



**Ilon kehoja, supersankareita ja
tulevaisuuden taikaesineitä:
Positiivisen psykologian teemoja
hyödyntävän taiteen mahdollisuudet
nuorten työpajatoiminnassa**

Limnell Bea-Sofia Kuvataidekasvatuksen Pro gradu 2025
OHJAAVA OPETTAJA: MARIA HUHMARNIEMI
LAPIN YLIOPISTO, TAITEIDEN TIEDEKUNTA

Sisällys

Johdanto	4
Nuoruus ja mielenterveys	8
Positiivinen psykologia ja onnellisuuden kokemus.....	12
Itsetuntemus hyvinvoinnin tukena	16
Taide hyvinvoinnin välineenä.....	19
Tutkimuksen menetelmälliset valinnat.....	23
Taideperustaisen tutkimuksen luonne	23
Aineiston luominen ja analyysimenetelmä	27
Tutkielman eettisyys.....	30
Taidetoiminnan konteksti ja suunnittelu	31
Tutkimuksen kulku ja tulokset.....	37
Ilon tunne ja haaveet näkyväksi taiteen avulla	37
Kehoteoksissa ilo muuttui liekiksi, siiviksi ja villasukiksi	37
Ilon seinä yhteisenä hyvän mielen päiväkirjana	41
Kuvatarinoita tulevaisuuden unelmista ja voimaa taikaesineistä.....	47
Sarjakuvallinen omakuva voimavarojen ilmentäjänä	57
Vahvuuksien konkretisointi supersankarihahmossa ja sarjakuvassa.....	57
Riitojen selvittämistä, lohdutusta ja arjen auttamista	61
Supersankarihahmo symbolisena omakuvana	65
Kokonaisvaltaiset huomiot taidetyöskentelyn mahdollisuuksista	71
Kannustaminen, inspiroituminen ja huumori yhteisön voimana	71
Taiteen luomat ikkunat itsetuntemuksen lujittamiselle.....	77
Näkemykset itsensä ylittämisestä ja pitkäjänteisyydestä.....	80
Taiteen tekemisen ilo, flow ja leikkisyys	86
Tulosten yhteenveto ja toiminnan kehittäminen.....	89
Pohdinta	94
LÄHTEET.....	96
LIITTEET	103

Tutkielman aineistokuvat: Bea-Sofia Limnell 2024

Työn nimi: Ilon kehoja, supersankareita ja tulevaisuuden taikaesineitä: Positiivisen psykologian teemoja hyödyntävän taiteen mahdollisuudet nuorten työpajatoiminnassa

Tekijä: Bea-Sofia Limnell

Koulutusohjelma/maisteriohjelma: Kuvataidekasvatus

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä: 95, Lähteet ja liitteet 13

Vuosi: 2025

Tiivistelmä

Pro gradu -tutkielmassani tutkin taiteen ja positiivisen psykologian yhdistämistä nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi. Tutkielma toteutettiin taideperustaisena toimintatutkimuksena osana erään kaupungin ylläpitämää työpajatoimintaa, joka on suunnattu 15–28-vuotiaille työttömille nuorille ja nuorille aikuisille. Suunniteltu taidetoiminta hyödynsi positiivisen psykologian näkemyksiä kolmen teeman kautta, jotka olivat myönteiset tunteet, vahvuuksien tunnistaminen ja toiveikas asenne tulevaisuutta kohtaan. Jokaisessa tehtävässä keskeistä oli itsetuntemuksen lisääminen ja voimavarojen löytäminen sekä vahvistaminen.

Tutkielma tuo esiin, kuinka suunniteltu taidetoiminta voi vahvistaa Seligmanin PERMA-teorian hyvinvointiulottuvuuksia, itsetuntemusta ja resilienssiä. Taiteen avulla myönteisiä tunteita nostettiin näkyväksi ja jaettavaksi. VIA-luonteenvahvuustestin pohjalta luodut, alter egoina toimivat supersankarihahmot ja auttamisen teemoja käsittelevät sarjakuvat antoivat mahdollisuuden käsitellä omia vahvuuksia konkreettisesti ja luovasti. Kuvatulkinta auttoi sanoittamaan tulevaisuuden unelmia ja rakennetut taikaesineet toimivat symbolisina onnenkaluina erilaisille merkityksellisille tavoitteille. Taidetoiminnan yhteisöllisyys edisti osallistujien välistä inspiroitumista, toisten tukemista sekä tarjosi peilejä positiiviselle itsetuntemukselle itsetutkiskelua painottavissa tehtävissä. Toiminta toi esiin henkilökohtaisia voimavaroja, pitkäjänteisyyttä, onnistumisen kokemuksia ja loi turvallisen ilmapiirin, jossa taide toimi sekä tukena ajatusten käsittelyssä että väylänä uusille oivalluksille.

Asiasanat: Taideperustainen toimintatutkimus, taidetoiminta, nuoruus, kuvataidekasvatus, hyvinvointi, positiivinen psykologia, vahvuusajattelu, resilienssi, itsetuntemus, yhteisöllisyys

University of Lapland, Faculty of Art and Design

The title of the pro gradu thesis: Bodies of Joy, Superheroes, and Magical Artifacts of the Future: Exploring the Potential of Art Inspired by Positive Psychology in Youth Workshop Activities

Author: Bea-Sofia Limnell

Degree programme/ subject: Art Education

The type of the work: Pro gradu thesis

Number of pages: 95, attachments 13

Year: 2025

Summary

In my master's thesis, I explored the integration of art and positive psychology to support the well-being of young people. The study was conducted as an arts-based action research project within a city-run workshop program targeted at unemployed youth and young adults aged 15–28. The art activities were designed based on insights from positive psychology and focused on three key themes: positive emotions, identifying strengths, and fostering a hopeful outlook on the future. Each activity emphasized enhancing self-awareness, discovering inner resources, and strengthening them.

The thesis highlights how the designed art activities can reinforce the well-being dimensions of Seligman's PERMA theory, self-awareness, and resilience. Art was used as a medium to make positive emotions visible and shareable. Alter-ego superhero characters and comic strips exploring themes of helping, based on the VIA Character Strengths Test, provided a concrete and creative way to engage with personal strengths. Image interpretation supported participants in articulating their dreams for the future, while crafted magical artifacts symbolized meaningful goals. The communal aspect of the art activities fostered mutual inspiration, peer support, and served as reflective mirrors for positive self-awareness in tasks centered on self-exploration. The activities revealed personal resources, cultivated persistence, and offered moments of success within a safe environment. Art served as both a tool for processing thoughts and a pathway to new insights.

Keywords: Arts-based action research, art activity, youth, visual arts education, well-being, positive psychology, strengths-based thinking, resilience, self-awareness, community

Johdanto

Nuoruus aikuisuuden kynnyksellä on merkittävä ja tapahtumarikas elämänvaihe, jossa yksilö etsii identiteettiään ja suunnittelee tulevaisuuttaan, samalla läpikäyden keskeisiä siirtymiä, kuten opintojen päättämistä, työelämään astumista ja perhesuhteiden muodostamista (Karvonen ym., 2018, 27). Tämä vaihe on tärkeä myös väestön kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, sillä juuri nuoruudessa omaksutaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä elintapoja, jotka voivat vaikuttaa koko loppuelämään (Karvonen ym., 2018, 27). Nuoren itsetutkiskelu ja tulevaisuuden suunnittelu voivat olla pitkä prosessi, johon liittyy tavoitteiden, haaveiden ja omien vahvuuksien kartoittamista. Tätä prosessia voivat kuitenkin haastaa henkilökohtaiset ja yhteiskunnalliset ongelmat. Esimerkiksi nykyisen hallituksen ohjelman opiskelijoihin ja nuoriin kohdistuvat leikkaukset ovat herättäneet ennestään kasvavaa huolta heidän jaksamisestaan ja tulevaisuuden näkymistään (Lindberg & Linnaranta, 2024) Elämän muutokset ja paineet näkyvät: lukiolaiset kamppailevat usein koulu-uupumuksen kanssa, kun taas ammattikoululaisilla saattaa olla heikentynyt usko omaan kykyihinsä ja tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Äärimmäisissä tapauksissa nuoret saattavat syrjäytyä kokonaan koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Yhä useampien nuorten lisääntynyt henkinen pahoinvointi korostaa tarvetta varhaiselle tuelle ja ennaltaehkäiseville toimenpiteille.

Kriisiä ei kuitenkaan ratkaista yhdeltä istumalta vaan siihen on reagoitava monelta eri taholta. Kuvataidekasvattajana minua kiinnostaa erityisesti taiteen mahdollisuudet tukea nuoria ja nuoria aikuisia heidän elämänvaiheensa haasteissa ja pohdinnoissa. Pro gradu -tutkielmani on taideperustainen toimintatutkimus, joka toteutuu eräässä mediatyöskentelyyn keskittyneessä työpajakohteessa. Työpaja on suunnattu 16–29-vuotiaille työttömille nuorille ja nuorille aikuisille. Suunnittelen työpajaan osallistuneille nuorille heidän normaalin toiminnan oheen taidetoiminnallisen kokonaisuuden, jossa hyödynnetään positiivisen psykologian teemoja, kuten vahvuusajattelua ja myönteisiä tunteita samalla tukeutuen vahvasti ajatukseen taiteesta psyykkisesti voimaannuttavana työkaluna ja mahdollisuutena käsitellä itsetutkiskelua ja hyvinvointia tukevia teemoja. Voimaantuminen merkitsee ihmisestä itsestään lähtöisin olevan sisäisen voimantunteen kasvamisesta (Savolainen ym., 2008, 143). Tutkimuskysymyksenä toimii: Kuinka kehittää voimauttavaa taidetoimintaa nuorille ja nuorille aikuisille hyödyntäen

positiivisen psykologian teemoja? Toimintatutkimukseni tavoitteena on tuottaa tietoa vastaavanlaisen taidetoiminnan kehittämiseksi. Aineistona käytän työpajan toiminnan havainnointia, ohjauksen reflektiota, työpajassa tehtyjen teosten tarkastelua sekä palautteita nuorilta ja ohjaajilta. Tutkimuksessa omaksun taiteilija-tutkija-opettajan roolin, joka rikastaa näkökulmaani ja ammatillista kehitystäni.

Positiivisen psykologian soveltamisella tutkimuksessani tarkoitan pyrkimyksiä luomaan nuoriin elämänmyönteisyyttä ja havaitsemaan itsessään ja elämässään erilaisia voimavaroja. Voisin yhtä hyvin puhua positiivisesta pedagogiikasta tai positiivisesta kasvatuksesta, jotka ymmärretään suomessa jotakuinkin toistensa synonyymeiksi: Positiivinen kasvatus yhdistää positiivisen psykologian tuottaman tieteellisen tiedon sekä nykyaikaiset opetuskäytänteet täydentäen perinteistä kasvatusta ja opetusta hyvinvoinnin ja hyvän luonteen taitojen opetuksella (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Koulukontekstissa sovellettuna näkökulma lisää usein opiskelumotivaatiota ja koulunkäynnin mielekkyyttä. Päätin kuitenkin tässä tutkielmassa puhua positiivisen psykologian soveltamisesta, sillä koin sen luontevammaksi. Toimintani ei ollut luonteeltaan systemaattista opetusta, vaan pikemminkin vapaata sivistystoimintaa.

Suomen terveyden ja hyvinvoinnin laitos (nd.) määrittelee hyvinvoinnin kolmen osatekijän ulottuvuuden avulla, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu elämänlaatu. THL:n mukaan yksilölliseen hyvinvointiin kuuluvat muun muassa sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, sosiaalinen pääoma ja onnellisuus. Näen, että näitä hyvinvoinnin osatekijöitä voidaan lähteä tavoittelemaan taiteen ja positiivisen psykologian kautta. Työpajan tehtävien teemoissa keskitymme myönteisiin tunteisiin, henkilökohtaisiin vahvuuksiin ja toiveikkaaseen asennoitumiseen tulevaisuutta kohtaan. Jokaiseen tehtävään lähdetään käsiksi oman itsensä pohdinnan kautta, jonka tarkoituksena on lisätä myönteistä itsetuntemusta ja löytää henkilökohtaisia voimavaroja hyvinvoinnin tueksi. Taidetoimintani keskittyy erityisesti ajattelun, itsensä ja arjen tapahtumien myönteisen havainnoinnin tietoiseen harjoittamiseen. (Kts. esim. Seligman, 1992, 2008, 2011 & Dunderfelt, 2006, 2010). Leskisenoja ja Sandberg (2019) ovat ilmaisseet huolensa siitä, että positiivisen psykologian soveltaminen on saavuttanut päiväkodit ja alakoulut, mutta sen jatkumo ei ole yltänyt nuorten ikäryhmään, vaikka juuri he hyötyisivät merkittävästi välineistä, jotka vahvistavat uskoa itseän ja kehittävät myönteisiä voimavaroja. Vastatakseen tähän tarpeeseen he ovat kirjoittaneet teoksen *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi (2019)*, jossa he nuorten myönteisen

kehityksen teorian kautta tarjoavat työkaluja ja näkemyksiä nuorten hyvinvoinnin tukemiseen. Positiivisen psykologian mukaan elämässä onnellisuus saavutetaan siten, että tunnistamme omat vahvuutemme ja osaamme hakeutua elämässämme sellaisten toimintojen ja työtehtävien äärelle, jossa voimme niitä käyttää: Kun ihminen saa esimerkiksi töissä käyttää omia luontaisia vahvuuksiaan, työ innostaa ja motivoi (Uusiautti, 2019).

Valitsin tutkielmani kohteeksi tarkoituksella työpajatoiminnan, koska pidän sitä erinomaisena tapana kohdata nuoria aidosti ja käsitellä heidän elämänsä liittyviä tärkeitä aiheita. Nuorten työpajat ovat osa nuorisotakuuta, jonka tavoitteena on taata jokaiselle alle 29-vuotiaalle peruskoulunsa päättäneelle jatkokoulutuspaikka, samalla tarjoten nuorille tukea koulutukseen, työelämään ja elämänhallintaan liittyvissä haasteissa, edistään heidän hyvinvointiaan ja osallisuuttaan yhteiskunnassa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, nd.). Olen itse aikoinani osallistunut nuorille suunnattuun työpajatoteutukseen ja koin, että se oli erittäin tehokas keino vaikuttaa positiivisesti nuorten elämään tarjoamalla aidon ja merkityksellisen kohtaamisen erilaisissa elämän nivelvaiheissa eläville nuorille. Työpajatoiminnassa nuorille muodostuu pitkäkestoissa projekteissa kiinteä ja turvallinen ryhmä, jossa voidaan avoimesti jakaa kokemuksia ja näkökulmia erilaisista elämäntilanteista. Sosiaalinen kuuluvuus johonkin ryhmään ja vertaisryhmän tuki koetaan tärkeäksi ja on olennainen osa nuoren kasvua, sillä osallisuus vertaisryhmissä, koulussa ja harrastuksissa tukee nuoren identiteetin ja hyvinvoinnin kehittymistä (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos, nd; Leskisenoja & Sandberg, 2019, 22). Aiheiden käsittely yhdessä muiden kanssa tuo esiin erilaisia näkökulmia ja auttaa ymmärtämään, että myös muut pohdiskelevat samoja asioita (Ahola ym., 2010, 68).

Monet tutkimukset ja hankkeet, joissa positiivisen psykologian tematiikkaa on käytetty hyödyksi ovat ohjanneet tutkimukseni rakentumista. Positiivisen psykologian johtohahmo Martin Seligman (2011, 81) korostaa, että hyvinvointia tulisi opettaa kouluissa samalla tavalla kuin mitä tahansa muuta oppiainetta: Hänen Penn Resiliency Program -projektinsa on konkreettinen esimerkki positiivisen psykologian periaatteiden hyödyntämisestä oppilaiden hyvinvointitaitojen vahvistamiseksi. Projekti keskittyi kehittämään nuorten kykyä käsitellä murrosiän arkipäiväisiä haasteita ja tukemaan optimismia, itsevarmuutta, luovuutta, päätöksentekoa, rentoutumista sekä muita keskeisiä taitoja. Oppilaita kannustettiin tunnistamaan ja hyödyntämään vahvuuksiaan arjessa, mikä johti masennuksen ja ahdistuksen vähenemiseen (Seligman, 2011, 84). Seligman kollegoineen testasi myös laajempaa

opetussuunnitelmaa, joka keskittyi resilienssin, positiivisten tunteiden, merkityksellisyyden ja myönteisten ihmissuhteiden vahvistamiseen. Tulokset osoittivat myönteisiä vaikutuksia oppilaiden opiskelutyytyväisyyteen, opetukseen sitoutumiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen (Seligman, 2011, 84–85). Myös Suomessa Leskisenoja (2016) tekemä väitöskirjatutkimus vuodelta 2016: *Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluiloin edistäjinä* on toiminut inspiraationani. Leskisenoja (2016, 8) pohjaa tutkimuskäytäntönsä niin ikään Seligmanin positiivisen psykologiaan lukeutuvaan hyvinvointiteoriaan, joka paremmin tunnetaan PERMA-teoriana.

Lankisen (2015) RAUTA-malli tarjoaa kiinnostavan esimerkin positiivisen psykologian soveltamisesta nuorten hyvinvoinnin tukemisessa. Malli auttaa nuoria tunnistamaan ja vahvistamaan myönteisiä tunteita sekä löytämään elämäniloa arjestaan. Alun perin poikaryhmälle pilotoitu menetelmä on Lankisen mukaan helposti mukautettavissa kaikille kohderyhmille. Luovuus on olennainen osa RAUTA-mallia, ja se edistää uppoutumisen kokemuksia, vahvuuksien hyödyntämistä sekä voimaantumisen tunteita, tuoden samalla arkeen lisää elämänvoimaa (Lankinen, 2015, 38). Lankisen (2015, 10) mukaan kasvattajien tehtävä on vahvistaa nuorten itsetuntemusta ja myönteistä kuvaa itsestään saaden heidät ymmärtämään kelpaavansa juuri sellaisena, kun he ovat. Esimerkkinä selkeämmin taiteen hyödyntämisestä nuorten hyvinvoinnin tukemisessa toimii esimerkiksi teos *Rälläkkä ja sivellin: Taidetoimintaa nuorten hyvinvoinnin tueksi* (Ahola ym., 2010), jossa esitellään taidetoimintamallia, joka on kehitetty Nuorten hyvinvoinnin ankkurit Lapissa -hankkeen pilottiprojektien kautta. Malli tarjoaa käytännönläheisiä ja luovia menetelmiä, joiden avulla nuorten hyvinvointia voidaan vahvistaa taiteen kautta, erityisesti alueellisen kehitystyön ja yhteisöllisen osallistumisen näkökulmasta. Eri työmuotojen avulla hankkeessa onnistuttiin tavoittamaan myös vähemmän aktiivisia nuoria (Ahola ym., 2010).

Tutkielmani näkemykset taiteen hyvinvointivaikutuksista ja hyödyistä sivuaa myös taiteen terapeutisia näkökulmia. En kuitenkaan pyri taideterapian yleiseen pyrkimykseen, jonka tarkoituksena on psyykkisten oireiden hoitaminen ja käsittely. Pohjaan näkemykseni siihen, kuinka kuvallisella tuottamisella voidaan luoda uusia tarkastelutapoja omiin tunteisiin, ajatuksiin ja elämään. Esimerkkinä tästä on Savolaisen *Maailman ihanin tyttö* -projekti (2008), jossa lastenkodissa asuvia tyttöjä tuettiin näkemään itsensä vahvoina ja ehjinä voimauttavan valokuvamenetelmän avulla.

Tutkielman teoreettinen tausta

Nuoruus ja mielenterveys

Tutkielmani kohderyhmänä ovat nuoret ja nuoret aikuiset. Leskisenoja ja Sandberg (2019, 22) kuvaavat nuoruuden aikaa merkittäväksi vaiheeksi, jossa itseluottamuksen kehittäminen, oman osaamisen tunnistaminen, uusien taitojen oppiminen, identiteetin pohtiminen ja itsenäistyminen ovat keskeisiä. Nuoruus on aikaa, jolloin luontainen uteliaisuus ja oppimisen halu kannustavat kokeilemaan, epäonnistumaan ja yrittämään uudelleen (Leskisenoja & Sandberg, 2019, 22). Seligmanin ja kumppanien mukaan (2005, 26) nuoruus on elämänkaaren kehityksen siirtymäkausi, joka on sekä merkittävä että muokkautuva kehityksen kannalta, erityisesti käyttäytymisen ja psykososiaalisen kehityksen osalta. Se on myös kriittinen vaihe aivojen kehitykselle, sillä silloin tapahtuu merkittäviä muutoksia hormonitoiminnassa, tunteissa, kognitioissa, käyttäytymisessä ja ihmissuhteissa (Seligman ym., 2005, 26).

Nyky aika on tuonut aikamme nuoren ihmisen elämään erilaisia haasteita. Eläminen tapahtuu jatkuvassa muutoksessa monin tavoin hajanaisen ja epävarman maailman keskellä (Sava & Katainen, 2000, 22). Banduran (1995, IX) tuo esille, että nykypäivän yhteiskuntien nopeat sosiaaliset ja teknologiset muutokset sekä lisääntynyt maailmanlaajuinen keskinäisriippuvuus luovat suuria haasteita yksilöiden kyvyille hallita elämäänsä, ja että erityisesti nuorten usko omaan minäpystyvyyteensä vaikuttaa merkittävästi heidän hyvinvointiinsa, saavutuksiinsa ja elämänvalintoihinsa. Porankiewicz-Żukowskan (2024, 296) mukaan yhteiskunnallinen muutos, on vaikuttanut modernien identiteettien rakentumiseen. Hän huomauttaa, että aiemmin ihmiset määrittelivät perusidentiteettiään kysymällä: Mistä olen kotoisin? Mikä on sosiaalinen/yhteiskuntaluokka asemani? Ketkä ovat esi-isiäni? Millaista työtä teen? Missä olen syntynyt? Mikä on etnisyyteni/kansalaisuuteni? Nykyään nämä perinteiset vakaana pidetyt identiteetin rakennusaineet ovat muuttuneet suhteellisemmiksi, ja yksilöiden on käsiteltävä paljon monipuolisempia ja vaihtelevampia kriteereitä identiteettiään rakentaessaan (Porankiewicz-Żukowska, 2024, 296).

Nykyään valmiita malleja identiteetille tai hyvälle elämälle ei ole, mikä luo epävarmuutta: Moninaisuus voi vapauttaa perinteisistä rajoista, mutta se voi myös hämärtää käsitystä itsestä ja paikasta maailmassa, aiheuttaen turhautuneisuutta ja kodittomuuden tunnetta erilaisuuden

kohtaamisen synnyttämän hämmennyksen rinnalla (Sava & Katainen, 2000, 22). Nykyajan hajanaisessa maailmassa itsen eheä kokemus on entistä tärkeämpää (Sava & Katainen, 2000, 22).

Nuoruus tuo eteensä itsensä löytämisen ja persoonallisuuden kehityksen tehtäviä. Erikson (1971, 92) lainaa Marie Jahodan terveen persoonan määritelmää, jonka mukaan terve persoonallisuus hallitsee aktiivisesti ympäristöään, osoittaa tietynlaista persoonallista yhtenäisyyttä ja kykenee havaitsemaan maailman ja itsensä oikein. Nämä kriteerit ovat suhteessa lapsen kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen (Erikson, 1971, 92). Erikson (1971, 93) esittää psykososiaalisessa persoonallisuuden kehitysteoriassaan, että ihminen kohtaa elämässään väistämättömästi persoonallisuuden prosessiin kuuluvaa kahdeksan konfliktia, jossa jokainen vaihe on yhteydessä toisiinsa. Tutkielmani osalta tärkein konfliktivaihe on nuoruuteen liittyvä identiteetti vastaan roolien hajaannus (Erikson, 1971, 94). Kriisin onnistunut ratkaisu tuottaa aitouden tunteen: kun yksilö tuntee ja ymmärtää oman persoonallisuutensa, hän voi tehdä tietoisempia päätöksiä, kehittää vahvuuksiaan ja käsitellä heikkouksiaan, mikä voi johtaa parempaan henkiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun (Erikson, 1971). Eriksonin (1971) mukaan Identiteetin rakentaminen on vuorovaikutteinen prosessi, joka tapahtuu sosiaalisten, yhteiskunnallisten ja kulttuuristen vaikutteiden keskellä. Myös hänen mukaansa modernin yhteiskunnan monimutkaiset ja ristiriitaiset arvot voivat kuitenkin pidentää identiteettikriisiä.

Nuoruuden ikävaiheessa riski sairastua erilaisiin mielenterveyshäiriöihin on suurinta ja merkittävimmät mielenterveyshäiriöt alkavat usein murrosiässä ja voivat siirtyä ja kroonistua aikuisuuteen (Seligman ym., 2005, 26). Myös masennus on lisääntynyt nuoren keskuudessa. Viimeisen 30-vuoden aikana masennusta on havaittu aikuisten lisäksi jopa lapsilla ja erityisesti nuorilla. Sen keskimääräinen puhkeamiskä oli viisikymmentä vuotta sitten lähempänä 30 vuotta kun taas nykyään se on lähempänä 15:sta (Seligman ym., 2005, 28). Syitä on hahmoteltu moninaisiksi. Monet asiantuntijat ovat nostaneet esille nykyajan lisääntyvän egosentrisyyden ja McNiff (1992, 2) kutsuukin todellisuutta itsekeskeisyyden hulluudeksi. Seligman (1992, 340) avaa näkemystään itsekeskeisyyden kasvun vaikutuksista lisääntyvään masentuneisuuteen: yhteisöllisyys on vähentynyt ja yksilön valta kasvanut. Yksilö voi loputtomasti muokata itseään ja ajatteluaan, ja avuttomuudesta on tullut tila, jota pidetään hoitoa vaativana (Seligman ym., 1992, 340). Aineelliset odotuksemme ja toiveemme elämältä ovat kasvaneet huomattavasti,

välillä sivuuttaen sen faktan, että elämässä koemme väistämättä myös tappioita, eikä kaikkea haluamaamme aina saavuteta (Seligman ym., 1992, 341). Yhteisöllisyyden tuen väheneminen vahvistaa tätä pessimististä selitysmallia: epäonnistuminen tuntuu koko elämää saastuttavilta katastrofeilta ja ne katsotaan yksilön omaksi syyksi (Seligman ym., 1992, 345). Nykyaikamme itsekeskeisyys luo haasteita: itsekeskeisyyttä korostava lähestymistapa, jossa arvostetaan itseä vain menestyksen ja vertailun kautta, on haitallinen, sillä se estää ihmisiä kehittämästä aitoa yhteyttä itseensä ja muihin ja näin lisää ahdistusta (Neff, 2013). Seligman ehdottaakin ratkaisuksi yksilön ja yhteisön välistä parempaa tasapainoa sekä opittua optimismia (Seligman ym., 1992, 347).

Mielenterveyshäiriöiden lisäksi myös muut nuoruusajan terveystottumukset voivat vaikuttaa aikuisiän käyttäytymiseen ja sairauksiin aikuisiässä (Seligman ym., 2005, 26). Lukuisten Yhdysvaltaisten mittausten ja tutkimusten mukaan joka viides nuori kärsii nykyisestä kehitys-, tunne- tai käyttäytymisongelmasta (Seligman ym., 2005, 26). Vastaavasti Suomessa uusimpien tutkimusten mukaan yli puolet kaikista työkyvyttömyyseläkkeistä myönnetään mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi (Mieli, 2024). Kuitenkin asiassa on valoisat puolensa, sillä nuoruus on optimaalista aikaa mielenterveyden edistämiseen ja positiivisten tunne- ja käyttäytymistoimintojen vahvistamiseen (Seligman ym., 2005, 27).

Nuorisobarometritutkimus on seurannut suomalaisten nuorten arvoja ja asenteita vuodesta 1994, tarjoten vertailutietoa muuttuvista trendeistä. Barometri käsittelee pysyviä teemoja, kuten työ, tulevaisuus ja elämään tyytyväisyys, sekä vuosittain vaihtuvia ajankohtaisia aiheita (Nuorisotutkimusseura Ry, 2024). Vuoden 2023 barometri paljasti nuorten elämään tyytyväisyyden laskeneen ja masennusoireiden yleistyneen koronapandemian jälkeen (Kiilakoski, 2023, 81). Kiilakosken (2023, 81) mukaan yhä näkyvämmäksi nuorten elämässä ovat viimeisimpien vuosien aikana nousseet epävarmuuden ja turvattomuuden kokemukset, joiden taustalla vaikuttaa nuorten syrjäytyminen, ilmastonmuutos ja hyvinvointipalveluiden tulevaisuus. Hän jatkaa kuitenkin muistuttamalla, että barometrin aineisto ei tällaisenaan kerro, mitkä tekijät ovat todellisuudessa tämän elämäntyytyväisyyden laskuilmiokehityksen taustalla (Kiilakoski, 2023, 81). Tiedämme kuitenkin, että nykyiset nuoret ja nuoret aikuiset ovat eläneet kriisien, kuten koronapandemian, ympäristökriisin ja sotien keskellä, mikä on heikentänyt heidän psyykkistä hyvinvointiaan (Kujala, 2022). Pandemia lisäsi erityisesti nuorten mielenterveysoireilua, ja yli puolet korkeakouluopiskelijoista raportoi mielenterveyden

ongelmista, mikä vaarantaa heidän opiskelu- ja työkykynsä (Kujala, 2022). Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan nuorten elämään tyytyväisyys, hyvinvoinnin kokemus ja mielenterveys ovat heikentyneet, ja masennusoireet sekä yksinäisyys ovat yleistyneet. Noin kolmasosa tytöistä kokee ahdistusta ja koulu-uupumusta, ja joka viides poika on vaarassa jäädä opintojen ja työn ulkopuolelle (Kujala, 2022).

Seligmanin ja kumppanien (2005, 26) mukaan mielenterveyshäiriöt voivat estää nuorta kehittymästä hyvinvoivaksi aikuiseksi. Tunnistamalla, ehkäisemällä ja hoitamalla näitä häiriöitä voidaankin tukea nuoria heidän täyden potentiaalinsa saavuttamiseksi (Seligman ym. 2005, 26). Pelkkä häiriöistä eroon pääseminen ei kuitenkaan riitä, vaan vaikeuksista nouseville nuorille tulee myös juurruttaa positiivisia käyttäytymismalleja ja arvoja, jotta he voivat kukoistaa, edistää yhteiskuntaa ja elää onnellisina ja terveinä (Seligman ym., 2005, 26). Lasten ja nuorten ongelmien ratkaisemisen lisäksi on yhtä tärkeää tukea heidän menestystään ja positiivisia yhteyksiään ympäröivään maailmaan (Seligman ym., 2005, 498) Kujala (2022) esittää, että ehdotetun nuorten hyvinvointiohjelman tavoitteena on lisätä nuorten tulevaisuudenuskoa ja toimintakykyä, jolloin voitaisiin vähentää koulu- ja opiskelu-uupumusta. Nuoria tulee tukea psyykkisen kriisinkestävyyden ja resilienssin rakentamisessa sekä mielenterveys- ja hyvinvointiosaamisessa, jotka ovat erityisen tärkeitä taitoja nykymaailman epävarmuudessa (Kujala, 2022).

Positiivinen psykologia ja onnellisuuden kokemus

Perinteinen psykologia on pitkään keskittynyt diagnosoimaan ja hoitamaan sitä, mikä katsotaan olevan ihmismielessä vialla (Leskisenoja & Sandberg, 2019, 11). Uusiautti (2019) esittää positiivinen psykologian tieteen tarjoavan stressin, ahdistuksen ja kärsimyksen rinnalle tutkimusta subjektiivisesta hyvinvoinnista eli onnellisuudesta. Se pyrkii ymmärtämään yksilön myönteisiä tunteita, vahvuuksia sekä hyveitä hyvän elämän mahdollisuuksina (Seligman, 2008, 9) Mielenkiinto ihmisten hyvinvoinnin kokemukseen onkin kasvanut monelta taholta. Martelan (2023, 35) mukaan monet maat ovat viime vuosina pyrkineet rakentamaan hyvinvoinnin mittausmallin, jotta kansalaisten onnellisuus vaikuttaisi vahvemmin poliittisessa päätöksenteossa. Tästä esimerkkinä *The World Happiness Report*, joka mittaa tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointiin. Raportin mukaan yksi näistä mitattavista faktoreista on elämäntyytyväisyys. Onnellisuus voidaankin nähdä henkilön oman elämäntyytyväisyyden kokonarviona, joka perustuu odotusten ja todellisuuden väliseen suhteeseen: mitä paremmin odotukset täyttyvät, sitä tyytyväisemmäksi elämä koetaan (Martela, 2023, 41). Seligmanin (2011, 32) mukaan positiivinen psykologian näkemyksillä on mahdollisuus lisätä tämänkaltaista hyvinvointia. Tieteenhaarana positiivinen psykologia on saanut alkunsa 2000-luvun taiteessa Yhdysvalloissa (Leskisenoja & Sandberg, 2019, 11). Sen näkemyksiä on huomioitu kasvatustieteissä, hyvinvointi- ja sosiaalialalla ja sovellettu esimerkiksi oikeus- sekä kauppatieteisiin (Uusitalo, 2023, 5).

Seligman (2011, 26) mukaan onnellisuuden ja hyvinvoinnin huipentumaa kutsutaan kukoistamisen tilaksi (flourishing). Positiivisen psykologian tutkimus pyrkiikin löytämään tekijöitä ja olosuhteita, jotka tukevat ihmisten ja yhteisöjen kukoistusta (Leskisenoja & Sandberg, 2019, 11). Jotta kukoistuksen tila voitaisiin saavuttaa, täytyy selvittää, mikä meistä lopulta tekee onnellisia (Seligman, 2011, 29). Seligman on vuonna 2011 esitellyt kuuluisan hyvinvointiteorian, joka koostuu viidestä elementistä, joista jokainen sisältää kolme ehtoa: se edistää hyvinvointia, ihmiset tavoittelevat sitä itsearvoisesti sen itsensä takia, eikä saavuttaakseen muita elementtejä ja se on itsenäisesti määriteltävissä ja mitattavissa (Seligman, 2011, 16). Nämä viisi osatekijää ovat myönteiset tunteet, (*Positive feelings*), sitoutuminen (*Engagement*), positiiviset ihmissuhteet (*Relationships*), merkityksellisyys (*Meaning*) ja saavuttaminen (*Accomplishment*) (Seligman, 2011, 16). Yksinään mikään

elementti ei määrittele hyvinvointia, mutta jokainen vaikuttaa siihen (Seligman, 2011, 24). PERMA-teorian keskeisten ja samankaltaisten elementtien lisäksi Hupperin ja Timothy'n kukoistuksen määritelmään mukaan tarvitaan myös jossain määrin itsetuntoa, optimismia, joustavuutta, elinvoimaa ja itsemääräämisoikeutta (Seligman, 2011, 26).

Vahvuusajattelu on positiivisen psykologian keskeinen osa-alue ja sillä katsotaan olevan vaikutteita ihmisen onnellisuuteen. Peterson ja Seligman (2004) kehittivät vahvuusteorian, jonka mukaan yksilö voi saavuttaa täyden potentiaalinsa tunnistamalla ja hyödyntämällä omia vahvuuksiaan. Vahvuustutkimus antaa arvokasta tietoa mitä voimme käyttää tukena pyrkiessämme eteenpäin ja miten jokainen yksilö voi löytää menestymisen avaimensa (Uusiautti, 2019, 38). Seligmanin (2011, 24) mukaan vahvuuspiirteitä on 24, jotka kaikki tukevat PERMA-teorian elementtejä: vahvuuksien käyttö edistää myönteisiä tunteita, merkityksellisyyden kokemusta, positiivisia ihmissuhteita ja parempia saavutuksia. Uusiautin (2019, 38) mukaan vahvuusajattelu tukee kukoistusta elämän eri osa-alueilla edistämällä viisaita valintoja ja elämänhallintaa. Ydinvahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen tuo mukanaan aitouden, hallinnan ja innostuksen tunteita, jotka voivat synnyttää flow-tilan eli syvällisen uppoutumisen kokemuksen (Uusiautti, 2019). Lisäksi vahvuuksien aktiivinen käyttö virkistää ja voimaannuttaa (Uusiautti, 2019). Vahvuudet ovat kontekstuaalisesti dynaamisia, eli ne muovautuvat tilanteiden, ympäristöjen sekä elämänvaiheiden mukaan ja ne ilmenevät eri tavoin esimerkiksi koulussa, harrastuksissa, työssä ja kriisitilanteissa (Uusiautti, 2019, 36). Vahvuudet ovat jokaiselle ihmiselle saavutettavia olevia ainutkertaisia ja myönteisiä ominaisuuksia, joita voi kehittää ja oppia, riippumatta yksilön elämäntilanteesta, taustasta tai kyvyistä (Uusiautti, 2019).

Yksi vahvuuksien luoma positiivisen psykologian pääoman vaikutus voidaan nähdä siinä, kuinka henkilö asennoituu elämässään vastaantuleviin haasteisiin ja muutoksiin (Uusiautti 2019, 61). Uusiautin (2019, 64) mukaan vahvuutensa tunnistava ihminen luottaa kykyynsä toimia menestyksekkäästi myös odottamattomissa tilanteissa. Myönteinen suhtautuminen muutoksiin mahdollistaa kehittymisen ja auttaa sopeutumaan sekä muokkaamaan toimintaansa tarpeen mukaan. Optimistinen näkemys omista vahvuuksista tukee haasteiden ja vastoinkäymisten kohtaamista (Uusiautti, 2019, 64). Uusiautin (2019, 84) mukaan työn innostavuus ja haasteiden voittaminen helpottuvat, kun henkilö voi hyödyntää hyviä puoliaan ja osaamistaan. Hän mainitsee neljä vahvuuksien ulottuvuutta: merkityksen kokemus

motivoituneisuuden kautta, onnistumisen kokemus kompetenssin avulla, työn uppoutumiskokemus ja optimistisuus. Lisäksi yhteisön merkitys on keskeinen (Uusiautti, 2019, 84) Uusiautti (2019, 37) uskoo vahvuuksien hyödyntämisen tekevän meistä parempia ihmisiä, tekemällä meistä sosiaalisempia, auttavaisempia ja ystävällisempiä. Kielteisyyden vähentämisen voidaan nähdä parantavan koko yhteiskunnan hyvinvointia, sillä se voi vähentää syrjäytymistä, itsekkyyttä ja sisäänpäin kääntymistä (Uusiautti, 2019, 37).

Positiivisella tunteiden kokemisella on merkittävä rooli hyvinvointiimme. Seligmanin (2011, 32) mukaan kiinnitämme liian paljon huomiota siihen, mikä menee pieleen, emmekä riittävästi siihen, mikä sujuu hyvin: Luonnollinen taipumus on peräisin esihistoriallisista ajoista, jolloin varovaisuus lisäsi henkiinjäämistämme. Vaikka negatiivisten tapahtumien tarkastelu voi tukea oppimista, jatkuva huomion kiinnittäminen niihin lisää ahdistusta ja masennusta ja siksi tarvitaan tietoista harjoittelua huomion suuntaamiseen myönteisiin asioihin (Seligman, 2011, 32). Seligman (1992) esittää, että pessimistisestä ajattelutavasta voi siirtyä kohti optimismia tietoisien harjoittelun avulla, muuttaen tapaa, jolla epäonnistumisia ja haasteita tulkitaan, keskittyen oppimaan myönteisempiä ja realistisempia ajattelutapoja. Seligman (2008, 21) kuitenkin korostaa, että aidot myönteiset tunteet eroavat hedonistisista, hetkellisistä nautinnoista, joita hän kutsuu onnen oikoteiksi, kuten huumeet tai television katsominen. Hänen mukaansa aidot myönteiset tunteet syntyvät vahvuuksien ja hyveiden käyttämisestä. Huolimatta positiivisen psykologian myönteisyyden korostuksesta, se ei sulje pois negatiivisten tunteiden merkitystä elämässä (Leskisenoja & Sandberg, 2019, 11). Kukoistaminen ei edellytä jatkuvaa positiivisten tunteiden läsnäoloa, sillä elämään kuuluvat myös pettymykset, suru ja ahdistus (Leskisenoja, 2016, 33). Haasteet ja vaikeudet ovat olennaisia inhimilliselle kasvulle, ja kipeät kokemukset voivat johtaa eheytymiseen ja syvemmän ymmärryksen saavuttamiseen. Tämä toiveikas näkemys koskee erityisesti nuoruusiän haasteita ja ihmisenä kasvamista (Leskisenoja & Sandberg, 2019, 11). Vaikeiden tunteiden rakentava käsittely ja niistä selviytyminen sitkeästi ovat keskeisiä hyvinvoinnin ylläpitämisessä (Leskisenoja, 2016, 34).

