

POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA KULTTUURI- JA TAIDETOIMINNASSA

Ohjaajan oppaan kehittämistyö



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö
Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä,
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

2021

Kaisa Tabell

Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä

Tekijä Kaisa Tabell

Työn nimi Positiivinen pedagogiikka kulttuuri- ja taidetoiminnassa – ohjaajan oppaan kehittämistyö

Ohjaaja Merja Salminen

Tiivistelmä

Vuosi 2021

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan kehittämistyö, jonka puitteissa suunniteltiin ja toteutettiin kulttuurisen ohjaustyön ammattilaisille opas positiivisen pedagogiikan hyödyntämisen mahdollisuuksista kulttuuri- ja taidetoiminnan kentällä. Oppaan avulla kentällä toimiville ammattilaisille tarjotaan ajatuksia ja ideoita siihen, miten omassa työssään voi kiinnittää enemmän huomiota itse opetettavan taidon tai tekniikan opettamisen lisäksi osallistujien hyvinvoinnin vahvistamisen näkökulmiin positiivisen pedagogiikan keinoin.

Työn ajankohtaisena ja yhteiskunnallisena sytykkeenä toimi viime vuodet uutisia värittäneet otsikot huonovointisuuden ja mielenterveydenhäiriöiden lisääntymisestä. Useita elämänalueita leimaava suorituskeskeisyys koetaan laajasti kuormittavana ja hyvinvointia heikentävänä. Sille vastapainoksi kaivataan iloa ja innostusta tuottavaa tekemistä, ja kulttuuri- ja taidetoiminnan piirissä, jos jossakin on hyvä mahdollisuus sellaiseen.

Työn teoreettisena perustana toimivat positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan tutkimus ja teoriat, sekä kulttuurihyvinvoinnin tutkimukset taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista. Keskeistä kaikissa näissä teorioissa on kiinnittää huomio niihin seikkoihin, jotka tekevät ihmisen elämästä hyvää ja onnellista. Hyvinvointi on taito, jota voi opettaa ja oppia ja kulttuuri- ja taidetoiminta erittäin hyvä alusta sille.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaisten Ota Ry:n kanssa. Yhdistyksen tarkoitus on edistää kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaisten verkostoitumista ja yhteistoimintaa, parantaa alan toimintaedellytyksiä, lisätä ammattikunnan tunnettavuutta sekä valtakunnallisesti että paikallisesti sekä osallistua alaa koskevaan koulutus-, kehittämis- ja tutkimustyöhön.

Kehittämistyön tuotoksena syntynyt opas on eräänlainen lyhyt johdatus positiivisen pedagogiikan maailmaan kulttuuri- ja taidetoiminnan kentälle räätälöitynä. Oppaassa kuuluva alalla toimivien ammattilaisten ääni tuo teorian lähemmäksi käytäntöä ja tarjoaa lukijalle hyviä vinkkejä omassa työssä sovellettavaksi.

Avainsanat positiivinen psykologia, positiivinen pedagogiikka, kulttuurihyvinvointi, kulttuuri- ja taidetoiminta

Sivut 55 sivua ja liitteitä 32 sivua

The aim of this Master's thesis was to research how do the theories of positive pedagogy and cultural well-being fit in the field of art- and culture activities, and to develop a brief handbook of the possibilities of utilizing them in practice. With the help of the handbook, professionals working in the field are provide with thoughts and ideas on how to pay more attention to the aspects of strengthening the well-being of participants through positive pedagogy in their own work, in addition to teaching the skills and techniques.

The current stimulus of the work was the headlines that have colored the news in recent years about the increase of depression and other mental disorders. Working life and studies widely focus on performing and achieving, which causes stress and pressures and weakens the well-being of people. The premise was that the cultural and artistic activities could provide a good opportunity to balance that unwanted trend by offering possibilities to strengthen the well-being by bringing more positive experiences to life.

