15.7.2021]. Saatavana: <https://mmm.fi/metsat/suomen-metsavarat>

- SuRaKu. 2005. Esteettömien julkisten alueiden suunnittelun, rakentamisen ja kunnossapidonohjeistaminen katu-, viher- ja piha-alueilla. Sosiaali- ja terveysministeriö: SuRaKu-hankkeen loppuraportti. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 19.8.2021]. Saatavana: https://www.hel.fi/static/hki4all/ohjeet/SURAKU_Loppuraportti.pdf
- Särkelä, R. 2016. Järjestöt julkisen kumppanista markkinoiden puristukseen. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen muutos sosiaalipalvelujen tuottajana vuosina 1990–2010. [Verkojulkaisu]. Väitöskirja. Ensi- ja Turvakotienliiton julkaisu 40. [Viitattu 14.11.2020]. Saatavana: https://issuu.com/ensijaturvakotienliitto/docs/j_rjest_t_julkisen_kumppanista_ma
- Taikusydän. Taiteen ja hyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste. 13.12.2019. Käsitteet. [Verkkosivusto]. [Viitattu 2.11.2020]. Saatavana: <https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>
- Taikusydän. Taiteen ja hyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste. 17.12.2019. Maailman terveysjärjestö WHO:n raportti taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. [Verkkosivusto]. [Viitattu 2.11.2020]. Saatavana: <https://taikusydan.turkuamk.fi/yleinen/maailman-terveysjarjesto-whon-raportti-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksista/>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. 4.9.2020. Hyvinvointi. [Verkkosivusto]. [Viitattu 3.3.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Toikko & Rantanen 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. äkökulmia kehittämissuosiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. [Verkojulkaisu]. Tampereen yliopisto. Tampere: Yliopistopaino. [Viitattu 16.5.2021]. Saatavana: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-7732-4>
- Toimenpideohjelma kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisemiseksi. 26.1.2021. [Verkkosivu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 15.7.2021]. Saatavana: <https://minedu.fi/documents/1410845/57515679/Toimenpideohjelma+kiusaamisen+v%C3%A4kivallan+ja+h%C3%A4irinn%C3%A4n+ehk%C3%A4isemiseksi+muistio.pdf/9a686c7f-60f7-2677-c182-b5fd21433367/Toimenpideohjelma+kiusaamisen+v%C3%A4kivallan+ja+h%C3%A4irinn%C3%A4n+ehk%C3%A4isemiseksi+muistio.pdf?t=1611661280060>
- Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Triguero-Mas, M., Gidlow, C.J., Martí'nez, D., De Bont, J., Carrasco-Turigas, G., Martí'nez-I'ñiguez, T., Hurst, G., Masterson, D., Donaire-Gonzalez, D., Seto, E., Jones, M.V., Nieuwenhuijsen, M.J. 2017. The effect of randomised exposure to different types of natural outdoor environments compared to exposure to an urban environment on people with indications of psychological distress in Catalonia. PLoS ONE. 12(3). s.1–

17. Iratxe Puebla, Public Library of Science. [Viitattu 11.4.2021]. Saatavana Ebsco tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot -oppiaineen kirjaaminen perusopetuslakiin 12.4.2021. [Verkkopalvelu]. Oikeusministeriö. [Viitattu 14.5.2021]. Saatavana: <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/8354>

Tunteiden tuulimylly. Ei päiväystä. Mieli Suomen mielenterveysseura ry. [Viitattu 17.2.2021]. Saatavana: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Documents/uusi_tuulimylly.pdf

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turpeinen, I. 2021. Kulttuurihyvinvoinnin tietopohjan vahvistaminen: Taiteellinen toiminta ja HYTE-toimintamallit. [Webinaari]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. HYTE-päivä. 25.11.2021.

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

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. [Verkkokirja]. Talentum Media Oy. [Viitattu 6.1.2021]. Saatavana: Storytel verkkokirjapalvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.