Positiivisen psykologian mahdollisuuksia on alettu tunnistamaan ja soveltamaan kasvatusalalla nostaen keskiöön hyvinvointinäkökulmia perinteisen ongelmakeskeisen lähestymistavan sijaan (Leskisenoja, 2016, 27). Tämä näkyy vuosien 2014, 2019 ja 2022

opetussuunnitelmien perusteissa (Sointu ym., 2023, 176.) Lukuisten tutkimusten mukaan esimerkiksi vahvuuksien tunnistaminen on yhteydessä motivoitumiseen, koulunkäyntiin kiinnittymiseen sekä hyvinvointiin monilla muilla elämän osa-alueilla (Sointu ym., 2023, 176). Vahvuuksien ja potentiaalain tunnistaminen vahvistaa oppijan itseluottamusta ja pystyvyyden tunnetta lisäten positiivisia tulevaisuuden odotuksia ja itsetuntoa, joka puolestaan edistää, myönteisiä selviytymiskeinoja ja hyvinvointia (Sointu ym., 2023, 178). Vahvuuksien tunnistaminen liittyy myös merkityksellisyyden kokemukseen, joka on merkittävää koulumenestykselle (Sointu ym., 2023, 168).

Seligman on ollut keskeinen hahmo positiivisen kasvatuksen konseptin kehittämisessä ja toteuttamisessa. Seligman (2011) on toteuttanut useita hankkeita ja projekteja, jossa hän on soveltanut positiivisen psykologian periaatteita, kuten Penn Resiliency Program ja Geelong Grammar School Project. Hankkeilla on voitu esimerkiksi vähentää oppilaiden mielenterveyshäiriöitä ja parantaa sosiaalisia suhteita sekä monia muita hyvinvoinnin osatekijöitä. Esimerkki suomalaisesta sovellutuksesta kouluiloon edistämisestä positiivisen psykologian voimin on Leskisenojan (2016) väitöskirjatutkimus. Leskisenojan (2016, 27) mielestä onnellisuuden tulisi olla kasvatuksen päämäärä ja hyvän kasvatuksen tulisi edistää yksilön ja yhteisöjen onnellisuutta. Tutkimuksessa etsittiin ja luotiin opettajan toimintaan sellaisia konkreettisia ja positiiviseen psykologiaan perustuvia pedagogisia käytänteitä ja toimintatapoja, joiden avulla on mahdollista edistää oppilaiden kouluiltoa. Tutkimuksessa lukuvuoden aikana käytettiin teoreettisena viitekehyksenä Seligmanin PERMA-teoriaa, joka loi käytännölle pedagogiset mallit ja toimintatavat (Leskisenoja, 2016). Leskisenojan vuoden aikana luokalleen soveltama toimintakulttuuri rakentui palapelin lailla pienistä, yksinkertaisista ja helposti toteutettavista osasista muodostaen kokonaisuuden, joka muutti kouluarkea mielenkiintoisemmaksi, monipuolisemmaksi ja yhteisöllisemmäksi (Leskisenoja, 2016, 100). Kokeilusta seurasi huikeita tuloksia. Tulosten perusteella kouluilo hahmotettiin oppilaiden kertomana suhteellisen pysyväksi ilmiöksi, jota ilmensivät toimivat suhteet luokkakavereihin ja opettajaan, vanhempien tuki, luokan työskentelytavat, toimintakulttuuri ja ilmapiiri, koulussa koetut onnistumisen kokemukset, koulupäivän ulkopuolinen yhteinen toiminta sekä luokkaympäristön esteettisyys ja viihtyisyys (Leskisenoja 2016, 8). Leskisenoja (2016, 8) osoitti tutkimuksellaan, että positiiviseen psykologiaan perustuva pedagoginen malli lisäsi oppilaiden kokemusta kouluilosta ja paransi luokan vuorovaikutussuhteita.

Itsetuntemus hyvinvoinnin tukena

Tieto omasta psyykkisestä ulottuvuudestamme auttaa meitä kehittymään. Uusiautti (2019) puhuu positiivisen psykologian pääomasta, joka on tietoa, mikä kertoo, keitä todellisuudessa olemme, mitkä ovat vahvuutemme ja mitkä piirteet voisivat mahdollisesti auttaa tuottamaan ja tukemaan hyvinvointiamme. Myönteiset kokemukset itsestä, jotka on saatu aikaiseksi omien vahvuksiensa hyödyntämisestä vahvistavat itsetuntoa (Uusiautti 2019, 24). Itsetuntemus on keskeinen tekijä PERMA-teorian hyvinvointialueiden hyödyntämisessä ja toteutumisessa, sillä se antaa Suomen mielenterveys Ry:n (2022) mukaan yksilölle työkalut ymmärtää omia ajatuksiaan, tunteitaan, käyttäytymistään, tarpeitaan vahvuuksia ja kehittämiskohteita, erottaen ne muiden ajatuksista ja ulkoisista vaikutteista. Dunderfelt (2006, 18) määrittelee itsetuntemuksen kahdesta näkökulmasta: ensinnäkin se sisältää oman psyyken toiminnan ymmärtämisen, jota hän kuvaa sisäisenä "koneistona." Dunderfeltin (2006, 18) mukaan tätä sisäistä koneistoa tulisi oppia havainnoimaan, ymmärtämään ja tietoisesti ohjaamaan, sillä se tuottaa tunteita, mielikuvia, unia, haluja, oivalluksia ja esimerkiksi sisäisiä paineita. Toisena ulottuvuutena Dunderfelt (2006, 18) mainitsee itsetuntemuksen tehtäväksi elämän merkityksen syventämisen ja olemassaolon kysymysten pohtimisen, kuten: "Kuka minä olen?" ja "Mikä on elämäntehtäväni?" Tätä hän kutsuu henkiseksi työksi tai henkisyuden etsimiseksi, jossa pyritään ymmärtämään ihmisen ydinolemusta ja elämän tarkoitusta (Dunderfelt, 2006, 18). Näkökulma vahvistaa Seligmanin (2011) PERMA-teorian merkityksellisuuden vahvistamista.

Itsetuntemus tarjoaa työkalut identiteetin kehittämiseen ja ylläpitoon sekä tapaamme olla oma itsemme. Identiteetti muodostuu piirteistä ja ominaisuuksista, sosiaalisista suhteista, rooleista sekä sosiaalisten ryhmien jäsenyyksistä, jotka määrittelevät meitä ja se voi keskittyä menneisyyteen, nykyhetkeen tai tulevaisuuteen, määritellen, millaiseksi odotetaan, halutaan tulla tai pelätään muuttuvansa (Oyserman ym., 2012, 69). Oyserman ja kumppanit (2012, 70) korostavat, että identiteetti ja itseymmärrys toimii elämän suunnan määrittäjinä auttaen ymmärtämään omaa menneisyyttä ja tulevaisuutta, samalla tukien päätöksentekoa ja toimien merkityksen ankkurina. Selkeä identiteetti edistää järkeviä valintoja ja motivaatiota, vaikuttaen ihmisten haluun toimia, ajatella ja ymmärtää itseään ja muita, samalla lisäten kykyä säädellä tunteita ja hallita käyttäytymistä (Oyserman ym., 2012, 69). Dunderfeltin (2006, 9) mukaan

itsetuntemus on erittäin tärkeä, sillä sen avulla opitaan käyttämään omaa psyykettä luovasti ja taitavasti. Itsetuntemuksen avulla ymmärrämme ketä ja millaisia me olemme, miten ja miksi tunnemme asioita ja miten reagoim ja koem sekä käyttäydym erilaisissa tilanteissa (Mieli, 2022).

Minäkuva – yksilön käsitys siitä, millainen hän on ja minkälaisia ominaisuuksia hänestä löytyy – kehittyy erityisesti vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja vaikuttaa itsetuntemuksen vahvistumiseen. Nuorten minäkuva ja itsetuntemusta muokkaavat erityisesti palaute, joka koskee heidän kykyjään, vahvuuksiaan ja kehityskohteitaan, sekä ikätovereilta saatu hyväksyntä ja menestys esimerkiksi koulussa tai harrastuksissa (Kiuru, 2023, 189). Positiivisen psykologian keskeisenä tavoitteena on vahvistaa nuorten itsetuntoa ja itseymmärrystä vahvuusajattelun avulla. Tämän lähestymistavan kautta pyritään auttamaan nuoria oivaltamaan, että jokaisella on ainutlaatuisia taitoja ja kykyjä sekä että jokainen on arvokas omana itsenään. Itsetuntemus auttaa ymmärtämään, mikä palvelee parhaiten omaa hyvinvointia ja tukee tavoitteiden saavuttamista. Vahvempi itsetuntemus tukee oman tiedostetun ajattelun ohjaamista miellyttävimmiksi ja tuloksellisiksi karsien turhien ja jopa negatiivisten ajatuspolkujen syntymistä (Dunderfelt, 2006, 110).

Itsetuntemuksen tavoitteena on auttaa ihmisiä siirtymään tarvittaessa siirtymään huomionsa automaattisesta psyykeen toiminnasta itse ohjattuun ja tilanneviisaaseen toimintaan (Dunderfelt, 2010, 36) Dunderfelt (2010, 28) kuvaa psyykeen tietoista ja luovaa ulottuvuutta *aureelliseksi taidoksi*, joka mahdollistaa valoisien ratkaisujen luomisen myös vaikeina aikoina: Tämä psyyken osa vaatii aktiivista käyttöä, sillä se ei toimi automaattisesti. Dunderfeltin (2010, 28) mukaan psyykkistä vapautta ja ajattelun luovuutta aliarvioidaan suuresti suhteessa aineelliseen ja sosiaaliseen maailmaan. Dunderfelt (2006, 18) muistuttaa, että psyykettä voidaan harjoittaa kuten kehoa ja kehittäminen voikin johtaa kiinnostavampaan ja innostavampaan elämään. Psykologisesti katsottuna kaikkia tulkintoja elämästä ja omasta itsestä voidaan muuttaa ja uudistaa (Dunderfelt, 2006, 129). Itsetuntemuksessa on tärkeää tietyn asenteen ja suhtautumistavan harjoittaminen: oikeanlaisessa asenteessa yhdistyvät hyväksyvä läsnäolo ja rohkeus toimia omien päämäärien puolesta (Dunderfelt, 2006, 192).

Itsetuntemuksen avulla näemme erilaisissa elämäntilanteissa ja muissa muuttuvissa elämäntilanteissa sen, mikä palvelee parhaiten meidän omaa hyvinvointiamme, joka samalla vahvistaa psyykkistä joustavuuttamme eli resilienssiä (Mieli, 2022). Resilienssi tarkoittaa yksilöiden ja yhteisöjen kykyä ylläpitää toimintakykyä muuttuvissa olosuhteissa sekä valmiutta

kohdata ja palautua häiriöistä ja kriiseistä (Tieteen termipankki, nd.). Se on taitoa käsitellä haasteita rakentavasti hyödyntämällä omia selviytymiskeinoja ja ympäristön resursseja (Lipponen, 2023, 60). Resilienssiin liittyy myös itsemyötätunto ja vaikeuksien hyväksyminen osana elämää, mikä mahdollistaa myönteisten tunteiden kokemisen ja uusien tapojen löytämisen rakentaa elämää eteenpäin haasteidenkin keskellä (Lipponen, 2023, 62–63). Resilienssiä voivat tukea myös sekä ryhmä että yhteiskunnalliset toimet, kuten Islannin vuonna 2019 toteuttama malli, jossa nuorten hyvinvointia parannettiin yhteisöjen ja yhteiskunnan tukirakenteiden avulla, mikä vähensi nuorten päihteidenkäyttöä (Lipponen, 2023, 67). Turolan (2021) mukaan nuoriin kohdistuu nykyään monia odotuksia ja paineita, joissa resilienssi voisi olla hyödyksi. Turolan (2021) mukaan hyvä resilienssi auttaa nuoria selviämään epäonnistumisista ja pettymyksistä, lisäten tarmoa yrittämiseen ja tukemalla tavoitteiden ja unelmien toteutumista stressaavissa tilanteissa.

Avolan ja Pentikäisen (2020, 41) mukaan hyvinvointi on taito, joka ei kehity vain puhumalla sen tarpeellisuudesta, vaan sen oppiminen vaatii aktiivista harjoittelua: Itsetuntemus on keskeinen osa tätä taitoa ja tuo merkittäviä terveyshyötyjä yksilön elämään. Siksi lapsille ja nuorille tulisi systemaattisesti opettaa esimerkiksi tunnetaitoja ja käsitellä näitä aiheita syvällisesti heidän kanssaan (Avola & Pentikäinen, 2020, 41). Vaikkakin Dunderfelt (2006) puhuukin vahvasti sen puolesta, kuinka itsetuntemuksemme syventäminen lujittaa hyvinvointiamme ja antaa voimaa arkeemme, hän ei lupaa sen tuovan ikuista onnea ja iloa. Hän nostaa esille, että itsetuntemuksen avulla ei luoda pelkästään hyvää oloa, vaan sen avulla opitaan kohtaamaan myös psyykeen kipeitä kokemuksia. Dunderfelt vertaa itsetuntemusta vesivertauskuvalla: Itsetuntemus ei ole pulikointia pienessä uima-altaassa vaan pikemminkin purjehtimista aavalla merellä. Hän korostaa, ettei merta eli ihmisen laajaa psyykettä voi koskaan täysin hallita sillä itsetuntemuksen tarkastelu on yhtä seikkailua (Dunderfelt, 2006,10).

Taide hyvinvoinnin välineenä

Taiteen tekeminen ja kokeminen tarjoaa merkittäviä mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen ja näkemystä on sovellettu monilla eri aloilla ja konteksteissa esimerkiksi lääketieteessä, terveydenhuollossa, terapiassa, kasvatuksessa sekä sosiaalialalla. Maailman terveysjärjestö WHO:n vuonna 2019 julkaisema laaja raportti, joka koostuu yli 900 tutkimusjulkaisusta ja yli 3000 yksittäisestä tutkimuksesta, on kattavin tähän mennessä tehty kooste taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Raportissa (Fancourt & Finn, 2019) käsitellään taiteen roolia terveyden edistämässä, mielenterveyden ja fyysisen terveyden tukemisessa sekä akuuttien ja kroonisten sairauksien hoidossa elämän eri vaiheissa. Raportti nostaa esiin keskeisiä terveyden osa-alueita, joita taide tukee, kuten aistien aktivoinnin, mielikuvituksen käytön, tunteiden herättämisen, kognitiivisen stimulaation, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja fyysisen toiminnan (Houni ym., 2020, 40). Taide voi vaikuttaa psykologisesti esimerkiksi parantamalla tunteiden säätelyä, vahvistamalla minäpystyvyyttä ja edistämällä selviytymiskeinojen oppimista, kun taas fysiologisella tasolla se voi tehostaa immuunijärjestelmän toimintaa, vähentää stressihormonitasoja ja parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa (Houni ym., 2020, 41). Sosiaalisesti taide voi vähentää yksinäisyyttä, lisätä sosiaalista tukea ja edistää yhteisöllisyyttä, kun taas käyttäytymisen tasolla se voi johtaa aktiivisempaan elämäntapaan, terveellisiin valintoihin ja uusien taitojen oppimiseen (Houni ym., 2020, 41). Oman tutkielmani kannalta keskeisiä raportin havaintoja ovat taiteen mahdollisuudet psykologisten voimavarojen vahvistamisessa, mielenterveyden tukemisessa ja yhteisöllisyyden mahdollisuuksissa.

Taide tarjoaa merkittäviä mahdollisuuksia kognitiivisten taitojen kehittämiseen, mikä voi osaltaan edistää psyykkistä hyvinvointia. Tuiskun ja Holin (2023, 2049) mukaan oma luova ilmaisu ja taiteen tarkasteleminen aktivoivat aivoja monipuolisesti, mikä tukee tunteiden säätelyä ja tietoisuutta. Heidän mukaansa kuvateoksen herättämä esteettien elämys on oivallusta ja mielihyvää tuottava kokemus, joka aktivoi etuotsalohkoa (Tuisku & Holi, 2023, 2049). Camic (2008, 288) huomauttaa, että huolimatta taiteen olemassaolon pitkästä historiasta, soveltava psykologia ei ole hyödyntänyt sen potentiaalia riittävästi interventiostrategioissa. Samalla tavalla kun psykologiset toimenpiteet pyrkivät vaikuttamaan käyttäytymiseen, ajatteluprosesseihin ja tunteisiin, ja taiteella on vastaava kyky haastaa yksilöt

ajattelemaan eri tavalla, kokeilemaan uusia käyttäytymismalleja ja kokemaan erilaisia tunteita (Camic, 2008, 288).

Camicin mukaan (2008, 295) taide luo erilaisia väyliä sellaisille ihmisille, joille sanallinen keskustelu ei välttämättä toimi parhaimpana käsittelykeinona. Terveyspsykologit ovatkin viime vuosikymmenellä alkaneet tutkia, miten taiteen avulla voitaisiin edistää emotionaalista toipumista, itsetuntemusta, itsetutkiskelua, oireiden lieventämistä, käyttäytymisen ja ajattelumallien muuttamista sekä sopeutuvien reaktioiden vahvistamista (Camic, 2008, 295). Camic (2008, 290) näkee, että taiteen käyttö jännityksen lieventämiseen, hallinnan tunteen vahvistamiseen ja ratkaisujen löytämiseen ovat mahdollisia yhteistyöalueita terveystieteiden ja taiteen välillä. Taidetta voidaan hyödyntää psykoterapian välineenä, jolloin puhutaan kuvataidepsykoterapiasta: terapiamuodossa käytetään hyödyksi kuvallista ilmaisua, sillä sen avulla voidaan kanavoida tunteita mahdollistaen esteettisen etäisyyden niihin ja vahvistaa vuorovaikutusta, muistamista ja tiedostamista (Tuisku & Holi, 2023, 2049). Tuisku ja Holi (2023, 2049) muistuttavat, että vaikka kuvataidepsykoterapia onkin laajentanut psykoterapian käytäntöjä, kuvataiteesta nauttiminen, luova ilmaisu ja kuvataiteen kehittäminen ovat kuitenkin merkityksellisiä ihmisille lääketieteen ulkopuolellakin: vaikka kuvan kieli ei olisi aina taiteellista tai hoidollista, se on voimakas viestinnän väline. Myös omassa tutkimuksessani tiedostan taiteen terapeuttisuuden näkökulman, mutta puhun enemmän sen voimauttavasta vaikutuksesta, sillä tutkielmassani ei pyritä hoitamaan psyykkisiä sairauksia.

Taiteen rooli hyvinvoinnin tukemisessa kattaa laajoja alueita yksilöllisestä ilmaisusta ja yhteisöllisistä projekteista identiteettityöhön ja sen voimauttaviin näkökulmiin. McNiff (1992, 4) toteaa, ettei sielun hahmottamiseen ole olemassa vahvempaa tai luotettavampaa lääkettä kuin taide. Tästä voisi kuvitella, että taiteella on erityinen mahdollisuus kertoa meille omasta olemassaolostamme. Yhtenä taidekasvatuksen identiteetin osista voidaan katsoa olevan persoonallisuuden kehittäminen (Sederholm, 2006, 51). Räsänen (2006, 11) korostaa taiteen välinearvoa kasvatuksessa, jossa taide toimii myönteisenä ja monipuolisena työkaluna eri ihmisryhmien kasvun ja persoonallisen kehityksen tukemisessa ja koulutuksessa. Räsänen (2006, 17) mukaan taidekasvatuksen perusteluissa korostuu sen ainulaatuinen piirre kytkeytyä tunteisiin ja aisteihin sekä toimia visuaalisen symbolisaation kautta luovuuden, oma-aloitteisuuden sekä yhteistyö- ja suunnittelutaitojen kehittämisessä. Taideopetus perustuu

käsitykseen taiteesta ainutlaatuisena tietämisen tapana, joka avaa uudenlaisia keinoja ymmärtää itseä ja maailmaa (Räsänen, 2008, 83). Räsänen (2008, 82) esittelee taidekasvatuksen eri painotuksista itseilmaisuun perustuvan näkökulman, jossa opetuksen lähtökohtana on oppilaan oma maailma ja jonka tavoitteena on tukea persoonallista kasvua ja psyykkistä tasapainoa, huomioiden oppilaan yksilölliset taustat. Näkökulmassa opettajan rooli on luoda luottamuksellinen ilmapiiri, kannustaa tunteiden ilmaisemiseen ja tarjota materiaaleja tehtävien tueksi, jotka painottavat henkilökohtaisia kokemuksia avoimin sisällöin, korostaen oppilaan omien kokemusten ja tunteiden merkitystä kasvatuksessa (Räsänen, 2008, 82). Opettaja kannustaa oppilaita yksilölliseen ja omaperäiseen ilmaisuun ja oppilas on itse tuotantonsa tärkein arvioija, joka pohtii omaa oppimistaan suhteessa aiempaan osaamiseen ja kehitykseensä (Räsänen, 2008, 83). Tukeudun omassa tutkielmassani tähän taidekasvatuksen näkökulmaan.

Nuorten hyvinvoinnin edistämisessä taide on ollut lähiaikoina keskeinen väline useissa hankkeissa ja työpajatoiminnoissa. Esimerkiksi koko suomen kattavassa Myrsky-hankkeessa haastavassa elämäntilanteessa olevat 12–19-vuotiaat nuoret saivat luoda taidetta omista lähtökohdistaan käsin ammattilaisten ohjauksessa. Hankkeessa keskityttiin nuorten identiteetin ja dialogisen kohtaamisen lisäämiseen ja tulosten perusteella taiteen tekeminen lisäsi nuorten elämäniloa ja tyytyväisyyttä, yhteisöllisiä valmiuksia- sekä taitoja (Siivonen ym., 2011, 242). Esimerkkinä eri puolella Suomessa järjestettävistä taidepainotteisista työpajatoteutuksista, voidaan mainita esimerkiksi Tampereen Pajaston taidepaja ja Seinäjoen nuorten Tolkkua, jossa keskiössä ovat toiminnallisuus, luovuus, osallisuus sekä omat vahvuudet.

Taiteen avulla voidaan oppia katsomaan itseään uusin silmin. Kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että taide voi luoda tilaisuuksia korjaaville ja voimaannuttaville kokemuksille, auttaa muuttamaan itsestä muodostuneita negatiivisia tai toimintaa rajoittavia käsityksiä sekä mahdollistaa uusien roolien ja identiteettien omaksumisen (Laitinen, 2017). Savolaisen (2008) *Maailman ihanin tyttö*-valokuvaprojektissa kuvattiin savolaisen kehittämällä voimauttavan valokuvan metodilla lastenkodissa kasvaneita nuoria naisia monien vuosien ajan. Savolaisen sosiaalipedagogista menetelmää on sovellettu kasvatus- hoito- ja terapeuttisen työn aloilla (Savolainen ym., 2008, 142). Savolaisen (2008, 145) mukaan lastenkodissa kasvaneet lapset ovat kohdanneet hyväksynnän ja hylkäämisen vaikeita hetkiä, mikä on heikentänyt heidän

uskoaan omiin kykyihinsä ja arvoonsa yksilönä. Valokuva toimi käsittelykeinona, sillä kipeistä asioista on vaikeaa puhua sanoin (Savolainen ym., 2008, 147). Savolaisen (2008, 142) mukaan voimauttavaa valokuvausta voidaan hyödyntää yksilön identiteettityössä: Maailman ihanin tyttö -projektissa vuorovaikutuksen ja omakuvaprosessin lisäksi valokuvauksen avulla voitiin tulkita elämäntarinaa, perhesuhteita sekä itsen eri puolia ja rooleja. Näin tuotiin esiin elämän eri alueisiin liittyviä teemoja, joita haluttiin vahvistaa, samalla selkeyttäen hajanaisia tunnepitoisia asioita ja löytämällä piiloon jääneitä voimavaroja (Savolainen ym., 2008, 142). Omakuvan hyväksyminen toimi itsensä hyväksymisen metaforana: saavutus oli tuoda esiin nuoren oma hyväksyvä ja armollinen katse itseensä merkityksellisenä ja moniulotteisena mutta silti eheänä yksilönä (Savolainen ym., 2008, 178).

Tutkimuksen menetelmälliset valinnat

Taideperustaisen tutkimuksen luonne

Tutkielmani on taideperustainen toimintatutkimus, joka sitoutuu osaksi kvalitatiivista tutkimusperinnettä. Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen vastakohta on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kvalitatiivinen tutkimus käyttää kuvailussaan lauseita ja sanoja, kun taas kvantitatiivinen tutkimus esittää tuloksensa lukuina (Kananen 2014, 18). Laadullinen tutkimus pyrkii hankkimaan tietoa erilaisista ilmiöistä takertumatta liian yksityiskohtaisiin kysymyksiin ilmiön kannalta (Kananen, 2014, 16). Tutkimusongelma voi toimia pyrkimys ongelman selvittämiseksi, että myös asian kehittäminen tai muutoksen aikaansaaminen (Kananen, 2014, 20). Oma tutkimusongelmani toimii kysymys: Kuinka kehittää voimauttavaa taidetoimintaa nuorille ja nuorille aikuisille hyödyntäen positiivisen psykologian teemoja? Laadullinen tutkimus muodostaa usein perustan uusien teorioiden, hypoteesien ja mallien kehittämiseksi ja sen avulla luodaan uutta tietoa ympäröivästä reaalimaailmastamme (Kananen, 2014, 17). Tämä lähestymistapa soveltuu erityisesti monimutkaisiin ilmiöihin ja prosesseihin, joita on lähes mahdotonta tutkia määrällisin menetelmin (2014, 19). Kuten omassa tutkielmassani, nuorten tuntemuksia tai kokemuksia taiteellisesta työskentelystä olisi hyvin hedelmätöntä mitata numeroin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan intressi on usein selvittää, kuinka ihmiset kokevat ja näkevät reaalimaailman sekä tutkija ja tutkittavan välillä toimii suora kontakti (Kananen, 2014, 19).

Tutkielmani on taideperustainen. Taideperustaiset tutkimukset ovat laadullisia, kuten Kananen (2014, 16) toteaa, ja niissä taiteella on keskeinen rooli tutkimusvälineenä tai -kohteena. Jokelan ja Huhmarniemen (2018, 9) mukaan taidetta voidaan hyödyntää ongelmanratkaisussa, uuden tiedon ja ymmärryksen hankinnassa, kehitystyössä sekä aineistonkeruun ja -analyysin välineenä. Taidetta hyödynnettäessä tutkimuksissa voidaan saada esiin niin kutsuttua hiljaista tietoa eli laadukasta ja syvällistä kokemustietoa, organisaatioista, yhteisöistä ja yksittäisiltä eri ilmiöiden asiantuntijoilta, jota ei saada esiin perinteisten laadullisten tutkimusmenetelmien avulla, jotka perustuvat sanallistettuun ja kirjoitettuun kieleen (Jokela & Huhmarniemi, 2018; Jokela & Huhmarniemi 2020, 47). Leavy (2018, 9) korostaa, että taideperustaisessa tutkimuksessa taide tarjoaa ainutlaatuisen välineen luoda yhteyksiä, jotka muuten jäisivät saavuttamatta: Taiteella on potentiaalia saada

ihmiset näkemään ja ajattelemaan eri tavalla, tuntemaan syvemmin, oppimaa uutta ja rakentamaan ymmärrystä asioiden yhtäläisyyksistä ja eroista. Leavyn mukaan (2018, 9) menetelmä auttaa tutkimaan yksilöllisen elämän ja laajempien yhteiskunnallisten kontekstien välisiä suhteita, mikä kiinnostaa erityisesti yhteiskuntatieteellisiä aloja. Taiteen vahvuus on sen kyky heijastaa elämän sosiaalista ja jatkuvasti muuttuvaa luonnetta, mahdollistaen monipuolisten tapahtumasarjojen ja prosessien tutkimisen ja ymmärtämisen (Leavy, 2018, 9).

Ymmärtääkseen taiteen ja toimintatutkimuksen yhteyttä, on tärkeää hahmottaa toimintatutkimuksen perusluonne ja tavoitteet. Toimintatutkimus ja kehitystutkimus keskittyvät usein muutoksen aikaansaamiseen, mikä vaatii ilmiön syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä ja niihin vaikuttamista interventioiden avulla (Kananen, 2012, 37). Tämä vaatii syvällistä perehtymistä ilmiöön ja sen taustatekijöihin, sillä ymmärrys on Kananen (2012, 37) mukaan muutoksen ehto. Esimerkiksi työtyytyväisyyden parantaminen edellyttää yksilöllisten ja sosiaalisten prosessien kartoittamista ennen kehittämistoimien aloittamista (Kananen, 2012, 38). Taideperustaisen toimintatutkimuksen juuret löytyvät toimintatutkimuksen, taiteellisen tutkimuksen ja taideperustaisen tutkimuksen strategioista ja se on kehitetty Lapin yliopiston taiteiden tiedekunnassa (Jokela & Huhmarniemi, 2020, 40). Taideperustainen toimintatutkimus yhdistää tapaustutkimuksen ja kehittävän tutkimuksen pyrkien luomaan käytännön muutosta ja sovellettavaa tietoa. Se voi toimia jopa kolmantena tutkimussuuntauksena määrällisen ja laadullisen rinnalla, erottuen vahvalla kytköksellään sosiaaliin ja ympäristöpoliittisiin kysymyksiin, mikä tekee siitä ainutlaatuisen ja monipuolisen tutkimusmenetelmän (Jokela & Huhmarniemi, 2020, 45).

Metodia on hyödynnetty laajasti yhteisötaideprojekteissa, kuvataideopetuksen kehittämisessä sekä taidetoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa erilaisille ryhmille ja yhteisöille (Jokela & Huhmarniemi, 2020, 45). Jokelan ja Huhmarniemen (2020, 40) mukaan paikkasidonnaisissa yhteisötaideprojekteissa ovat olleet osallistujina esimerkiksi kylät, koulut ja työ- sekä yritysyritys: Kehittämistehtävät on suunniteltu yhteistyössä osallistujien kanssa, mahdollistaen heidän aktiivisen osallistumisensa tutkimus- ja kehittämisprosessiin. Jokelan ja Huhmarniemen (2018, 9) mukaan taideperustaisessa toimintatutkimuksessa hyödynnetään usein nyky- ja soveltavaa kuvataidetta monipuolisesti ongelmanratkaisun, tiedonkeruun ja ymmärryksen muodostamisen välineinä. Taide voi toimia kehitystyön katalysaattorina

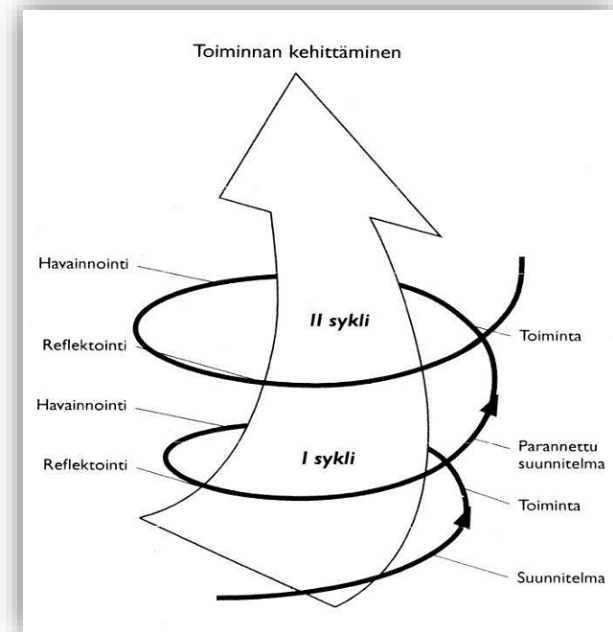
esimerkiksi voimaantumisen tunteiden luomisessa tai paremman ympäristön suunnittelun tukena (Jokela & Huhmarniemi, 2018, 9). Metodilla on tutkittu esimerkiksi nuorten hyvinvoinnin tukemista yhteisötaiteen keinoin (Jokela & Huhmarniemi, 2020, 47). Myös omalle tutkielmalleni on luontevaa tutkia omaa tutkimusongelmaa taideperustaisen toimintatutkimuksen kautta.

Taideperustaisella tutkimuksella on kaksi erotettavissa erilaista sovellutusaluetta: prosessi- ja produktiokeskeinen: Sovelluksissa tutkimuksen organisointi, aineistokeruun menetelmät, kanssatutkijoiden rooli ja tutkimuksen lopputulos eroavat toisistaan, mutta lähtökohtaisesti toimintaa voidaan kuvata samankaltaisilla kehittämissyklin vaiheilla (Jokela & Huhmarniemi 2020, 47). Jokela ja Huhmarniemen (2020, 50) mukaan taideperustaisessa prosessissa keskitytään ryhmän tai organisaation toiminnan kehittämiseen kuten voimaantumiseen, identiteetin vahvistamiseen ja muuhun vastaavaan tavoitepyrkimykselliseen toiminnan kehittämiseen. Taideperustaista produktia toteutettaessa keskitytään taas erilaisten teosten yhteiskehittämiseen: Kehittämiskohteena voi toimia taide- tai kulttuuritapahtuma, produktio, teos, näyttely tai vaikka uusi taideperustainen palvelu (Jokela & Huhmarniemi, 2020, 50). Omassa tutkimuksessani suuntaudun taideperustaiseen prosessiin.

Jokelan ja Huhmarniemen (2020, 45) mukaan toimintatutkimusprosessin kokonaisvaltaisuutta ja syklisyyttä kutsutaan hermeneuttiseksi kehäksi, joka etenee seuraavanlaisesti: Kehittämisprosessi (kuva 1) alkaa siitä, että haluttuun ilmiöön perehdytään teoreettisen ja taiteellisen taustatyön kautta. Näin määritellään tutkimuksen mahdollisia tavoitteita ja tutkimustehtäviä ja samaan aikaan tutkimusta organisoidaan ja suunnitellaan sen toimintaa. Jokela ja Huhmarniemi (2020, 45) jatkavat, että toisessa tutkimusvaiheessa edetään taiteelliseen työskentelyyn tai muuhun toimintaan. Heidän mukaansa kolmannessa vaiheessa kerätään relevantti tutkimusaineisto usein käytännön toiminnan ohella. Neljännessä vaiheessa on puolestaan toiminnan avulla kerätyn aineiston analyysi ja refleктоiva tarkasteluvaihe ja samassa vaiheessa täsmennetään tutkimuksen kehittämistavoitteita sen hetkisten tutkimustulosten avulla ja keskeistä on myös teoreettinen käsitteellistäminen (Jokela & Huhmarniemi, 2020, 45). Jokelan ja Huhmarniemen (2020, 45) mukaan ero perinteiseen toimintatutkimukseen taideperustaisessa tutkimuksessa on se, että tutkimusprosessin aikaiset ja tuloksena syntyneet taiteelliset tuotokset dokumentoidaan ja tätä dokumentointia

käytetään myös osana tutkimusaineistoa. Kirjallisen raportin lisäksi tutkimus voidaan julkaista taiteellisenä produktiona laajasti eri yleisölle kuten paikallisille yhteisöille sekä tiede- ja taidemaailmalle (Jokela & Huhmarniemi, 2020, 45).

KUVA 1: Toimintatutkimuksen syklinen spiraalimalli (Heikkinen ym. 2007, 81).

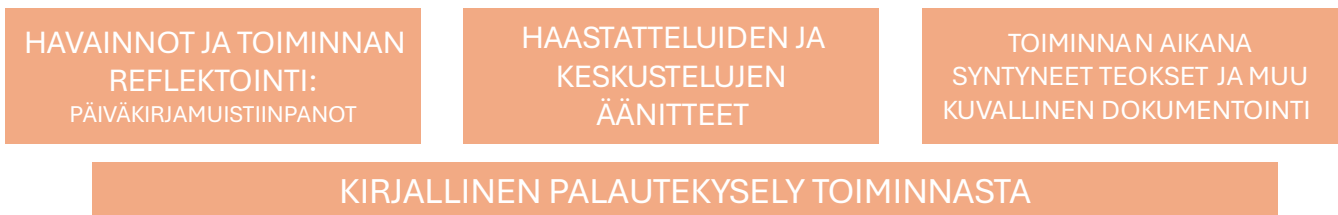


Toimintatutkimuksessa tutkija on usein aktiivinen osallistuja ja tutkimuskohteensa jäsen, mikä edellyttää syvempää perehtyneisyyttä tutkittavaan ilmiöön verrattuna perinteisiin tutkimusmenetelmiin (Kananen, 2012, 38). Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on keskeinen rooli, sillä hän vastaa sekä tiedonkeruusta että analyysistä, ja tutkimuksen subjektiivinen luonne perustuu hänen päätöksiinsä ja harkintoihinsa (Kananen, 2014, 25).

Taideperustaisessa toimintatutkimuksessa tutkija osallistuu aktiivisesti yhteisön toimintaan ja pyrkii vaikuttamaan osallistujien kokemuksiin- tutkimus on aina eräänlainen oppimis- ja kouluttautumisosprosessi itse tutkimuksen tekijöille, että siihen osallistuville yksilöille, organisaatioille ja yhteisöille (Jokela & Huhmarniemi, 2020, 47). Jokelan ja Huhmarniemen (2020, 47) mukaan taiteilijat ja taidekasvattajat toimivat moniosaajina, joita kuvataan usein taiteilija-tutkijoiksi tai taiteilija-tutkija-opettajiksi, yhdistäen taiteelliset, pedagogiset ja menetelmien kehittämisen taidot tutkimuksen avulla. Myös omassa tutkielmassani yhdistän omat havaintoni aineiston rakentamiseen, ammatillisen osaamiseni kehittämiseen kuvataidekasvattajana ja tutkijana sekä prosessin tarkasteluun taiteilijan näkökulmasta, painottaen opetuksen reflektointia muuttuvien tarpeiden mukaan.

Aineiston luominen ja analyysimenetelmä

Jokelan ja Huhmarniemen (2020, 50) mukaan taideperustaisessa toimintatutkimuksessa aineisto koostuu reflektioaineistosta, joka dokumentoi tutkimuksen eri vaiheita ja tapahtumia. Tämä sisältää muistiinpanot, visuaaliset tuotokset, valokuva- ja videodokumentit, haastattelut, kyselyt sekä tutkijan havainnointimuistiinpanot ja päiväkirjat, jotka perustuvat toiminnan systemaattiseen havainnointiin. Grönforsin (2015, 146) mukaan havaintojen avulla ihminen ymmärtää ympäristöään ja reagoi siihen, miten nähtyä ja koettua pyritään ymmärtämään. Havainnoiminen on myös kumulatiivista eli kerrostuvaa, sillä aiemmat havainnot tukevat uusien syntymistä, ja poikkeukselliset havainnot herättävät erityistä huomiota, vaativat selityksiä ja syventävät ymmärrystä (Grönfors, 2015, 146). Samankaltaista kerrostumista havaitsin omien muistiinpanojen merkinnöissä. Aineisto on moniääninen, huomioi kaikki osallistujat ja sen kerääminen tapahtuu systemaattisesti ja säännöllisesti tutkimuksen aikana (Jokela & Huhmarniemi, 2020, 50).



KUVA 2: Tutkielmassa kerätyt aineistot

Taideperustaisessa toimintatutkimuksessani on analysoitavana monimenetelmällinen aineisto (kuva 2). Aineistona toimii toiminnan aikana keräämäni päiväkirjamerkinnot ja niiden reflektointi, dokumentit ja äänitteet työpajaan osallistuvien nuorten sekä ohjaajani kanssakäydyistä keskusteluista sekä työpajatoiminnan aikana syntyneet teokset että yleisesti toiminnan kuvallinen dokumentointi. Reflektointiaineistoa kerääntyi yhdeksältä taidetoimintakerralta ja äänitteitä pituudeltaan 5 tuntia 30 minuuttia. Taidetoiminnan palautekysely osallistujille toteutettiin kirjallisena ja sitä seurasi yhteinen keskustelu, jossa käsiteltiin keskeiset teemat vielä kertaalleen yhdessä ääneen. Menettely yhdisti hiljaisempien osallistujien ajatusten esiin tuomisen ja ryhmässä tapahtuvan kokemusten jakamisen ja vertailun, lisäten palautteen monipuolisuutta ja syventäen yhteistä ymmärrystä. Lopuksi haastattelin työpajan vetäjiä taidetoiminnan toteutumisesta. Haastattelu oli pääosin avoin:

Avoimessa haastattelussa korostuu luonteva ja keskustelunomainen vuorovaikutus, jossa haastattelija ohjaa keskustelua tiettyjen aihepiirien ympärillä mutta antaa haastateltavalle tilaa jakaa kokemuksiaan, mielipiteitään ja tuntemuksiaan vapaasti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Olin kuitenkin laatinut muistiin kysymyksiä, jotka toimivat keskustelun rungon tukena (ks. liite 5). Tämä toi lähestymistapaan teemahaastattelun piirteitä. Vallin ja Aarnoksen (2018, Luku-1) mukaan vaikka haastattelijalla on tukilista käsiteltävistä asioista, teemahaastattelussa puuttuu strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Haastattelun aikana kuitenkin huolehditaan, että ennalta päätetyt aiheet käydään haastateltavan kanssa lävitse (Valli & Aarnos, 2018, Luku-1). Osa aiheista oli kuitenkin käsitelty jo etukäteen, mikä osaltaan vahvisti keskustelun avointa ja luontevaa ilmapiiriä.