The theoretical basis of the work is the research and theories of positive psychology and positive pedagogy, as well as the research of cultural well-being. The key in these theories is to pay attention to the things that make a person's life good and happy. Well-being is a skill that can be taught and learned, and cultural and artistic activities are a very good platform for it.

The thesis was done in collaboration with Ota Ry, an association of cultural guidance professionals. The purpose of the association is to promote the networking and co-operation of cultural guidance professionals and to improve the operating conditions of the field. Volunteer members of the association took part in the development process and shared their thoughts and ideas on the subject.

The guide, which is the result of development work, is a kind of a brief introduction to the world of positive pedagogy, tailored to the field of cultural and artistic activities. The voice of the professionals in the field, bring the theory closer to practice and provides the reader with good tips for applying in their work.

Keywords positive psychology, positive pedagogy, cultural well-being, art- and culture activities

Pages 55 pages and appendices 32 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kehittämistyön lähtökohdat.....	2
2.1	Aiheen ajankohtaisuus ja yhtieskunnalliset haasteet.....	3
2.2	Tavoite ja tarkoitus	5
2.3	Yhteistyökumppani ja työelämä yhteys.....	6
3	Tietoperusta ja aikaisemmat tutkimukset.....	7
3.1	Positiivinen psykologia.....	8
3.1.1	PERMA + H -teoria.....	11
3.1.2	Hyveet ja luontevahvuudet.....	13
3.2	Positiivinen pedagogiikka.....	17
3.2.1	Vahvuuksiin perustuva kukoistava kasvatus.....	18
3.2.2	Negatiivisen vinouman haaste ja myönteisten tunteiden voima	19
3.2.3	Resilienssin vahvistaminen ja kasvun asenne	21
3.2.4	Hyvinvointitaitojen opetus.....	22
3.3	Pedagogin orientaatio hyvinvointitaitojen opetuksessa	22
3.3.1	Oppimiskäsitykset	23
3.3.2	Ratkaisukeskeisyys	23
3.3.3	Vuorovaikutteinen ohjaus.....	25
3.3.4	Kasvattajan hyvinvointi	26
3.4	Taiteen ja kulttuurin mahdollisuudet hyvinvoinnin alueella	26
4	Kehittämistyön prosessi ja menetelmät.....	28
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymys.....	28
4.2	Kehittämistyön menetelmät	29
4.3	Prosessin kulku.....	31
4.3.1	Taustatyö.....	31
4.3.2	Oppaan rungon hahmottelu	33
4.3.3	Aineiston keruu ja analysointi.....	34
5	Tulokset	36
5.1	Kyselyn vastausten analysointi ja koonti	36
5.1.1	Opetusmateriaalin rakentaminen.....	48

6 Johtopäätökset ja pohdinta.....	49
Lähteet.....	54

Kuvat

Kuva 1 VIA-luokittelun 6 hyvettä ja niihin liittyvät 24 luontevahvuutta.....	15
Kuva 2 Myönteisten tunteiden merkityksen huomioiminen ohjauksessa.....	37
Kuva 3 Sitoutumisen merkityksen huomioiminen ohjauksessa.....	39
Kuva 4 Ihmissuhteiden merkityksen huomioiminen ohjauksessa.	41
Kuva 5 Merkityksellisyyden merkityksen huomioiminen ohjauksessa.	42
Kuva 6 Saavuttamisen merkityksen huomioiminen ohjauksessa.	44
Kuva 7 Terveyden merkityksen huomioiminen ohjauksessa.	46
Kuva 8 PERMA+H-teorian hyvinvoinnin osa-alueiden lisäksi kysyin tutkimukseen osallistuneilta ohjaustoiminnan ammattilaisilta myös vahvuuksien huomioimisesta ohjaustyössä.	47

Liitteet

Liite 1	Kysely kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaisille
Liite 2	Opas positiivinen pedagogiikka kulttuuri- ja taidetoiminnassa