Tuuri, K. & Peltola, H-R. 2018. Toinen persoona musiikillisen kuuntelukokemuksen tutkimisessa. Teoksessa Toikkanen, J & Virtanen, I.A. (toim.). Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. [Verkojulkaisu]. Lapland University Press. [Viitattu 19.12.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-310-940-7>

Tyrväinen, L., Lanki, T. Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 134(13), 397–403. [Viitattu 14.5.2021]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>

Tyrväinen, L., Savonen, E. & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystalouden mallia. Helsinki: Luonnonvarakeskus. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 20.2.2021]. Saatavana: https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1

Tyrväinen L., Silvennoinen H., Korpela K. & Ylen M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 19.11.2020]. Metlan työraportteja 52. Saatavana: https://www.researchgate.net/publication/255624988_Luonnon_merkitys_kaupunkilaisille_ja_vaikutus_psyykkiseen_hyvinvointiin

- Tyrväinen, L., Korpela, K., & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.). Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomen kirjallisuuden seura.
- Tökkäri, V. 2018. Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Toikkanen, J. & Virtanen I-A. (toim.). Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. [Verkkajulkaisu]. Rovaniemi: Lapland University Press. [Viitattu 19.11.2020]. Saatavana: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Törmikoski, I. 2014. World design capital: Helsinki. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Muotoiluajattelu. Teknologiateollisuus ry. Helsinki: Teknologiaiinfo Teknova OY.
- Uusitalo, T. 2006. Kielletyt tunteet. Teoksessa Määttä, K. (toim.) Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan.
- Vänskä, K. 2018. Kokemuksellisuus ja konstruktivistisuus Green Care -pedagogiikan kulmakivet. Teoksessa Vinblad, S., Sipola, R. & Iijolainen, M. (toim.). Green Care Pro – koulutusmalli yhdenmukaisen Green Care -osaamisen tuottamiseksi. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Sarja D. Muut julkaisut 6/2018.
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. 2015. Social and emotional learning. Past, present, and future. Teoksessa Durlak, J.A., Domitrovich, C.E., Weissberg, R.P. & Gullotta, T.P. Handbook of social and emotional learning. Research and practice (s. 3–19). New York: The Guilford Press. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 15.2.2021]. Saatavana: <https://www.guilford.com/excerpts/durlak.pdf?t>
- World Economic Forum. 2018. The Future of Jobs Report 2018. Insight Report. [Verkkajulkaisu]. Centre for the New Economy and Society. [Viitattu 14.5.2021]. Saatavana: https://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2018.pdf
- Ylilauri M. & Yli-Viikari A. 2019. (toim.) Kohti Luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. [Verkkajulkaisu]. Lèvon instituutin julkaisuja 143. Vaasan yliopisto. Saatavana: <https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/8172>
- Åhman, H. 2012. Mielen johtaminen organisaatiossa. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

LIITTEET

Liite 1. Esimerkkejä terveismetsistä

Lohjan Liessaaren luontopolku. Eri-ikäiset kunnan asukkaat voivat nauttia ja ammentaa hyvinvointia omaan arkeensa ja elämäänsä. Luonnontie Oy:n yhteistyössä Lohjan kaupungin ympäristötoimen kanssa suunnittelema elämyksellinen luontopolku. Kaupungin ympäristötoimen lisäksi polun rakentamiseen osallistuivat kaupungin Mahis – luonnonhoitoryhmän kuntoutettavat työntekijät. Polun varrella on mm. huolikivi; iso kivi, jonka rakoon saa kuiskata huolet ja salaisuudet. Rastin tarkoituksena oli, että kuiskaajan olosta tulisi kevyempi, kun huolista ja salaisuuksista on saanut kertoa eteenpäin.

Ikaalisten Voimapolku-konsepti. Tampereen yliopiston ja Metsäntutkimuslaitoksen ja Parkanon toimipisteen yhteistyönä toteuttama Suomen ensimmäinen hyvinvoinnin lisäämiseen ja stressistä elpymiseen tähtäävä ulkoilureitti. Metsäpolun suunnittelussa on hyödynnetty tutkimuksin pohjautuvaa tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Parkanon Kaitojenvetten Natura-alue

Sastamala Ellivuoren hyvinvointipolku

Sipoonkorven kansallispuistossa ja Sipoon lähiluonnossa toteutettu Maa- ja metsätalousministeriön rahoittama Terveismetsä-verkostohanke paikallisen terveystieteiden keskuksen asiakkaille.

Tapio Oy:n ja Metsäkeskuksen tuotteistama METSO-hyvinvointipolku-konsepti.
<https://tapio.fi/wp-content/uploads/2019/09/METSO-hyvinvointipolku-KONSEPTI.pdf>

Esimerkkejä METSO-ohjelman hyvinvointipoluista: Morvan hyvinvointipolku Jämsässä, Puumalassa Ravintola Niinipuun ja Nestorinrannan hyvinvointipolut, Rautavaara kestitupa Wanha Roinila, Paltamo Vaarankylän kyläyhdistys, Lohja Kettukallion elämystila, Kärämäki Sydänmaankylän osuuskunta, Nilsiä: Kinahmin tuvat ja tarinat, Kankaanpää Kurkikorven esteetön reitti, Alajärvi Kipinäkota,