Aineiston analysoinnissa käytän apuna aineistolähtöistä sisällönanalyysimenetelmää. Analyysimenetelmä (Günther ym., 2021) viittaa aineiston käsittelytapaan, jossa analyysivalinta määräytyy aineiston luonteen ja tutkimuskysymysten mukaan. Laadullisessa tutkimuksessa sisältöanalyysi on tyypillinen ja sen keskeisiä menetelmiä ovat koodaaminen, teemoittelu ja tyypittely, joiden avulla selvitetään, mitä aineisto kertoo tutkittavasta aiheesta (Günther ym., 2021). Tutkimusaineiston analyysi on monivaiheinen prosessi, joka alkaa aineiston kokonaisvaltaisella tutustumisella ja muuttamalla esimerkiksi äänitallenteet tai käsikirjoitetut aineistot puhtaaksi helpommin käsiteltävään tekstimuotoon (Günther ym., 2021). Litteroin aineistoni ääninauhoitteet sekä kirjoitin palautekyselyt puhtaaksi sähköiseen muotoon ja näin sain alkuun käsityksen aineistoni perusluonteesta. Tämän jälkeen aineistoa analysoidaan valitulla menetelmällä, huolellisesti lukemalla, katsomalla ja kuuntelemalla, jonka jälkeen aletaan erittelemään ja jäsentelemään toistuvia sekä tutkimuksen kannalta merkityksellisiä havaintoja ylös (Günther ym., 2021). Lukiessani päiväkirjani, palautteet ja taidetoimintani keskustelut merkitsin muistiin usein toistuvia ja mielenkiintoisia huomioita, pohtien samalla, mitkä huomiot ovat tutkimukseni kannalta oleellisimpia. Analyysini oli alkuun aineistolähtöinen, mutta analyysin edetessä sovelsin teorialähtöistä analyysiotetta, verraten tuloksia positiivisten psykologian hyvinvointinäkemuksiin ja muihin tieteellisiin huomioihin.

Sisällönanalyysi tiivistää ja jäsentää aineiston tiiviiksi kokonaisuudeksi ja sen avulla luodaan selkeyttä, jotta tutkittavasta ilmiöstä voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä (Tuomi ym., 2018, 4.4.2). Analyysi etenee kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa ja prosessi perustuu

loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudelleen loogiseksi kokonaisuudeksi (Tuomi ym., 2018, 4.4.2). Sisällönanalysissä hyödynsin värikoodausta ja teemoittelua rakentaakseni järjestelmällisen tarkastelutavan aineistoon. Ensimmäisessä vaiheessa analyysikysymyksenäni oli teemakohtaisten tehtävien vaikutus, kuten esimerkiksi ilon teemassa: *Miten teeman tehtävät tukivat ilon kokemuksia?* Kävin läpi osallistujien puheenvuorot heidän teoksistaan, keskittyen heidän havaintoihinsa ja kokemuksiinsa. Toisessa vaiheessa kartoitin kokonaisvaltaisesti taidetoiminnan aikana esiin nousseita positiivisia vaikutuksia ja huomioita, jotka ylittivät yksittäisten teemojen rajat. Lopuksi yhdistin analyysistä saadut havainnot positiivisen psykologian ja muiden teoreettisten viitekehysten näkökulmiin, jotta sain perusteltua ja syvennettyä johtopäätöksiäni.

Konkreettisesti analyysissäni toistuvien aiheiden, palautteiden ja näkemysten tunnistaminen oli keskeistä. Järjestin samaan teemaan liittyvät aineiston osat yhteen, mikä mahdollisti syvällisen lähiluvun ja tarkemman analyysin. Aineiston koodauksessa toimi apunani värikoodaus ja auki kirjoittaminen (kuva 3). Tavoitteena oli jäsentää aineisto selkeämpään ja ymmärrettävämpään muotoon myös itselleni analyysin aikana. Analyysin edetessä kävin aineistoa läpi useita kertoja, jotta laajempien teemojen yhteydessä esiin nousseet yksityiskohdat avasivat analyysin tuloksia tarkemmin. Prosessi korosti aineiston yksityiskohtien merkitystä kokonaisuuden ymmärtämisessä ja analyysin tulosten syventämisessä.



KUVA 3: Ote analyysini apuna käyttämästäni teemoittelusta ja värikoodaamisesta.

Tutkielman eettisyys

Olen saanut toteutuskohteeni kaupungilta ja osallistujilta luvat tutkimuksen toteuttamiseen kirjallisesti (ks. liitteet 1,2,3). Sitouduin jakamaan tutkimustulokseni tutkielman valmistuttua myös kaupungin nähtäväksi. Taideperustaiseen toimintatutkimukseeni osallistui yhteensä 11 henkilöä, joista kaksi olivat työpajatoiminnan ohjaajia. Aineiston anonymisoimiseksi viitataan myös ohjaajiin merkinnällä ”Osallistuja x”, ellei kyseessä ole ollut heidän tarkoituksellinen haastattelunsa ohjaajan asemassa. Tällöin olen merkinnyt ohjaajat ”Ohjaaja 1” tai ”Ohjaaja 2” merkinnöillä aineistonostoissani. Koska työpajatoimintaan saattoi kesken kauden tulla lisää nuoria tai jotkut nuorista saattoivat jättää osallistumisensa kesken toiminnan, osallistujamääräni muuttui kolmen henkilön verran tutkielmani edetessä. Keräsin kuitenkin kaikilta tutkielmaani osallistujilta tarvittavan tutkimusluvan ja annoin kaikkien äänen kuulua aineistossani.

Tutkielmassa on huolehdittu osallistujiin kohdistuvasta eettisyydestä. Olen huolehtinut, että aineistossa esiintyvien henkilöllisyys salataan ja luottamuksellisuus turvataan siten, etteivät osallistujat ole tunnistettavissa julkaistavista tai julkisesti esitettävistä aineisto-otteista. Esittelin ensimmäisellä taidetoimintakerralla itseni ja tutkielmani lähtökohdat osallistujille. Tutkimuslupapyyntöissäni annoin yhteystietoni ja korostin, että minuun voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä, haluamaansa yhteydenottopitovaihtoehtoa käyttäen, jos tutkielman etenemiseen liittyy kysyttävää tai epäselvyyksiä missä tahansa vaiheessa toimintaa.

Osallistujien suorissa lainauksissa olen ottanut vapauden tiivistää varsinkin ääninauhoitettuja kommentteja perustellusti poistaen täytesanoja ja tiivistänyt puheenvuoroja myös tutkielman lukijalle ymmärrettävämpään muotoon. Olen kuitenkin pyrkinyt huolehtimaan, että osallistujien kommenttien sisältö ei muutu alkuperäisestä ja että osallistujan todellinen ääni tulisi kuuluviin tästä huolimatta.

Taidetoiminnan konteksti ja suunnittelu

Keräsin tutkielmani aineiston eräässä suomalaisessa 15–28-vuotiaille työttömille nuorille ja nuorille aikuisille suunnatussa, kaupungin ylläpitämässä työpajatoiminnassa taideperustaisen toimintatutkimuksen keinoin vuoden 2024 kevään aikana. Kyseinen toimipaikka tuottaa nuorisolain mukaista työpajatoimintaa sekä ryhmävalmennusta, jonka tarkoitus on parantaa osallistujien valmiuksiaan siirtyä työelämään tai koulutukseen. Nuoret harjoittelevat puolen vuoden toimintakauden aikana kulttuuri- ja media-alojen sisältöjä ja saavat viikoittain ohjausta työelämätaitoihin sekä oman tulevaisuuden suunnitteluun. Yleisesti toimintaa järjestettiin viitenä päivänä viikossa noin kuusi tuntia päivässä. Oman toimintani lähtöajatuksena oli tuoda kohteeseen nuorten hyvinvointia ja itsetuntemusta tukevaa, kuvataidepainotteista taidetoimintaa, jota inspiroi positiivinen psykologia sekä näkemykset taiteen hyvinvointivaikutuksista. Kohteessa ei tavallisesti järjestetä kuvataidepainotteista toimintaa, joten kuvataidekasvattajan roolini toi uutta näkökulmaa työpajatoimintaan. Tutkielmani ohella suoritin tutkintooni kuuluvan kenttäharjoittelun, joka kesti noin 12 viikkoa ja järjestin taidetoimintaa noin kerran viikossa. Taidetoimintakerrat kestivät kerralla 3–6 tuntia ja kertoja minulle kertyi 10, jonka lisäksi osallistuin kohteen muuhun toimintaan: Pääsin auttamaan projekteissa ja seurasin esimerkiksi osallistujien ryhmätyöskentelyä kameroiden kanssa.

Suunnittelemissani tehtäväkokonaisuuksissa toimi kolme pääteemaa: Ilo, vahvuudet ja tulevaisuus. Suoritimme tehtäväkokonaisuudet mainitsemassani järjestyksessä. Itse analyysiä avatessa kuitenkin käsittelen vahvuusteeman viimeisenä tutkielmassani (kuva 4).

1. TEEMANA ILO

- **Ilon keho- teos:** itsellensä tärkeitä ja iloa tuottavia asioita kuvitettuna ja kirjoitettuna (3 sanaa)
- **Yhteisöteos Ilon seinä:** positiivisten asioiden aktiivinen kirjaaminen yhteiseen teokseen

2. TEEMANA VAHVUUDET

- VIA-testi vahvuuksista
- Oma **supersankarihahmo**, jonka voimina toimivat 3 omaa vahvuutta
- **Sarjakuva**, jossa supersankari käyttää voimiaan hyvään, ratkaisemalla jonkin tilanteen tai auttaakseen muita

3. TEEMANA TULEVAISUUS

- **Valokuvia tulevaisuudesta-** kuvatulkitatehtävä
- Oma tulevaisuutta tukeva **taika-esine** kuvanveiston tekniikalla

Jokaisen tehtävän lopuksi (tehtävät valmiina) teosten **läpikäyntikeskustelu**, jossa jokainen kertoo teoksestaan ja kommentoi muiden tuotoksia.

Lisätehtävät: Voimaannuttava kehomaalaus, kiitostaide, supersankarille arkkihollinen omista heikkouksista

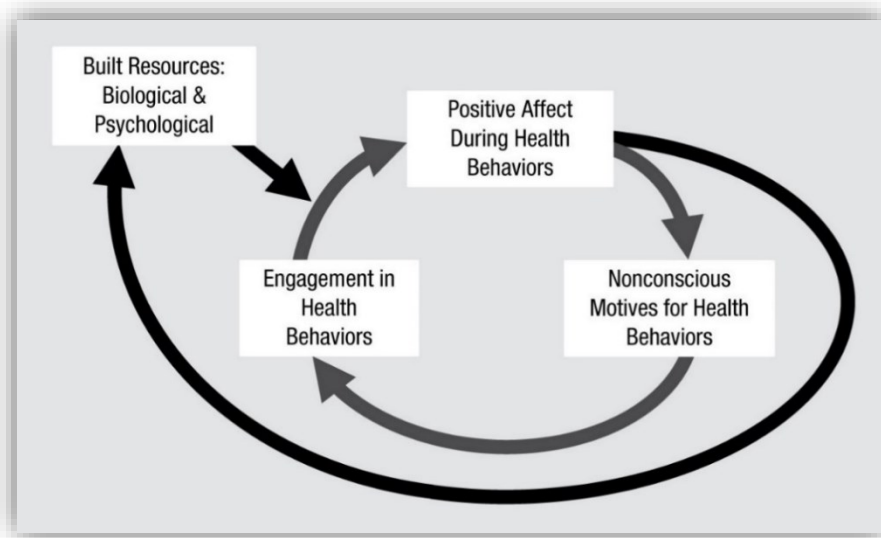
KUVA 4: Toimintatutkimukseni toteutuksen kuvahavainnointi

Jokaisen teeman kohdalla järjestimme yhteisen läpikäyntikerran, jossa osallistujat esittelivät omat teoksensa ja kertoivat niistä apukysymysten tukemana (kts. Liite 4). Esittelyjen aikana myös muut osallistujat saivat esittää kysymyksiä ja kommentteja toistensa töistä. Lisäksi kartoitin osallistujien mielipiteitä jokaisen tehtävän mielekkyydestä esittelyjen yhteydessä.

Ilo keho- tehtävän rakentamiseen inspiroiduin Aalto-yliopiston tutkijoiden (Nummenmaa, ym., 2014, 646) toteuttamasta tutkimuksesta, jossa oli selvitetty miten erilaisista emotionaalisista ärsykkeistä syntyneet tunteet vaikuttavat kehon toimintaan ja aktivoivat kehon eri alueita, korostaen tunteiden ja kehon välistä yhteyttä. Osallistujat toteuttivat omat kehoteoksensa, joiden pohjana toimi oman kehon ääriviivat ja muiden osallistujien piirtoapu leveälle remonttipaperille. Tehtävän tarkoituksena oli tutkia ilon kokemuksia kehossa ja kuvittaa oma kehoteos asioilla, jotka tuottavat iloa omassa elämässä. Lisäksi teoksiin mahdutettiin kolme ilon aihetta kirjoittamalla. Mediana käytettiin akryyli- ja valmispullovärimaaleja. Valmiit kehoteokset koottiin yhdessä *Ilon seinä* -yhteisötaideteokseksi, joka aseteltiin työpajatoiminnan aulatilassa suurelle taustakankaalle siten, että teosten väliin jäi tilaa. Osallistujat saivat tehtäväksi merkitä seinään päivittäin työpajan aikana omia arjen ilonaiheita, kuten oivalluksia, vitsejä, muistoja tai saavutuksia piirtäen ja kirjoittaen. Kannustin myös, että Ilon seinässä sai näkyä huumori.

Ilon seinän nimeämisen ja harjoitteen inspiraationa toimi Trogenin (2020, 104) sovellutus Seligmanin (2011, 32) harjoitteesta ”Mikä meni hyvin”, joka tunnetaan myös ”Kolme siunausta”-harjoituksena: harjoituksessa osallistuja varaa iltaisin kymmenen minuuttia kirjatakseen ylös kolme myönteistä asiaa päivän ajalta sekä syyt niiden onnistumiseen. Kirjattavien asioiden ei tarvitse olla suunnattoman tärkeitä, mutta harjoitusta tulisi jatkaa viikon ajan (Seligman, 2011, 33). Seligmanin mukaan (2011, 33–34) tehtävä lisää onnellisuuden kokemusta, vähentää masennusta sekä auttaa ihmisiä suhtautumaan myönteisemmin arkeensa. Teorian ilon teemaan käytin myös Fredricksonin (2001) myönteisten tunteiden laajenna ja rakenna- teoriaa spiraaliteoriaa. Laajenna ja rakenna -teorian mukaan positiiviset tunteet laajentavat hetkellisesti ajattelu- ja toimintakykyä, mikä edistää pysyvien fyysisten, älyllisten, sosiaalisten ja psykologisten resurssien rakentumista (Fredrickson, 2001, 218). Fredrickson ja Joiner (2018) ovat laajentaneet teoriaa spiraalimalliksi (kuva 5), joka kuvaa terveystäytymisen vahvistumista positiivisten tunteiden kautta: Sisäinen kehä korostaa eittietoisten motiivien roolia käyttäytymisen ylläpidossa: positiiviset tunteet lisäävät motivaatiota

ja kiinnittävät huomiota toiminnan kohteeseen, mikä tukee sitoutumista esimerkiksi mieluisaan harrastukseen. Ulompi kehä heijastaa laajenna ja rakenna -teoriaa, jonka mukaan positiiviset tunteet kerryttävät psykologisia ja biologisia voimavaroja, jotka tukevat terveellisten tapojen pysyvyyttä: esimerkiksi stressinhallintakykyä vahvistaen sisäistä kehää. Esimerkiksi joogan harjoittajilla toistuva ilo tunneista voi syventää heidän motivaatiotaan ja lisätä harjoittelun tuomaa iloa (Fredrickson & Joiner, 2018).



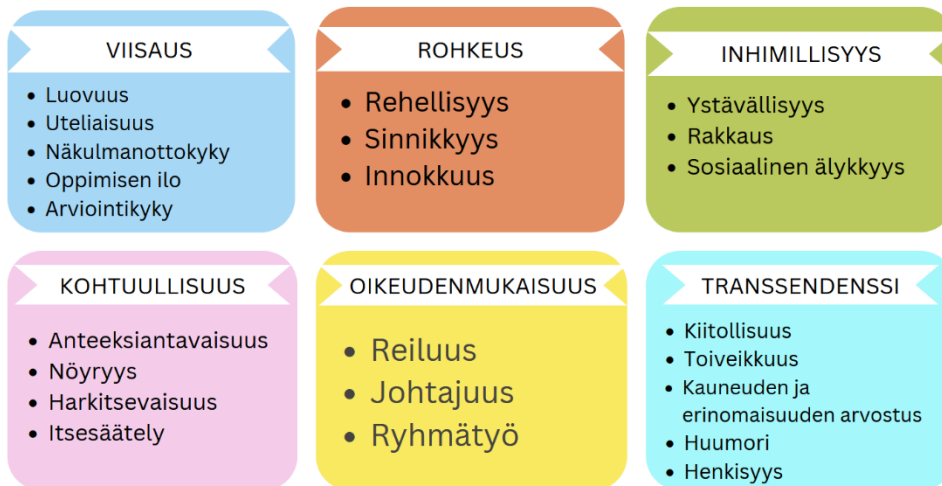
KUVA 5: Myönteisten tunteiden vaikutus elämäntapamuutokseen- spiraaliteorian kaavio (Fredrickson & Joiner, 2018)

Fredricksonin ja Joiner (2018) esittävät, että

myönteiset tunteet, kuten ilo, kiitollisuus ja uteliaisuus, eivät vain paranna yksilön hetkellistä hyvinvointia, vaan myös auttavat kehittämään pitkäaikaisia voimavaroja ja resursseja. Tämä tapahtuu myönteisten tunteiden synnyttämän laajentumisen kautta, jossa ihminen alkaa nähdä ja kokea tilanteita avoimemmin, innovatiivisemmin ja joustavammin (Fredrickson & Joiner, 2018).

Supersankarihahmossa- ja sarjakuvassa tarkoituksena oli vahvistaa osallistujien suhdetta omiin vahvuksiinsa. Tehtäväkokonaisuuden alkuun osallistujat tekivät VIA-testin, joka kartoittaa Seligmanin ja Petersonin (2004) työryhminensä kehittämiä luontevahvuuksia osana heidän luontevahvuusfilosofiaansa *Values in Action (VIA)*, suomennettuna tarkoittaen *arvoiksi toiminnassa*. Seligmanin ja Petersonin (2004, 8) luontevahvuuslistaukseen on pyritty sisällyttämään mahdollisimman universaalit vahvuudet, jotka perustuvat moraalisten hyveiden yleisiin historiallisiin ja kulttuurinvälisiin rakenteisiin. Katsauksissa on mukana eri uskontojen ja filosofioiden arvostamat vahvuudet ja hyveet kreikkalaisten filosofien mietteistä tämän päivän käsityksiin (Peterson & Seligman, 2004, 10). Lisäksi vahvuusluokitusta varten on käyty läpi tunnetuimmat persoonallisuusteorit. Listaukseen on valikoitunut 24 vahvuutta,

jotka kaikki liittyvät ja juontuvat kuudesta perushyveestä (Peterson & Seligman, 2004). Testin avulla voidaan selvittää näiden 24 luontevahvuuden esiintymistä itsellä (kuva 6). Jokaisella on noin viisi ydinvahvuutta (testituloksen ensimmäiset). Petersonin ja Seligmanin (2004, 4) mukaan luontevahvuudet ovat hyvinvoinnin ja onnellisuuden perusta, ja niiden tietoinen hyödyntäminen tukee psykologisesti hyvää elämää.



KUVA 6: 6 perushyveettä ja niistä kumpuavat 24 luontevahvuutta (Oma kuvakaavio Petersonin & Seligmanin 2004 teoriasta)

Käytössä vahvuudet-teeman tehtäviin olivat vapaavalintaisesti puuvärit, tussit ja vesivärit. VIA-testin jälkeen osallistujat loivat ydinvahvuksiensa pohjalta supersankarihahmon, jolle he suunnittelivat vahvuuksien pohjalta supervoimat, ulkonäön, nimen ja tehtävän suojella tai pelastaa muita. Tehtävän taustalla oli ajatus, kuinka omia vahvuuksia päästäisiin käsittelemään syvällisemmin ja luovalla tasolla. Tehtävän painopiste oli ideoissa ja oivalluksissa, ja hahmon esittelyyn saattoi halutessaan liittää kirjallista pohdintaa. Hahmo toteutettiin A4-paperille. Toisessa vaiheessa osallistujat piirsivät 3–6 ruudun sarjakuvan, jossa hahmo käytti supervoimiaan hyvään tai selvittäen jonkin tilanteen. Sarjakuva toteutettiin A3-paperille.

Sarjakuvassa osallistujat pääsivät hyödyntämään vahvuuksiaan kuvitteellisissa tilanteissa. Ajatuksena sarjakuvan työstämisessä toimi Seligmanin (2011, 38) *Signature Strengths* -harjoitus ja ajatus siitä, että omien vahvuuksien aktiivinen käyttäminen vahvistaa onnellisuutta. Seligmanin (2011, 38) harjoituksen tavoitteena on rohkaista yksilöä tunnistamaan ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan uusilla tavoilla. Vahvuuksien tiedostettu käyttö voivat tuoda muun muassa seuraavia etuja: aitouden ja omistajuuden tunne ("Tämä olen minä"), innostus, nopea oppiminen, halu löytää uusia käyttömahdollisuuksia vahvuudelle,

väistämättömyyden tunne ("Minua ei voi pysäyttää"), virkistymisen kokemus, vahvuuksiin liittyvien projektien kehittäminen sekä iloa ja jopa hurmioitumista vahvuuksia käytettäessä (Seligman, 2011, 38). Seligman (2011, 39) rohkaisee esimerkiksi luovuuden vahvuuden omaavaa henkilöä varaamaan arjessa aikaa luoville toiminnoille tai kauneuden ja erinomaisuuden vahvuuden omaavaa esimerkiksi kulkemaan pidemmän maisemareitin töihin, jotta aikaa jää ympäristön esteettisyyden ihastelulle. Sarjakuvatehtävä pohjautui myös egoismin vastakohtaan altruismiin, eli taipumukseen epäitsekkääseen toimintaan, jossa muiden hyvinvointi asetetaan oman edun edelle moraalisissa valintatilanteissa (Tieteen termipankki, nd.) Postin (2005, 66) mukaan nykyiset tutkimukset osoittavat vahvan yhteyden ystävällisten tunteiden ja auttavan käytöksen sekä hyvinvoinnin, terveyden ja pitkäikäisyyden välillä.

Tulevaisuusteema aloitettiin *Valokuvia tulevaisuudesta*- kuvatulkittehtävällä, jossa osallistujat valitsivat kuvan ilmaiskuvapankeista tulostamieni vaihtoehtojen joukosta, joka edustaisi heidän tulevaisuudenhaaveitaan esimerkiksi hyvinvoinnin, ihmissuhteiden tai uran näkökulmista. Kuvan avulla tuli kertoa tarinankerronnan keinoin omalla vuorollaan. Ohjeistin osallistujia käyttämään mielikuvitustaan ja luomaan tarinan, joka voisi selittää esimerkiksi kuvan ottotilanteen: Mitä kuvassa tapahtuu? Onko osallistuja itse osa kuvaa? Mikä on johtanut tilanteeseen, ja mitä tapahtuu seuraavaksi? Korostin, että jokainen voi tulkita kuvaa eri tavalla, keskittyen joko sen luomaan kokonaisuuteen, tunnelmaan tai johonkin yksityiskohtaan. Kuvan aihetta sai lähestyä myös symbolisesti, eikä kertomuksen tarvinnut rajoittua kuvan konkreettiseen tulkintaan. Tehtävässä hyödynnettiin kokemuksellista kuva-analyysia, jossa reflektiivinen lukutapa painottaa kuvan toimimista peilinä omiin tunteisiin, muistoihin ja kokemuksiin (Räsänen, 2008, 189) Räsänen (2008, 190) mukaan kuvatulkitta voi toimia identiteettityön välineenä, viitaten narratiiviseen lukutapaan, jonka mukaan identiteetti rakentuu jatkuvasti elämän aikana: Ihminen luo elämästään jatkuvasti muutoksessa olevaa tarinaa, josta kertomalla itselleen ja muille hän voi käsitellä siihen liittyviä merkityksellisiä asioita samalla syventäen itseymmärrystä ja muokaten minäkäsitystään. (Räsänen, 2008, 190). Narratiivisia käytäntöjä hyödynnetään kuvataideopetuksessa sekä taideterapiassa ja niiden avulla voidaan tukea identiteettityötä ja vahvistaa elämäntilannetta (Räsänen, 2015, 233). Räsänen (2008, 191) mukaan narratiivinen kuvallinen tekeminen ja tulkinta tarjoavat

mahdollisuuden tutkia minuuden eri ulottuvuuksia, omaa elämää sekä tunnistaa ja jäsentää asenteita ja ajatuksia samalla rakentaen yhteyksiä oman- ja maailmanhistorian välille.

Kuva-analyysi toimii mielikuvaharjoittelun välineenä. Malchiodin (2010, 33) mukaan ohjattu mielikuvaharjoittelu voi parantaa mielialaa, kun rentoutumisen avulla luodaan tietoisesti voimauttavia mielikuvia. Mielikuvien vaikutukset ulottuvat tunteiden säätelystä mielenrauhaan ja jopa fyysiseen hyvinvointiin, kuten stressin lievittämiseen: Esimerkiksi luonnon näkeminen ikkunasta on todettu lyhentävän sairaalassaoloaikaa ja siksi menetelmää hyödynnetäänkin laajasti taideterapiassa (Malchiod, 2010, 32–33). Taideteosten kanssa luotu henkilökohtainen suhde ja sen avulla käytävä sisäinen "vuoropuhelu" voi johtaa syvällisiin oivalluksiin (McNiff, 1992, 3). Näen, että taiteen tulkinta voi johtaa uusiin havaintoihin itsestä ja esimerkiksi tulevaisuutta voidaan käsitellä hedelmällisesti. Esimerkiksi Strömberg (2006) on tehnyt lasten ja nuorten kanssa kuvataiteellisia harjoitteita, joiden avulla on käsitelty tulevaisuuden pelkoja ja unelmia. Oppilaat voiva myös kirjoittaa itselleen kuvitteellisen motivaatiokirjeen unelmiensa tulevaisuudesta kuten Leskisenojan (2023, 245) *Kirje tulevaisuudesta* -harjoituksessa - Kirjeeseen voi aina palata tarvittaessa ja mitä yksityiskohtaisempi ja positiivisempi kirje on, sitä enemmän se voimaannuttaa ja motivoi.

Kolmannessa päätehtävässä tulevaisuudesta inspiroituneina rakennettiin oma taikaesine ilmakuivuvasta savesta ja kierrätysmateriaalista. Esineen tarkoituksena oli tuoda myönteisiä ajatuksia tulevaisuuteen, antaen voimaa, onnea, suojelua vastoinkäymisiltä tai muistuttaen itselle tärkeistä asioista. Teos sai olla vapaamuotoinen, esimerkiksi kaulakoru, avaimenperä, maskotti tai seinälle/pöydälle sijoitettava elementti. Teos voitiin massan kuivuttua maalata akryylimaalilla ja liittää yksityiskohtia liimaten. Tehtävän taustalla toimi kevyesti tulkiten taikauskon lisäämä positiivinen usko. Taikauskoa pidetään tyypillisesti irrationaalisten mielten merkityksettöminä luomuksina: Siitä huolimatta monet ihmiset luottavat taikauskoihin ajatuksiin ja käytäntöihin päivittäisissä rutiineissaan saadakseen onnea (Damisch ym., 2010, 1014). Esimerkiksi urheilussa tavoitellaan huippusuorituksia, jolloin onnea pyritään tukemaan erilaisilla hyvän onnen elementeillä: Esimerkiksi koko uransa ajan koripalloilija Michael Jordan käytti vanhoja sinisiä Pohjois-Carolinan yliopiston shortsejaan peliunivormunsa alla onnea varten (Damisch ym., 2010, 1014). Strömberg (2004, 147) kertoo tehneensä oppilaiden kanssa voimakoruja, joiden avulla he ovat voineet pohtia itsessään vahvistusta kaipaavia asioita tuoden heille henkilökohtaista voimaa, uskoa sekä luottamusta itseensä.

Tutkimuksen kulku ja tulokset

Ilon tunne ja haaveet näkyväksi taiteen avulla

Kehoteoksissa ilo muuttui liekiksi, siiviksi ja villasukiksi



Kehoteoksen tavoitteena oli pohtia oman elämän ilon lähteitä ja ilon tunnetta herättäviä asioita tuotiin esiin monipuolisesti taiteen keinoin (kuva 7). Osa osallistujista loi kehoteoksestaan omakuvan, kun taas toiset lähestyivät aihetta abstraktimmin. Valmiit teokset asetettiin osaksi *Ilon-seinä-*yhteisöteosta, joka toimi päivittäisenä muistutuksena ilon lähteistä

KUVA 7: Kehoteosten työstämisessä autettiin toisia piirtämällä kehon ääriviivat paperiin

Taideteokset tarjoavat nuorille keinon tuoda esiin heille tärkeitä asioita visuaalisessa muodossa (Ahola ym. 2010, 68). Ilon tunnetta kuvattiin värien ja muotojen avulla. Värien käyttö koettiin merkitykselliseksi ja monet valitsivat lempivärejään, kertoen niiden tuovan esiin positiivisia tunteita. Värien havaitsemiseen vaikuttavat henkilön ajatukset ja muistot, jotka liittyvät niihin (Houni ym., 2020, 69). Jokainen yksilö kokee värit oman henkilökohtaisen maailmankuvansa, mieltymysten ja havaintojensa kautta eri tavoin (Houni ym., 2020, 70). Tutkimusten mukaan värit vaikuttavat merkittävästi ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin: Ne voivat nostaa mielialaa, vaikuttaa tunteisiin sekä rauhoittaa tai energisoida kehoa (Houni ym., 2020, 69) Hounin ja kumppanien (2020, 70) mukaan värit vaikuttavat voimakkaasti ympäristön visuaaliseen tunnelmaan: Heikot tai epämääräiset värisävyt voivat heikentää huoneessa oleskelevien ihmisten vireyttä, kun taas voimakkaat ja lämpimät sävyt kohottavat mielialaa ja ilmapiiriä. Esimerkiksi tietyn vaaleanpunaisen sävyn on tutkimuksissa todettu vähentävän aggressiivisuutta (Houni ym., 2020, 70). Eräs osallistuja ilmaisi iloa kokonaisvaltaisesti kehollisuuden kautta täyttämällä teoksensa kauttaaltaan värikkäällä liekillä, jossa käytetyt värit – punainen, vihreä, keltainen ja violetti – symboloivat hänelle voimaa ja maanläheisyyttä. Luonto edusti hänelle rauhanpaikkaa. Osallistujan teos oli vahvasti

yhteydessä hänen kamppailulajiharrastukseensa ja kokemukseensa oman kehonsa hallinnasta, mikä teki teoksesta voimakkaan symbolisen ja omakohtaisen.

Lähdin tekemään tätä improvisoiden (..) Se lähti sitten tämmöiseen chakramaiseen niinku mitä tää niinku kuvastaa. Se on voimakas tunne, joka ympäröi ihan täysin kehoa. Yritin mahdollisimman omalla taiteellisella näkökulmalla lähestyä tota ja koen, että siinä onnistuin (OSALLISTUJA 3)

Ilo muuttui moneksi kuvaksi ja teoksissa käytettiin sekä universaaleja että henkilökohtaisia symboleita: sydämiä, nuotteja ja rauhanmerkkejä. Räsänen (2015, 26) mukaan ihmisen ajattelu perustuu pääasiassa symboliseen toimintaan, sillä muutamme aistiessamme kokemuksiamme ja havaintojamme symboleiksi. Hänen mukaansa symbolit edustavat todellisuutta ja niiden avulla hahmotetaan ympäröivää maailmaa. Symbolit pakkasivat yhteen sekä laajoja kokonaisuuksia että pienempiä mainintoja ilon kohteesta. Sava ja Kataisen (2000, 31) mukaan kuvallinen ilmaisu rakentuu suhteessa ympäröivään visuaaliseen maailmaan, ja ihmisen sisäisen ja ulkoisen maailman vuorovaikutus on jatkuvaa. Henkilökohtaista kokemusta käsittelevässä taiteessa omaleimaisuus ei ole itseisarvo, vaan on luonnollista, että tarinamme heijastavat kulttuurissamme yleisiä kertomuksia: Tavallisuudessaan tarinamme ovat erityisiä itsellemme ja läheisillemme (Sava & Katainen, 2000, 31). Teoksiin sisältyvät sanat liittyivät yleisesti hyvinvointia tukeviin asioihin kuten perheeseen, ystäviin, musiikkiin, luontoon ja eläimiin. Asiat olivat arjen voimavaroja, jotka toivat esiin myönteisiä tunteita. Myönteisillä tunteilla on kyky auttaa palautumaan stressin ja kielteisten tunteiden aiheuttamista kehollisista reaktioista (Lipponen, 2023, 71). Valitut sanat saattoivat myös viitata tarkemmin yksilöllisiin mielenkiinnonkohteisiin, kuten kirjallisuuteen tai peleihin. Itsetuntemuksen syventämiseksi on tärkeää keskustella näistä itselle merkityksellisistä asioista muiden kanssa (Mieli, 2022).

Mun sanat on Jussi Vatanen, kanelipulla kermatäyttellä, lattialle unohdettu pölynen kalapuikko. Ja sitten jalassa lukee: Jesus hotsauce christmascake. Jussi Vatanen sen takia, koska se on söpö. Tämä symboloi mun obsessiota tuntemattomaan sotilaaseen, toi on semmoinen referenssi kahteen hahmoon siitä. Ja sitten tämä täällä kengässä, niin se on siitä yhdestä pelistä mistä tykkään. (OSALLISTUJA 6)

Kehoteoksissa ilon aiheiden pohdinta toi esiin osallistujien kiinnostuksen aiheita. Duckworthin (2016, 223) mukaan omiin mielenkiinnonkohteisiin uppoutuminen harjoittaa meissä sinnikkyyttä. Teosten yhteydessä puhuttiin paljon harrastuksista sekä mielenkiinnonkohteista

ja niihin liittyviä symboleita liitettiin osaksi kehoteoksia (kuva 8). Mainittuja harrastuksia olivat muun muassa huonekasvit, metsästys, luonnossa retkeily, tarinat, soittaminen, mixaaminen, fanituksen kohteet ja pelit. Harrastukset olivat merkittävä ilon lähde, sillä niiden avulla rentouduttiin ja saatiin voimaa arkeen ja siksi niistä haluttiin pitää kiinni. Suomen Mielenterveys ry:n (2022) mukaan itsetuntemusta voi vahvistaa tietoisesti kysymällä itseltään, mitkä asiat saavat voimaan hyvin arjessa: näitä asioita säännöllisesti toteuttamalla voidaan tukea jaksamista ja tyydyttää omia tarpeita. Dunderfeltin (2010, 128) mukaan ilon ja onnellisuuden kokemukset kietoutuvat vahvasti merkityksellisyyden tunteeseen. Tekemiset, jotka koemme itsellemme tärkeiksi, kuten ajan viettäminen ystävien kanssa tai taidenäyttelyssä käyminen, vahvistavat tätä tunnetta. Merkityksellisyys edesauttaa onnellisuuden kokemusta (Seligman, 2011).



KUVA 8: Kehoteoksen työstöä

Mä tein tommoisen köynnöksen, koska mä harrastan huonekasveja. (...) Haulikko löytyy koska metsästys on mulle rakas juttu. Mut on niinku kasvatettu siihen, niin se on iso osa mun elämää. (...) Musiikkia kuvaa noi nuotin näköiset asiat tuolla ylhäällä. Musiikki on kanssa tosi tärkeä (OSALLISTUJA 1)

Kehoteosten kautta omien ilon aiheiden jakaminen auttoi osallistujia kertomaan syvemmin elämästään ja ymmärtämään, miksi tietyt asiat olivat heille tärkeitä. Taidetta käyttämällä ihminen voi tutkia suhdettaan itseensä, elämään ja maailmaan, mikä voi edistää nuoren itsetuntemusta ja selkeyttää hänen minäkuvaansa ja identiteettiään: Samalla nuorten taide paljastaa arvokasta tietoa heidän maailmankuvastaan (Ahola ym., 2010, 64). Tehtävä toimi myös tutustumiskeinona: ilon ja myönteisyyden kautta itsensä esittäminen loi helposti lähestyttävän ja rennon ilmapiirin. Lipponen (2023, 71) kertoo tutkimusten osoittavan, että myönteisten tunteiden avulla sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen helpottuvat. Myönteiset tunteet laajentavat ja rakentavat ajattelua sekä huomiokykyä ja yksilö- ja ryhmätasolla (Lipponen, 2023, 71). Teoksiin sisältyi lapsuuden muistoja, kuten lentämishaaveita kuvaavat siivet ja Irvikissa, joka viittasi tekijän lapsuuden suosikkisatuun. Myös perhe ja ihmissuhteet nousivat esiin monien teoksissa. Yksi osallistujista kertoi teosta avatessaan, unohtaneensa lisätä hahmoonsa kihlasormuksen, sillä parisuhde teki hänet

onnelliseksi ja asiasta mainitseminen tuntui tärkeältä. Teoksissa oli myös mainintoja edesmenneistä sukulaisista: yhdessä teoksessa inspiraationa toimi mummon keltainen lempiväri ja toisessa isomummin tekemät villasukat, joita osallistuja kertoi pitävänsä aina jalassaan, sillä ne toivat mukavuutta ja lämpöä. Teoksen taustalla oleva ajatus syventyi, kun osallistujat kertoivat siitä muille. Joissain tapauksissa teoksen symbolit ja merkitykset avautuivat vasta esittelyvaiheessa, jolloin ehkä intuitiivisestikin tehdyt valinnat saivat syvemmän merkityksen.

(..) sydän: elämä siellä sykkii. Mää oon iloinen siitä, että on elossa. Ja toivon sisäistä rauhaa ja rakkautta. Rakkaus on minusta kaikkein tärkein. Tällä hetkellä se ilmeisesti pitää minun housuja ylhäällä. Tuli vaan tuossa mieleen, kun katsoo niin se on tuossa yössä. Ehkä se on sitten osittain sitäkin. (OSALLISTUJA 10)

Taiteen avulla saatiin heijastettua esille ilon ja elämän merkityksellisyyden lisäksi oman identiteetin rakennuspalikoita. Porankiewicz-Żukowskan (2024, 298) mukaan identiteetin muodostaminen on luova, dynaaminen ja monikerroksinen prosessi, joka tapahtuu vuorovaikutuksessa niin sosiaalisten suhteiden kuin kulttuuristen ja rakenteellisten ulottuvuuksien kanssa. Kehoteoksissa tarkasteltiin, millaisia todellisuutta kuvaavia symboleja ja aiheita osallistujat liittivät itseensä. Työskentelyn aikana he refleктоivat elämänsä yksityiskohtia ja pohtivat identiteettiään. Dundetfelt (2010, 14) nostaa esille onnellisuustutkija Holdenin ajatuksen, jonka mukaan ilo ei synny vain ulkoisesti tapahtuvien myönteisten asioiden kautta, vaan suurin ilon lähde on sisältä ulos kumpuavaa: Oman sisimmän tunteminen, hyväksyminen ja näiden kautta itsensä toteuttaminen ovat ilon perusta. Symbolien käyttö tarjosi syvällisen itseanalyysin mahdollisuuden, ja teosten esittely antoi osallistujille tilaisuuden jakaa ajatustyönsä ryhmän kanssa. Esimerkiksi yksi nuori oli lisännyt teokseensa sydämen, ja sen merkitystä avaten hän kertoi ystävänsä kerran todenneen, että "hänellä on sydän paikallaan"—muisto, jota osallistuja piti erityisen tärkeänä. Von Branderburg (2008, 19) ehdottaa, että taide voi parantaa elämänlaatua niin yksilöllisellä kuin yhteisölliselläkin tasolla, sillä sen avulla huomiomme kohdistuu asioihin, jotka ovat todella merkityksellisiä: Taide paljastaa intiimejä ja persoonallisia puolia elämästä sekä rikastuttaa kokemuksiamme rinnastamalla omia tarinoitamme toisten ihmisten kertomuksiin, tarjoten näin syvemmän ymmärryksen siitä, mitä tarkoittaa olla osa maailmaa.