1 Johdanto

Positiivinen pedagogiikka ja vahvuusperustainen opetus sekä hyvinvointitaitojen tietoinen ja systemaattinen harjoittelu ovat viime vuosina osoittaneet voimansa ja löytäneet paikkansa suomalaisessa varhaiskasvatuksessa sekä koulumaailmassa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 11–12). Samaan aikaan yhteiskunnassamme on myös herätty vahvasti huomioimaan kulttuurin ja taiteen voima sekä niiden merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Myös kulttuurihyvinvoinnin käsite on vakiintunut kieleemme ja valtakunnallisiin poliittisiin ohjelmiin saakka. (THL, 2021)

Hyvinvoinnin ja kulttuurin näkökulmia ja elementtejä yhdistäviä hankkeita on virinnyt eri ympäristöissä ja yhteyksissä, ja kasvattajat, opettajat ja ohjaajat niin kulttuurialan kuin sosiaalialankin kentällä ovat päässeet hyödyntämään osaamistaan tässä aloja yhdistävässä risteyskohdassa. Teoreettista perustaa ja tutkittua tietoa sekä kokemuksia erilaisista työskentelytavoista on valtavasti, mutta toistaiseksi kokoavaa ja yhtenäistä johonkin tiettyyn kokonaisvaltaiseen teoriaan liitettyä, helposti käyttöön otettavaan ja kulttuurisen ohjaustyön käytänteisiin siirrettävää mallia ei ole ollut. Tämän työn tarkoituksena onkin tutkia hyvinvointiteorioiden taustoja, poimia niistä olennaisimmat elementit, peilata niitä taide- ja kulttuuritoiminnan viitekehyksessä, kerätä tietoa ja tutkia kentällä toimivien ammattilaisten näkemyksiä, kokemuksia ja ajatuksia aiheesta, sekä yhdessä heidän kanssaan kehittää pieni, keskeisimpiä ajatuksia esittelevä opas muiden alalla toimivien ammattilaisten käyttöön.

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan kehittämistyö, jonka puitteissa suunnitellaan ja toteutetaan kulttuurisen ohjaustyön ammattilaisille opas positiivisen pedagogiikan hyödyntämisen mahdollisuuksista ohjaustyössä. Materiaalin avulla taiteen ja kulttuurin kentällä toimiville ammattilaisille tarjotaan ajatuksia ja ideoita siihen, miten omassa työssään voi kiinnittää enemmän huomiota itse opetettavan taidon tai tekniikan opettamisen lisäksi osallistujien hyvinvoinnin vahvistamisen näkökulmiin positiivisen pedagogiikan keinoin.

Työ tehdään yhteistyössä kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaisten järjestön Ota Ry:n kanssa ja kehittämistyössä on mukana järjestön jäseniä eli kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaisia laajasti eri sektoreilta. Työn tuotoksena syntyvä opetusmateriaali julkaistaan sähköisessä muodossa ja se tulee Ota Ry:n jäsenistön käyttöön ja myös julkisesti jaettavaksi.

Työn teoreettisena perustana toimii positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan tutkimus ja teorit, sekä kulttuurihyvinvoinnin tutkimukset taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista ja mahdollisuuksista. Positiivinen pedagogiikan teorioiden painotuksissa tässä työssä on valittu seurattavaksi sama linja, jota Suomessa varhaiskasvatuksen ja peruskoulun puitteissa on viime vuosina paljon tutkittu, ja jonka parissa työskennelleet tutkijat itse lämpimästi suosittelevat jatkossakin käytettäväksi. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 16–17) Perusteluna tälle painotukselle on tutkimuksissa saadut hyvät tulokset sekä ajatus yhdenmukaisuudesta, selkeydestä ja jatkuvuudesta elinikäisen oppimisen ja hyvinvoinnin vahvistamisen poluilla.