Mikkelin settlementin Nuotiopiiri-hanke, joka tarjoaa matalankynnyksen luontotoimintaa. Mukaan toimintaan voit tulla Mikkelissä, Haukivuorella, Mäntyharjussa tai Kangasniemellä. Tavoitteena on säännöllisen luonnossa tapahtuvan matalankynnyksen toiminnan avulla auttaa osallistujia hyötymään luonnon tuottamista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista hyvinvointivaikutuksista. <https://www.mikkelinsetlementti.fi/nuotiopiiri-hanke/nuotiopiiri-hanke/>

Vuodenaikojen metsä-luontokierros Kylpyläkartano Kaisankodin läheisyydessä Espoossa, jonka suunnittelusta on vastannut Luonnontie Oy.

Maunulan luontopolku lapsille Helsingissä. <http://vihreatsylim.fi/hk/pdf/maunulan-luontopolku-lapsille.pdf>

Meijän polku. Keski-Suomi. <https://www.meijanpolku.fi/>

Tossu- ja tassupolku lapsiperheille. Jyväskylän Latu. <https://www.meijanpolku.fi/reitistoja-lapsiperheille/>

Yhteispeli koulussa - opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Kampman, M., Solantaus, T., Anttila, N., Ojala, T., Santalahti, P. (2015) <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-586-8>

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. Huomaa hyvä materiaali. <https://positive.fi/>

Kirjat:

Cacciatore, R. 2014. Mioletön fiilis. Hyvän mielen käsikirja.

Cacciatore, R. 2018. Kiukkukirja. Väestöliitto.

Haapasalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu. Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminenkiusaamisen ehkäisyssä. Lasten Keskus.

Haapsalo ja Kirkkopelto (2013) kirja Mollin – hyvällä mielellä vai pahalla päällä. Tunteet taidoiksi.

Holmberg, T. 2013. Ville Vilkastuksen tunneseikkailu. Pesäpuu ry.

Juusola, M. 2015. Kohti hyvää aikuisuutta.

Jääskinen, A-M & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet. Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Lasten keskus ja Kirjapaja.

Kauppila, E. 2020 Minä tunnen tunteeni. Työkirja lapsille.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Mieli Suomen mielenterveysseura.

Núñez Pereira, C. & Valcárcel, R.R. 2018. Tunnehetket. Tehtäviä tunnetaitokasvatukseen.

Muuta materiaalia:

Meidän perhe- ja vauva-lehden Kiukku podcast ja Emilia Kujalan Tunteella podcast

Lastenelokuvia: Inside out

Nyström, E. ja Laine, M. 2018. Tassun toimintakortit. Kokeile kanssani mindfulnessia.

Viianen, J. 2021. Hoksaa tunteet! -lautapeli. Vauhdikas tutkimispeli.

Hintikka, J. 2018. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan -tunnekortit.

Familyboost. <https://www.familyboost.fi/>

Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/>

Mieli Suomenmielenterveysseura ry. <https://mieli.fi/>

Väestöliitto. <https://www.vaestoliitto.fi/>

Liite 3. Teema-haastattelun teemat ja apukysymykset.

1. Miten tunne- ja vuorovaikutustaidot näkyvät työssäsi?
2. Koetko tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisen helpoksi integroida osaksi opetusta/toimintaasi?
3. Millaisin menetelmiä/keinoja olet käyttänyt, kun tuet lasten/nuorten tunnetaitoja työssäsi?
4. Mitkä koet olevan keskeisiä asioita/elementtejä tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa?
5. Millaisia elementtejä kaipaisit tunnetyöskentelyn tueksi?
6. Kaipaako lisäkoulutusta tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseen/käsittelyyn?
7. Miten arvioit yleisesti työyhteisösi tilannetta, tarvitaanko tämän aihepiirin koulutusta?
8. Miten koet metsäympäristön oppimisympäristönä?
9. Oletko kohdannut haasteita käyttäessäsi metsää oppimisympäristönä?
10. Millaisia osaamistarpeita tunne- ja vuorovaikutustaitojen suhteen lasten ja nuorten kanssa toimivilla ammattilaisilla on?
11. Tuleeko mieleesi muuta mitä haluaisit sanoa?

Liite 4. Kutsukirje työpajaan.



Olet lämpimästi tervetullut kehittämään lasten ja nuorten mielen hyvinvointia tukevaa palvelua Kyrkösjärven maastoon Lastenreitti Oravapolulle!