Vaikka tehtävänannossa ei pyydetty pohtimaan omia kehityskohteita, joidenkin osallistujien avauksissa ne nousivat esiin spontaanisti. Tämä johtui todennäköisesti siitä, että kehoteos koettiin omakuvana, jolloin omaan itseensä liittyvät ajatukset nousivat pintaan. Esimerkiksi eräs osallistuja kuvasi ihannetilaa, jossa ajatukset eivät laukkaisi jatkuvasti, ja toinen lisäsi teokseensa "just do it" -ilmaisun kannustamaan itsensä rohkaisemiseen ja asioiden lykkäämisen välttämiseen. Toisinaan teoksissa esitettiin toiveita myös ympäröivästä maailmasta. Yksi osallistuja valitsi jingjang-symbolin, koska hän toivoi elämäänsä harmoniaa ja tasapainoa, mikä hänen mukaansa tuo iloa.

Mä nostan pipoa päästä ja sieltä aivot pomppaa. Mulla pipo on siis aina oikeastaan päässä, niin se oli tommoinen.. Hassu, että muka paljastaa, että oikeasti siellä onkin tommoista vaan alla. Aivot mä jätin valkoiseksi, koska mulla yleensä menee mieli aika tuhatta ja sataa niin sitten semmoinen ihanteellinen tila on, kun on vaan joku yks selvä ajatus siellä. Tuo että se on täysin yksivärinen kuvastaa, että siellä on vaan joku selkeä idea kerranki. (OSALLISTUJA 2)

Ilon seinä yhteisenä hyvän mielen päiväkirjana



Ilon seinä -teos jatkoi ilon teemaa, tarjoten osallistujille yhteisen teosalustan, johon he saattoivat osallistua omaehtoisesti ja lisätä ilonaiheitaan itsenäisesti ja yhdessä noin seitsemän viikon ajan. Teos sai yhteisötaiteellisen luonteensa, kun jokaisen oma kehoteos yhdistettiin kokonaisuuteen (kuva 9).

KUVA 9: Osallistujat kirjaavat päivän lopuksi positiivisia asioita *Ilon seinään*

Ilon seinään kirjaaminen oli aktiivista, mutta neljä kymmenestä osallistujasta mainitsi, että kirjaaminen saattoi välillä unohtua. Koen kuitenkin, että seinän anonyymisyys vapautti osallistujat liiallisesta paineesta teosta kohtaan. Unohtelu johtui osittain siitä, että projektin alkuvaiheessa seinän ripustuksessa oli ongelmia: ensimmäinen versio putosi, ja kesti hetken ratkaista ripustusongelma. Vaikka aloitimme yhdessä innokkaasti, tauko kirjaamisessa katkaisi hyvän rytmin. Lisäksi kirjallisten ohjeiden puuttuminen johti siihen, ettei teoksen idea ollut

kaikkien kesken tulleiden osallistujien tiedossa, mikä vaikutti kirjaamisen aktiivisuuteen. Omilla taidetoimintakerroillani pyrin muistuttamaan seinästä, ja usein kirjasimme siihen asioita päivän loppuksi.

Seinään kirjattiin kehoteosten mukaisesti merkityksellisiä asioita, kuten mainintoja lempimusiikista, näyttelijöistä, urheilijoista, elokuvista ja arkisia ilonaiheita, kuten ajan viettäminen ystävien kanssa, musiikin kuuntelu ja viikonlopun odotus. Seinään lisättiin myös päivän positiivisia tapahtumia, kuten miten aamubussiin oli ehditty, aamulla oli kiva herätä, kumppanin kanssa oli mukavaa juoda aamukahvia tai että aamupuuro oli hyvää. Seinällä oli myös positiivisia merkintöjä työpajatoiminnassa tapahtuneista mukavista asioista ja merkintöjä, jossa ilmeni osallistujien sosiaalisten suhteiden syventyminen: ”Oli taas kiva luovan kirjoituksen aamu”, ”Mennään yhdessä teatteriin”, ”Hyvä näytelmä”, ”Tuli hyviä kuvia”, ”Ihanaa että täällä hyväksytään Jussi- pakkomielteeni”, ” Uusi hyvä ystävä”. Seinällä myös kannustettiin toisia: ”Jaksaa jaksaa”, ”Muista ottaa lepiä”, ”Päivän ilosanomat: Pitäkää lippu korkeella, ootte ilosta porukkaa!” ja ”Elämä menee eteenpäin”.

Seinälle tallennettiin myös työpajatoiminnan positiivisia muistoja, ryhmän sisäpiirivitsejä ja kiitoksia työpajan ohjaajille. Viimeisenä taidetoimintapäivänä kävimme yhdessä läpi seinän merkinnät ja keskustelimme siitä, minkälaiseksi projektiksi ilon seinä oli muodostunut. Osallistujat saivat tehtäväkseen antaa sydänsymbolin vähintään yhdelle seinällä olleelle asialle, joka sai heidät hyvälle tuulelle. Merkintä ei saanut olla oma. Tämä auttoi löytämään yhteisiä ilonaiheita muiden merkinnöistä. Keskustelun lomassa tuli vastaan muistiin kirjattu tapaus; Neljä osallistujaa oli tehneet yhdessä sketsimäisen striimin, jossa kaksi heistä oli hulvattomassa roolihahmoissaan pelaamassa biljardia. Osallistujat avasivat innoissaan tapahtumaa minulle ja muille kertoen, että se oli paras juttu, missä oli saanut olla mukana. Toisessa tapauksessa useampi osallistuja antoi sydämen ”nahkatyynylle”, mikä nauratti koko ryhmää. Se muistutti eräästä kuvauspäivästä, jolloin rekvisiitaksi tarvittiin tyyny. Ainoa saatavilla ollut tyyny oli nahkainen, ja siitä syntyi hulvaton vitsi, kuka haluaisi nukkua oikeassa elämässä nahkatyynyllä. Asialle naurettiin tuolloin koko päivä ja siitä nousi esiin hyviä muistoja hulvattomasta päivästä ja ajatuksesta. Yhteisien tapahtumien muisteleminen sai aikaan osallistujissa iloisia tunteita.

Niin siitä tuli sitten vaan semmonen tota..me vaan naurettiin ihan päättömästi koko loppu päivä (naurahdus) (OSALLISTUJA 3)



KUVA 10: Kuvia Ilon-seinästä

Yhdeksän kymmenestä osallistujasta koki teoksen herättävän myönteisiä tunteita, ja melkein jokainen kertoi nauttineensa muiden merkintöjen tarkastelusta. Seinä toimi yhteishengen vahvistajana ja auttoi muistamaan iloisia tapahtumia työpajatoiminnan varrelta (kuva 10). Teoksen läpikäynnissä aistein hyvän yhteishengen, joka oli syntynyt osallistujien välille. Asioille naurettiin hyväntahtoisesti yhdessä ja tarinat merkintöjen taustalla saivat myös minut ohjaajana hyvälle tuulelle. Asioista tulee entistä merkityksellisempiä, kun niistä pääsee kertomaan myös muille. Huonona päivänä merkinnät saattoivat muistuttaa, mistä voi saada iloa ja kiitollisuutta. Seinä toimii voimavaroja nostattavana teoksena ja muiden merkintöjen näkeminen avasi omaa näkökulmaa ja auttoi näkemään arjen ilot uusin silmin.

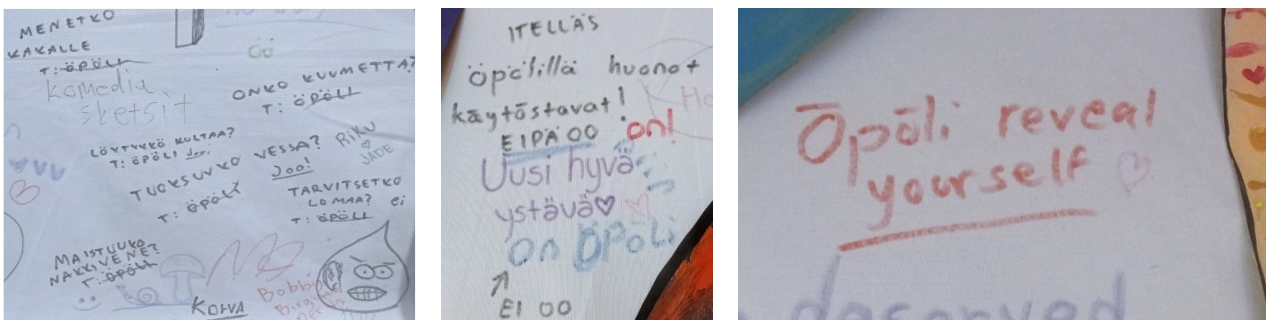
Olen kirjannut melkein joka päivä! On niin mukavaa nähdä mitä muut ovat kirjoittaneet ja vastanneet, ne tekee minut aina iloiseksi (OSALLISTUJA 6)

Se on ylläpitänyt hyvin positiivista ajattelumallia, kun joka päivä on kirjannut ylös jonkun asian, mikä tekee onnelliseksi ja parasta on ollut kun joku toinen on kirjoittanut sinne jotain mikä on tehnyt minutkin onnelliseksi (OSALLISTUJA 1)

Lambertin ja kumppanien (2013, 24) tutkimusten mukaan positiivisten kokemusten jakaminen vahvistaa niiden vaikutusta: Eräessä tutkimuksessa osallistujat, jotka jakoivat ylös kirjaamiaan kiitollisuuden aiheitaan kumppaninsa kanssa säännöllisesti, kokivat lisääntyneitä onnellisuutta ja elämäntyytyväisyyttä verrattuna kokemuksiinsa jakamattomiin. Myönteisten kokemusten jakaminen ja innostunut vastaanotto vahvistavat entisestään positiivista vaikutusta, ja onnellisuus sekä tyytyväisyys elämään kasvavat erityisesti silloin, kun jaettuun kokemukseen reagoidaan rakentavasti (Lambert ym., 2013, 24). Onnen jamisen hyödyistä on myös kognitiivisia perusteita. Lambertin ja kumppanien (2013, 40) mukaan koettu tapahtuma luo yhden muistijäljen, mutta joka kerta kun siitä keskustellaan muiden kanssa, syntyy toinen

muistijälki. Mitä useammin muistoa käsitellään yhdessä, sitä paremmin se säilyy mielessä ja muistoon kertyy lisää assosiativisia siteitä toisten ihmisten reaktioiden ja kommenttien kautta (Lambert ym., 2013, 40).

Pitää myös mainita, että anonyymi ja vapaa teos on vaikeasti hallittavissa. Pohdin *Ilon seinä*-teoksen toteutuksessa, miten välttää mahdollinen ilkivalta sillä talossa toimi myös toinen, nuorempien ryhmä sekä ulkopuolisia kävijöitä. Alun perin teos oli tarkoitus ripustaa suojaisempaan paikkaan salin puolelle, missä työpajatoiminta pääasiassa tapahtui. Erialaisten muuttujien takia ripustuspaikka jouduttiin vaihtamaan käytävähallin puolelle. Vaikka tila oli ripustusteknisesti parempi, mietin, houkuttelisiko se myös ulkopuolisia. Lopulta päätimme ottaa riskin, ja ajattelin että olisi vain hyvä, jos teos kutsuisi myös muita osallistumaan. Seinä pysyi pitkään rauhallisena, mutta jossain vaiheessa siihen alkoi ilmestyä anonyymien "Öpöli"-nimimerkin tekstejä (kuva 11). Aluksi luulin, että kyseessä oli osallistujien yhteinen humoristinen hahmo, mutta kukaan ei lopulta tiennyt tai halunnut paljastaa, kuka *Öpöli* oli. Lopulta *Öpölistä* tuli yhteinen mysteeri, jota huumorimielessä yritimme ratkoa siinä onnistumatta.



KUVA 11: Otteita ilon seinän "Öpöli"-ilmiöstä

Eräs osallistuja kertoi, että seinään kirjaaminen ujostutti häntä. Hän lopetti seinän tekstien lukemisen kesken taidetoiminnan, koska sisäpiirivitsit ja mauton huumori veivät häneltä innon osallistua. Hän koki myös itsensä ulkopuoliseksi muiden kirjaamisten keskellä. Palautteen saadessani ymmärsin, etten ollut huomioinut, että liian vapaa ja huumoripainotteinen ote voisi tuntua joistain epämiellyttävältä. Olin ajatellut, että seinän anonyymi luonne tarjoaisi kaikille turvallisen tilan ilmaista itseään, mutta kaikille se ei toiminut.

-... Lopetin jossain vaiheessa seinän lukemisen, koska sinne tuli niin paljon sisäpiiri juttuja ja pöljyyksiä. Tuli vähän semmonen olo, että oon irrallaan muista kirjoittajista. (OSALLISTUJA 5)

Haasteista huolimatta *Ilon seinä* toimi positiivisena kokonaisuutena. Kehoteos ja Ilon seinätehtävät auttoivat paitsi omien ilonlähteiden tunnistamista, että niiden sanoittamisessa muille. Toisten näkökulmien kuuleminen avarsi osallistujien ajattelua, sillä se toi esiin, kuinka erilaiset ja samankaltaiset asiat voivat tuottaa iloa. Tämä saattoi myös syventää osallistujien kiitollisuuden tunteita. Myönteiset tunteet ovat keskeinen osatekijä Seligmanin (2011) PERMA-hyvinvointiteoriassa ja hän on korostanut usein optimistisuuden tietoista harjoittamista oman elämänsä kukoistuksen lisäämiseksi. Vaikka yksittäinen kokemus positiivisista tunteista ei todennäköisesti heti lisää emotionaalista hyvinvointia, Fredricksonin (2001) *laajenna ja rakenna* -teoria ennustaa, että jopa pienet ja arkipäiväiset kokemukset positiivisista tunteista laajentavat ajattelua, mikä auttaa löytämään myönteisiä merkityksiä myös myöhemmissä tapahtumissa ja synnyttämään näin lisää positiivisia tunteita. Tämä voi käynnistää sarjan psykologisia prosesseja jotka usein toistuessaan rakentavat resursseja, jotka edistävät emotionaalista ja fyysistä hyvinvointia (Fredrickson & Joiner, 2002, 175; Fredrickson & Joiner, 2018). Dynaamisen laajentumis- ja rakentumisprosessin kautta positiivisten tunteiden kokemukset kasaantuvat ja voimistuvat, lisäten hyvinvoinnin kokemusta ja henkisten resurssien lisääntymistä pitkällä aikavälillä ja tulevaisuudessa (Fredrickson & Joiner, 2018). Fredricksonin (2002) teorian mukaan positiiviset tunteet edistävät selviytymistä ja hyvinvointia laajentamalla tarkkaavaisuutta ja luovuutta sekä lisäämällä elämäntyytyväisyyttä, resilienssiä ja ajattelua niin yksilö- kuin ryhmätasolla (Fredrickson & Joiner, 2018).

Ilon seinä toimi harjoituksena osallistujille positiivisten ajatusten huomioimiseen omassa arjessa ja elämässä muiden kanssa. Dunderfelt (2010) korostaa psykologisen ilon lisäämistä tietoisesta ajattelun ja asenteen muutoksen avulla, mikä tukee laajenemisteoriaa: Kun ilo syntyy yksilön omasta asenteesta tai tietoisesta ponnistuksesta, se mahdollistaa tapahtumien myönteisemmän tulkinnan ja opittujen ajatusmallien muuttamisen. Se, että tavoitteena oli etsiä omasta päivästäan edes yksi positiivinen asia, oli mahdollisuus harjoittaa omaa myönteisempää arjen havainnointia. Lipponen (2023, 71) korostaa Fredricksonin teoriaan nojaten, että myönteinen mielentila avaa yksilön uuden tiedon, palautteen ja oppimisen vastaanottamiseen, parantaen ongelmanratkaisukykyä. Lisäksi se helpottaa sosiaalisten suhteiden luomista ja tukee tavoitteellista työskentelyä (Lipponen, 2023, 71), joka oli keskeistä taidetoimintani etenemisen kannalta. Ilon seinä auttoi lisäämään positiivisten tunteiden ja kokemusten läsnäoloa taidetoiminnan aikana.

Ilon teema ja yleisesti taidetoiminnan luonne painotti myönteisyyttä. Palautteessa kuitenkin nousu ilmi, että positiivisuutta korostavat tehtävät saattoivat toisinaan tuntua raskailta joillekin osallistujille jonain päivinä. En voinut ohjaajana täysin kontrolloida, miten osallistujat vastaanottivat käsittelemäni aiheet, sillä en voinut tietää heidän arkista jaksamistaan, mielentilaansa tai elämäntilannettaan ilman, että he toivat itse ne vapaaehtoisesti esille ja halusin kunnioittaa heidän yksityisyyttään. Dunderfeltin mukaan (2010, 18) eri elämänvaiheissa- ja tilanteissa tarvitsemme eri asioita elämältä. Lisäksi persoonallisuus ja temperamentti määrittelevät miten eri tavoin yksilö vastaanottaa ja kokee tunteita ja tapahtumia (Dunderfelt, 2010, 18). Vaikka eräs osallistuja olikin maininnut pitävänsä taidekerroista ”Teemat on ollut ihanan positiivisia ja valaisevia”, hän myös koki toisinaan vaikeaksi vastaanottaa positiivisuuden teemoja, sillä hänelle oli ominaista negatiivisuus ja itsekritiikki. Tämä havahdutti minut ymmärtämään, että positiivisuuden lähestymistapa voi olla haastava joillekin. Olen pyrkinyt toiminnassa korostamaan osallistujien voimavaroja ja olemaan realistinen positiivisuudesta puhuessani. Positiivista ajattelua ei voi pakottaa ihmisten mieliin, vaan lähtökohtaisesti ihmisen itse on päästävä kyseiseen mielentilaan käsiksi ja sen saavuttaminen vaihtelee yksilöittäin ja heidän elämäntilanteidensa mukaan.

Helpottavaa saada pieniä tönäisyjä positiivisuuteen kun negatiivisuus ja itsekritiikki ovat itselle normi (..) Välillä vähän ärsytti kaikki positiivisuus jos itsellä on ollut huono päivä.. (OSALLISTUJA 5)

Kuvatarinoita tulevaisuuden unelmista ja voimaa taikaesineistä

Valokuvia tulevaisuudesta- kuvatulkintaharjoituksen avulla sanoitettiin ja pohdittiin omia tavoitteita ja unelmia positiivisesta näkökulmasta (kuva 12). Yksi tapa edistää nuoren itsetuntemusta taiteen kautta on liittää työskentelyyn tarinankerronta, jonka avulla nuori voi tarkastella omaa elämäänsä (Ahola ym. 2010, 64). Kvantulkinta ja kuvasta kerrottu tarina antoi tilaisuuden sanallistaa omia haaveita. Osallistujien tulevaisuuden tarinat liittyivät opiskelupaikan saamiseen, uudella paikkakunnalla viihtymiseen kumppanin kanssa, omien rajoitteiden selättämiseen sekä itsensä haastamiseen ja kehittämiseen. Lisäksi haaveissa ilmeni omat mielenkiinnonkohteet ja omannäköisen elämän rakentaminen kumppanin kanssa. Valokuvat toimivat omien ajatusten katalysaattorina. Kuvien avulla kenenkään ei tarvitse luoda tarinaa tyhjästä, sillä jokainen voi ammentaa visuaalisista kulttuurista ja omasta elämänhistoriastaan (Sava & Katainen, 2000, 36). Kiehtovat esineet ja tarinat voivat toimia lähtökohtana auttaen avaamaan maailman moninaisuutta ja luomaan yhteyden omaan tarinaan (Sava & Katainen, 2000, 36).



KUVA 12: Valokuvia tulevaisuudesta-kuvatulkintatehtävän kuvia tarkasteltavana

Osallistujat kertoivat tarinoitaan kuvista. Kahden osallistujan haaveet liittyivät opiskelupaikan saamiseen (kuva 13). Ensimmäinen osallistuja valitsi kuvan nuottipapereista ja kertoi odottavansa tulevaisuutta musiikin parissa, sillä hän oli hakenut opiskelemaan musiikkia. Toinen osallistuja valitsi kuvan, jossa hassuttelee kaksi klovnimaista henkilöä ja kertoi kuvan heijastavan suunnitelmiaan muuttaa uuteen kaupunkiin opiskelupaikan perässä. Hän kuvaili itsensä ja kumppaninsa pitämässä hauskaa uudessa kaupungissa ensi kesänä. Ryhmässä keskusteltiin kyseisestä kaupungista, ja osallistujat kertoivat sen kauniista satamasta ja ihanista puistoista, mikä elävöitti unelmaa ja lisäsi positiivista odotusta uutta elämävaihetta kohtaan. Kuvien tulkinnat heijastivat myönteistä suhtautumista tuleviin muutoksiin ja uusin mahdollisuuksiin.



KUVA 13: OSALLISTUJA 5:sen ja 4:sen valitsemat kuvat.

Ryhmässä uskallettiin puhua myös kipeistä asioista. Pintapuolisesti täysin neutraalilta vaikuttava valokuva voi pitää sisällään

toisen ihmisen suurimman surun tai syvimmän ilon (Savolainen ym., 2008, 144). Eräs osallistuja varoitti oman vuoron alussa, että hänen tarinansa olisi syvälinen ja symbolinen. Muistutin ryhmää, että arkaluonteisia puheenvuoroja tulee kunnioittaa. Osallistuja oli valinnut kuvan, jossa henkilön ojennetusta käsivarresta roikkuu käsiraudat (kuva 14). Kuvan avulla hän kertoi fyysisistä haasteistaan ja toiveestaan, että jonain päivänä heräisi ilman kipuja ja voisi taas harrastaa hänelle rakkaita lajeja, kuten ratsastusta tai laskettelua. Taiteen terapeutin avulla voidaan luoda hyvää oloa ja luoda pahaan oloon helpotusta: Vaikeiden ja vastenmielisten asioiden ilmaiseminen voi toimia puhdistavana kokemuksena ja taiteellinen työskentely vaikeiden asioiden äärellä voi tukea selviytymistä ja ylläpitää mielenterveyttä (Ahola ym. 2010, 66).



On vuosi 2027, olen lopultakin päässyt irti. Pitkän taistelun jälkeen en ole enää koko ajan kipeä. Olen odottanut sitä aamua, kun herää niin että en tunne yhtään kipua. Kipu ei enää rajoita. Voin tehdä niitä asioita mihin en kipeänä pystynyt ja tästä hetkestä lähtien haluan elää niin, etten anna enää minkään rajoittaa minua tekemään tekemästä asioita, joita rakastan (..) Mä toivon ihan hirveästi, että mä pääsen vielä joskus ratsastamaan tai laskettelemaan. (OSALLISTUJA 1)

KUVA 14: OSALLISTUJA 1:sen valitsema kuva

Kipeiden asioiden esiintuominen loi ryhmässä sympatiaa ja tarinan kertojaa pyrittiin piristää huumorin avulla. En havainnut, että kuvan valitsija olisi pahastunut tästä, sillä asiasta lähinnä vitsaili hänelle jo läheiseksi kasvanut työpajatoveri, joka oli häkeltynyt kuvan kertomuksen vakavuudesta. Työpajatoveri koki kuvan huvittavaksi, sillä hänelle itse ensimmäisenä heräsi mielikuva tilanteesta, jossa paetaan poliiseja ja tämä inspiroi leikillistä pohdintaa siitä, mitä kuvavalinnan tehnyt osallistuja olisi voinut tehdä päätyäkseen poliisin käsittelyyn. Toinen kanssaosallistujista kannusti hieman herkempää lähestymistapaa kertojan tarinaa kohtaan. Keskustelu opetti osallistujille erilaisia tapoja lähestyä tilannetta ja toimi konkreettisenä esimerkkinä, kuinka eri tavoin kuvia voidaan tulkita omien ajatusten ja tunteiden kautta. Kertoja myös totesi, ettei toisen osallistujan mielikuva hänestä ollut täysin absurdi ja keskustelimmekin siinä hetkessä aikamme oikeudentajusta ja moraalista. Ohjaajani olisin voinut olla enemmän huolissani keskustelusta, mutta tarinan kertoja itse päätti keskustelun levollisin mielin toteamalla, että hän huvittui itsekin kuvan luomista erilaisista mielikuvista.

Kolmen osallistujan tulevaisuuden tarinoissa nousi esille toive itsensä kehittämistä ja henkilökohtaisesta kasvusta (kuva 15). Tarinoihin liittyi kaikkia koskettavia, filosofisiakin ajatuksia elämästä, joiden jakaminen ryhmän kesken antoi jokaiselle mahdollisuuden pohtia aiheita omasta näkökulmastaan. Esimerkiksi erään osallistujan tarinassa tuotiin esille käsitys yhteiskunnan oletuksista, jotka tuntuvat todellisuuteen vedoten ristiriitaisilta. Osallistujan valitsemissa kuvassa henkilö istuu sumuisen laakson kukkulalla rauhallisesti meditoiden. Osallistuja kertoi kuvan kuvastavan tulevaisuuden mielentilaansa. Hän kertoi olevansa ihminen, jonka on hankala olla aloillaan. Hänellä on vahva tarve aina tehdä tai saavuttaa jotakin, sillä hän kokee sen määrittävän hänen arvoaan ihmisenä. Kuva kuvastaa hänen tulevaisuuden minäänsä, joka on vihdoin oppinut vain olemaan ja elämään hetkessä, ilman, että hänellä olisi tarve jatkuvasti saavuttaa jotakin. Hän halusi kokea olevansa merkityksellinen ja riittävän ihmisenä ilman suorituspakkoa.

Tuo symboloi minun tulevaisuuden mielentilaa. Mie oon semmoinen ihminen, että en ossaa olla aloillani hirveästi vaan miun pittää koko ajan tehdä jotakin ja yrittää saavuttaa jotakin, että minun arvo ihmisenä riippuu siitä. Mä oon oppinut tuossa vaiheessa vaan olemaan ja elämään hetkessä enkä koe painetta siitä, että pitäisi saavuttaa jotakin sen takia, että mulla olisi arvo. että mie riitän ja olen tuonut maailmaan jotain merkityksellistä jo muutenkin. (OSALLISTUJA 11)



KUVA 15: OSALLISTUJA 11:toista ja 10:nen valitsemat kuvat

Toinen osallistuja, joka pohti filosofisia teemoja, oli valinnut kuvan, jossa astronautti leijuu avaruudessa maapallo taustalla. Hänen tulevaisuudenkuvassaan ihmiskunta on ratkaissut erimielisyytensä ja alkanut toimia yhtenäisesti, ja avaruusmatkailusta on tullut arkipäivää. Hän vertasi avaruutta ihmisyyteen – valtava, täynnä löytöjä ja mahdollisuuksia. Osallistuja kertoi, että hän ei halua nähdä haasteita ongelmina vaan mahdollisuuksina, ja korosti, kuinka elämän väistämättömät ja vaikeat asiat voivat tarjota tilaisuuden itsensä kehittämiseen. Hän toivoi pystyvänsä jatkossakin ylläpitämään henkistä kasvuaan, vaikka elämä toisi haasteita.

Yleensä niiden ongelmien jälkeen kuitenkin jollain tavalla kasvaa ihmisenä (..) haluan jatkuvasti jollain tavalla kehittää itseäni. Niinku työssä ja omassa itsessä. Kaikki mitä tulee niin ne liittyy siihen omaan kuitenkin kasvuun. (OSALLISTUJA 10)



KUVA 16: OSALLISTUJA 3:sen valitsemat kuvat

Kuvatulkintaharjoituksessa osallistujat toivat esiin elämänsä kannalta tärkeitä asioita, kuten harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita, joista haluttiin pitää kiinni. Keskusteluissa nousi esiin myös unelmia itsensä haastamisesta (kuva 16). Yhden osallistujan tarinassa korostui, että rohkeus toteuttaa unelmiaan oli suurempi kuin lopputulos itsessään. Hän valitsi kaksi kuvaa: toisessa seisoj lihaksikas HULK-hahmo ja toisessa henkilö, joka tekee tempupyörällä stunttia. Osallistuja kertoi harrastaneensa kamppailulajeja koko ikänsä, ja kehonhallinta sekä voimankäyttö olivat hänelle tärkeitä. Osallistuja vannoi haluavansa harrastaa harrastuksia niin

kauan, kun se on fyysisesti mahdollista. Hän unelmoi osallistuvansa tulevaisuudessa jonkin kamppailulajin otteluun. Riippumatta ottelun lopputuloksesta itsensä haastaminen ja unelman toteuttaminen olisivat jo itsessään merkittävä saavutus.

Omat mielenkiinnonkohteet auttavat myös pysymään positiivisena tulevaisuutta kohtaan. Erään osallistujan kertomuksen kohdalla pohdimme yhdessä sitä, kuinka omat harrastukset ja fanituksen kohteet auttavat jaksamaan huonoinakin päivinä (kuva 17). Kyseinen osallistuja sai voimaa tulevaisuuteensa siitä ajatuksesta, hänen lempisarjaansa tulisi vielä uusia ohjauksia, joita hän odottaa innolla. Osallistuja oli valinnut kuvan, jossa henkilö kävelee pellon lävitse kädet kasvillisuutta haroen. Kuvien avulla kerrottiin myös yhteisistä unelmista itsellensä tärkeiden ihmisten kanssa. Eräs osallistuja kertoi tulevaisuuden haaveestaan hankkia kumppaninsa kanssa yhteinen talo, jota hän haluaisi kunnostaa isänsä ja vaarinsa avustuksella. Merkittävää oli myös tulevaisuuden talosta löytyvä iso kirjastohuone, jossa voisi lukea kumppaninsa kanssa kirjoja yhdessä. Osallistuja oli valinnut tarinankerrontaan kolme kuvaa (kuva 18).



Aina kun mulla on semmoinen fiilis että...Elämä on ihan kakkaa ja ei jaksa ja väsyttää. Ni sit muo motivoi se fakta, että jonain päivänä mä saan nähdä tuntemattoman sotilaan nelosen. Tässä on mää siellä tulevaisuudessa: kävelen pellolla ja mietin että mitä mä tykkäsin siitä. (OSALLISTUJA 6)

KUVA 17: OSALLISTUJA 6:sen valitsema kuva



Kuva 18: OSALLISTUJA 2:sen valitsemat kuvat

Kuvatulkintatehtävässä painotettiin positiivista näkökulmaa ja tunteita, jolla pyrittiin lisäämään toiveikkuutta, innostusta ja iloa tulevaisuutta kohtaan. Elämän tapahtumien tulkinta voi joko kaventaa tai laajentaa niiden hallintakykyä, sillä ajatukset eivät ole vain reaktioita tapahtumiin, vaan ne muovaavat myös niiden seurauksia (Seligman, 1992, 17). Näkemyksen mukaan on siis merkittävää, ajattelemmeko tulevaisuudestamme pessimismin vai optimismin kautta (Seligman, 1992, 18). Lämmittelytehtävän ytimessä oli toisten kannustaminen heidän tavoitteidensa saavuttamisessa. Yhteiset keskustelut haaveista toivat unelmia lähemmäs todellisuutta ja valottivat osallistujien erilaisia elämäntilanteita ja henkilökohtaisia toiveita tulevaisuudesta. Tulevaisuuden tarinoilla kerrottiin myös lisää muille itsestään. Kvanttulkinta voi laajentua kollektiiviseksi prosessiksi, kun kokemuksia jaetaan ja vertaillaan ryhmässä, jolloin keskustelut avaavat näkökulmia niin ryhmän kuin ajan ilmiöihin (Räsänen, 2008, 189).

Kun kokemuksia muutetaan tarinoiksi kuvien avulla, kuvat ja niiden sallima etäisyys voivat viedä tulkitsijan turvalliseen ympäristöön, jossa vaikeidenkin asioiden käsittely mahdollistuu (Räsänen, 2008, 191). Taiteen kautta jäsenelty elämäntarina antaa nuorelle mahdollisuuden tarkastella itseään sekä hahmottaa identiteettiä ja auttaa rakentamaan uuden käsikirjoituksen elämälle, edistäen oman elämäkokemuksen kunnioitusta ja arvostusta (Ahola ym. 2010, 64). Räsänen (2015, 233) mukaan taide tarjoaa etäisyyttä luovan toisen todellisuuden, jossa voi tutkia itseään ja maailmaa: Narratiivisuuden kautta voidaan jäsentää ja selittää omaa elämää niin itselle kuin muille. Teosten tulkinnan avulla oppilaat voivat kertoa muistoihin ja uskomuksiin pohjautuvia tarinoita, joihin voi sisältyä myös tiedostamattomia näkemyksiä (Räsänen 2015, 233). Strömbergin (2006, 62) mukaan oman identiteetin rakentaminen erilaisten tarinoiden avulla on olennaista ja tuleva minuus sekä mielikuvat itsestä ajan kuluessa ovat suuria ja käsittelyn arvoisia teemoja. Hänen mielestään nuoria kannattaa rohkaista pohtimaan tulevaisuuttaan, kohtaamaan sekä pelottavat että toiveikkaat skenaariot ja kannustaa heitä kohti mahdollisia, myönteisiä tulevaisuuden näkymiä (Strömberg, 2006, 62). Nuoret- ja nuoret aikuiset ovat vaiheessa, jolloin oman tulevaisuuden pohdinta ja haaveilu tulevasta on keskeistä. Tyrväisen (2024) mukaan unelmointi on nuorille tärkeää ja he kokevat tarvitsevansa sitä, sillä se vahvistaa tulevaisuudenuskkoa ja itsensä motivoimista, vaikka unelmia ei saavutettaisikaan. Hän myös painottaa, että olisi erityisen tärkeää pyrkiä vähentämään paineita siitä, että on olemassa vain yksi polku. jota seuraamalla voi toteuttaa unelmansa (Tyrväinen, 2024).

Lämmittelytehtävän jälkeen siirryimme tulevaisuuden taikaesineiden valmistamiseen. Useat osallistujat tekivät useamman teoksen, mikä osoitti, että tekniikka koettiin mieluisaksi. Taikaesineissä heijastuivat osallistujille tärkeät kiinnostuksenkohteet ja symbolit, kuten sienet, silmät, korpit, pääkallot, kasvit, itämainen estetiikka, elokuvat ja lapsuuden tärkeät hahmot. Analysoin teosten kohdalla, minkälaisiin asioihin liittyen niitä tehtiin ja miten ne tukivat ja jatkoivat lämmittelytehtävän positiivista tulevaisuusajattelua. Vaikka tehtävässä painotettiin tulevaisuuden pohdintaa, monet osallistujat loivat taikaesineitä, joilla oli merkitys arjen jaksamisen ja onnellisuuden ylläpitämiseen. Osa teki stressileluja, miettien tarkkaan teoksen muotoa, jotta se tuntuisi miellyttävältä käsissä ja olisi helposti mukana kuljetettavissa. Yksi osallistuja kertoi suoraan, että hänen reliefimäinen silmäteoksensa toimisi ahdistuksen lievittäjänä. Hän valitsi aiheeksi silmän, koska hänellä oli pakkomielle niiden piirtämiseen, ja nautti erityisesti siitä, että ne onnistuivat hyvin tämän harjoittelun tuloksena. Hän näki silmissä symboliarvoa, sillä ne ovat hänen mielestään sielun peili ja kertovat ihmisistä eniten (kuva 19).



Mulla on aikaisemmin ollut semmoinen kivi minkä oon saanut mun terapeutilta kaksitoistavuotiaana mitä mä oon pitänyt taskussa, että aina jos muo on ahdistanu ni mä oon puristanut sitä. Ni mä ajattelin että toi olisi nyt seuraava semmoinen.. mitä mä pidän taskussa ja voin pitää sitä kiinni, jos mua ahdistaa. (OSALLISTUJA 1)

KUVA 19: OSALLITUJA 1:sen taikaesine

Taikaesineiden avulla pohdittiin syvällisesti omaa onnea. Ja aiheesta valmistettiin erilaisia amuletteja, joita pystyi kantamaan mukana. Yksi osallistuja valmisti amuletin, jonka toisella puolella oli kiinalainen onnea tarkoittava kanji-merkki, ja toisella puolella kolme haavaa muistuttavaa raapaisujälkeä. Osallistuja kertoi, että haavat symboloivat sitä, että hyvän saavuttaminen vaatii uhrauksia. Hän työsti pitkään myös taikaesineeseen sopivia kaulakorua ja rannekorua samalla temalla. Yksi osallistuja loi amuletin, jota voisi kantaa vyölenkissä (kuva 20). Amulettia koristi korpin pääkallo, ja osallistuja kertoi, että vaikka hän yleensä käyttää kumppaniltaan saatuja koruja, halusi hän tällä kertaa luoda jotain, joka edustaisi täysin itseään. Korpin valinta oli merkityksellinen, sillä lintu oli hänelle aina ollut taianomainen ja erityinen. Amuletti toimi muistutuksena omasta identiteetistä parisuhteen ulkopuolellakin. Ajatus korostaa, kuinka tärkeää on säilyttää oma ainutlaatuisuus ja löytää onnellisuutta myös omasta seurastaan, mikä vahvistaa myös parisuhdetta, joka oli osallistujan suurin ilo.



Mulla oli ajatuksena siinä, kun mulla on kaikkea tällaista niinku mun kaulakorut ja kihlasormus mitä mä oon (kumppanilta) saanut, jotka mulla on aika lailla aina päällä (..) niin mä ajattelin että sitten on joku, joka edustaa vähän sitä sellaista omaa itseäänkin, että ei vaan toisen näkökulmasta. Että on sitä onnea yksinäänkin, vaikka sitä (kumppanin) kanssa on kyllä enemmän. (OSALLISTUJA 2)

KUVA 20: OSALLISTUJA: 2:sen taikaesine

Yhden nuoren taikaesine liittyi hänen haaveeseensa löytää ystävä, joka jakaisi hänen intohimonsa Tuntemattomaan sotilaaseen. Teoksessa olivat hahmoina Lehto ja Riitaoja, jotka alkuperäisessä tarinassa vihasivat toisiaan. Osallistuja kuvasi teosparillaan kohtauksen, jossa Lehto tarjoaa Riitaojalle puuroa, ja kertoi pohtineensa tarinan syvällisyyttä, erityisesti heidän yhteistä kohtaloaan kuolla lähes samanaikaisesti. Hän oli miettinyt, että jos hän löytäisi ystävän, joka fanittaa Tuntematonta sotilasta yhtä paljon kuin hän, hän haluaisi antaa tälle toisen hahmoista. Taikaesineitä tehtiin myös oman työskentelyn tueksi. Yksi osallistuja teki työhuoneelleen maskotin, joka toisi työskentelyyn taikaa ja auttaisi luomaan jotain erityistä. Tekijä mainitsi, että hahmon verestävät ja väsyneet silmät kuvastivat studiotyön tuomia haasteita, etenkin silloin, kun vaikea asiakas vaati paljon työtä. Hahmon tarkoitus oli tuoda lohtua ja sympatiaa tekijälle haastavissa tilanteissa.

Vaikka tehtävän päämääränä oli pohtia omia tulevaisuuden teemoja, tekemisen ilo ja muiden teosten tarkastelu oli yhtä tärkeää. Ryhmä tarjosi tukea ja auttoi tulkitsemaan teoksia, joille tekijä ei ollut vielä löytänyt merkitystä. Esimerkiksi erään nuoren kohdalla, joka ei ollut tehtävien aloituskerralla mukana, juuri innostuttiin siitä, että osallistujat pääsivät ehdottamaan teokselle erilaisia käyttötarkoituksia. Keskustelu herätti myös hulvattomia ja syvällisiä tulkintoja teoksesta. kunnes lopulta pohdimme teoksen syvällisempää symbolista sanomaa. Strömbergin (2006, 62) mukaan yhteinen teosten tulkitseminen voi luoda naurun ja ihastelun myötä läheisyyttä ja ymmärrystä osallistujien välillä: Jokainen löytää teosten tarkastelussa jotain tuttua, vierasta, läheistä ja uutta, ymmärtäen, että kaikilla itseensä liittyviä toiveita ja pelkoja. Parhaimmillaan tilanne synnyttää herkän ja avoimen ilmapiirin, jossa jaetaan yksinäisyyttä ja koetaan sallivaa läheisyyttä (Strömberg, 2006, 62).