Tutkimuskysymys kuuluu: Miten kulttuuri- ja taidetoiminnan ohjaajat pystyvät tukemaan toimintaan osallistuvien henkilöiden hyvinvoinnin vahvistumista positiivisen pedagogiikan menetelmiä hyödyntäen?

2 Kehittämistyön lähtökohdat

Alkuun on syytä avata taustoja sille, miksi juuri tämä aihe valikoitui opinnäytetyöni aiheeksi ja mitkä ajankohtaiset ilmiöt yhteiskunnassa herättivät mielenkiintoni. Tämän työn puitteissa haluan nostaa esiin yhteiskuntamme ajankohtaisia ilmiöitä ja niiden synnyttämiä haasteita, joiden ratkomiseen uskon kulttuuri- ja taidetoiminnan kentältä löytyvän avaimia.

Tässä luvussa esittelen myös työn tavoitteen ja tarkoituksen sekä perustelen näkökulman ja rajausten valinnat työssäni. Työni luonne on toiminnallinen kehittämistyö, jonka puitteissa on tarkoitus yhdessä työntilaajan kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaisten Ota Ry:n kanssa kehittää konkreettinen tuote, eräänlainen opetusmateriaali oppaan muodossa.

2.1 Aiheen ajankohtaisuus ja yhtieskunnalliset haasteet

Tämän päivän yhteiskuntaa leimaavat valitettavan usein ja laaja-alaisesti suorituskeskeisyys, stressi ja kuormittavuus. Niin opinnot kuin työelämäkin asettavat vaatimuksia jatkuvasti kehittyä ja tulla tehokkaammaksi ja paremmaksi erilaisilla mitattavilla asteikolla yksilön oman hyvinvoinnin kustannuksella. Myös opintojen ja työn ulkopuolelle jääneitä kohtaan osoitetaan suuria odotuksia ja paineita. Mielen terveyden häiriöiden ja huonovointisuuden lisääntyminen näkyy tilastoissa kaikissa ikäryhmissä. (Mieli Ry, 2021)

Onneksi tilanteeseen on herätty reagoimaan ja etenkin lasten ja nuorten kohdalla on lähdetty etsimään keinoja pysäyttää epäsuotuisia kehitys mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Hyvinvoinnin teemat ja merkitys on nostettu vahvasti esille niin peruskoulun opiskeluhoitolaissa kuin opetussuunnitelman perusteissakin. (Ahtola, 2016, s. 11.) Viimeisten vuosien aikana yhtenä oivallisena työkaluna esiin on noussut positiivinen pedagogiikka ja vahvuusperustainen opetus, ja ne ovat alkaneet saavuttamaan jalansijaa suomalaisessa varhaiskasvatuksessa ja peruskoulussa. Myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa on paljon yhtäläisyyksiä positiivisen pedagogiikan sisältöjen kanssa. Kokemukset positiivisen pedagogiikan käytöstä ovat yleisesti olleet erittäin myönteisiä. (Leskisenoja, 2016, s. 208)

Peruskoulunsa päättäneiden nuorten ja aikuisväestön elämässä puolestaan ei ole vielä löytynyt luontevaa yhteyttä ottaa käyttöön positiivisen pedagogiikan oppien tarjoamia hyviä kehityksen mahdollisuuksia. Aikuisten opinnot ja työelämän käytännöt näyttävät painottuvan yleisesti akateemisten- tai teknisten taitojen vahvistamiseen huomioimatta hyvinvointinäkökulmia. Kulttuuri- ja taidetoiminnan puitteissa järjestettävän toiminnan piirissä olisi kuitenkin loistava mahdollisuus ottaa positiivisen pedagogiikan näkökulmat käyttöön ja tietoisesti kiinnittää huomiota hyvinvointitaitojen kehittämiseen, siirtäen toiminnan fokusta pelkästä uusien taitojen oppimisesta oppimiseen hyvinvointia vahvistaen.