Lastenreitti Oravapolku kohteineen on Lakeuden Elämysliikunta ry:n rakentama, kaikille avoin ja esteetön lapsille ja lapsiperheille kohdennettu liikuntareitti Kyrkösjärven uimarannan tuntumassa. Reittiä käyttävät lapsiperheiden lisäksi erilaiset ryhmät tai esteetöntä ulkoilupalvelua tarvitsevat. Reitin pituus on noin 600m ja sen varrella on erilaisia toimintoja, kuten satulato, paljasjalkapolku ja nuotiopaikka/laavu. Reitin lähtöpiste on Luontotalo Kämpälikön parkkialueella.

Oravapolulla sijaitsevaan Terveysmetsään on tarkoitus kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevia palveluita, joita voivat hyödyntää erityisesti lasten ja nuorten ryhmien kanssa polulla liikkuvat. Palvelun kehittämisen lähtökohtana ovat kulttuurihyvinvoinnin käsite, luonnon ja metsäympäristön hyvinvointia tukevat vaikutukset sekä lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen. Palvelun kehittäminen on osa allekirjoittaneen kulttuurintuottaja YAMK opinnäytetyötä.

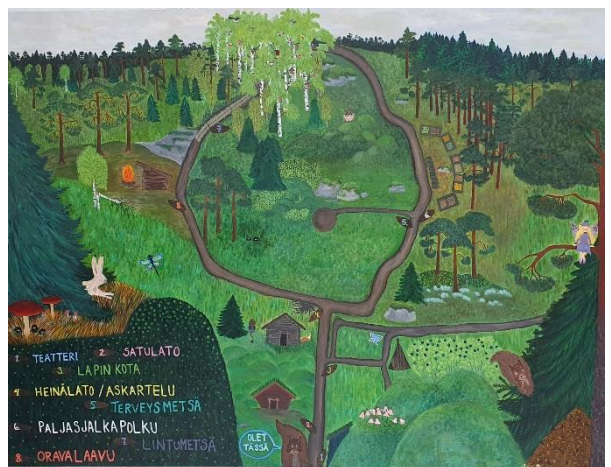
Järjestän suunnittelutyöpajan, jonka tavoitteena on nostaa esiin tarpeita, mitä ryhmien kanssa toimivat kaipaavat tämänkaltaiselta palvelulta. Työpajaan on kutsuttu kuusi lasten ja nuorten kanssa toimivaa tai muutoin aiheeseen liittyvää ammattilaista/asiantuntijaa. Tarkoitus on käydä maastossa tutustumassa kohteeseen (varustauduthan siis säänmukaisin ulkoiluvälinein). Koronarajoitukset huomioiden pyritään toimimaan ulkona, mutta Luontotalo Kämpälä on myös käytettävissämme tarvittaessa.

Alustavan puhelinkierroksen perusteella työpajan ajankohdaksi valikoitui Maanantai **22.2.2021** klo: 13.00-15.00

Ystävällisin terveisin ja ajatustenvaihtoa innolla odottaen,

Sari Hintsu

Lisätietoja: xx



Liite 5. Työpajan suunnitelma.

Lakeuden Elämysliikunta ry:n projektipäällikkö Hannu Salo esittelee yhdistyksen toimintaa ja kertoo omalta osaltaan taustaa.

Työpajan tavoitteet, aikataulu ja työpajan kulku. Kuvankäyttö havainnollistamisen apuna. Kierros, mikä tekee tästä työpajasta sinulle hyvän? (fläppitaulu ja tussit)

Tutustuminen ja aiheeseen virittäytyminen. Pieni virittävä läsnäoloharjoitus. Lumiveistokset vesivärejä käyttäen. (välineet pakkaslumesta tiivistetyt lumikasat jokaiselle, vesivärit, vettä ja siveltimiä sekä erilaisia lumentyöstövälineitä)

Hiljainen metsäkävely Oravapolulle, Terveysmetsään. Ajatuksen virtaa ja ideointia itseksen brainwriting metodia hyödyntäen. (välineenä valmiit paperin teipattuna taustapahville ja lyijykynät)

Käpälikössä tarjolla glögiä ja keksiä. Brainwritingin- tuotosten purku ja yhteistä ideointia, miellekartan koostaminen. (tarjottavat syötävät ja juotavat, fläppipaperia, tusseja)

Liite 6. Luettelo palvelukokonaisuuden harjoituksista.

1. Mietiskelykanto
2. Tunnesanasienet
3. Kivikasvot
4. Huolikivi
5. Hiekkafiilistelylaatikko
6. Esitysalue draamalle
7. Hassut hahmot
8. Taivaalle tuijottelu
9. Luonnon kosketus
10. Villiinny vihreästä
11. Värivoimaa
12. Mielikuvataulu