Taikaesineitehtävissä toivon ja unelmoinnin aineksia siirrettiin leikkisästi omaan teokseen. En oletanut osallistujien uskovan konkreettisesti taikauskoon, mutta näen, että usko omiin unelmiinsa ja taiteellinen työskentely on toiminut omanlaisena esineen voimia lataavana ja vahvistavana performanssina luoden teokseen taikaelementin tapaista symbolista voimaa. Omien tavoitteiden ja unelmien ääneen sanominen auttaa kirkastamaan omia päämääriä ja vahvistamaan päättäväisyyttä, mikä tuo niiden toteutumisen entistä lähemmäksi. Taikaesineet autoivat muistuttamaan näistä tavoitteista. Damischin ja kumppanien (2010, 1014) tutkimuksissa selvitettiin taikauskon suoritushyötyjä ja niiden taustalla toimivia psykologisia mekanismeja. He saivat selville, että taikauskoiset lausahdukset, pienet toiminnot (esimerkiksi sormet ristissä pitäminen) sekä onnenkalut paransivat myöhempää suorituskykyä esimerkiksi motoristisessa näppäryydessä ja kognitiivisista tehtävistä (Damisch ym., 2010, 1014). Suoritushyödyt selittyivät koetun minäpystyvyyden muutoksissa: Taikauskon aktivointi lisäsi osallistujien luottamusta tulevien tehtävien hallitsemiseen parantaen suorituskykyä (Damisch ym., 2010, 1014). Taikaesineillä on positiivisia vaikutuksia itsevarmuuteen: esimerkiksi henkilökohtainen onnenesine lisäsi pystyvyyden kokemuksia ja uskoa suoriutumiseen muistipelissä (Damisch ym., 2010, 1017). Sisua eli sisäistä voimaa ja periksiantamattomuutta tutkinut Lahti (2023, 138) viittaa tutkimuksiin, joissa urheilijoille annettu lumevalmiste paransi heidän suoritustaan, joka osoittaa, että uskomuksilla ja odotuksilla voi olla merkittävä vaikutus yksilön minäpystyvyyteen.

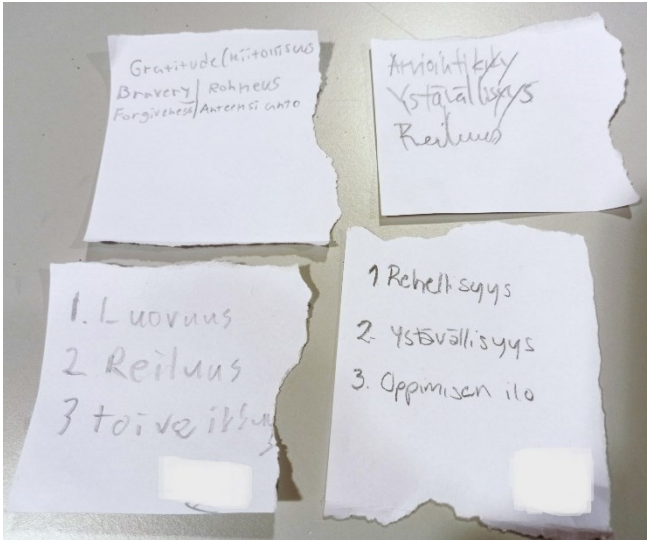
Osallistujat hyödynsivät positiivisia tunteita sekä tulevaisuuden kuvailussa että taikaesineen suunnittelussa, mikä tuki Seligmanin (2011) PERMA-teorian osa-alueita, kuten merkityksellisyyden kokemusta, tavoitteisiin sitoutumista ja positiivisten tunteiden voimistamista. Tehtävät kannustivat luomaan myönteisiä tulevaisuuden skenaarioita ja käsittelemään toteutumattomia unelmia vastoinkäymisistä huolimatta. Seligmanin (2002, 12) mukaan optimismi, luottamus ja toivo liittyvät vahvasti positiiviseen tulevaisuudenkuvaan. Tehtävissä tuli ilmi myös itsensä haastamista ja vastoinkäymisten läpikäyntiä. Positiivinen ajattelu ja toiveikkaus vahvistavat uskoa omiin kykyihin sekä tukevat tavoitteiden saavuttamista ja haasteiden voittamista (Seligman, 2011). Seligmanin (2002, 54–55) mukaan myönteinen mielentila ja ilmapiiri avaavat kokonaan erilaisen ajattelutavan, nostattaen ihmisiä ajattelemaan luovasti, avarasti, rakentavasti (Seligman, 2002, 55). Seligman (2002, 2011) puhuu useissa teoksissaan, kuinka aktiivisesti myönteisten ajattelutapojen ja selitysmallien

harjoittamisella on mahdollisuuksia rikkoa negatiivisten ajatusten kierteitä ja lisätä uskoa tulevaisuuden tavoitteiden saavuttamiseen. Optimistiset ihmiset tulkitsevat ongelmansa usein ohimeneviksi, hallittaviksi ja kertaluontoisiksi kun taas pessimistit uskovat heidän vastoinkäymisensä kestäväksi ikuisesti eivätkä he pysty hallitsemaan niitä (Seligman, 2002, 23). Optimismi ja toivo suojaavat vastoinkäymisten iskiessä, parantavat työsuoritusta varsinkin haastavissa tehtävissä ja pitävät yllä terveyttä (Seligman, 2002, 107). Tulevaisuuden tarina ja taikaesine toimivat Fredricksonin ja Joinerin (2018) myönteisten tunteiden laajentamis- ja rakentamis- teorian mukaan muistuttavina ja myönteisyyttä vahvistavina elementteinä. Lisäksi stressileluina toimivat teokset voivat toimia resilienssin vahvistamisessa, sillä tunteiden säätely on kyky, joka mahdollistaa paineissa tilanteista selviämistä (Lipponen, 2023, 71).

Samalla kun osallistujat saavat kertoa mielikuvituksellisen hetken tulevaisuudestaan, he ovat voineet itse vaikuttaa tapahtumiin. Seligmanin mukaan (1992, 92) ihmiset, jotka eivät voi vaikuttaa tapahtumiin tai tilanteisiin tuntevat itsensä useammin masentuneiksi ja avuttomiksi. Voidakseen saavuttaa jotakin, tavoitteiden asettaminen ja niiden eteen ponnistelu on tärkeää, ja samalla ne tukevat oppimista ja kehittymistä (Leskisenoja, 2023, 244). Merkityksellisten tavoitteiden, kuten tässä kohtaa omien tulevaisuuden haaveiden asettaminen, ohjaa yksilön toimintaa, lisää ponnistelua ja tukee sinnikkyyttä niiden tavoittamiseksi (Latham & Locke, 2007, 292). Teoksissa ilmeni myös PERMA-teorian ihmissuhdenäkökulman merkitys onnellisuudelle; yhteisten tavoitteiden ja merkityksellisten kokeminen muiden kanssa on usein suurempaa kuin yksin (Seligman, 2011, 20). Tämä ilmeni esimerkiksi haaveissa omistaa kumppanin kanssa yhteinen talo ja löytää uusi ystävä, joka jakaisi samoja mielenkiinnonkohteita. Positiivisten sosiaalisten suhteiden kokeminen ja vahvistuminen ilmeni myös ryhmän kannustuksessa ja tuessa sekä omien haaveiden ja tavoitteiden jakamisen merkityksestä.

Sarjakuvallinen omakuva voimavarojen ilmentäjänä

Vahvuuksien konkretisointi supersankarihahmossa ja sarjakuvassa



Sarjakuvanteeman alkutehtävänä toimineen VIA-testin tulosten pohjalta keskustelimme vahvuuksista ja niiden piirteistä ryhmässä. Keskityimme erityisesti osallistujien kolmen ydinvahvuuden tarkasteluun ja niiden ilmenemiseen arjessa (kuva 21). Useimmille testitulokset vastasivat heidän itse tunnistamiaan vahvuuksia ainakin jonkin vahvuuden kohdalla.

KUVA 21: Osallistujien VIA-testistä saamia ydinvahvuuksia

Itsetuntemus voi auttaa vahvistamaan itsetuntoa monin tavoin. Mitä paremmin tunnistaa vaikkapa ominaisuuksiaan, vahvuuksiaan ja luonteenpiirteitään, sitä taitavammin niitä voi käyttää elämässään ja ihmissuhteissaan (Mieli, 2022). Yksi osallistuja kertoi saaneensa testissä vahvuuksiksi rehellisyyden, ystävyys ja oppimisen ilon, jotka tuntuivat hänestä omilta. Erityisesti ystävällisyyden hän koki tärkeänä elämänarvona, ja hän on saanut siitä usein muilta hyvää palautetta. Pohdimme hänen kohdallaan myös sitä, voiko oppimisen halu joskus olla niin suuri, ettei aika riitä kaikkeen kiinnostavaan. Hän naurahti, että uppoutuu usein aiheisiin niin syvästi, että ajantaju katoaa. Toinen osallistuja sai tulokseksi sinnikkyuden, nöyryyden ja rehellisyyden. Hän totesi sinnikkyuden näkyvän arjessa vahvasti ja auttavan häntä selviytymään vaikeista päivistä sekä saattamaan aloittamansa asiat loppuun. Vahvuudet auttavat haasteiden kohtaamisessa ja selviämässä (Vuorinen, 2023, 105). Osallistuja pohti, että rehellisyys saattaa joskus ilmetä sarkasmina ja siksi pyrkii pehmentämään ilmaisuaan välttääkseen tökerön sävyn. Samankaltaista kokemusta rehellisyydestä jakoi myös toinen osallistuja, joka totesi ystäviensä tietävän, ettei hänen tarkoituksenaan ole olla ilkeä, vaikka puhe saattaakin kuulostaa jyrkältä

VIA-testin tuloksissa ilmeni myös vahvuuksia, joita osallistajat eivät aluksi tunnistaneet itsessään. Pysähdyimme pohtimaan yhdessä näitä vierailta tuntuja vahvuuksia, ja ryhmän

muut jäsenet tukivat tuloksia tuomalla esiin omia huomioitaan, miten kyseinen vahvuus näkyi osallistujassa. Monesti vahvuuksien ymmärrettävyys kasvoi, kun osallistuja sai muiden näkemykset tuekseen. Esimerkiksi eräs osallistuja koki johtajuusvahvuuden vieraaksi, jolloin muut muistuttivat, kuinka hän oli järjestänyt ryhmälle aamutoimintaa sekä leikkejä ja näin osoittanut johtajuutta. Toinen osallistuja vierasti ryhmätyöskentelyvahvuuttaan, mutta muut kehuivat hänen yhteistyötaitojaan ja korostivat, kuinka helppoa hänen kanssaan oli työskennellä. Muiden kommenttien avulla osallistujat kertoivat rohkaistuneempina, kuinka tunnistivat nyt paremmin vahvuuden itsessään.

Omia vahvuuksia pohdittiin myös rakentavasta näkökulmasta. Keskustelussamme nousi esille toiveet omista kehityskohteista ja päämääristä. Toisen ohjaajan yhtenä vahvuutena toimi arviointikyky, joka ilmeni työssä tiukkana harkintana ja pohdintana. Hän kertoi haluavansa oppia enemmän spontaaniutta, sillä ihaili työparinsa kykyä heittäytyä. Keskustelussa nousi kuitenkin esille, kuinka työpajan ohjaajien lähestymistavat täydensivät toisiaan. Huomautin, että vahvuudet voivat kehittyä ja muuttua ajan myötä. Erään osallistujan aiemmin tehdyn testin ydinvahvuudet olivatkin muuttuneet: yksi oli vaihtunut ja kaksi muuta vaihtaneet keskenään paikkaa. Seligman (2002, 24) korostaa, että vahvuudet ovat muovautuvia elämämme aikana. Hyveitä ja vahvuuksien kehittäminen ja käyttäminen on pitkälti valintojen tekemistä sekä löytämistä, luomista ja haltuunottoa (Seligman, 2002, 166). Keskusteluissa nousi huomio, että VIA-testin tulokset saattoivat tuntua vierailta johtuen vastaustavasta. Nikolopoulou (2023) avaa, kuinka testituloksiin voivat vaikuttaa neutraali-, ääri- ja sosiaalisen suotavuuden vastausvinoumat sekä tekijät kuten väsymys, ajankohta, ympäristö ja kysymysten ymmärrettävyys: Jos esimerkiksi tapana on vastata väittämiin aina keskiarvon mukaisesti, voi olla, että testi ei osaa nostaa mitään vahvuutta selkeästi kolmen kärkeen. Myös vain mittareiden ääripäiden avulla annetut vastaukset vaikuttavat eri tavoin tuloksiin (Nikolopoulou, 2023). Oli tärkeää pohtia yhdessä testin luotettavuutta, osuvuutta ja osittain vajavaista suomennosta sillä osa teki testin englanniksi, osa suomeksi.

Vahvuuksien pohdinta tehtävässä koettiin sekä haasteeksi, että hauskaksi tehtäväksi. Kun osallistujat visualisoivat ja konkretisoivat omia vahvuuksiaan supersankarihahmon kautta, syvennyttiin ymmärrystä vahvuuksien mahdollisuuksista. Vahvuuksista luotiin hahmoille erilaisia kykyjä, asusteita ja välineitä, kuten tuntosarvia, levitaatiokenkiä, valtikoita, teleporttikeihäitä, totuuden visiirejä ja ilon jättiruiskuja. Abstraktit käsitteet, kuten arviointikyky,

rehellisyys ja reiluus, saivat konkreettisen muodon, kun ne muutettiin taikavisiiriksi, kunniamerkiksi ja sauvaksi. Tällöin ne saattoivat tuntua osallistujalle todellisemmilta ja helpommin hyödynnettäviltä. Toisen osallistujan hahmossa luovuudelle ja toiveikkuudelle kehitettiin voimakkaita kykyjä.

Luovuuteen mä tein sille voiman, että voi se voi luoda mielikuvituksen avulla mitä vaan: muuttaa todellisuutta (..) Toiveikkuudesta keksin, että kun se on toiveikas tulevaisuudesta: se niinku näkisi muutaman sekunnin tulevaan silmillään (OSALLISTUJA 8)

Yhden osallistujan hahmon kykyinä toimi rehellisyys ja ystävällisyys. Hän loi "viilunkivaltikan," jonka avulla hahmo voisi tuoda esiin piilossa olevia tunteita. Hän perusteli valtikan hyödyllisyyttä siinä, että riitatilanteiden syntyessä ei aina täysin tiedetä syytä, miksi henkilö on pahalla päällä tai tekee pahojaan. Valtikan avulla selvitetäisiin käytöksen perimmäinen syy. Hahmon tuntosarvet tunnistavat ihmisten tunnetilat etäältä, ja supervieteritossuilla pääsee nopeasti auttamaan. Sarjakuvassa hahmo käyttää ystävällisyyden kykyään lohduttaakseen surullista ja ahdistunutta ihmistä. Sarjakuvassa supersankarihahmo saa signaalin surullisesta henkilöstä ja lähtee auttamaan tätä (kuva 22). Vahvuuden käyttämisen merkityksestä kertoi se,



kuinka osallistuja oli pohtinut tarkasti, miten lähestyä avuntarvitsijaa ja millaisia sanoja valita, jotta tämä ei säikähtäisi. Kohtaamiseen liittyviä yksityiskohtia pohdittiin huolella verraten tapahtumaa tosielämään.

Ilotar viettää päivänsä normaalisti ja sitten aistii signaaleja siitä, että jollakin on paha olla ja menee sitten tarjoamaan apua ja tukea surulliselle ja yksinäiselle ihmiselle. (..) Kun mie tosiaan mietin vähän senkin kantilta, että minkälainen mä itse oon, että oisin kyllä tosi onnellinen, jos mulla olisi tuommoiset supervieteritpossut, pääsisin nopeasti aina paikalle, jos jollakin läheisellä on hätä. (OSALLISTUJA 1)

KUVA 22: OSALLISTUJA 1:sen sarjakuva

Joissain tapauksissa vahvuudet tuotiin esiin supersankarihahmoon liittyvässä tarinassa, mikä osoitti syvää paneutumista hahmon luomiseen. Esimerkiksi yksi nuori liitti ryhmätyöskentelyn vahvuuden siihen, että hänen hahmonsa työskenteli supersankaripäätoimistossa yhtenä työntekijänä. Joskus vahvuudet inspiroivat koko hahmon olomuotoa ja ominaisuuksia. Esimerkiksi ryhmätyö näkyi eräässä hahmossa niin, että yhdessä hahmossa oli monta henkilöitymää tai että juoksujalkaiseen perustuva hahmo ilmensi rakkausvahvuutta antamalla parhaimpia halauksia useiden käsiensä avulla.

*Rakkauden voima oli, että se antaa maailman parhaat halit, kun sillä on niin paljon jalkoja ja rehellisyys oli että jos sen läheisyydessä valehtelee niin muuttuu kiveksi, mutta sitten koska se on ystävällinen niin se myös voi kuoria sut ulos sieltä kivistä.
(OSALLISTUJA 2)*

Supersankarihahmon ja sarjakuvan läpikäyntihetkessä keskustelu omien vahvuuksien käsittely ja tunnistaminen syveni monesta näkökulmasta katsottuna. Asiat, joita ei ehkä vielä tiedosta, ymmärrä tai joita on vaikeaa pukea sanoiksi, saattavat tulla selkeämmin esille kuvassa, runossa tai draaman keinoin (Vesänen-Laukkanen ym. 2004, 17). Se, että omat vahvuudet täytyi muuttaa supersankarihahmon kyvyiksi, vaati mielikuvitusta ja usein pitkäjänteistä ongelmanratkaisua. Pohdinta auttoi ymmärtämään omia vahvuuksiaan syvällisemmin. Omien vahvuuksien nimeäminen on voimauttavaa ja antaa kielisen merkityksen niille ominaisuuksille joiden varaan on turvallista rakentaa elämäänsä (Vuorinen, 2023, 195). Tehtävällä on voitu sivuuttaa myös Seligmanin (2002, 200) näkemystä, jonka mukaan työtyytyväisyyden maksimoimiseksi ihmisten tulisi käyttää hyödyksi ominaisuusvahvuuksiaan.

Riitojen selvittämistä, lohdutusta ja arjen auttamista

Sarjakuvissa osallistujat käyttivät omia vahvuuksiaan supersankarihahmojen kautta hyviin tekoihin. Mielikuvitukselliset sarjakuvat heijastivat tosielämän tilanteita, kuten yksinäisten auttamista tai riitojen selvittämistä. Hyvinvoinnin ja ydinvahvuuksien käytön yhteydessä on keskeistä, miten muut yhteisössä arvostavat ja huomioivat vahvuksiamme (Vuorinen, 2023, 196). Lipposen (2023, 77) tuo esille, että tutkimusten mukaan toisille suunnatut ystävälliset teot vahvistavat pystyvyyden- ja merkityksellisyyden kokemusta ja tukevat hyvinvointia tehokkaammin kuin itsensä hemmottelu. Sosiaalinen yhteys ja muiden huomioiminen ovat keskeisiä oman ja toisten hyvinvoinnin edistämiseksi (Lipponen, 2023, 77). Vahvuusteeman tehtävillä syvennetty itsetuntemus lisää tätä näkemystä: kypsän ja terveen identiteetin on todettu lisäävän yhtenäisyyden kokemusta ja harkintakykyä, mikä lisää kykyyn tehdä hyvää muille (Erikson, 1980, 52).

Neljän osallistujan sarjakuvissa kuvattiin apua tarvitsevien auttamista. Sarjakuvissa muun muassa supersankarihahmot suojelevat rakkauden voimallaan nukkuja suojeleuskelin tavoin painajaisilta sekä auttoivat ystävällisyyden, kauneuden ja erinomaisuuden arvostuksen kyvyllään omalaatuisina pidettyjä ihmisiä olemaan oma itsensä. Erään osallistujan sarjakuvassa autettiin muita arjen askareissa, jos autettavan omat voimat meinaavat loppua. Osallistujan vahvuutena toimi vaatimattomuus ja sinnikkyys, jotka näkyivät hyvin vahvasti sarjakuvassa, jossa supersankaribotti tulee teleporttaamaan tiskit pois. Osallistuja tiedosti hyvin vahvuutensa ja sen, miten vahvuutta voitiin käyttää tuomaan iloa ympärillensä, sillä hän kertoi auttavansa usein muita.

Ei se oikeastaan kovin oikee suojele tai pelasta kettään se on enemmänkin siinä, että jos vaikka arjen hommissa, kun alkaa ärsyttämään vaikka kaikki kotityöt ja mitkä on muutkin hommat, niin se on siinä sitten vaan auttamassa.
(OSALLISTUJA 9)

Neljässä sarjakuvassa käsiteltiin riitatilanteita, anteeksiantoa ja oikeassa olemista. Keskeisinä teemoina olivat toisen ymmärtäminen, totuuden selvittäminen ja sovittelu. Yhdessä sarjakuvassa korostettiin moraalisen suhteellisuutta ja empatian merkitystä. Vahvuuksina olivat arviointikyky, rehellisyys ja reiluus. Erään toisen osallistujan, jonka vahvuuksiin kuuluivat kiitollisuus, rohkeus ja anteeksianto, sarjakuvassa painotettiin anteeksiantamista.

Sarjakuvassa toinen hahmo haastaa supersankarin tappeluun. Tappelu selviää vai sillä, että supersankari pyytää anteeksi toiselta hahmolta, joka hämmentyy ymmärtäväisestä eleestä. Sarjakuvassa esitetty ratkaisu korosti, kuinka ymmärrys ja anteeksianto voivat rauhoittaa ristiriitoja ja laannuttaa suuriakin tunteita niiden taustalla. Eräässä sarjakuvassa teemana toimi riitojen selvittäminen. Osallistujan vahvuuksina toimi viisaus, ystävällisyys ja reiluus. Hymy toimi ystävällisyyden supervoimana, viitta toi hahmolle viisautta ja levitaatiokengillä sankari pääsi nousemaan tilanteiden yläpuolelle henkisesti ja fyysisesti, nähdäkseen oikeat ratkaisut. Supersankarihahmo tulee selvittämään riidan, jossa kaksi muuta hahmoa tappelee (kuva 23). Sankarihahmo antaa viisaan neuvon ja hymyn voimalla ihmiset tottelevat häntä. Supersankari ratkaisee tilanteen ja lentää etsimään lisää uusia tilanteita.



No se pelastaa yleensä tilanteita, joissa ihmisillä on jotain tommoisia erimielisyyksiä niinku tässä oli tällainen tappelu, kun jotkut huitelee toisiansa ja ovat vihaisia, niin hän tulee siihen hymyllänsä ja viisaudella antaman ratkaisun. Niinku tälläkin että "lopettakaa tappelu ja olkaa ystäviä" (OSALLISTUJA 11)

KUVA 23: Osallistuja 11:n sarjakuvateos, jossa supersankarihahmo selvittää riidan

Sarjakuvissa esiintyi myös huumoria. Eräässä sarjakuvassa teemana oli hyvántahtoisuus ja pyrkimys toimia oikein oman ymmärryksen rajoissa. Osallistujan vahvuuksista esiin nousi erityisesti reiluus. Sarjakuva heijastaa todellista elämää, sillä vaikka emme aina tiedä, olemmeko oikeassa, reiluus ja tasavertaisuus säilyvät tärkeinä hyveinä. Osallistuja korosti reiluuutta tärkeimpänä myös huumoriin avulla, viitaten hahmon tyhmyyteen, mutta tarpeeseen toimia oikein ja näin sivuuttaen muut moraaliset kysymykset, mitä sarjakuvan mukainen tilanne voisi herättää.

Ja täs on tää George joka asuu Ranualla, nii se on vähän idiootti mutta silti se koittaa olla reilu kaikille. Se ei oikeastaan edes pelasta mitään. Se vaan pitää olla reilu, sitä ei haittaa vaikka noi ryösti pankin. Sitä kiinnostii vaan että ne jakaa rahat tasan. Ettei se silleen ihan ymmärrä sitä asiaa mikä on laitonta ja mikä ei. Niin sitten se uhkailee noita tyyppejä niin että ne on reiluja (OSALLISTUJA 7)

Sarjakuvissa oli myös supersankaritarinoille tyypillisiä vastuun ja voiman teemoja, kuten koko kaupungin suojeleminen pahalta tai niiden rankaiseminen, jotka väärinkäyttivät valtaansa. Yhdessä sarjakuvassa supersankari suojeli New Yorkia pahuudelta. Vahvuuksina olivat reiluus, johtajuus ja ystävällisyys. Tarina pohjautui osallistujan lapsuuden suosikkisarjakuvaan, Turtleseihin, jonka maailmaan hän oli luonut oman hahmon ja tarinan. Tämä hahmo oli luotu laboratoriossa pahaksi, mutta vahingossa siitä tulikin hyvä, mikä voisi ajatella symboloivan ajatusta, että voimme aina valita uuden, oikean suunnan elämässämme. Toisessa sarjakuvassa keskityttiin rangaistukseen niille, jotka käyttivät voimiaan väärin. Osallistujan vahvuuksia olivat luovuus, rohkeus ja toiveikkuus. Tarinassa suuri osa ihmisistä oli saanut supervoimia ja käytti niitä väärin, mutta kukaan ei kyennyt taistelemaan heitä vastaan. Siksi osallistujan hahmo otti vastuun. Vihollinen oli koulukiusattu nörtti, joka halusi näyttää olevansa vihdoinkin parempi kuin muut, mikä toi esiin taustasyitä "pahalle" toiminnalle.

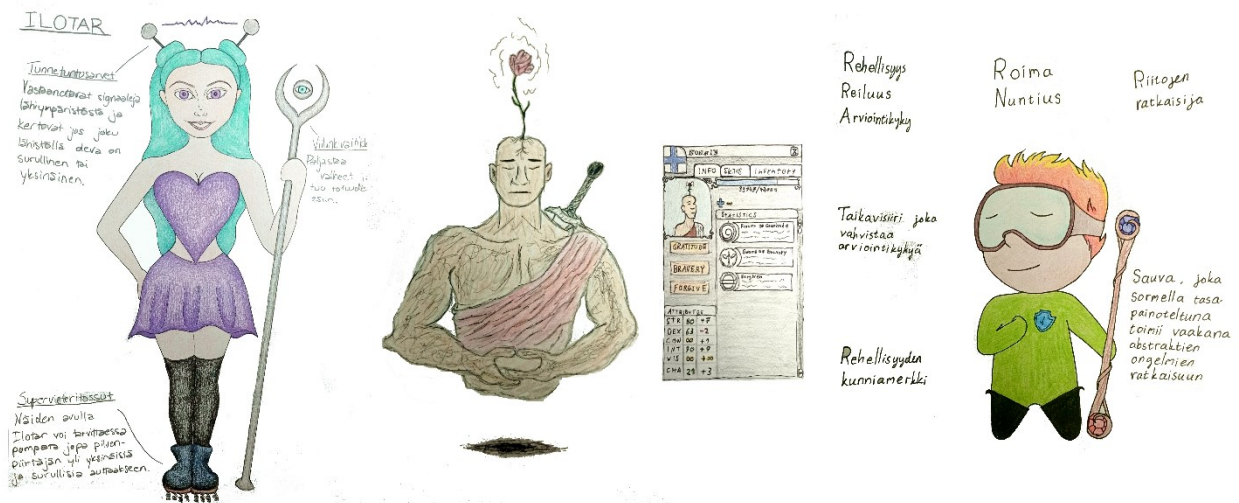
Sarjakuvien kautta osallistujat pystyivät hahmottamaan vahvuuksien konkreettista käyttöä. Tarinoissa käyttäydettiin epäitsekkäästi ja esiteltiin monenlaisia hyveitä: autettiin toisia, lohdutettiin, pyydettiin ja annettiin anteeksi, ratkaistiin riitoja puolueettomasti, tuotiin esiin reiluutta ja ymmärrystä, sekä rangaistiin vallan väärinkäyttäjiä. Sarjakuvat kuvastivat merkityksellistä elämää. Seligmanin (2002, 313) mukaan mielekkääseen ja merkitykselliseen elämään voidaan pyrkiä käyttämällä ominaisuusvahvuuksia sekä hyveitä, johonkin itseään paljon suuremman palveluksessa. Toimiminen muiden hyväksi tähtäävän päämäärän puolesta tuo merkityksellisyyden kokemuksen, joka on yksi merkittävimmistä onnellisuuteen vaikuttavista tekijöistä (Uusitalo, 2023, 9). Seligmanin mukaan (2002, 21) onnellisuuden kokeminen on pitkäkestoisempaa, ystävällisyyden ja auttamisen osoitusten seurauksena verrattuna kuin pelkästä hauskanpidosta. Hän myös korostaa, että myönteiset tunteet ovat aitoja, jos niitä saadaan aikaan omien vahvuuksien ja hyveiden käyttämisen seurauksena. Lyubomirskyn (2008) mukaan toisten auttaminen johtaa moniin myönteisiin sosiaalisiin seurauksiin, ja avuliaisuus voi luoda kumuloivan efektin, jossa hyviin tekoihin vastataan samoin. Toisten auttaminen voi lisätä positiivista minäkäsitystä (Lyubomirsky, 2008).

Sarjakuvan kautta toimiessaan osallistujat ovat voineet soveltavasti toteuttaa näitä merkityksellisyiden kokemuksen näkökulmia. Pessi ja Spännäri (2023, 92) käsittelevät merkityksellisyiden kokemuksen syntymistä useiden teorioiden valossa, korostaen itsensä toteuttamista, aitona itsenään olemista ja toimimista. Keskeistä on itsensä kehittäminen, oman potentiaalin hyödyntäminen sekä yhteyden tunteminen muihin ihmisiin ja elollisiin olentoihin (Pessi & Spännäri, 2023, 92). Uusiautinin (2019, 58) mukaan myönteinen toimijuus tarkoittaa itselle ja hyvinvoinnille arvokkaiden valintojen tekemistä, vahvuuksia ja omia tarpeita kuunnellen. Vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen voi lisätä elämän merkityksellisyyttä, vahvistaa optimistisuutta ja pystyvyyden tunnetta, mikä edistää onnellisuutta ja positiivista minäkuvaa (Uusiautti 2019, 59). Merkityksellisyyttä syntyy myös, kun ihminen kokee toimintansa vaikuttavan myönteisesti itseensä, muihin ja yhteiskuntaan sekä tuntee sen olevan arvokasta ja tärkeää (Pessi & Spännäri, 2023, 92). Mascarón ja Rosenin (2005) mukaan elämän merkityksellisyiden kokemus voi lisätä toivoa ja vähentää masennusoireita. Heidän mukaansa merkityksellisyiden tunne tarjoaa ihmisille kehyksen elämän haasteiden ymmärtämiseen, mikä tukee resilienssiä ja edistää henkistä hyvinvointia. Kokemus elämän merkityksellisyydestä suojaa masennukselta ja auttaa säilyttämään toiveikkuuden erityisesti stressaavissa ja epävarmoissa tilanteissa (Mascaro & Rosen, 2005).

Leskisenojan (2023, 233) mukaan merkityksellisyyttä voidaan saada aikaan johdattelemalla oppilaat tunnistamaan vahvuutensa ja käyttämään niitä itsensä ja muiden hyväksi. Vahvuusperustainen työskentely on palkitsevaa, sillä se varustaa pääomalla, jonka turvin voidaan edetä elämässä ja saavuttaa itselle merkityksellisiä tavoitteita (Leskisenoja, 2023, 233). Vahvuuksien käytöllä voidaan lisätä esimerkiksi sitoutumista ja innostusta käsiteltävään asiaan (Seligman, 2011. 85). Omien vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen on myös erityisen tärkeää resilienssin vahvistamisen kannalta (Turola, 2021). Uusiautinin (2019, 68) mukaan vahvuuksiensa tunnistaminen ja hyödyntäminen lisää elämän tyytyväisyyden kokemusta ja edistää henkistä tasapainoa sekä psykologista pääomaa, mikä tukee sekä omaa että läheisten menestystä läheisissä ihmissuhteissa lisäten onnellisuutta. Psykologinen pääoma mahdollistaa vastavuoroiset suhteet, terveellisen suhtautumisen itseensä ja muihin sekä tuen antamisen läheisille, mikä voi auttaa myös heitä löytämään ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan (Uusiautti 2019, 68).

Supersankarihahmo symbolisena omakuvana

Strömbergin (2006, 62) mukaan kuvalliset tehtävät, erityisesti omakuvat, tukevat itsetutkiskelua ja vahvistavat vähitellen itsetuntemusta. Supersankarin suunnittelussa ja sarjakuvateoksissa osallistujat loivat epäsuorasti omakuvia, alter egoja ja ihanneminän ilmentymiä (kuva 24). Alter ego on toissijainen persoona tai hahmo, joka eroaa ihmisen arki-identiteetistä toimien kanavana ilmaisemattomille piirteille, mahdollistaen identiteetin eri puolien tutkimisen (DeGuzman, 2024). Se on persoonallisuuden osa, joka elää rinnakkain yksilön ensisijaisen identiteetin kanssa ja jota muut eivät näe: Esimerkiksi Superman on Clark Kentin alter ego (Cambridge Dictionary nd.). Supersankarit, kuten Superman ja Batman, omaksuvat alter egonsa piilottaakseen todellisen identiteettinsä ja toteuttaakseen yhteiskunnan sankaruuden ja oikeudenmukaisuuden ihanteita (Lawrence, 2023, 11).



KUVA 24: Osallistujien supersankarihahmoja

Fiktiossa alter egot toimivat usein identiteettien monikerroksisuuden ilmentäjinä sekä psykologisen monimutkaisuuden kuvaajina, kun taas arkielämässä ne ilmenevät sosiaalisiin tilanteisiin mukautumisena (DeGuzman, 2024). Taiteilijat ja luovat tekijät käyttävät alter egojaan luomisprosessinsa tehostamiseen, uusien tyylien kokeiluun ja läpimurtoon: Alter egot inspiroivat heitä rikkomaan rajoja ja ilmaisemaan itseään aidosti (Lawrence, 2023, 40). Esimerkiksi Beyoncé käytti uransa alussa alter egoaan, ”Sasha Fierceä”, tuodakseen lavalle itsevarman ja voimakkaan persoonan, mikä auttoi häntä laajentamaan ja rikkomaan esiintyjänä rajojaan (Lawrence, 2023, 41). Tutkimusten mukaan alter egon omaksuminen

auttaa kokeilemaan erilaisia identiteettejä, hyödyntämään psyykeen piilotettuja puolia, käsittelemään ratkaisemattomia konflikteja ja toteuttamattomia toiveita (Lawrence, 2023, 12). Alter ego tarjoaa mahdollisuuden irrottautua tavanomaisesta ajattelusta, kokeilla uusia näkökulmia ja käyttäytymismalleja sekä määritellä identiteetti ja elämäntarina uudelleen ilman rajoittavia uskomuksista ja negatiivisia minäkäsityksiä (Lawrence, 2023, 28). Se tarjoaa tilan itsensä löytämiselle ja itseilmaisulle, jossa yksilöt voivat ilmentää puolia, jotka eivät tule esiin heidän arkipersonassaan (Lawrence, 2023, 13).

Alter egon käyttäminen voi tarjota mielikuvallisen tilan, joka vie askeleen lähemmäksi sitä henkilöä, joksi haluaa tulla (Robson, 2020). Supersankarihahmon suunnittelu yhdisti ydinvahvuudet mielikuvituksellisiin kykyihin, tarjoten konkreettisen tavan hahmottaa omia mahdollisuuksia ihanneminän ilmentämiseen. Tämä sovelsi Rogersin (1959) itse teoriaa (self-theory), joka käsittelee ilmiötä, jossa ihmisen itsearvostus, henkinen tasapaino ja hyvinvointi riippuvat siitä, kuinka lähellä käsityksellinen minä (self-concept): eli millaisena yksilö näkee itsensä tällä hetkellä, on ihanneminää (ideal self), eli sitä, millainen henkilö haluaisi olla tai minkälaiseksi hän pyrkii tulemaan. Mitä suurempi ero näiden välillä on, sitä enemmän ihminen kokee tyytymättömyyttä ja ahdistusta (Rogers, 1959). Tehtävä antoi tilaa keskittyä positiivisiin ominaisuuksiin, sivuuttaen hetkellisesti heikkoudet Alter egolla voi olla ominaisuuksia, jotka tasapainottavat heikkouksia tai epävarmuutta, jolloin haasteiden vastaanottaminen helpottuu (Lawrence, 2023, 24).

Osa osallistujista tunsu yhteyden supersankarihahmon sekä oman itsensä välillä ja hahmot muotoutuivat lopulta tekijöidensä omakuviksi, sillä ne perustuivat heidän henkilökohtaisiin vahvuuksiinsa. Tämä teki hahmoista helposti samaistuttavia. Hahmot näyttivät ihanneminän roolissa, kuinka heidän vahvuutensa voivat toimia voimavarana suurienkin haasteiden ratkaisemisessa.

Kuvastaako hahmo millään tapaa itseäsi? No varmaan tuommoinen sovittelevuus, mie oon kanssa semmoinen diplomaattinen, vältän konflikteja sekä hyvässä että pahassa. Niin ainakin sillä tavalla hyvinkin (OSALLISTUJA 11)

Mie kyllä koen, että tuo kuvastaa minua aika hyvin tuo hahmo, kun oon vähän semmoinen että haluaisin aina vaan kaikki pelastaa ja olla apuna. Siitä vahingossa tuli semmoinen aika minua kuvastava (OSALLISTUJA 1)

Alter ego voi toimia katalysaattorina piilevien kykyjen ja vahvuuksien herättämiselle, avaten tietä oman potentiaalin tutkimiseen (Lawrence, 2023, 16). Esimerkiksi erään osallistujan sarjakuvassa supersankari voittaa vastustajansa taistelussa vain ja ainoastaan pyytämällä anteeksi. Vastustaja hämmentyy niin paljon tästä vilpittömästä eleestä, että jähmettyy liikuttuneena aloilleen. Tekijä oli itse osuvasti oivaltanut, kuinka paljon anteeksiannon kyvyssä on voimaa, sillä sen avulla voitettiin sarjakuvassa ilmennyt taistelu. Myös oikeassa elämässä osallistuja voisi pyrkiä ratkaisemaan kinkkisen tilanteen anteeksiannon vahvuudellaan.

Kyllä tää jotenkin tää hahmo itteeni kuvastaa myös, että mie en oo sellainen henkilö, joka pysyy katkerana jostain asioista jollekin että niinku samalla sekunnilla periaatteessa voi antaa anteeksi kun se tulee ilmi (OSALLISTUJA 4)

Keskusteluhetket muiden osallistujien kanssa syvensivät itsetuntemusta ja toi esiin yhteyksiä supersankarihahmon ja oman persoonan välillä. Osallistajat uskaltoutuivat myös kysymään suoraan työpajatovereiltaan mielipidettä siihen, kuvastaisiko sarjakuvan hahmo heitä. Muiden antama palaute auttoi yhdistämään hahmon piirteitä todelliseen minäänsä. Esimerkiksi yhden osallistujan hahmo toi muiden osallistujien mielestä esiin sen, että rauhallisesta olemuksestaan huolimatta, osallistujasta löytyi yllättävää sisukkuutta tarpeen vaatiessa. Vahvuusteeman tehtävät herättivät myös pohdintoja omasta elämästään ja miten vahvuudet ovat eri vaiheissa tulleet esille. Eräs osallistuja jakoi omia pohdintojaan yhteisesti ryhmän kesken siitä, kuinka hän oli nuorempana kaikkien ystävä, jolle muut avautuivat vaikeistakin asioista. Hän kuitenkin muisteli myös hieman katkerana kokemuksia, jossa ihmiset aina vastanneet hänen hyväntahtoisuuteensa samalla tavalla takaisin.

Varsinkin yläasteella muistan, että mie olin semmoinen kaikkien ylin ystävä, sillä mulla olin monta parasta kaveria. Ja sitten en yleensä ajautunut mihinkään vaikeisiin tilanteisiin, että olin enemmänkin semmoinen, jolle vaikka kaverit avautuivat vaikeista asioista ja sitten yritin auttaa. (OSALLISTUJA 11)

Vaikka tehtävä keskittyi vahvuuksiin, muutama osallistuja käsitteli teosten kautta myös heikkouksiaan itsenäisesti tai antamani lisätehtävän avulla. Lisätehtävässä he loivat supersankarihahmoilleen arkkivihollisia omista heikkouksistaan ja piirteistä, jotka heitä itseään ärsyttivät. Tehtävän ajatuksena oli, että vahvuuksista rakennettu supersankari voittaisi aina heikkouksista muodostetun vihollisen, korostaen, että vahvuudet ovat merkittävämpiä kuin heikkoudet. Tärkeänä huomiona tehtävässä oli, että heikkouksien tunnistaminen auttaa niiden käsittelyssä ja kehittämisessä (Mieli, 2022). Osallistajat pystyivät samaistumaan

toistensa heikkouksiin, mikä herätti hyvántahtoista naurua ja kevensi tunnelmaa. Muiden lempeät ja humoristiset kommentit auttoivat luomaan rennon ja avoimen ilmapiirin. Tämä auttoi murtamaan jännitteitä, sillä heikkouksista avautuminen vaatii turvallista ja avointa ympäristöä. Yksi osallistuja loi hahmolleen vihollisen sen omasta hännästä, mikä oli symbolisesti oivaltava ajatus siitä, että ihminen voi olla itse itsensä haastaja – ajatus, joka voi johtaa henkilökohtaiseen kasvuun.

Joo se oli itselle heti selkeästi, kun keksin tuon Häntä Heikin. Joo, sen on pakko olla sen oma häntä ja sehän se just on että niinku itsehän tota aiheuttaa niinku semmosen..tai itestä nehän monesti lähtee niinku mielistelyt ja muut.
(OSALLISTUJA 10)

Täytyi kuitenkin huomioida, että hahmoa ei aina koettu liittyvän itseän. Supersankarihahmojen ja sarjakuvien tulkinnassa löysimme kuitenkin aina jotain, mikä voisi yhdistää hahmon tekijäänsä. Keskustelimme esimerkiksi supersankarihahmosta, joka pystyi juoksujalkaisena ja monikäätisenä antamaan maailman parhaimmat halit. Halaaminen oli hahmon keksitty superkyky, jossa oli hyödynnetty osallistujan rakkausvahvuutta. Eräs kanssaosallistuja totesi, että myös tekijä antaa parhaimpia halauksia ja näin näki yhteyden hahmon ja tekijän välillä. Osallistujien välille olikin heidän työpajatyöskentelynsä aikana muodostunut hyvä ystävyys suhde, jossa molemmat tukivat toisiaan huonoina päivinä ja hetkinä. Osallistujan hahmossaan oli myös mielenkiintoista symboliikkaa, sillä pelottavan ulkomuotonsa takia hahmo käytti maskia, jotta se näyttäisi helposti lähestyttävämältä.

OSALLISTUJA 2: Ja ei kuvasta millään tapaa minua tämä hahmo

OSALLISTUJA 1: No siis..Niin kyllä sä annat hyviä haleja

OSALLISTUJA 2: No okei sen verran. Mutta toivottavasti ainakaan ei muuten, mulla ei ole tapana piileksiä ihmisten sänkyjen alla..

Joillekin yhteys hahmoon avautui vasta yhteisen keskustelun ja heille laatimieni pohdintakysymysten kautta, jolloin hahmon ja sarjakuvan tulkinta syveni. Vaikka sarjakuvan juonta tai itse hahmoa ei olisi rakennettu kuvastamaan suoraa itseä, yhteinen keskustelu ja läpikäynti antoi oivallisen mahdollisuuden tulkita teosta uudelleen omien kokemusten ja piirteiden kautta. Esimerkiksi eräs osallistuja sai sarjakuvan tapahtumien avulla heijastettua itsessään sitä piirrettä, että hän usein auttaa muita, jos joku apua tarvitsee.

No toisaalta se hahmo ehkä nyt vähän jotenkin minua kuvastaa kun ainakin miten mie nyt arjessa toimin, että jos joku kysyy minulta apua niin yleensä mie kyllä lähden aika pikaisesti kyllä tekemään sitä mitä pyydetään (OSALLISTUJA 9)

Ohjaajana toimintaa aktiivisesti seuranneena osasin tuoda esimerkiksi esille, että myös itse työskentelyssä ja työskentelyyn asennoitumisessa esiintyi vahvuuksien käyttöä. Eräs osallistuja ei kokenut samaistumista hahmoonsa, koska koki antaneensa liian ison vastuun hahmolleen punnitessa muiden asioita, eikä se tuntunut hänelle itselleen ominaiselta.

Minun vahvuudet oli rehellisyys, reiluus ja arviointikyky. Ja se on varmaan niinku se mihin se samaistuminen loppui tuohon hahmoon (..)ehkä toi on vähän niinku iso rooli oikeaan elämään laittaa joku niinku punnitsemaan toisten asioita. (OSALLISTUJA 5)

Nostin esille, että hän käytti onnistuneesti vahvuuksiaan teoksen työstämisessä: hän käytti paljon aikaa miettiäkseen tarkkaan supersankarihahmon yksityiskohtia. Hän teki sarjakuvasta monta versiota aina tiukasti arvioiden ja pohtien, miten hänen hahmonsä ominaisuudet ja sarjakuvan tarina tulisi parhaiten ymmärretyksi. Hänen ajatuksensa kehittyivät jokaisen version myötä ja sai aikaan lopullisen version, jonka arvioi parhaimmaksi. Olin vaikuttunut hänen sinnikkydestään ja harkitsevasta työskentelystään. Loppukeskustelussa toin esille, että osallistuja käytti loistavasti arviointikyvyn vahvuuttaan pyrkiessään parhaimpaan lopputulokseen sekä että hän osasi arvioida sekä työnsä ymmärrettävyyttä että omaa potentiaaliaan. Kehuin myös erästä sinnikkyuden vahvuuden omaavaa osallistujaa vahvuutensa käytöstä ja saavutuksesta saada hänen sarjakuvansa valmiiksi yhteiseen keskustelukertaan kaikista poissaoloista huolimatta. Hän kertoi, että hänellä on tapana tehdä asiat loppuun asti, joka oli konkreettinen vahvuuden hyödyntämisen tulos.

Vaikka hahmoa ei aina yhdistetty suoraan itseensä, näkemykseni mukaan tehtävä ei mennyt millään muotoa koskaan pieleen. Alter ego voi toimia luovuuden katalysaattorina vapautensa ja mielikuvituksensa kautta, haastaen oletuksia ja tukien uusien ideoiden syntyä (Lawrence, 2023, 37). Omia vahvuuksia käytettiin hahmon lähtökohtina usein onnistuneesti ja näin ainakin jollain tasolla niitä on pohdittu syvällisemmin. Yhteiset keskustelut ja analyysit tarjosivat uusia näkökulmia itseen ja toisiin. Tehtävä avasi tilan lempeälle vuorovaikutukselle, jossa hahmoista ja sarjakuvista löydettiin humoristisiakin yhteyksiä tekijöihinsä. Supersankaritehtävä edisti itsetuntemusta ja luovaa itsereflektointia. Vahvuusteeman tehtävien symbolisuus ja leikkisyys tarjosivat tilan, jossa osallistujat pystyivät tutkimaan omia vahvuuksiaan ja potentiaaliaan.

Tehtävät voimaannuttivat osallistujia vapauttamalla heidät tavanomaisista rooleista ja autoivat tarkastelemaan vahvuuksia uudesta näkökulmasta. Alter egon omaksuminen tarjoaa turvallisen tilan identiteetin kokeilulle ja itsensä löytämiselle, sillä se mahdollistaa psyykeen piilotettujen puolien hyödyntämisen (Lawrence, 2023, 12). Hahmon kautta yksilö voi tarkastella uusia näkökulmia ja käyttäytymismalleja sekä määritellä itsensä ja elämäntarinansa uudelleen ilman rajoittavia uskomuksia, negatiivista minäkäsitystä tai epäonnistumisen pelkoa (Lawrence, 2023, 28).

Tehtävien luoma taiteen vapaus tarjoaa mahdollisuuden harjoittaa vahvuuksia omilla ehdoilla. Petersonin ja Seligmanin (2004, 11) mukaan vahvuuksien kehittäminen edellyttää suotuisia olosuhteita, kuten koulutusmahdollisuuksia, tukevaa perhettä, turvallista ympäristöä sekä poliittista vakautta ja demokratiaa. Lisäksi mentorit, roolimallit ja tukevat ikätoverit voivat merkittävästi edistää vahvuuksien ilmentymistä ja kehittymistä (Peterson & Seligman, 2004, 11). Hahmot toimivat roolimalleina sekä itselleen että muille osallistujille, tarjoten esimerkkejä siitä, miten vahvuuksia voi hyödyntää ja soveltaa hedelmällisesti käytännön tilanteissa. Supersankarihahmo voi toimia resilienssiä vahvistavana työkaluna, joka tukee itsevarmuuden rakentamista, tunteiden säätelyä sekä stressin ja ahdistuksen hallintaa (Lawrence, 2023). Alter egon kautta luotu persoona edistää itsetietoisuutta, henkilökohtaista kasvua ja mahdollistaa potentiaalın vapauttamisen, jonka avulla yksilö voi voittaa esteitä ja kohdata haasteita päättäväisemmin (Lawrence, 2023, 29). Lisäksi alter ego auttaa arvostamaan omaa ainutlaatuisuuttaan ja hyväksymään omat piirteensä ja kykynsä (Lawrence, 2023, 16).

Kokonaisvaltaiset huomiot taidetyöskentelyn mahdollisuuksista

Kannustaminen, inspiroituminen ja huumori yhteisön voimana



KUVA 25: Läheinen asettautuminen työskennellessä mahdollisti yhteisen keskustelun

Taidetoiminta yhdisti itsenäisen ja yhteisöllisen työskentelyn. Henkilökohtaisiin aiheisiin keskittyvät tehtävät toteutettiin ryhmän läsnäollessa ja piirin muotoon asetellut pöydät ja tuolit edistivät vuorovaikutusta, sallien vapaan keskustelun työskentelyn lomassa (kuva 25). Yhteinen tekeminen ja keskustelu rikasti prosessia, tarjoten tilaisuuden jakaa näkökulmia ja oppia toisten töistä, mikä lisäsi sekä motivaatiota että uudenlaisia oivalluksia. Kuten yksi osallistuja totesi: ”on ollut kiva jutella ja kuulla muiden töistä tekemisen lomassa”. Yhteistyöskentely sallittiin, mutta siihen ei pakotettu, mikä antoi tilaa myös niille, jotka kaipasivat enemmän omaa rauhaa. Tämä tuki erilaisia sosiaalisuuden tarpeita ryhmässä, mikä osoittautui hyväksi ominaisuudeksi ainakin yhden palautteen mukaan. Toinen ohjaajista kertoi kokeneensa, että taidehetket tarjosivat vaihtelua työpajan ryhmätöiden painotukselle, mahdollistamalla itsenäisemmän työskentelyn ryhmän seurassa, ilman että kukaan jäisi kuitenkaan yksin. Ohjaaja arvosti tehtävien luomia vapaita keskusteluhetkiä ja näki niiden syventävän ryhmän yhteishenkeä.

Kivaa tehdä taidetta yhdessä ja tehtävät myös ihania. Hauskaa jutella ja kysellä lopputuloksista ja jutella samalla kun tekee töitä (OSALLISTUJA 6)

Koen, että taidetoimintahetket ovat tuoneet hurjasti lisää ryhmähenkeä ja auttaneet myös tutustumaan muihin ryhmäläisiin. (OSALLISTUJA 1)

Taidetyöskentely tuki ilmapiiriä, jossa nousi esille kannustaminen, kehuminen ja toisten ideoiden arvostaminen. Teokset saivat paljon positiivista palautetta. Töitä keuhuttaessa,

nostettiin esille ideoiden omaperäisyyttä, taiteellista osaamista ja hyvää huumoria. Jotkut osallistujat olivat keskusteluhetkissä hiljaisempia, kun taas muutamat henkilöt antoivat aktiivisemmin kommenttia muiden töihin. Kommenttia uskallettiin antaa usein rohkeimmin henkilöille, joiden seuraan osallistujat usein muutenkin hakeutuivat. Ryhmässä huolehdittiin, ettei kukaan jäänyt ilman palautetta ja jokainen osallistuja osallistui vähintään yhden työn kohdalla keskusteluun. Toisen puheenvuoroja kunnioitettiin kuuntelemalla ja töitä keuhuttiin yleisesti sanoin kuten ”hieno”, ”tosi hyvä”, ”kivat värit”, ja ”taitavasti tehty”, korostaen töiden yleisilmettä ja omaperäisiä tyylejä. Näitä kommentteja annettiin huolettomasti kenelle tahansa ryhmässä olijalle. Muiden töitä ihasteltiin myös suuresti, ja niiden kauneutta sekä taidokkuutta korostettiin esimerkiksi toteamalla, että teos sopisi tatuoinniksi tai olisi myyntikelpoinen. Koen, että kehuminen oli vilpitöntä ja spontaania, ja se toi hyvän mielen paitsi vastaanottajalle myös palautteen antajalle.

Piirtämiseen liittyvät haasteet nousivat monella osallistujalla esiin ja näistä vaikeuksista puhuttiin avoimesti ryhmässä. Sosiaalisissa suhteissa ja yhteisöissä saatu tuki on merkittävää kaikenlaiselle vaikeuksista selviämislle ja positiiviset kokemukset, ja vuorovaikutus ihmissuhteissa ovat keskeisiä yksilön hyvinvoinnin kannalta (Lipponen, 2023, 59). Jos koettiin, että piirtotaidot eivät riittäneet ilmaisemaan ideaa ensimmäisellä yrityksellä, pohdittiin keinoja kuvata asia helpommin. Erilaisista teknisistä ratkaisuista annettiin rehellisiä kehuja, sillä moni oli paininut samojen haasteiden parissa. Esimerkiksi ryhmässä moni kehui erään osallistujan ratkaisua olla piirtämättä hahmoilleen jalvoja, jota tekijä perusteli sillä, että ei oikeastaan osaa piirtää niitä hyvin. Ryhmässä puollettiin päätöstä toteamalla, että eihän sarjakuvassa hahmo olisi tarvinnut jalvoja mihinkään.

(..) kun miettii niin oikeastihan jossain tämmöisissä jutuissa jalat on aika turhat. Koska siis kaikki elekielet ja tämmöiset tapahtuu yleensä yläkropalla. Niin toi oli ihan mahtavasti ajateltu, että niitä ei tarvitse piirtää, koska ne ei oikeastaan edes merkkää mitään tässä yhteydessä. (OSALLISTUJA 1 OSALLISTUJA 4:selle)

Kehuttaessa, visuaalisen ilmeen ja työn jäljen lisäksi keskeistä oli ideointi. Osallistujat antoivat erityistä kiitosta omaperäisyydelle, kuten sarjakuvan tarinankerronnassa esiintyville yllättäville ratkaisuille. Hahmojen luonne ja ulkomuoto saivat kehuja: supersankarit olivat kiinnostavia, hellyttäviä ja salaperäisiä, ja arjen sankarit ihastuttivat sekä pelottavat, mutta hyvää tarkoittavat olennot herättivät innostusta. Kehuja saivat erityisesti ideointiin panostaneet, mikä rohkaisi myös niitä osallistujia, joille visuaalinen toteutus ei tuntunut vahvuudelta. Ohjaajana

painotin, että piirtotaito ei ollut tehtävän keskiössä, vaan ajattelun ja luovuuden merkitys. Jos tehtävissä oli käytetty samoja vahvuuksia, osallistujat ihastelivat toistensa luovia ja erilaisia tapoja hyödyntää niitä supersankarihahmojen kykyinä, mikä korosti erilaisten lähestymistapojen ja ratkaisutapojen rikkautta. Mahdolliseen oman teoksensa vähättelyyn vastattiin kannustamalla ja tuomalla esiin teosten onnistuneita puolia.

Se että sä sanoit että sulla ei ole perspektiiviä, niin se ei kyllä pidä yhtään paikkaansa, koska mun mielestä on mahtava idea tuo että siinä on niinku 3 tyyppiä ja sitten on kuitenkin sama että tulee niinku ryhmätyö yhdessä tyypissä. (OSALLISTUJA 10, OSALLISTUJA 7: lle)

Kannustusta annettiin myös, jos jokin tehtävä oli jäänyt kesken. Esimerkiksi eräällä osallistujalla oli esityspaineiden takia jäänyt sarjakuva viimeistelemättä. Muut harmittelivat, etteivät päässeet näkemään teosta valmiina, sillä hahmosta ja sarjakuvan hahmotelmasta innostuttiin. Osallistuja heltyikin ja kertoi että ajatteli tehdä sarjakuvan vielä valmiiksi. Hänen mukaansa keskeneräisen teoksen esittely muille helpotti paineita siltä kannalta, ettei valmiista teoksesta ehkä tarvinnutkaan tehdä aivan täydellistä. Ryhmässä kannustusta saatiin myös uusien asioiden kokeilemiseen, kuten käsikirjoituksen aloittamiseen tai animaation tekemiseen tuoden esiin osallistujien mahdollisia lahjoja.

Kannattaa oikeesti alkaa miettimään sitä animaation tekoa (OSALLISTUJA 9, OSALLISTUJA 3:selle)

Teosten esittely- ja käsittelykerrat antoivat lopullisen merkityksen sekä työskentelylle että itse teoksille. Taidehetket syvensivät sosiaalisia siteitä erityisesti henkilökohtaisten näkökulmien jakamisen kautta. Osallistujat vaikuttivat myös eri tavoin toistensa töihin sekä tukivat ja autoivat ideoinnissa, mikä loi turvallisen ja kannustavan ilmapiirin, edistäen kaikkien onnistumista ja sosiaalisia suhteita. Jaetut myönteiset tunteet ja kokemukset, toisten auttaminen sekä avun vastaanottaminen ovat tärkeitä hyvinvoinnin ja resilienssin kannalta (Lipponen, 2023, 63). Tutkimusten mukaan taiteet ovat osoittautuneet merkittäväksi välineeksi sosiaalisen yhteenkuuluvuuden rakentamisessa ja konfliktien ratkaisun tukemisessa: Ne kehittävät kognitiivisia, emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja, jotka edistävät empatiaa, luottamusta, yhteistyötä ja transformatiivista oppimista, luoden pohjaa rakentaville vuorovaikutussuhteille ja paremmalle yhteisymmärrykselle (Fancourt & Finn, 2019, 9).

Ajattelu ja luovuus laajenivat ryhmässä, kun osallistujat inspiroituvat toistensa työskentelystä ja keskusteluista. Osallistujat vaihtoivat ajatuksia keskenään, saaden näin apua joskus vaikealta tuntuvaan ideointiin ja näin saatiin kannustusta ja rohkeutta omaan etenemiseen. Yhdessä inspiroituu usein pienetkin ajatuksenpoikaset puhkesivat kukkaansa löytäen lopullisen muotonsa. Toisten auttaminen teosten ideoinnissa ja muiden avun hyväksyminen syvensi osallistujien yhteyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Turolan (2021) mukaan resilienssin harjoittamisessa ja hyödyntämisessä on keskeistä, että yksilö ei yritä selvittää kaikkea yksin, vaan tunnistaa tarpeen pyytää tukea ja apua sekä uskaltaa keskustella vaikeuksista - Resilienssin vahvistamisessa auttavat myös tukea antavat hyvät ihmissuhteet (Turola, 2021). Toisen auttamisesta tuli myös auttajalle hyvä mieli. Taiteen tekeminen antoi tilaa leikitellä ja kokeilla erilaisia ratkaisuja yhdessä.

Pakko sanoa, että OSALLISTUJA 10 sai päättää, että mikä jäätelö tossa (sarjakuvassa) on (OSALLISTUJA 6)

Ja sitten niin siitä sitten lähti liikkeelle ja joku auto minua keksimään no tuon levitaation tuohon (OSALLISTUJA 11)

Taidetoiminta voi nostaa esiin yhteisön vahvuuksia sekä piileviä kykyjä ja yhteistyön kautta voi löytää itsestään ja muista odottamattomia taitoja (Ahola ym., 2010, 68). Muiden läsnäolo hedelmöittää työskentelyä. Työelämässä ryhmät ja verkostot todistetusti tuottavat uusia hyödyllisiä ideoita yksilöitä paremmin: Ihmisten kokoaminen ryhmiin rohkaisee luovuuteen, sillä vuorovaikutuksessa syntyy enemmän mahdollisuuksia yhdistää erilaisia ajatuksia luovasti (Bateson ym., 2013, 80). Lipponen (2023, 78) perustelee näkemystään Fredricsonin ja Joinerin (2002) myönteisten tunteiden spiraaliteorian ja luovuuden yhteyttä ihmissuhteiden rakentamaan resilienssiin: Vaikeissa tilanteissa tarvittavat uudet ratkaisut syntyvät usein paremmin yhdessä, sillä jaettu idea voi kehittyä pidemmälle kuin yksin työskennellen. Luovuus vaatii myönteisiä tunteita, ja vuorovaikutuksessa syntyvä positiivinen spiraali ruokkii sekä luovuutta että yhteistä innostusta (Lipponen, 2023, 78).

Inspiroituminen ja muiden auttaminen ilmeni myös konkreettisesti toisen kanssa työskentelynä. Yksilökeskeisyyteen painottuvissa tehtävissä hyödynnettiin siis myös muiden osallistujien läsnäoloa. Esimerkiksi kaksi osallistujaa tekivät yhdessä omista kehoteoksistaan asetelman, jossa kehojen kädet muodostavat yhdessä sydämen (kuva 26). Asetelmasta tuli koko seinän kiintopiste. Toisen työhön osallistuttiin myös vierailevana taiteilijana. Yhdessä

kehoteoksessa toinen osallistuja oli saanut maalata ylimääräisen ”voimajalan” omalla tyyllillään ja väreillään toisen hahmoon (kuva 27). He kertoivat, että valinta symboloi kaverien olemassaolon tärkeyttä.

OSALLISTUJA 3: OSALLISTUJA 4 pyys mut vierailemaan tähän taideteokseen. Tein tommosen.. näyttää tommoselta karvatossulta mutta se on tehty oikeestaan samalla fiiliksellä kun tohon omaan..tommonen liekehtivä..

OSALLISTUJA 4: Vois ottaa sellasena että niinku kuvastaa sellasta kaverillisuutta et on tärkeitä olla kavereita.



(vasen) KUVA 26:
Kehoteosten luoma
sydänkuvio

(oikea) KUVA 27:
Vierailevan
taiteilijan panos
toisen ilon kehossa

Taidetoiminnassa hyödynnettiin myös huumoria. Kuvataidekasvattajana pidän huumoria merkittävänä osana taidetta, opetusta ja työskentelyä, joten oli luontevaa tuoda se osaksi taidetoimintaa. Huumoria käyttäessä toiminnassa tulee kuitenkin aina huomioida kohderyhmä ja konteksti ja pidettäessä huumori yleisellä, positiivisella ja rakentavalla tasolla voidaan hyödyntää sen myönteisiä vaikutuksia. Huumori on tärkeä työkalu uusissa ihmissuhteissa, sillä se luo siteitä ja yhteyden tunnetta ja huumorin tuoman ilon jakaminen luo läheisyyttä ihmisten välille (Rodríguez, 2022). Martin (2010, 115) avaa Mulkayn näkemystä, jonka mukaan huumori auttaa omaksumaan ja käsittelemään ihmissuhteiden ja kommunikaation luontaisia ristiriitoja, epäjohdonmukaisuuksia ja moniselitteisyyttä, tuoden vastakkaiset näkemykset esille ja tarjoten näin tilan ristiriidoista neuvottelemiselle. Huumorin tuottamiseen vaikuttavat myös emotionaaliset tavoitteet, mikä osoittaa luovuuden ja tunteiden monimutkaisen vuorovaikutuksen (Sun & Zhou, 2024).

Huumorilla on luovuutta ja mielikuvitusta vahvistavia ominaisuuksia, jotka tukevat taidetyöskentelyä. Huumori vapauttaa loogisesta ajattelusta: sen avulla voidaan paeta todellisuuden rajoja ja nauttia omaperäisyydestä ja luovuudesta (Rodríguez, 2022). Sun ja Zhou (2024) korostavat tutkimusten pohjalta huumorin ja luovuuden kognitiivista yhteyttä: molemmat hyödyntävät samanlaisia prosesseja, kuten kontekstin huomioimista, aiemman tiedon aktivointia ja uusien näkökulmien yhdistelyä. Heidän mukaansa luovuus keskittyy käytännön ongelmien ratkaisemiseen ja tosiasioiden selvittämiseen, kun taas huumori perustuu usein absurdeihin ja ristiriitaisiin näkökulmiin (Sun & Zhou, 2024). Teosten yksityiskohtien pohdiskelu innosti ideoimaan niihin liittyviä näkökulmia. Esimerkiksi toisten supersankarihahmoista innostuttiin ja niiden kykyjä oli hauskaa verrata todellisuuteen. Monille nousi hulvaton ajatus, kuinka osallistujat Batmanin tai Spidermanin tavoin muuttuisivat oikeasti sankarihahmoikseen tarpeen vaatiessa ja kuinka käteviä tai epäkäteviä supervoimat olisivat todellisuudessa. Yhteinen mielikuvituksellinen vitsailu syvensi hahmojen ja tekijän välistä yhteyttä ja antoi mahdollisuuden opetella nauramaan myös itselleen. Huumori ilmenikin vahvimmin yhteisissä loppukeskusteluissa ja se rikastutti myös *Ilon seinää*. Huumorin läsnäolo auttoi osallistujia rentoutumaan ja luomaan lennokkaita, mielikuvituksellisia keskusteluja, joissa nauru oli usein läsnä. Yllätyin osallistujien asiallisesta suhtautumisesta tehtäviin ilman merkittäviä ylilyöntejä, ja Ilon seinäkin pysyi näkemykseni mukaan melko rauhallisena, vaikka suuremman levottomuuden ilmentyminen oli mahdollista.

Turvallisen tilan ja ilmapiirin luominen on merkittävää taidetoiminnalle. Tehtäväkokonaisuudet käsittelivät henkilökohtaisia aiheita, joten toimivan ilmapiirin luominen on ollut merkittävää niiden jakamisen mahdollistamiseksi. Strömberg (2004, 144) mukaan, omaa epäselvää minuuttiaan on miellyttävämpää pohtia ja tuoda näkyväksi muiden läsnäollessa, kun on lupa käyttää symboleja, unia ja unelmia. Tällöin on helpompaa käsitellä epäselviä ja henkilökohtaisia kokemuksia luoden turvallisen ulottuvuuden itseilmaisulle ja itsetutkiskelulle, sillä kaikki eivät kykene ilmaisemaan tai kuvaamaan kokemuksia ja mielipiteitä realistisesti (Strömberg, 2004, 144). Palautteen mukaan taidetoiminta koettiin turvallisena ja hyväksyvänä. Taidetoiminnan kiireettömyys ja yhdessä tekeminen mahdollistavat tasavertaiset kohtaamiset, vuorovaikutustaitojen harjoittelun ja luottamuksen rakentamisen, luoden luonnollisia tilaisuuksia keskustella nuorten arjesta (Ahola ym. 2010, 68). Koin erityisen tärkeäksi ohjaajana kohdata nuoret omina persoonina ja olemaan aidosti

kiinnostunut heidän työskentelystään ja näkökulmistaan. Ryhmän luontevan ja mukavan ilmapiirin syntymiseen vaikuttaa opettajan olemus aidosti läsnä olevana, keskustelun tilan ja uusien ajatusten avaavana aikuisena, eikä vain ylhäältä päin neuvojana (Strömberg, 2004, 145). Se että aikuisella on aikaa kohdata nuori omana itsenään ja kuunnella tätä viestittävät nuorelle, että hänestä välitetään (Ahola ym. 2010, 68). Koin, että rohkea heittäytyminen työpajatoiminnan yhteisöllisyyteen ja toimintaan vahvisti luottamusta osallistujien keskuudessa.

On ollut ihastuttavaa kokea se tunne, että kaikille on tilaa juuri sellaisena kuin ovat ja kaikkien töitä ja ajatuksia arvostetaan ja kunnioitetaan. Ohjaaja on luonut ihan uskomattoman turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin. (OSALLISTUJA 1)

Taiteen luomat ikkunat itsetuntemuksen lujittamiselle

Oman itsensä käsitteleminen taiteen kautta innosti osallistujia taidehetkien tarjotessa tilaisuuden pysähtyä omien ajatusten äärelle. Tehtävien avulla on mahdollistettu itsetuntemuksen vahvistamista, jolla on todettu olevan monenlaisia hyvinvointivaikutuksia. Hyvä itsetuntemus vahvistaa itsetuntoa, ihmissuhteita ja kasvattaa resilienssiä (Mieli, 2022). Vesanen-Laukkanen ja kumppanit (2004, 17) korostavat, että oman elämänsä jäsentäminen itselleen voi auttaa oman itsensä tuntemisessa ja auttaa ymmärtämään paremmin myös tiedostamattomia puolia itsestään. Honkasen ja Laitisen (2012, 37) mukaan kuvan avulla identiteetin löytäminen, itsetunnon vahvistaminen ja ammatti-identiteetin selkiyttäminen voi olla oivaltavampaa kuin pelkkä keskustelu. Teokset tukevat tätä prosessia, ja toisten teosten katsominen auttaa hahmottamaan itseä suhteessa muihin sekä laajentamaan omia näkemyksiä (Honkanen & Laitinen, 2012, 37). Perusidentiteettimme muodostuu omista tunteistamme, ja mitä paremmin tunnemme itsemme ja tunteemme, sitä paremmin ymmärrämme itseämme suhteessa muihin (Strömberg, 2006, 62).

Taideteosten ja niiden työstämisen avulla on voitu käydä keskustelua itsensä kanssa. Kaikki prosessointi niin kuvataiteessa, taidekasvatuksessa kuin elämässäkin lähtee liikkeelle omasta itsestä, suhteesta muihin sekä maailmaan (Strömberg, 2006, 61). Teoksen ja tekijän dialogi ylittää kaksisuuntaisen kommunikaation ja teos tuo esiin lukuisia taiteilijan ”minän” eri ääniä ja näkökulmia: Astuessamme sisään teokseen, tulemme tietoisiksi sen monista hahmoista ja

ajatusten eri puolista, jotka puhuvat kauttamme (McNiff, 1992, 2). McNiff (1992, 3) näkee taiteen tekemisen meditaatiomaisena lääkkeenä, joka vapauttaa psyyken terapeuttisia voimia luomisen ja reflektoinnin kautta, tarjoillen enemmän kuin suoria vastauksia. Taide on mielikuvituksen ja tietoisuuden yhdistelmä (McNiff, 1992, 3). Kun ihminen tunnistaa ominaisuutensa, vahvuutensa ja luonteenpiirteensä, hän pystyy hyödyntämään niitä taitavammin elämässään ja ihmissuhteissaan (Mieli, 2022). Tehtäväkokonaisuudet koettiin yleisesti mielekkäiksi ja etenkin oman itsensä tarkastelun teemat inspiroivat osallistujia.

Tehtävät ja niiden teemat ovat toimivalla tavalla tuoneet mielekkäitä tapoja tarkastella itseä, omaa elämää, tulevaisuutta. (OSALLISTUJA 11)

Tykkäsin tehtävien henkilökohtaisuudesta. Sai olla vapaasti luova, mutta samalla matkata myös itseän ja tutkia/pohdiskella millaisia tarinoita sieltä löytyi. (OSALLISTUJA 10)

Sen lisäksi, että teosten aiheiden kautta käsiteltiin omaa minuutta, oli merkittävää huomata, että muut osallistujat toimivat usein toistensa itsetuntemuksen peileinä. Minuus muodostuu aina yksilön tietoisesta itsetarkastelusta: identiteetin rakentuminen kytkeytyy tiiviisti mekanismiin, joka heijastaa sekä muiden käsityksiä yksilöstä että heidän omia ajatuksiaan itsestään (Porankiewicz-Żukowska, 2024, 296). Vain itsellensä selvitetty oma elämäntarina ei vielä mahdollista uudenlaista ymmärrystä, vaan tarvitsemme toisia ihmisiä toimimaan meille peileinä eli toiseutena (Vesänen-Laukkanen ym., 2004, 17). Loppukeskustelujen muiden antamat kommentit vahvistivat tekijöiden itseymmärrystä ja avasivat heidän persoonallisuutensa ja vahvuuksiensa heijastumista muiden silmissä. Keskusteluissa ilmeni minkälainen mielikuva osallistujilla oli toisistaan ja valmiista töistä löydettiin yhtymäkohtia tekijän ja teoksen välillä.

Mutta siis piti sanoa, että OSALLISTUJA 11:ta näköinen (..)Tai niinku se olemus tulee tässä kyllä kanssa. (OSALLISTUJA 10)

Ja se, kuinka rauhallisesti toi hahmo on tuossa tilanteessa niinku säkin oot aika rauhallinen. Että ei paljoa niinku tunnereaktioita tossakaan tullut että kävit vaan sanomassa rauhallisesti että no niin nyt loppuu se tappelu. (OSALLISTUJA 1)

Myös huomioidut yllättävistä eroavaisuuksista teosten ja tekijänsä välillä nostettiin esille. Esimerkiksi erään osallistujan kehoteos vaikutti rajuudellaan hirviömäisen ulkomuotonsa vuoksi, kun taas hänen sarjakuvahahmonsa oli päinvastaisesti lempeä ja rauhallinen. Tekijän persoonan ja sarjakuvahahmon vastakohtaisuus herätti ryhmän kiinnostuksen ja avasi

keskustelun siitä, kuinka eri piirteemme voivat tulla esiin eri tilanteissa. Teoksen tekijä koki nämä havainnot yllättävinä ja pohdintaa herättävinä.

OSALLISTUJA 10: Joo tää oli kyllä hellyttävä. Ja täytyy sanoa, että yllättävän myös.

OSALLISTUJA 4: Niinku millä tavalla?

OSALLISTUJA 1: Ja kun mäkin ajattelin, että sun sarjakuvassa on varmaan jotain gorejuttua (Gore: yksityiskohtaisesti kuvattua kauhukuvastoa esim. verta, suolia) tai jotain

OSALLISTUJA 10: Niin ku mäkin kans ajattelin että siinä olis jotain semmosta ja sitten muutenkin mieltii tätä hahmon pukeutumista, niinku toi että sulla on yleensä mustaa ja sitten tää on tämmönen munkkimainen tyyppi.

McNiffin (1992, 2) mukaan, kun teemme taidetta tai näemme unia, näemme niissä olevat elementit kuten autot ja joet osana itseämme, jolloin kaikki pelkistyy vain kokevan ”minän” perspektiiviin: siksi tarvitsemme muita ihmisiä ympärillemme hahmottaaksemme todellisuudessa, keitä olemme. Strömbergin (2006, 62) mukaan jokainen kuva on jollain tapaa omakuvamme, sillä se paljastaa osia itsestämme. Kuvan tarkastelu auttaa meitä tutustumaan sisimpäämme, ja teosten kautta voimme myös avautua muille, mutta prosessi on aina suhteessa katsojan elämäkokemukseen ja avautumiskykyyn (Strömberg, 2006, 62). McNiffin (1992, 2) mukaan kuvien kautta käyty vuoropuhelu laajentaa itsetuntemusta ja auttaa hahmottamaan muuttuvaa todellisuuttamme, samalla kun toiset voivat toimia itseymmärryksemme prosessissa muutosagentteina auttaen tarkastelemaan itseämme ulkopuolelta. Strömbergin (2006, 66) mukaan minuuden tarkasteluun sijoittuvan teoksen lopullinen muoto määräytyy sen mukaan, miten oppilas haluaa kertoa itsestään: Käyttämällä kuvia ja materiaaleja omien muistojen ja kokemusten tarkasteluun sekä vertaamalla niitä muiden näkemyksiin, oppilas voi löytää uusia puolia itsestään ja menneisyydestään. Tällainen prosessi kehittää samalla toiseuden sietokykyä, laajentaa maailmankuvaa ja lisää suvaitsevaisuutta, samalla kun oppilas oppii hyväksymään itsensä ja asettamaan itsensä muiden kokemusten ja ajatusmaailmoiden keskelle (Strömberg, 2006, 67). Tämä auttaa meitä hyväksymään toiset sellaisina kuin he ovat, omine taustoineen ja erityispiirteineen (Strömberg, 2006, 62).

Näkemykset itsensä ylittämisestä ja pitkäjänteisyydestä

Taidetyöskentelyn avulla harjoiteltiin pitkäjänteisyyttä ja saavutettiin onnistumisen kokemuksia monien haasteiden kautta. Osa tehtävistä edellytti syvällistä pohdintaa ja erilaisten ongelmanratkaisukeinojen soveltamista. Tehdyt teokset toimivat pieninä harjoituksina, joissa hyödynnettiin omia vahvuuksia ja osaamista. Keskeiseksi havainnoksi nousi tehtävien työstäminen ja ideointiprosessi, joka korostaa matkan merkitystä lopputuloksen ohella. Tutkimusten mukaan taiteen tekemisellä on mahdollisuus luoda muutoksia itseluottamukseen, itsetuntoon ja omanarvontuntoon (Laitinen & Turun ammattikorkeakoulu, 2017, 24). Itse näen, että taide tarjoaa luonnostaan tilaa epäonnistumiselle, kokeilulle ja uudelleen yrittämiselle, mikä tukee oppimista ja kehittymistä. Myös ohjaajat olivat havainneet pitkäjänteisyyden harjoittamisen mahdollisuuksia taidetoiminnassa.

Niissä (Tehtävissä) on ehkä tullut semmoista pitkäjänteisyyttä siihen, että joku on saattanut vaikka turhautua johonkin, mikä on ollut niinku kasvattavakin asia. Että onkin pitänyt tosi pitkään vaikka tehdä jotakin (..) ja sitten saattaa käydä jotakin vastoinkäymisiä niin sitä silti jotenkin yrittää ja tekee jonkin osan valmiiksi kuitenkin, mikä kehittää semmoisia valmiuksia mitkä ei suoranaisesti liity siihen (tehtävään) itse. (OHJAAJA 2)

Toiminnassa tuli esiin, että töiden tekeminen aiheutti usein haasteita, kuten ideoinnin tuskaa ja työstämisen raskautta. Omien ideoiden esiintuominen toimivasti taiteen kautta vaati ideoiden pyörittelyä ja parhaan ratkaisun löytämistä. Erityisesti sarjakuvatehtävä herätti epävarmuutta omista piirtotaidoista. Moni koki, etteivät taidot riittäneet haluttuun lopputulokseen, mikä vaikeutti työskentelyä. Useat osallistujat kertoivat, ettei heillä ollut juurikaan kokemusta piirtämisestä tai sarjakuvan tekemisestä, vaikka osa mainitsi pitävänsä piirtämisestä. Myös sarjakuvatehtävän suuritöisyys ja hahmon ideointi koettiin osittain raskaiksi.

Mikä oli haastavaa? No saada siitä sen näköinen mitä halusin. Oli visio päässä mut kun en hirveästi piirrä enkä tee kuvataiteeseen liittyviä juttuja niin jotenkin se että saanko mä tän näyttämään (siltä kun halusin) niin se oli haastavaa. Mutta kiva oli tätä tehdä ja keksiä kaikennäköistä uutta ja en ole hirveästi myös sarjakuvia piirtänyt niin sitten annoin siinäkin luovuuden tulla. (OSALLISTUJA 10)

Vaikka vaikeuksia koettiin, usealla osallistujalla työskentely helpottui työskentelyn edetessä ja itsestä osattiin olla ylpeitä. Usein tähän päästäkseen osallistujien piti karsia ideoitaan ja pohtia miten katsoja ymmärtäisi esimerkiksi sarjakuvan juonen. Tämä vaati sitä, että eri vaihtoehtoja tuli kokeilla ja löytää paras mahdollinen ratkaisu. Turolan (2021) mukaan resilienssin kehittämisessä keskeistä on uskallus kokeilla ja epäonnistua, antaa itselleen lupa oppia virheistä, olla luovuttamatta ja tarvittaessa yrittää uudelleen.

..tämän hyppykohtauksen kanssahan mie tuskailin kaikista pisimmän aikaa (..) kokeilin kaikkia eri juttuja mitä mä voisin niinku ilmentää sitä, että se hyppää jostakin ylitse (..) päädyin tähän kaikesta simppelimpää vaihtoehtoon, että siitä näkyy vaan nuo hyppyviivat ja sitten tuo tumma siluetti (OSALLISTUJA 1)

Myös fyysisiä haasteita tuli vastaan. Kolme osallistujaa mainitsi, että Ilon seinän kehoteosten tekeminen isokokoisina lattialla oli fyysisesti raskasta. Kokeilin itsekin työskentelyä samalla tekniikalla ja huomasin, kuinka raskasta lattialla maalaaminen voi olla. Kukaan ei kuitenkaan luovuttanut tai jättänyt teostaan kesken ja työskentelyn aikana nauroimme kivistäville kehoillemme ja kannustimme toisiamme. Myöhemmin kuulin, että yksi osallistuja kärsi fyysisistä kipuoireista menneisyydessä tapahtuneen onnettomuuden takia, mikä ei tullut tietooni tehtävän aikana. Osallistuja itse sanoi loppupalautteessa, että piti paljon tehtävästä ja ehdotti että maalausteline olisi helpottanut työskentelyä. Osallistuja totesi vielä loppuun, että oli tyytyväinen työhönsä ja siihen kuinka urhoollisesti hän selvisi sen työstämisestä. Jälkikäteen pohdin, että kipuoireiden pahentuessa vaihtoehtoinen, kevyempi työskentelytapa olisi ollut tarpeen ja jatkossa kehittäisinkin tehtävää tämän huomioiden. Halusin kuitenkin keskustella osallistujien kanssa myös siitä, kuinka taiteen eteen ponnistelu voi johtaa syvempään arvostukseen lopputulosta ja matkaa kohtaan. Teoksen valmistuttua koettu ahkeruus ja itsepintaisuus voivat tarjota kokemuksia itsensä ylittämisestä. Vertailimme Ilon seinäteostamme taidehistorian suuriin seinä- ja kattomaalauksiin, pohtien niiden vaatimaa fyysistä työtä. Eräs osallistuja vitsaili, että mikään niistä ei ole kuitenkaan yhtä hieno kuin meidän Ilonseinä kehoteoksineen.

No en mä tiedä mikä tahansa tämmöinen luova juttu, niin kyllähän sekin yleensä vaatii raakaa työntekoa, jos niinku haluat tulla hyväksi (OSALLISTUJA 11)

Suurin pitkäjänteisyyttä harjoittava ja esiintuova hetki taidetoiminnassa oli erään osallistujan sinnikkyys saada tulevaisuusteemaan liittyvän työnsä valmiiksi. Hän oli aloittanut teoksen ensimmäisellä kerralla, mutta työ jäi kesken ja olin joutunut lähtemään kiireellä paikalta

hoitamaan asioita, jolloin teoksen säilytysohjeet saattoivat jäädä hieman epäselviksi. Seuraavalla kerralla teoksesta ei ollut jäljellä mitään, ja osallistuja joutui aloittamaan alusta muiden jo viimeistellessä omiaan. Olin jo valmistunut katastrofin valjetessa siihen, että osallistuja luovuttaa työnsä suhteen, mutta iloiseksi yllätykseksi hän itsepintaisesti jatkoi työtään ja sai teoksen niin hyväksi ja valmiiksi, mitä suinkin annetussa ajassa pystyi.

Alun perin ehkä oli tarkoituksena ehkä tehdä vähän enemmänkin kuin joku tämmöinen... Neliö klöntti..mutta no. (...) (huvittuneena) Mie sain sen viime kerralla aika hyvin tehtyä, mutta se vissiin, että kun se on 2 viikkoa semmoisessa määrässä tilassa ja sitä painaa kaikki kasaan niin siitä tuli vähän semmosta mössöä...niin se on vähän...Voisi melkein sanoa keskeneräinen. Mutta se on ihan hyvä minun mielestä (naurahtaa) (OSALLISTUJA 9)

Taiteen tekeminen vaatii keskittymistä, tavoitteiden asettamista, toistuvaa harjoittelua ja kykyä kohdata haasteita, mikä kehittää pitkäjänteisyyttä. Duckworth (2016) määrittelee grit-käsitteen intohimoiseksi sinnikkyudeksi ja työn teoksi pitkän aikavälin unelmien ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Grit voidaan kääntää sitkeydeksi, sisukkuudeksi tai periksiantamattomuudeksi. Sinnikkyuden psykologisia voimavara-aspekteja on neljä: harjoittelu, tarkoitus, toivo ja intohimo, joka alkaa siitä, että ihminen nauttii siitä mitä tekee. (Duckworth, 2016, 80–82). Duckworthin (2016, 223) mukaan *gritiä* voi kehittää syventymällä omiin kiinnostuksenkohteisiin ja harjoittelemalla taitoja haastavilla tehtävillä, joissa ponnistelu vie eteenpäin. Hän lisää, että työskentelyn liittäminen suurempaan tarkoitukseen ja toiveikas asenne vaikeuksissa tukevat gritin kasvua. Taidetoiminnassa henkilökohtaisiin kiinnostuksen kohteisiin liittyvät tehtävät lisäävät intohimoa ja ryhmässä asetetut tavoitteet tekevät sisukkuuden harjoittamisesta mielekäästä. Sinnikkyuden voimistuessa uutta voimaa voidaan mahdollisesti soveltaa myös nuorten muihin elämän osa-alueisiin. Taiteen tekemisen kautta on voitu harjoittaa nuorten resilienssiä. Vaikeissa tilanteissa resilienssi voi ilmetä sinnikkyutenä, luovana ongelmanratkaisuna sekä sopeutumis- ja uusiutumiskykynä (Turola, 2021).

Lipponen (2023, 73) painottaa, että sitoutuminen ja aikaansaaminen ovat keskeisiä resilienssin vahvistajia ja kuuluvat PERMA-teorian hyvinvoinnin osa-alueisiin. Taidetehtävien avulla koettiin onnistumisen kokemuksia ja kokemuksia siitä, että omilla taiteellisilla valinnoilla on saavutettu hyviä lopputuloksia. Hyvinvointi ja selviytyminen pohjautuvat hallinnan tunteeseen, eli

kokemukseen siitä, että voi vaikuttaa asioihin ja aiemmat kokemukset omasta pystyvyydestä helpottavat hallinnan tunteen säilyttämistä vaikeuksien keskellä (Lipponen, 2023, 73). Kun henkilö selviytyy tehokkaasti vaikeasta tilanteesta, hänen käsityksensä omista kyvyistään vahvistuu, mikä lisää optimistisuutta tulevilla tilanteilla (Uusiautti 2019, 59). Taidetyöskentelyn saavutukset ovat useampien osallistujien kohdalla lisänneet itseluottamusta, jonka näkisin lisäävän minäpystyvyyden kokemusta. Minäpystyvyys viittaa yksilön uskomukseen omasta kyvystään toteuttaa tarvittavia toimintoja saavuttaakseen tiettyjä tavoitteita (Bandura, 1977, 1995). Banduran (1977, 1995) minäpystyvyysteorian mukaan ihmisen luottamus kykyihinsä voi määrittää hänen ajatuksiaan ja päätöksiään: Vahva kokemus minäpystyvyydestä edistää positiivisempia näkymiä ja vähentää stressin kokemusta. Taidetyöskentelyssä pitkäjänteisyyden näkökulmalla ja sitä kautta saavutetuilla onnistumisen kokemuksilla on voitu vahvistaa minäpystyvyyttä.

Olen huomannut, että minähän osaan vaikka mitä, jos vain uskallan lähteä tekemään suuntaan jos toiseen. (OSALLISTUJA 3)

Luomisen ilo vahvistaa pystyvyyden tunnetta, itsetuntoa ja omanarvontuntoa, sekä auttaa hahmottamaan omia kykyjä, oppimista ja vaikutusmahdollisuuksia (Ahola ym. 2010, 66). Teosten äärellä koettujen vaikeuksien selättäminen toi osallistujille onnistumisen ja itsensä ylittämisen kokemuksia, erityisesti sarjakuvatehtävissä. Haastamalla itseään he huomasivat suoriutuvansa odotuksiaan paremmin, mikä kannusti uusiin haasteisiin. Banduran (1995, 3) mukaan liian helppojen onnistumisten myötä ihmiset odottavat nopeita tuloksia ja lannistuvat helposti epäonnistuessaan. Hänen mukaansa kestävä minäpystyvyys rakentuu esteiden voittamisesta pitkäjänteisellä ponnistelulla, ja vaikeudet opettavat, että menestys vaatii sitkeyttä. Vahva usko omaan kykyihin auttaa jatkamaan vastoinkäymisistä huolimatta ja toipumaan nopeasti takaiskuista (Bandura, 1995, 3). Teosten loppuunsaattaminen koettiin merkittäväksi ja valmiista töistä oltiin ylpeitä. Keskustelutuokioiden lisäivät motivaatiota viimeistellä työt yhteistä esittelyä varten. Useiden osallistujien teosten lopputulos yllätti positiivisesti, vahvistaen ajatusta, että itseensä uskominen ja luottaminen siihen, että lopputulos toimii, on tärkeää. Vaikeuksien selättäminen ja teosten valmistuminen osoittavat, että todellisuudessa osaa enemmän kuin uskoikaan, mikä linkittää Seligmanin (2011) hyvinvointiteorian saavutusnäkökulmaan. Itsensä vuoksi ja itsestä lähtöiset saavutuksen kokemukset lisäävät onnellisuutta (Seligman, 2011, 20) ja saavuttaminen lisää minäpystyvyyttä ja itseluottamusta (Leskisenoja, 2023, 244).

Tehtävä tuntui tosi vaikealta. Oon aika yllättynyt, että tästä tuli niinku lopullinen työ. Mulla kesti jokaisessa vaiheessa tosi pitkään ja mä tein asioita uudestaan ja uudestaan. ehkä kivointa oli se, että kun sain tämän vihdoon valmiiksi. (OSALLISTUJA 5)

Oman taiteellisen matkan ja onnistumisen kohdalla oli tärkeää kertoa olevansa ylpeä ja omia ylpeyden aiheita uskallettiin tuoda esille. Merkittävää oli, että koska mahdollisista haasteista uskallettiin olla avoimia, myös onnistumisen sanominen ääneen tuntui luontevalta ja palkitsevalta. Esimerkiksi yksi osallistuja sanoi suoraan, että teoksen värittäminen oli suuritöistä ja jopa kauheaa, mutta lopulta hän ilmaisi olevansa todella tyytyväinen siihen. Valmis teos tarjosi ylpeyden aihetta ja erilaiset yksityiskohdat ihastuttivat.

Erityisen ylpeä mie oon tässä vedestä. (OSALLISTUJA 11)

Olen kyllä tyytyväinen lopputulokseen. Erittäin tyytyväinen. Että en ajatellut että saisin tällaista tehtyä. (OSALLISTUJA 10)

Taidetoiminnassa erityisen merkittäviksi nousivat keskusteluhetket, jolloin valmiita teoksia käytiin läpi yhdessä. Vaikka puolet osallistujista koki tehtävien esittelyn haastavaksi kokemus oli enimmäkseen positiivinen. Henkilökohtaiset haasteet vaikuttivat osallistujien kokemuksiin. Työpajan lopussa saamani palautteen mukaan yhdellä kohtalaisen aktiivisesti keskusteluihin osallistuvalla nuorella oli ahdistuneisuushäiriö, mikä vaikutti hänen kokemukseensa. Ahdistuneisuushäiriö on psykiatrinen häiriö, joka heikentää toimintakykyä ja elämänlaatua, ja jolle on ominaista voimakas ahdistus ja uhan tunne, jota saatetaan yrittää säädellä välttämiskäyttäytymisellä (Rovasalo, 2022). THL:n (nd.) mukaan yleisimpiä ahdistuneisuushäiriöitä ovat paniikki- ja ahdistuneisuushäiriö sekä julkisten paikkojen ja sosiaalisten tilanteiden pelko. THL:n (nd.) mukaan sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä henkilö pelkää ja karttaa tilanteita, joissa hän kokee joutuvansa toisten arvioinnin kohteeksi. Pelko voi liittyä lähes kaikkeen kanssakäymiseen muiden kanssa tai rajoittua esimerkiksi esiintymistilanteisiin. Palautteen huomioiminen on tärkeää tulevia toimintoja suunniteltaessa.

”Kuka haluaa kertoa seuraavaksi” tekniikka on ollut itselle hieman vaikea ahdistuneisuushäiriön vuoksi. Helpompaa olisi, jos järjestys on alusta asti tiedossa, niin ei tarvi osata laittaa jalkaa ovenrakoon oman vuoron saamiseksi. Toki se myös toimii siinä, että ne joilla on jo sanottavaa tiedossa pääsevät jatkamaan ja ujojen ei tarvi mennä eka. (OSALLISTUJA 5)

Itsestä kertominen ja keskusteluihin osallistuminen tarjosi osallistujille mahdollisuuden harjoitella oman äänensä esille tuomista sekä kehittää rohkeuttaan jakaa omia teoksiaan ja ajatuksiaan muille. Taiteen avulla nuori voi tuoda esiin ajatuksiaan, mielipiteitään ja taitojaan prosessin eri vaiheissa, kuten ideoinnissa, suunnittelussa, toteutuksessa ja valmiissa teoksessa (Ahola ym., 2010, 69). Positiivinen ryhmäpaine kannusti kaikkia osallistumaan ja tuomaan oman panoksensa keskusteluihin. Vaikka omasta teoksesta kertominen tuntui aluksi haastavalta toiminnan edetessä moni huomasi rohkeuden lisääntyvän. Muiden töistä kuuleminen koettiin antoisaksi, ja motivaatiota lisäsi, että esittelyä arvostettiin ja osallistujat olivat kiinnostuneita toistensa töistä. Oli tärkeää saada tilaa ja aikaa omalle tarinalle sekä antaa ja vastaanottaa palautetta. Oman tarinan kertominen, toisen kuunteleminen ja yhdessä jakaminen ovat opeteltavia vuorovaikutustaitoja, jolla on vaikutusta ryhmän ilmapiiriin, motivaatioon ja myönteiseen käsitykseen itsestä osana ryhmää (Tast, 2004, 124). Tilan ja ajan antaminen toiselle sekä vastavuoroisesti tilan ja ajan saaminen omalle tarinalle näyttäisi tuottavan kokemuksen oman elämän merkityksellisyydestä ja arvokkuudesta (Vesänen-Laukkanen ym., 2004, 17). Vesänen-Laukkanen ja kumppanit (2004, 17) toteavat, että kun jaamme omaa elämäämme tarinoina, muiden reflektointi voi muuttaa kertomusta ja tarjota yllättäviä, jopa merkittäviä näkökulmanmuutoksia kertojalle. Heidän mukaansa jaetun tarinan arvo ei ole itsestäänselvyys, vaan se saa merkityksensä vasta, kun se koetaan merkitykselliseksi.

Taidetoiminta myös lujitti ryhmäytymistä ja avointa yhteistä ilmapiiriä. Henkilökohtaisempien asioiden jakaminen teosten kautta helpottui toiminnan edetessä. Eräs osallistuja kertoi, kuinka sulkeutuneempana persoonana hän ei ollut tottunut kertomaan itsestään tai jakamaan henkilökohtaisia asioitaan, joten taideteosten avaaminen ryhmässä oli uusi ja myönteinen kokemus. Eräänä päivänä hän paljasti tekevänsä animaatioteoksia internettiin, mutta ei ollut aiemmin uskaltanut kertoa siitä negatiivisten kokemusten vuoksi. Ryhmän hyväksyvä ilmapiiri ja muiden mukavuus loivat hänen mukaansa turvallisuuden tunteen, joka rohkaisi häntä avautumaan. Myös eräs toinen taidetta ja käsityötä harrastava osallistuja kertoi saaneensa keskusteluista lisää itseluottamusta esitellä taidettaan muille, jopa vapaa-ajallaan.

On ollut aika jännittävää ja välillä vaikeaa, koska normaalisti en esittelen tekemiäni muille, mutta nyt kun näitä on tehty, olen myös alkanut välillä näyttämään vapaa-ajalla tehtyjä piirustuksia yms. muille. (OSALLISTUJA 2)

Taiteen tekemisen ilo, flow ja leikkisyys

Tehtävien avulla päästiin myös hetkittäin kokemaan PERMA-teorian mukaisia sitoutumisen ja uppoutumisen kokemuksia. Sitoutuminen liittyy läheisesti *flow*-tilaan, joka on Csikszentmihalyin (1997) kehittämä käsite (Leskisenoja, 2023, 231). Flow-tila saavutetaan yleensä, kun tehtävä on haastava mutta hallittavissa oleva, ja se vaatii keskittymistä, taitoja ja tavoitteellisuutta. Tilassa voidaan uppoutua tehtävään niin intensiivisesti, että ajantaju katoaa ja henkilö kokee olevansa täysin läsnä hetkessä unohtaen itsensä (Tieteen termipankki, nd.) Aistillinen ja kehollinen taidetoiminta on suoraa ja välitöntä, mikä mahdollistaa läsnäolon tässä hetkessä: Menneisyys ja tulevaisuus vaikuttavat tekemiseen, mutta keskiössä on nykyhetken kokeminen ja siitä nauttiminen (Ahola ym. 2010, 66). Jokainen tehtävä antoi eri tavoin mahdollisuuksia *flow*:n ilmenemiseen ja keskusteluissa ja palautteissa nostettiin esille taiteen tekemisen luomaa iloa ja innostusta. Tekemisen ilo ja onnistuminen voivat synnyttää *flow*-tilan, jossa ihminen saa mahdollisuuden hallita elämäänsä, keskittää energiansa toimintaan ja toteuttaa itseään sekä kykyjään (Ahola ym., 2010, 66). Kehoteoksen laajalla maalauspinalla sai ilmaista itseään suurieleisesti, sarjakuvassa pääsi uppoutumaan ideointiin ja tarinankerrontaan sekä taikaesine tehtävässä savi antoi mahdollisuuden uppoutua materiaalin työstämiseen ja muodon luomiseen intuitiivisestikin. Innostusta herätti myös huomio, kuinka oman tekemisen kautta teokset syttyivät lopulta henkiin, esimerkiksi värien lisäämisen kautta. Yksi osallistuja esimerkiksi kertoi, että teoksissa yksityiskohtien tarkka työstäminen ja siihen uppoutuminen toi hänelle iloa. Lisäksi kehoteoksen koko vapautti työskentelyä.

Aika vapauttavaa että oli noin iso tila, että sai tehdä toleen aika rajustikki. Kun ei kotona tule muuta kuin sellaiselle A4 neloselle yleensä tehtyä mitään (..) Oikein vaan riehuin sen pensselin kanssa ja vähän laitoin minne sattuu. (OSALLISTUJA 2)

Taidetoiminnan tehtävät, kuten vahvuusteemalla työskentely, kutsuvat osallistujia tutkimaan itseään ja vahvuuksiaan luovan ilmaisun ja mielikuvituksen keinoin. Näen että leikkimielisyys ilmeni etenkin supersankarihahmojen rakentamisessa, jossa voitiin leikitellä vapaasti hahmon tarinalla päästen käsiksi monien lapsuudesta tuttuihin muistoihin erilaisista piirroshahmoista ja leikin maailman vapaudesta. Leikkimielinen lähestymistapa vähentää epäonnistumisen pelkoa, rohkaisten luovaan työskentelyyn, joka voi luoda uusia oivalluksia, jotka eivät välttämättä olisi saavutettavissa pelkän rationaalisen pohdinnan kautta. Myös leikkisyyteen

liitettävä positiivinen mieliala voi tukea luovuutta (Bateson ym., 2013, 79). Batesonin ja kumppanien (2013, 5) mukaan leikki kattaa sekä ajatuksellisen että toiminnallisen ulottuvuuden, sillä ihminen voi sekä ajatella että toimia leikkisästi. Tämä luo mahdollisuuden kehittää uusia ajatusmalleja turvallisessa ympäristössä. Suurin osa leikistä tapahtuu mielen tasolla ilman näkyviä ulkoisia merkkejä. Avoimesti havaittava leikki on tyyppillisempää lapsille, mutta myös aikuiset voivat leikkiä ja hyötyvät siitä ajoittain merkittävästi (Bateson ym., 2013, 5) Leikki tarjoaa yksilölle mahdollisuuden tutkia maailmaa uusilla tavoilla ja voi joskus yhdistyä tutkimiseen leikkisänä lähestymistapana: Se on myös luonnostaan nautittavaa ja siksi palkitsevaa (Bateson ym., 2013, 5). Laukka (1998, 20) huomauttaa, että leikin vapaus eroaa taiteen pitkäjänteisyyttä ja suorituskykyä vaativasta luonteesta, mutta kuitenkin korostaa että lapsenomaisen leikkisyyden, huoleton asenne ja vapauden tunne ovat olennaisia luovan työn alkuvaiheessa. Laukan mukaan (1998, 29) leikki muistuttaa sellaista taidekasvatusta, jossa prosessi on tärkeämpi kuin lopputulos, eikä teoksen tarvitse irtautua tekijästään. Näkemys sopii hyvin taidetoiminnan luonteeseen, sillä teokset toimivat ennen kaikkea henkilökohtaisten kasvun rakennuspalikoina ja korostin ennen kaikkea prosessia päätavoitteena.

Palautteen mukaan taidetoiminta toi osallistujille lisää mielenkiintoa arkeen ja työpajatoimintaan. Tekemisen kautta koetut elämykset tuovat tunteen itsensä ilmaisemisesta ja elämänhallinnasta (Ahola ym., 2010, 66). Taidetoimintapäiviä odotettiin innolla, ja niiden jälkeen koettiin hyvää mieltä. Projektien aiheet pysyivät osallistujien mielessä toiminnan ulkopuolellakin. Toiminta tarjosi arjesta poikkeavaa tekemistä, joka lisäsi luovuutta ja antoi uusia ideoita. Teoksia innostuttiin jatkamaan myös omalla ajalla. Tähän varmasti vaikutti se, että ryhmässä oli valmiiksi useampi henkilö, jotka harrastivat taidetta myös vapaa-ajalla. Etenkin nämä henkilöt kertoivat taidetoiminnan lisänneen taiteen tekemisen innostusta ennestään, ja eräs kertoi jopa löytäneensä itsestään uuden taiteilijan. On kuitenkin huomioitava, että tutkimusten mukaan taiteen ja taiteellisen toiminnan todelliset vaikutukset ovat yksilöllisiä ja riippuvat muun muassa sosiaalisista, kulttuurisista ja materiaalisista tekijöistä sekä vastaanottajan aiemmista kokemuksista, merkityksenannosta ja valmiudesta ottaa taidetta vastaan (Laitinen & Turun ammattikorkeakoulu, 2017, 40). Oli kuitenkin positiivinen huomio, että myös vähemmän taidetta tekevät kertoivat innostuneensa taiteen tekemisestä ja osoittivat halunsa tehdä sitä enemmän vapaa-ajallaan.

Taidepäiviä on odottanut aina innolla. Projektien aiheita on myös tullut mietittyä työpaja-ajan ulkopuolella. (OSALLISTUJA 2)

Olen myös kotona alkanut tekemään ihan uusia juttuja vahvuuksiani hyödyntäen. (OSALLISTUJA 1)

Eräs osallistuja kiitteli mahdollisuutta käsitellä valittuja teemoja taiteen kautta. Hän kertoi kokemuksestaan, jonka mukaan samankaltaisia aiheita käsitellään usein kuntouttavan työtoiminnan sisällä, kuten vahvuuksien miettimistä, potentiaalia ja alanpohdintaa, mutta usein tämänkaltaiset ajatukset jäävät sähköisten kyselyjen ja testien varaan. Osallistuja kiitti siitä, että taiteen avulla samojen aiheiden käsittely on ollut paljon antoisampaa ja tuonut inspiraatiota lähestyä aiheita syvällisemmin.

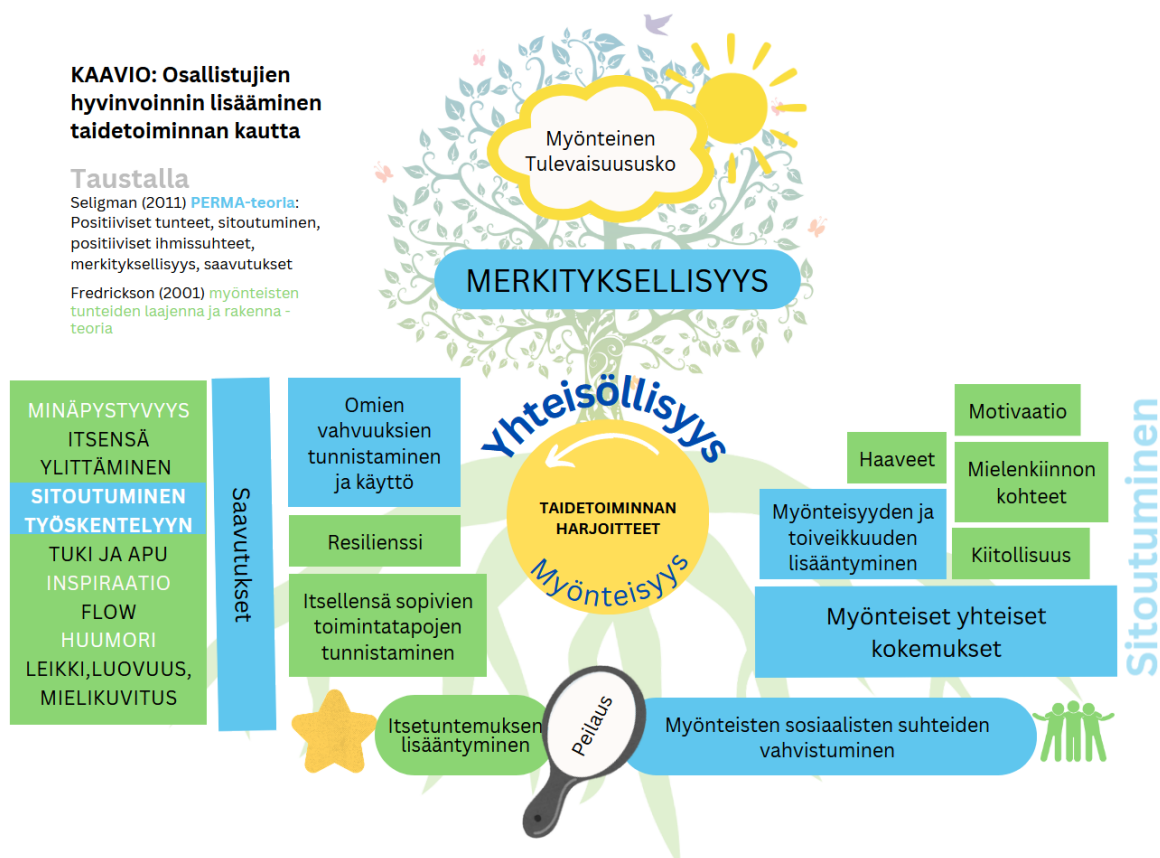
toi että käsitellään niinku taiteen kautta, niin se tekee ihan uutta näkökulmaa. Vaikka joutuukin käyttämään vähän aivoja niin sitten pääsee kuitenkin olemaan myös luova, että se ei ole pelkästään vaan sitä papereiden täyttämistä. Sillee niinku oikeesti avaa silmiä (OSALLISTUJA 1)

Tulosten yhteenveto ja toiminnan kehittäminen

Taidetoiminnan tehtäväkokonaisuuksissa keskityttiin osallistujien ilon aiheisiin, vahvuuksiin ja tulevaisuuden haaveisiin, jotka avasivat nuorille uusia näkökulmia itsestä ja omasta elämästä. Taiteen kautta luotiin monipuolisia ikkunoita itsen tarkasteluun positiivisen psykologian inspiroimin menetelmin. Ilon teemassa nostettiin esille henkilökohtaisia ja työpajatoiminnan yhteisiä ilon hetkiä. Yhteisöllinen *Ilon seinä* -teos toimi näkökulmien avaajana ja osallistujien hyvien kokemusten visuaalisena päiväkirjana. Vahvuusteemassa osallistujat kartoittivat VIA-testin avulla ydinvahvuuksiaan, joita sovellettiin luovasti supersankarihahmojen ja sarjakuvien kautta. Supersankari toimi ihanneminänä ja alter egona, tarjoten mahdollisuuden tarkastella identiteettiä ja vahvuuksien käyttöä rajoja rikkovalla ja rohkealla tavalla. Tulevaisuuden teemassa keskityttiin kuvatulkinnan ja tarinankerronnan keinoin myönteisiin tulevaisuuden haaveisiin. Kuvanveiston avulla rakennetut tulevaisuuden taikaesineet toimivat toivoa ja rohkeutta nostattavina elementteinä arjen jaksamiseen ja muihin osallistujille merkittäviin näkemyksiin. Tehtävät loivat tilaa merkityksellisille oivalluksille ja tukivat osallistujien itseymmärrystä.

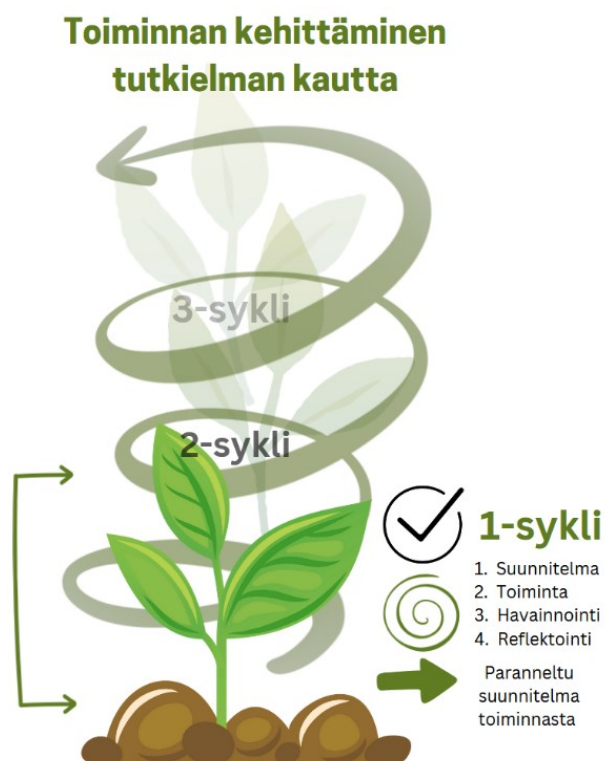
Vahvuuksiin perustuvat tehtävät ovat tukeneet osallistujien itsetuntoa, minäpystyvyyttä ja merkityksellisyyden kokemusta. Syvempi itsetuntemus toimii keskeisenä resilienssin tukipilarina, auttaen nuoria kohtaamaan haasteita, ylläpitämään toiveikkuutta ja löytämään merkitystä hyödyntämällä omaa potentiaaliaan. Resilienssiä on tuettu myös taidetyöskentelyn kautta harjoittamalla pitkäjänteisyyttä, rohkeutta ja itseensä luottamista. Taiteen luomiseen liittyvä yksilöllisten ja yhteisten tavoitteiden asettaminen sekä teosten loppuunsaattaminen ovat edistäneet sitoutumista, vastuunkantoa ja tuottaneet yhteisiä ja omakohtaisia onnistumisen kokemuksia. Lisäksi taiteen tekeminen on tarjonnut osallistujille miellyttävää ja luovaa toimintaa, joka on vahvistanut ilon ja positiivisten tunteiden kokemusta. Taitetoiminta tarjosi hetkittäin voimauttavia flow-kokemuksia, jotka ovat irrottaneet arjen askareista ja häiritsevistä ajatuksista, mahdollistaen keskittymisen toiminnan teemoihin luontevalla tavalla. Kuten Ahola ja kumppanit (2010, 60) toteavat, taidetoiminnan luovuudella on mahdollisuus auttaa vapauttamaan omia voimavaroja, tarjota keinoja ongelmanratkaisuun ja tukea sopeutumista erilaisiin muutoksiin edistäen myönteistä asennetta elämään ja tulevaisuuteen.

Yhteisöllisyys muodostui keskeiseksi osaksi taidetoimintaa, ja ryhmän tuki mahdollisti tulokset, joita yksilötyöskentelyssä ei olisi saavutettu. Aholan ja kumppanien (2010, 60) mukaan taidetoiminta tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden kehittää ihmisyyteen kuuluvia sosiaalisia taitoja, luoda luottamuksellisia vuorovaikutussuhteita ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Yhteiset hetket, joissa osallistujat esittelivät teoksiaan ja niiden taustoja, loivat tilaa syvemmälle itsetutkiskelulle ja teosten merkityksen ymmärtämiselle. Jokaiselle teokselle annettu huomio vahvisti osallistujien kokemusta omasta merkityksellisyydestään ja arvostuksesta. Ryhmän jäsenet toimivat paitsi oman pohdinnan tukena myös tärkeänä yleisönä, jonka positiivinen ryhmäpaine kannusti viimeistelemään teokset haasteista huolimatta. Toisten osallistujien kautta taiteen tekemiseen syntyi inspiraatiota, uusia näkökulmia ja henkistä tukea. Tämä yhteisöllinen tuki vastasi erityisesti nuorten tarpeeseen kuulua ryhmään ja kokea osallisuutta yhteiskunnassa. Myös ohjaajana koin tulevani luonnolliseksi osaksi työpajayhteisöä. Osallistujien taiteen kautta opin tunnistamaan heidän yksilöllisiä ohjaustarpeitaan ja lähestymään heitä heidän kiinnostuksenkohteidensa pohjalta. Tämä auttoi rakentamaan luottamuksellisen suhteen, jolla on mahdollisuus tukea nuorten kokemusta nähdäksi ja kuulluksi tulemisesta.



KUVA 28: Havaintokartta taidetoiminnan vaikutuksista. Monet osa-alueet ovat kytköksissä toisiinsa.

Oheisen kaavion avulla (kuva 28) pyrin kertaamaan, kuinka Seligmanin (2011) ja kumppaneiden kehittämän PERMA-teorian viisi osa-aluetta — myönteiset tunteet, sitoutuminen, positiiviset ihmissuhteet, merkityksellisyys ja saavutukset — tulivat esiin taidetoimintani aikana. Mukaan on sisältynyt myös muita voimavaroja nostattavia huomioita, ja kaiken taustalla on toiminut Fredricksonin (2001) myönteisten tunteiden laajenna ja rakenna -teorian mukainen keskittyminen positiivisiin näkökulmiin. Taiteen tekeminen toimii välineenä todellisuuden tutkimiseen sekä herkistäen nuorta tarkkailemaan ympäristöään ja elämäänsä uusin silmin (Ahola ym., 2010, 64). Taidetoiminnan aikana on kannustettu myönteisten aiheiden huomiointiin ja omien vahvuuksien hyödyntämiseen. Vaikka hyvinvoinnin osa-alueiden painotuksissa ja ilmenemisessä oli eroja, koen, että tulivat esiin toiminnan eri vaiheissa. Osa-alueet kytkeytyvät tiiviisti toisiinsa ja siksi niitä on hankala kuvata loogisessa järjestyksessä. Symbolisesti kuvattuna yhdessä kaikki näkökulmat tukevat nuorten hyvinvointia tukevaa juuriston kasvua. Tämä juuristo tarjoaa perustan, joka auttaa heitä kasvamaan vahvemmiksi ja elinvoimaisemmiksi, kuin ylpeä puu, joka kurkottaa kohti auringonvaloa – kukoistusta ja oman potentiaalinsa täysimääräistä toteutumista. Näen, että PERMA-teorian eri ulottuvuuksien huomioiminen tarjoaa arvokkaan kehittämispohjan nuorten toiminnan suunnitteluun, ja taidetoiminta ja taiteen tekniikat luovat luonnostaan otollisen ympäristön niiden vahvistamiselle.



Tutkielman toteutus on ollut vasta yksi vaihe toiminnan kehittämisen hermeneuttista kehää, joten mahdollisuuksia sen kehittämiseksi on rutkasti (kuva 29). Tulokset ja palaute herättivät monia kehitysideoita toimintaan ja moni asia alkuperäisestä suunnitelmastani jäi vielä toteuttamatta johtuen erilaisista muuttujista. Tämä antaa otollisen lähtökohdan pyrkiä kehittämään vastaavaa toimintaa entisestään.

KUVA 29: Havainnekuva tutkielman toteutuksen sijoittumisesta hermeneuttisella kehällä

Tulevaisuudessa haluaisin hyödyntää enemmän erilaisia monipuolisia taiteen tekniikoita vastaavanlaisessa toiminnassa. Vaikka esimerkiksi vahvuusteeman sarjakuvatehtävä oli hedelmällinen, piirtäminen tekniikkana herätti monissa ristiriitaisia tunteita ja osittaista epävarmuutta. Vaikka useat osallistujat harrastivat taidetta vapaa-ajallaan, piirtäminen ei ollut luontevaa kaikille, joka teki tehtävän toteutuksesta osittain eriarvoista johtuen taitotasojen eroista. Uudet taidetekniikat, jotka ovat kaikille osallistujille mahdollisesti täysin vieraita, varmistaisi yhteisen oppimismatkan, jossa kaikki voisivat uppoutua enemmän tekniikoiden opetteluun ja tekemiseen ilman vertailua. Näin voitaisiin lisätä flow-tilan kokemusta, motivaatiota ja itsensä ylittämisen kokemuksia. Lisäksi kehoteosten suuri koko koettiin suuritöiseksi joidenkin osallistujien kohdalla ja työskentelyn toteutus saattoi aiheuttaa fyysisiä haasteita. Tehtävän kehittämiseksi tulisikin valmistella fyysisesti kevyempiä vaihtoehtoja varsinkin fyysisiä rajoituksia omaaville osallistujille luoden tehtävästä saavutettavamman. Kehittäisin myös Ilon seinä -teosta edelleen visuaalisempaan ja symboliikkaa korostavampaan suuntaan, jotta osallistujat voisivat tehdä merkintöjään myös ilman, että niiden koettaisiin paljastavan liikaa henkilökohtaisia asioita. Tämä korostaisi myös teoksen visuaalisuutta.

Tarkoituksena oli myös järjestää taidetoiminnan aikaisista teoksista taidenäyttely työpajan tiloihin, joka juhlistaisi osallistujien yhdessä kuljettua matkaa ja antaisi mahdollisuuden esitellä teoksia myös lähipiirille. Taidenäyttely voi toimia prosessin arvokkaana päätöksenä, jossa korostuvat kokemuksen arviointi, palautteen jakaminen, yhteisöllisyyden vahvistaminen ja saavutusten juhlistaminen, jossa subjektiivisen kokemuksen lisäksi korostuu yhteisöllinen kokemus: Teosten julkinen esittämien nostaa työskentelyn hedelmät myös muiden nähtäväksi ja toimivat todisteena, että nuoret ovat olleet osallisina merkittävässä toiminnassa (Ahola ym., 2010, 26). Tällä kertaa näyttelyä ei järjestetty, sillä ryhmässä työt oli jo käsitelty perusteellisesti, jonka lisäksi erillisen näyttelytilan järjestäminen olisi vaatinut ylimääräisiä resursseja. Taidetoiminnan päättymistä juhlistettiin kuitenkin ryhmän kesken palautekeskusteluin ja herkkutarjoiluin, mikä loi yhteisöllisen päätöksen projektille.

Koska osallistujat kertoivat taidetoiminnan herättämästä innostuksesta ja sen vaikutusten ulottumisesta myös vapaa-ajalle, näen potentiaalia laajentaa joitakin harjoitteita taidetoiminnan aktiivisen ajan ulkopuolelle. Tällainen laajennus voisi tarjota osallistujille mahdollisuuden syventyä käsiteltäviin teemoihin ja omaksua niitä osaksi arkea entistä

kokonaisvaltaisemmin. Samalla se voisi vahvistaa toiminnan synnyttämää myönteisyyttä ja voimaantumista, tuoden niiden vaikutukset konkreettisesti osaksi jokapäiväistä elämää.

Kuten tutkielmani alussa totesin, nuorten psyykinen pahoinvointi on ajankohtainen huolenaihe, johon tarvitaan ratkaisuja. Siksi näen, että taidetoimintani näkökulmia ja käytäntöjä voidaan soveltaa myös koulukontekstiin edistämällä positiivisen pedagogiikan soveltamisnäkökulmia myös kuvataidekasvatuksessa. Strömberg (2006, 62) ehdottaa, että kuvataiteen opetukseen voisi lisätä tehtäviä, jotka tukevat itsetutkiskelua, minuuden juurien kartoittamista ja kasvun suuntaa, jolloin taideopetus voi toimia myös väylänä oman itsen tutkimiseen riippumatta tekniikasta tai sisällöstä. Strömberg (2004, 142) kertoo, että työskennellessään monikulttuurisessa koulussa hän on pitänyt ehdottoman tärkeänä, että oppilaat voivat tehtävänantojen kautta tutkia omaa minuuttaan. Tehtävissä lähtökohtaisesti yhdistyvät jo monipuoliset lähtökohdat ja tavoitteet: samalla kun opitaan tekniikoita ja materiaalin hallintaa, teosten sisällöt voidaan pohjata oppilaiden omiin elämäkokemuksiin (Strömberg, 2004, 142).

Taidetoiminnassa sivuttiin myös kuvan tekemisen terapeuttisia mahdollisuuksia, jotka näen taiteen tärkeänä ominaisuutena. Honkanen ja Laitinen (2012, 37) nostavat esiin, kuinka kuvataideterapeuttinen toiminta osana ammatillista koulutusta voi tukea nuorten yksilöllistä ja ammatillista kasvua ja identiteettiä. He kuitenkin toteavat myös, että kuvataideterapeuttisen työskentelyn toteutus on vielä uutta ja hakee muotoaan (Honkanen & Laitinen, 2012, 38). Taidetoiminnan tarkoitus ei olekaan ratkaista kaikkia yhteiskunnan ongelmia, vaan ennen kaikkea tarjota yksilöille ja yhteisöille välineitä tasapainoisen elämän saavuttamisessa (Ahola ym., 2010, 60).

Pohdinta

Tutkielmassani selvitin, kuinka kehittää voimauttavaa taidetoimintaa nuorille ja nuorille aikuisille hyödyntäen positiivisen psykologian teemoja suunnittelemani taidetoimintakokonaisuuden avulla. Toiminta pohjautui muun muassa Seligmanin (2011) PERMA-teoriaan, Seligmanin ja Petersonin (2004) vahvuusteoriaan sekä Fredricksonin (2001) myönteisten tunteiden laajenna ja rakenna -teoriaan. Lisäksi käsittelin myönteisten sosiaalisten suhteiden merkitystä, resilienssin vahvistamista ja taiteen roolia näiden tukemisessa. Taidetoiminnan harjoitteet keskittyivät itsetutkiskeluun, jossa osallistujat tarkastelivat ilonaiheitaan, vahvuuksiaan ja tulevaisuuden haaveitaan. Yhteisöllisessä *Ilon seinä* -teoksessa jaettiin oma elämän ja arjen positiivisia asioita ja huomioita, mikä auttoi suuntaamaan ajattelua kiitollisuuden ja myönteisten tunteiden lähteisiin. Vahvuustehtävissä hyödynnettiin supersankarihahmoja ja sarjakuvia, jotka tarjosivat luovaa tilaa vahvuuksien tarkastelulle ja niiden soveltamiselle merkityksellisiin tekoihin. Tulevaisuusteemoissa kuvatulkinga ja symboliset taikaesineet tukivat tavoitteiden ja haaveiden hahmottamista, tarjoten positiivisia näkökulmia tulevaisuuteen.

Tutkielmassani tärkeiksi ja voimauttavaksi tekijöiksi muodostuivat myös itsensä haastaminen, onnistumisen kokemukset, taiteen työstämisen kautta löydetty innostuminen ja uusien näkökulmien löytäminen niin yksin kuin ryhmässä. Taidetyöskentely yhdisti itsenäisen työskentelyn ja yhteisöllisen tuen, ja teokset toimivat liikkeelle panevana voimana sekä itsenäiselle että yhteiselle pohdinnalle ja sosiaalisille kohtaamisille. Myönteisyydellä alkuun herätetty ja ylläpidetty ilmapiiri toiminnassa edesauttoi avoimia keskusteluja, yhteistä huumoria ja luovuutta. Nämä puolestaan vahvistivat turvallista ilmapiiriä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka toimii tärkeänä hyvinvoinnin osa-alueena. Vaikka tehtävät painottuivat yksilölliseen itsetutkiskeluun, ryhmän tuki, inspiraatio ja uudet näkökulmat toimivat itsetuntemuksen vahvistamisen reflektiivisinä peileinä. Taiteen symbolisuus ja moniulotteinen ilmaisutapa mahdollistivat sellaisten aiheiden käsittelyn, joita on vaikea sanoittaa tai tuoda esille, ja tarjosivat etäisyyttä pohdinnan jakamiselle oman mukavuusalueen rajoissa.

Tutkielmani tulosten yleistettävyys ja objektiivinen luonne on rajallinen, sillä se edustaa vasta yhtä askelta kehittämisen hermeneuttisessa kehässä. En voi myöskään väittää merkittävästi vaikuttaneeni osallistujien pysyvään psyykkiseen hyvinvointiin, sillä taidetoimintani oli lyhytkestoinen ja luonteeltaan kokeellinen. Tutkimuksen laadullinen, omia havaintojani refleктоiva lähestymistapa, rajattu osallistujamäärä ja lyhyt aikajänne asettavat rajoituksia luotettavuudelle ja johtopäätösten täsmällisyydelle. Tulokset heijastavat ennen kaikkea osallistujien tämänhetkisiä henkilökohtaisia kokemuksia ja hiljaista tietoa. Keskustelut ja kyselyt ovat olleet suurpiirteisiä, mikä rajoittaa niiden käyttöä laajempien johtopäätösten tekemisessä. On huomioitava, että herätetyt teemat, kuten itsetuntemus ja hyvinvointi, voivat kypsyä ja syventyä osallistujien arjessa ajan kuluessa. Vaikutusten täydellinen laajuus saattaa näkyä vasta ajan kuluessa, kun osallistujat refleктоivat kokemuksiaan ja hyödyntävät oppimaansa, kuten esiin nostettujen vahvuksiensa hyödyntämistä käytännössä. Yleistettävyys edellyttäisi systemaattisempia ja pidempikestoisia mittauksia, jotka kartoittavat taidetoiminnan vaikutuksia tarkemmin. Tulokset tarjoavat kuitenkin arvokkaan lähtökohdan ja herätyksen jatkotutkimuksille.

Tutkielman tekeminen on ollut ennen kaikkea oppimiskokemus itselleni. Tutkielma on syventänyt ymmärrystäni kuvataidekasvattajana ja vahvistanut uskoani siihen, että psyykkistä hyvinvointia ja myönteistä itseymmärrystä tukevat menetelmät ovat arvokas lisä taidekasvatukseen ja etenkin nuorten työpajatoimintaan. Tulevaisuudessa näen tutkielman teemojen, joissa yhdistyvät positiivinen psykologia ja taide, tarjoavan laajoja sovellusmahdollisuuksia myös peruskoulun ja toisen asteen opetuksessa. Näiden menetelmien avulla yksilöiden ja yhteisöjen sisäiset voimavarat ja vahvuudet voidaan tuoda näkyväksi ja valjastaa tehokkaammin konkreettisesti käyttöön. Johdattelemalla nuoret keskittymään omiin vahvuuksiinsa ja ainutlaatuisuuteensa, he voivat löytää polkuja joissa he voivat hyödyntää vahvuuksiaan ja tavoittaa todellisia haaveitaan. Tämä tukee merkityksellisyyden kokemusta, pitkäaikaisia myönteisiä tunteita rakentaen näin resilienssiä. Tällainen lähestymistapa tarjoaa konkreettisen keinon tukea nuorten hyvinvointia nykyajan haasteiden keskellä, luoden heihin hyvinvointia tukevaa myönteistä tulevaisuudenuskoa. Kuten eräs osallistuja totesi, taiteen kautta teemojen työstäminen on merkityksellisempää ja mielekkäämpää kuin perinteisten sähköisten testien avulla. Taide toimii inspiroivana väylänä ja katalysaattorina syvällisten aiheiden käsittelyyn.

LÄHTEET

- Ahola, S., Hiltunen, M., Huhmarniemi, M., Kuusela, K., Koivula, E., Kolari, H., . . . Rissanen, V. (2010). *Rälläkkä ja sivellin: Taidetoimintaa nuorten hyvinvoinnin tueksi*. Lapin yliopisto.
https://www.researchgate.net/publication/316089956_Rallakka_ja_sivellin_Taidetoimintaa_nuorten_hyvinvoinnin_tueksi
- Avola, P., & Pentikäinen, V. (2020). *Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishin.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), (s. 191–215). American Psychological Association.
- Bandura, A. (toim.) (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- Bateson, P. P. G., Martin, P., & Martin, P. (2013). *Play, playfulness, creativity and innovation*. Cambridge University Press.
- Cambridge Dictionary (nd.). Hakusanana: *Alter ego*,
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/alter-ego> (Viitattu 11.11.2024)
- Camic, P. M. (2008). Playing in the Mud: Health Psychology, the Arts and Creative Approaches to Health Care. *Journal of health psychology*, 13(2), (s. 287–298). SAGE Publications,
<https://doi.org/10.1177/1359105307086698>
- Damisch, L., Stoberock, B., Mussweiler, T. (2010). *Keep Your Fingers Crossed! How Superstition Improves Performance*, *Psychological science*, 21(7), (s. 1014–1020). University of Cologne.
<https://doi.org/10.1177/0956797610372631>
- DeGuzman, K. (2024). *What is an Alter Ego — The Duality of a Character*, Studiobinder.
<https://www.studiobinder.com/blog/what-is-an-alter-ego-definition/> (Viitattu 12.11.2024)
- Dunderfelt, T. (2006). *Voimavarana itsetuntemus*. Kirjapaja Oy
- Dunderfelt, T. (2010). *Ilon psykologia*. PS-kustannus.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner.
- Erikson, E. H. (1971). *Identity: Youth and crisis*. Faber and Faber.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. Norton.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization. Regional Office for Europe.
<https://iris.who.int/handle/10665/329834>
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *The American psychologist*, 56(3), (s. 218–226). American Psychological Association (APA). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on Positive Emotions and Upward Spirals. *Perspectives on psychological science*, 13(2), (s. 194–199).
<https://doi.org/10.1177/1745691617692106>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals toward Emotional Well-Being. *Psychological science*, 13(2), (s. 172–175). SAGE Publications. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>

Grönfors, M. (2015). Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Valli, R., & Aaltola, J. (2015). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu : virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (4. uud. ja täyd. p.). (s. 146–161). PS-kustannus.

Günther, K., Hasanen, K., Juhila, K. (2021). Johdanto: Analyysi ja tulkinta, Teoksessa J, Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodimaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/> (Viitattu 30.11.2024)

Honkanen, E., Laitinen, R. (2012). Yhdessä vahvemmaksi-kuvataideterapeuttiset menetelmät nuoren identiteetin ja ammatillisen kasvun tukena. Teoksessa P. Hautala, E. Honkanen, *Kuva kantaa: Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena* (s. 24–40). Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Houni, P., Turpeinen, I., Vuolasto, J., & Mäki-Reinikka, K. (2020). *Taidetta!: Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja*. Taiteen edistämiskeskus (TAIKE). Verkkojulkaisu: <https://www.taike.fi/fi/julkaisut/taidetta-kulttuurihyvinvoinnin-kasikirja>

Heikkinen, H., Rovio, E. & Kiilakoski, T. (2007). Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa H. Heikkinen, E. Rovio & T. Kiilakoski (toim.), *Toiminnasta tietoon - Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 2. tarkistettu painos. (s.78–93). Kansanvalistusseura.

Jokela, T. & Huhmarniemi, M. (2018). *Art-based action research in the development work of arts and art education*. University of Lapland.

Jokela, T. & Huhmarniemi, M. (2020). Taideperustainen toimintatutkimus soveltavan taiteen kehittämisen välineenä. Teoksessa T. Jokela, M. Huhmarniemi & J. Paasovaara (Toim.), *Luontokuvaus soveltavana taiteena* (s. 39–61). Lapin yliopisto.

Kananen, J. (2012). *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Liiketoiminta ja palvelut -yksikkö.

Karvonen, S., Kestilä, L., & M. Kauppinen, T. M. (2018). Kokevatko nuoret saavansa tarvitsemiansa sosiaali- ja terveys -palveluja? Tuloksia väestötutkimuksista. Teoksessa S. Aaltonen, & A. Kivijärvi (toim.), *Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina* (s. 27–52). Nuorisotutkimusverkosto. <https://doi.org/10.57049/nts.272>

Kujala, J. (2022). *Kolmoiskriisistä kohti nuorten hyvinvointiohjelmia*, Mieli.fi. <https://mieli.fi/uutiset/uusi-nuorten-hyvinvointiohjelma-ratkoo-nuorten-mielenterveyskriisia/> (Viitattu 30.9.2024)

Kiilakoski, T. (toim.) (2023). *Nuorisobarometri 2023: Katsomusaiheita*, Tietoanuorista.fi. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2024/09/nuorisobarometri-2023_uusin.pdf

Kiuru, N. (2023). Nuoruus. Teoksessa L. Pulkkinen, T. Ahonen, I. Ruoppila & K. Aunola (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys* (10., uudistettu painos.). (4.kappale). PS-kustannus.

- Laitinen, L (2017). *Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksiin*, Taiku Sydän, Sitra.
<https://media.sitra.fi/2017/11/21100218/Taiteen-ja-kulttuurin-vaikutukset-terveyteen-tietokortti.pdf>
 (Viitattu 7.12.2024)
- Laitinen, L., & Turun ammattikorkeakoulu. (2017). *Vaikuttavaa?: Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*. Turun ammattikorkeakoulu.
- Lambert, N. M., Gwinn, A. M., Baumeister, R. F., Strachman, A., Washburn, I. J., Gable, S. L., & Fincham, F. D. (2013). A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences. *Journal of social and personal relationships*, 30(1), (s. 24–43). SAGE Publications.
<https://doi.org/10.1177/0265407512449400>
- Laukka, M. (1998). Leikki leikin vuoksi, mutta taiteen tähden. Teoksessa M. Bardy (toim.), *Taide tiedon lähteenä*. (s. 19–24). Atena.
- Lahti, E. (2023). Lämmin sisu – Armollisuutta, itsetuntemusta ja viisautta vastoinkäymisten äärellä. Teoksessa L. Uusitalo, M. Hautakangas & PS-kustannus. *Positiivisen psykologian voima* (3., uudistettu painos.). (s. 133–154). PS-kustannus.
- Lankinen, M., & Eiskonen, H. (kuvitus) (2015). *Rauta: Myönteisen mielialan vahvistamiseen*. Terapeda.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (2007). New Developments in and Directions for Goal-Setting Research. *European psychologist*, 12(4), (s. 290–300). <https://doi.org/10.1027/1016-9040.12.4.290>
- Lawrence, J. (2023). *The reflection within: unveiling the power of alter ego*, BookRix.
<https://www.bookbeat.com/fi/book/the-reflection-within-unveiling-the-power-of-the-alter-ego-1229968>
- Leavy, P. (2018). *Handbook of arts-based research*. The Guilford Press.
- Leskisenoja, E. (2016). *Vuosi koulua, vuosi iloa: PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluiloin edistäjinä*. Lapin yliopisto. <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/62568>
- Leskisenoja, E., & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. (2023). PERMA- teoria hyvinvointiopetuksen kivijalkana. Teoksessa L. Uusitalo, M. Hautakangas, & PS-kustannus., *Positiivisen psykologian voima* (3., uudistettu painos.). (s. 224–256). PS-kustannus.
- Lindberg, P., & Linnaranta, O. (2024). *THL:n arvio: Hallitusohjelman kokonaisvaikutuksissa nuorten aikuisten elämään on suuria ristiriitoja, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Julkaistu: 29.4.2024*.
<https://thl.fi/-/thl-n-arvio-hallitusohjelman-kokonaisvaikutuksissa-nuorten-aikuisten-elamaan-on-suuria-ristiriitoja> (Viitattu 14.12.2024)
- Lipponen, K. (2023). Resilienssi onnellisuuden ytimessä. Teoksessa L. Uusitalo, M. Hautakangas, & PS-kustannus, *Positiivisen psykologian voima* (3., uudistettu painos.). (s. 58–82). PS-kustannus.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Books.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of personality*, 73(4), (s. 985–1014). Wiley-Blackwell.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x>
- Martela, F. (2023). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa L. Uusitalo, M. Hautakangas, & PS-kustannus, *Positiivisen psykologian voima* (3., uudistettu painos.). (s. 34–57). PS-kustannus.

- Martin, R. A. (2010). *The psychology of humor: An integrative approach*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-372564-6.X5017-5>
- Malchiod, C. A. (2010). Taideterapia ja aivot. Teoksessa C. A. Malchiod, S. Hietaniemi, *Taideterapian käsikirja*. (s. 30–41). UNIPress.
- McNiff, S. (1992). *Art as medicine: Creating a therapy of the imagination*. Shambhala.
- Suomen Mielenterveys Ry (Mieli) (2022). *Tutustu itseesi*, Mieli.fi. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/> (Viitattu 15.8.2024)
- Suomen Mielenterveys Ry (Mieli) (2024). *Tilastotietoa mielenterveydestä*, Mieli.fi. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/> (Viitattu 1.10.2024)
- Neff, K. (2013). *The Space Between Self-Esteem and Self Compassion*, TEDX TALKS, (Video), Youtube.com. <https://youtu.be/lvtZBUSpl4?si=5umBIVK3orvIB94->, Julkaistu 7.2.2013, (Viitattu 9.10.2024)
- Nuorisotutkimusseura Ry. (2024). Nuorisobarometri. <https://nuorisotutkimus.fi/tutkimus/saannolliset-tiedonkeruut/nuorisobarometri/> (Viitattu 8.8.2024)
- Nikolopoulou, K. (2023). *What Is Response Bias? Definition & Examples*. Scribbr. <https://www.scribbr.com/research-bias/response-bias/> (Viitattu 20.11.2024)
- Nummenmaa, L., Glereana, E., Harib, R., Hietanen J.K. (2014). Bodily maps of emotions, Teoksessa *Proceedings of The National Academy of Sciences of The United States of America* (PNAS), 111(2), (s. 646–651). <http://www.pnas.org/content/early/2013/12/26/1321664111.full.pdf+html?with-ds=yes>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (nd.) *Nuorten työpajat ja etsivä nuorisotyö*. <https://okm.fi/tyopajat-ja-etsiva-nuorisotyö> (Viitattu 12.11.2024)
- Oyserman, D., Elmore, & Smith, G. (2012). Self, Self-Concept, and Identity. Teoksessa *Handbook of Self and Identity*, M. R. Leary. & J. P. Tangney. (toim.) (s. 69–104). Guilford Publications.
- Pessi, A., B., & Spännäri, J. (2023). Merkityksellisyys – Mitä ja miksi?. Teoksessa L. Uusitalo, & M. Hautakangas, *Positiivisen psykologian voima* (3., uudistettu painos.). (s. 84–109). PS-kustannus.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.
- Porankiewicz-Żukowska, A. (2024). Creativity and identity. Participatory theater as a tool in the construction of reflective identity: The role of soft skills. *Creativity studies*, 17(1), (s. 295–308). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.3846/cs.2024.12328>
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International journal of behavioral medicine*, 12(2), (s. 66–77). Springer Science+Business Media. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_
- Pulkkinen, L., Ahonen, T., Ruoppila, I., & Aunola, K. (2023). *Ihmisen psykologinen kehitys* (10., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Robson, D. (2020). *The 'Batman Effect': How having an alter ego empowers you*, BBC. https://www.bbc.com/worklife/article/20200817-the-batman-effect-how-having-an-alter-ego-empowers-you?ocid=global_worklife_rss (Viitattu 12.11.2024)
- Rodríguez, E, M. (2022). *Huumorin viisi muotoa*, Mielenihmeet.fi. <https://mielenihmeet.fi/huumorin-viisi-muotoa/> (Viitattu 6.11.2024)

- Rogers, C.R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-centered Framework. Teoksessa S. Koch (toim.), *Psychology: A Study of a Science. Study 1, Vol.3: Formulations of the Person and the Social Context*, (s. 184–256). McGraw-Hill.
https://www.beeleaf.com/wp-content/uploads/2017/09/rogers_chapter_in_koch-1.pdf
- Rovasalo, A. (2022). *Sosiaalisten tilanteiden pelko*, Duodecim terveyskirjasto, Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00492> (Viitattu 10.8.2024)
- Räsänen, M. (2006). Väline vai itseisarvo? Taiteen avulla taidetta varten ja taiteeseen. Teoksessa K. Kettunen & P. V. Bonsdorff, *Kuvien keskellä: Kuvataideopettajaliitto 100 vuotta*. (s. 11–24). Like.
- Räsänen, M. (2008). *Kuvakulttuurit ja integroiva taideopetus*. Taideteollinen korkeakoulu.
- Räsänen, M. (2015). *Visuaalisen kulttuurin monilukukirja*. Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu.
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkojulkaisu]*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/> (Viitattu 1.10.2024)
- Sava, I., Katainen, A. (2000). Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Teoksessa M. Martín, A. Katainen, K. Pelkonen, J. Tast, M. Strömberg, I. Tikka, . . . V. Vesanen-Laukkanen, *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*, (s. 22–39). PS-kustannus.
- Savolainen, M., Lång, P., Luoma, M., Taipale, P., McCracken, D., Taipale, P., & McCracken, D. (2008). *Maailman ihanin tyttö: The loveliest girl in the world*. Blink Entertainment.
- Sederholm, H. (2006). Lopputuloksesta prosessiin. Teoksessa K. Kettunen, & P. Bonsdorff, *Kuvien keskellä: Kuvataideopettajaliitto 100 vuotta*. (s. 50–58). Like.
- Seligman, M. E. P., & Järnefelt, I., & suom. Irmeli Järnefelt. (1992). *Optimistin käsikirja*. (Suom. I. Järnefelt). Otava.
- Seligman, M. E. P., Berkowitz, M. W., Catalano, R. F., Damon, W., Eccles, J. S., Gillham, J. E., . . . Walsh, B. T. (2005). *Treating and Preventing Adolescent Mental Health Disorders*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/9780195173642.003.0027>
- Seligman, M. E. P., & Lång, M. (2008). *Aito onnellisuus: Positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään*. Art House.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Nicholas Brealey Publishing.
- Siivonen, K., Kotilainen, S., Suoninen, A. (2011). *Iloa ja voimaa elämään. Nuorten taiteen tekemisen merkitykset Myrsky-hankkeessa*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Verkojulkaisuja 44. <https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/340/270/845-2>
- Sointu, E., Hotulainen, R., Lappalainen, K. (2023). Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa J. Hakanen, J. Hilppö, R. Hotulainen, E. Lahti, K. Lappalainen, K. Lipponen, . . . L. Uusitalo. *Positiivisen psykologian voima*. (s. 176–194). PS-kustannus.
- Strömberg, M. (2004). Junttaan minuuteni multa, ravitsen juuriani menneellä, kasvatan oksillani tulevaa, minä itsessäni, suvussani ja ympäristössäni. Teoksessa M. Martín, A. Katainen, K. Pelkonen, J. Tast, M. Strömberg, I. Tikka, . . . V. Vesanen-Laukkanen. *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. (s. 134–149). PS-kustannus.

- Strömberg, M. (2006). Minuuden voimaharjoitukset- kuvataideopettaja itseymmärryksen johdattelijana. Teoksessa Kuvataideopettajaliitto, K. Kettunen & P. V. Bonsdorff, *Kuvien keskellä: Kuvataideopettajaliitto 100 vuotta*. (s. 61–70). Like.
- Sun, C., & Zhou, Z. (2024). Electroencephalography (EEG) Evidence for the Psychological Processes of Humor Generation: A Comparison Perspective on Humor and Creativity. *Behavioral sciences*, 14(4), 290. <https://doi.org/10.3390/bs14040290>
- Tast, J. (2004). Nukkeyhteisö, puusankari ja martikainen. Teoksessa M. Martín, A. Katainen, K. Pelkonen, J. Tast, M. Strömberg, I. Tikka, . . . V. Vesänen-Laukkanen, *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. (s. 119–133). PS-kustannus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) (nd.). *Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen: Keskeisiä käsitteitä*, <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita> (Viitattu 7.8.2024)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) (nd.). *Mielenterveys: Ahdistuneisuushäiriöt*, <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/ahdistuneisuushairiot>, (Viitattu 10.8.2024)
- Tuomi, J., Sarajärvi, A., & Tammi. (2018). 4.4.2: Yleisesti sisällönanalyysin tekemisestä. Teoksessa *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuisku, K., & Holi, M. (2023). *Kuvat terapiana*, Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2023;139(24) (s. 2048–2056). <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo18026.pdf> (Viitattu 15.8.2024)
- Turola, S. (2021). *Resilienssi on taito sopeutua muutoksiin – näin kehität sitä itse*, Lasten ja nuorten säätiö, Nuori.fi. <https://nuori.fi/2021/01/25/resilienssi-on-taito-sopeutua/> (Viitattu 1.10.2024)
- The World Happiness Report (nd.). <https://worldhappiness.report/> (Viitattu 26.11.2024)
- Tieteen termipankki (nd.). Hakusanana: *Altruismi*, Tieteen termipankki.fi. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:altruismi> (Viitattu 11.8.2024)
- Tieteen termipankki (nd.). Hakusanana: *resilienssi*, Tieteen termipankki.fi. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kest%C3%A4vyystiede:resilienssi> (Viitattu 1.10.2024)
- Tieteen termipankki (nd.). Hakusanana: *identiteetti*, Tieteen termipankki.fi. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Ihmistieteet:identiteetti> (Viitattu 16.7.2024)
- Tieteen termipankki (nd.). Hakusanana: *virtaus | flow-tila*, Tieteen termipankki.fi. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:virtaus> (Viitattu 24.11.2023)
- Tyrväinen, T. (2024). *Sukupuoli vaikuttaa yläkoululaisten unelmiin – selvitys nuorten unelmista*, Lasten ja nuorten säätiö. <https://nuori.fi/2024/05/30/sukupuoli-vaikuttaa-ylakoululaisten-unelmiin-selvitys-nuorten-unelmista/> (Viitattu 15.7.2024)
- Uusiautti, S. (2019). *Tunnista vahvuutesi ja menesty*. Kirjapaja.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) (2023). *Positiivisen psykologian voima*. PS-kustannus.
- Uusitalo, L. (2023). Positiivinen psykologia – Mitä se on?. Teoksessa L. Uusitalo, M. Hautakangas & PS-kustannus. *Positiivisen psykologian voima* (3., uudistettu painos.). (s. 7–17). PS-kustannus.
- Valli, R., & Aarnos, E. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu : virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5., uudistettu painos.). PS-kustannus.

Vesänen-Laukkanen, V., Sava, I., Martín, M. (2004). Yhteistyötä ja yhteistä jakamista. Teoksessa M. Martín, A. Katainen, K. Pelkonen, J. Tast, M. Strömberg, I. Tikka, . . . V. Vesänen-Laukkanen. *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. (s. 16–21). PS-kustannus.

Von Branderburg, C. (2018). *Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä : Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-485-516-7>

Vuorinen, K. (2023). Positiivinen kasvatus ja luontevahvuuksien opettaminen. Teoksessa *Positiivisen psykologian voima*. (s. 167–183). PS-kustannus.

LIITTEET

LIITE 1 TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVAN SUOSTUMUS

Taiteellinen toimintatutkimus: Nuorille ja nuorille aikuisille suunnattu voimauttava taidetyöpaja

Sinua on pyydetty osallistumaan Bea-Sofia Limnellin kuvataidekasvatukseen pro gradututkimukseen, joka tähtää taiteen maisterin tutkintoon Lapin yliopistossa. Luethan suostumustekstin huolellisesti ennen allekirjoittamista ja kysyt, mikäli kaipaat lisätietoja jostakin yksityiskohdasta.

Tutkimuksen tavoitteena on kerätä aineistoa toteutettavasta taidetyöpajatoiminnasta. Pääpainona aineiston keräämisessä on ohjaajan oman toiminnan arviointi ja työpajan toteutumisen luonne. Tutkielmassa ei niinkään arvioida yksittäisiä työpajaan osallistuvia henkilöitä henkilökohtaisesti. Työpajatoimintaa ja sen aikana valmistuvia taiteellisia tuotoksia taltioidaan valokuvoin sekä mahdollisia haastatteluja ja keskusteluja saatetaan äänittää. Kuvat sekä äänitallenteet toimivat muistiinpanoina ja muistin tukena tutkimuksen analysoinnissa. Aineiston keruun tehdään läpinäkyvästi ja tutkija kysyy aina lupaa ennen mahdollisten tilanteiden taltiointia. Tallenteita käytetään ainoastaan tutkimuksen tarkoituksiin ja kuvia tutkimukseen ja opetusraportointiin. Valmiissa tutkimuksessa ei mainita osallistujien nimiä eikä mitään muitakaan yksilöiviä tietoja.

Aineistoa säilytetään turvallisesti vain tätä tutkimusta varten. Aineistoa tai osia siitä voidaan raportoida, esittää tai julkaista pro gradu -tutkielmassa ja kuvia toiminnan raportoinnissa. Aineistossa esiintyvien henkilöllisyys salataan ja luottamuksellisuus turvataan siten, etteivät osallistujat ole tunnistettavissa julkaistavista tai julkisesti esitettävistä aineisto-otteista.

Bea-Sofia Limnell sekä Lapin yliopisto ovat sitoutuneet yksityisyytesi ja henkilötietojesi suojaamiseen. Aineistoa käsitellään lainmukaisesti ja tutkimuseettisiä periaatteita kunnioittaen. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Sinulla on oikeus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen milloin tahansa suullisesti, sähköpostin tai muutoin ilmoittamalla ilman seurauksia tai perusteita. Suostumuksesta on laadittu kappale sekä tutkijalle että osallistujalle.

Tutkijalle luovutettu allekirjoitettu suostumus säilytetään osana tutkimusaineistoa.

Haluan osallistua tutkimukseen_____

Annan luvan työskentelyn kuvaamiseen ja äänittämiseen_____

Anna luvan teosteni dokumentointiin ja käyttöön tutkimuksen tarkoituksessa_____

Allekirjoittamalla annan luvan yllä mainittuun tieteelliseen tutkimukseen. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti

Päiväys ja allekirjoitus_____

Jos ilmenee kysyttävää, otathan rohkeasti yhteyttä! Kiitokset!

Tutkijan yhteystiedot

Bea-Sofia Limnell

(SÄHKÖPOSTI)

(PUHELINNUMERO)

LIITE 2 TUTKIMUSLUPAKUTSU KAUPUNGILLE

Tutkimuslupakutsu

Olen viidennen vuoden kuvataidekasvatuksen opiskelija Lapin Yliopistosta. Opintoihini kuuluu Pro gradututkimuksen suorittaminen, jonka toteutan taiteellisena toimintatutkimuksena taidetyöpajan muodossa. Tutkimuksessa järjestän soveltavan taidetyöpajan nuorille- ja nuorille aikuisille, jonka teemana toimii voimauttavan taidetyöskentelyn teemat. Olen kiinnostunut tutkimuksessani taiteen hyvinvointivaikutuksista ja etenkin nuorten elämänvaiheita tukevasta taidetoiminnasta. Toimintaani sovellan positiivisen psykologian ajatuksia sekä taideterapian hyvinvoinnin tukemisen näkemyksiä. En siis käytä taideterapiaa hoidollisena muotona, vaan sovellan sitä taiteen hyödyntämisen näkökulmasta hyvinvointiin.

Olen valinnut _____-työpajan tutkimukseni toteutuskohteeksi. Työpajakokonaisuuteni sidotaan osaksi pajan normaalia toimintaa. Tarkoitukseni on kerätä järjestämäni taidetoiminnan aikana aineistoa opinnäytetyöhöni, jota tulen keräämään havainnoimalla toiminnan toteutumista, johon kuuluu suurilta osin oman opetukseni ja ohjaukseni reflektointi ja arvio toiminnan toteutumisesta. Lisäksi kerään valokuva-aineistoa toiminnassa syntyneistä töistä ja toiminnasta, jotka toimivat muistini apuna aineiston analysoinnissa. En kuvaa yksittäisiä henkilöitä tai arvioi heitä millään tavoin, vaan pääkohteeni on työpajan toteutumisen arvioinnissa.

Lisäksi äänitän mahdollisia palautekeskusteluja toiminnastani etenkin ohjaajieni kanssa muistiin. Kerään osallistujilta myös taidetoiminnan lopussa palautetta joko suullisesti tai kirjallisesti ja he saavat itse päättää heille sopivimman tavan palautteen antamiselle. Tutkimustulokset julkaistaan myöhemmin Lapin Yliopiston sähköisessä julkaisuarkisto Laudassa niin, ettei tutkimukseen osallistuneita voida tunnistaa. Kuvattavien anonyymiteetti taataan ja tunnistettavat kasvokuvat sumennetaan.

Kerään jokaiselta työpajaan osallistuvalla suostumuksen tutkimukseeni ja heillä on täysi oikeus perua suostumuksensa milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Osallistuminen on vapaaehtoista mutta toivottavaa, sillä se auttaisi minua suuresti opintojeni etenemisessä ja tutkimuksen toteutumisessa.

Pyydän lupaa toteuttaa

työpajatoiminnassa Pro gradu- opinnäytetutkimukseni.

Terveisin

Bea-Sofia Limnell

blimnell@ulapland.fi

Pro gradun ohjaavana opettajana toimii

Maria Huhmarniemi

maria.huhmarniemi@ulapland.fi

Lapin Yliopisto



TUTKIMUSLUVAN PYYTÄJÄN ALLEKIRJOITUS

Bea-Sofia Limnell

12.01.2024 ROVANIEMI

PÄIVÄYS JA PAIKKA

TUTKIMUSLUVAN MYÖNTÄJÄN ALLEKIRJOITUS

PÄIVÄYS JA PAIKKA

LIITE 3 HYVÄKSYTTY TUTKIMUSLUPAPÄÄTÖS

Nuorisopalvelujen johtaja
Tutkimuslupapäätös

Viranhaltijapäätös
01.02.2024

1 (3)
5 1

Tämä asiakirja on sähköisesti allekirjoitettu

asianhallintajärjestelmässä.

ROIDno-2023-1874

Tutkimuslupa/Bea-Sofia Limnell

Lapin yliopiston kuvataidekasvatuksen opiskelija Bea-Sofia Limnell hakee tutkimuslupaa Pro gradu-tutkimukseen. Tutkimus toteutetaan taiteellisena toimintatutkimuksena taidetyöpajan muodossa nuorisopalvelujen . Tutkimuksen tavoitteena on tutkia taiteen hyvinvointivaikutuksia ja taidetoimintaa nuorten eri elämänvaiheissa.

Tutkimustulokset julkaistaan myöhemmin Lapin Yliopiston sähköisessä julkaisuarkisto Laudassa niin, ettei tutkimukseen osallistuneita voida tunnistaa. Kuvattavien anonyymiteetti taataan ja tunnistettavat kasvokuvat sumennetaan. Jokaiselta työpajaan osallistuvalla pyydetään suostumus tutkimukseen ja heillä on täysi oikeus perua suostumuksensa milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Osallistuminen on vapaaehtoista.

Pro gradun ohjaavana opettajana toimii Maria Huhmarniemi.

Hakija sopii käytännön järjestelyt.

Päätös

Bea-Sofia Limnellille myönnetään edellä esitetty tutkimuslupa.

Tutkimuksessa on noudatettava henkilöstölain ja julkisuuslain säännöksiä.

Tutkimuksesta tulee toimittaa yksi kappale nuorisopalveluiden käyttöön ja se on lähetettävä sähköpostitse satu.juujarvi@rovaniemi.fi

Tiedoksi

Hakija, Jorma Aalto, Satu Juujärvi

Allekirjoitus

Nella Sepänheimo

LIITE 4 ESIMERKKI LÄPIKÄYNTIKESKUSTELUJEN APUKYSYMYKSISTÄ

22.3.2024 Loppukeskustelu: OMAT VAHVUUDET HAHMO + SARJAKUVA

Apukysymyksiä läpikäyntiin:

HAHMO:

- Mistä lähdin liikkeelle?
- Mitkä olivat omat vahvuuteni ja miten ne näkyivät hahmossa?
- Miten hahmo käyttää voimiaan?
- Keitä/Mitä hahmo pelastaa/suojelee?
- Muita mielenkiintoisia seikkoja hahmosta?

Kuvastaako hahmo millään tapaa oikeaa itseäsi?

SARJAKUVA:

- Mitä tapahtuu?
- Miten tilanne ratkaistaan?
- Miten hahmo käyttää tilanteessa kykyjään?

TEHTÄSTÄ:

- Miltä tuntui?
- Inspiroivatko vahvuudet tehtävässä?
- Mikä oli haastavaa?
- Mikä oli kivaa?

Sana vapaa

LIITE 5 PALAUTEKYSELY OSALLISTUJILLE

Palautekysely taidetoiminnasta

OSALLISTUJAN NIMI:

Kerro ajatuksistasi liittyen järjestettyyn taidetoimintaan. Mielenpiteesi, kokemuksesi ja ajatuksiesi kuuleminen on kallisarvoista. Ethän pelkää antaa myös rakentavaa palautetta, sillä sen avulla vastaavaa toimintaa voidaan kehittää tulevaisuudessa. Olisi myös mahtavaa, jos jaksat vastata kysymyksiin kokonaisiin lausein. Kiitos!

Kysely on osa Bea-Sofia Limnellin Pro gradututkimusta.

Muistutuksena tehtävien teemoista: ONNELLISUUS: Ilon seinä, OMAT VAHVUUDET:

Supersankarisarjakuva, TULEVAISUUS: Onnen taikaesine

Lisätehtävät: MUIDEN ILAHDUTTAMINEN: Ystävänpäivä/kiitoskortti, voimaannuttava bodypaint, arkkihollinen omalle supersankarihahmolle

- 1. Millaisina olet yleisesti kokenut yhteiset taidetoimintahetket?**
- 2. Miltä taidehetkien tehtävien teemat ja tehtävänannot ovat tuntuneet?**
- 3. Ovatko taidetoimintahetket tuoneet lisää mielenkiintoa Kulttuuriverstas- toiminnan osallistumiseen ja/tai arkeesi?**
- 4. Miltä omien teosten avaaminen muille sanallisesti on tuntunut? Millaisena olet kokenut hetket, jolloin valmiista teoksista on puhuttu yhdessä?**
- 5. Miltä ILON SEINÄ -teoksen työstäminen on tuntunut? (Miten itse olet osallistunut teokseen, onko kirjaaminen ollut säännöllistä, miltä muiden tekemien merkintöjen tarkastelu on tuntunut?**
- 6. Oletko oppinut tai oivaltanut (Itsestäsi, muista, työskentelystä, yms.) jotain uutta taidetoimintahetkien aikana?**
- 7. Mikä on mielestäsi ollut taidetoiminnassa parasta?**
- 8. Onko jotain, mistä et ole pitänyt taidetoiminnassa?**
- 9. Palautetta ja kehitysehdotuksia (ohjauksesta, teemoista, työskentelystä/työtavoista)**

LIITE 6 RUNKO VETÄJIEN LOPPUHAASTATTELUUN

Kysely taideperustaisen toimintatutkimuksen kohteen vetäjille

Pyrkimyksenä oli käsitellä nuorille/nuorille aikuisille ajankohtaisia teemoja soveltaen positiivisen psykologian nostamia lähestymiskulmia taideperustaisesti työpajatoiminnassa.

Haastattelu: Avoimia johdattelevia kysymyksiä, myös osan vastauksista läpikäymistä, olemme osasta keskustelleet jo aikaisemmin -> ns. kertaamme ja pohdimme toimintaa yhdessä vetäjien kanssa. Pyrkimyksenä ns. kehityskeskustelua toiminnalle

ONNELLISUUS, VAHVUUDET, TULEVAISUUS

1. Millaisena taidetoiminta on näyttäytynyt ohjaajan näkökulmasta?
2. Miltä tehtävien teemat ovat tuntuneet ohjaajan näkökulmasta?
3. Näettekö, että taiteen avulla voitaisiin päästä mielekkäästi puhumaan teemojen aiheista nuorten kanssa?
4. Miten taidetoiminta on sopinut yhteen pajatoiminnan alkuperäisen toiminnan kanssa?
5. Onko taidetoiminta avannut uusia ajatuksia työpajatoiminnan kehittämiseksi? Oliko jotain asioita, joista inspiroiduitte erityisesti?
6. Koetteko, että taidetoiminnalla ollut minkäänlaisia vaikutuksia esimerkiksi:
 - osallistujien minäkuvaan, itsetuntoon, itseymmärrykseen?
 - (rohkeus, vetäytyminen, ujostelu)
 - osallistujien ryhmädynamiikkaan? (Tutustuminen)
 - motivaatioon osallistua ylipäättään pajatoimintaan?
7. Mitä mahdollisia kompastuskiviä näkisitte taidetoiminnan kohdalla? Mitä tulisi ottaa huomioon? (Tilanne, jolloin voi nousta esiin kipeitä asioita -> Miten reagoida?) (Erilaiset tarpeet..)

Kehitysehdotuksia

- Aiheista
- Toimintatavoista
- Vetäjän roolista