Sosiaali- ja terveysalalla erilaisissa hankkeissa vilisevät sanat kuten voimaannuttaminen, vahvistaminen, innostaminen ja niin edelleen. Tutkiessani teorioita näiden termien takana huomasin, että tiet johtivat aina lopulta positiivisen psykologian tieteenalaan ja

tutkimukseen ja sitä kautta kokonaisuutta laajemmin tarkastellen sivuamaan positiivisen pedagogiikan teorioita pienin painotuseroin.

Positiivisen pedagogiikan kokonaisvaltaisuus, tutkimukselliset näytöt, laaja kokemus käytännöstä sekä jo vakiintunut asema kasvatustieteen piirissä kansainvälisesti ja meillä täällä Suomessa vahvistat sen asemaa varteenotettavana kasvatussuuntauksena, ei vain trendikkäänä, ohimenevänä ilmiönä. Aihe on ollut vahvasti pinnalla viime vuosina ja myös tuoretta kotimaista tutkimusta ja kirjallista aineostoa on runsaasti saatavilla. Hyviä ja aihetta käsitteleviä teoksia ovat esimerkiksi Eliisa Leskisenojan kirjoittamat ja Ps-kustannuksen julkaisemat kirjat *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa* (2019), *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi* (2019) sekä *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki* (2017). Myös Beehappy Publishing julkaisema, Pauliina Avolan ja Viivi Pentikäisen kirja *Kukoistava kasvatusta – positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja* (2020) on erittäin monipuolinen ja kattava. Varhaiskasvatuksen saralla, suomalaisissa päiväkodeissa erittäin laajasti käytetty hyvä teos on myös PS- kustannuksen julkaisema Lotta Uusitalo-Malmivaaran ja Kaisa Vuorisen *Huomaa hyvä kirja* (2016), ja siihen liittyvät lisämateriaalit.

Myös kulttuuri- ja taidetoiminnan kentällä hyvinvointinäkökulmien merkityksiin on viime vuosina kiinnitetty enenevässä määrin huomiota. Kulttuurihyvinvointi terminä on vakiintunut ja tutkimusten ja hankkeiden tuottamien tulosten ja mitattavissa olevien vaikutusten pohjalta on yhteiskunnassa herätty huomioimaan tämän kaltaisen toiminnan mahdollisuuksia. (Taikusydän, 2020)

Tutkittua tietoa kulttuurin ja taiteen kokemisen ja tekemisen hyvinvointivaikutuksista alkaa olla runsaasti, mutta menetelmiä sen hyödyntämisestä tutkittu toistaiseksi melko vähän. Myöskään selkeää yhteyttä mihinkään tiettyyn pedagogiseen suuntaukseen ei ole eri taiteen ja kulttuurin aloja leikkaavasti nimetty. Useissa hankkeissa ja projekteissa hyvinvointia näyttääkin syntyvän kuin itsestään taiteen tekemisen ja kokemisen lomassa, mutta tämän työn puitteissa haluan kuitenkin tarkemmin selvittää sitä, mitkä elementit taiteen ja kulttuurin tekemisessä ja kokemisessa oikeastaan hyvinvointia tuottavat ja miten niitä pystyttäisiin oikeanlaisen pedagogiikan avulla systematisoimaan ja tehostamaan.

2.2 Tavoite ja tarkoitus

Positiivinen pedagogiikka, vahvuusperustaisuus ja hyvinvointitaitojen opetus ovat saaneet hyvin jalansijaa Suomessa varhaiskasvatuksen ja peruskoulun piirissä, ja tämän opinnäytetyötutkimuksen tarkoituksena on kääntää nyt katse taide- ja kulttuuritoiminnan suuntaan. Tarkoituksena on tutkia sitä miten positiivisen pedagogiikan opit siihen kenttään soveltuvat erilaisten asiakasryhmien parissa, kuinka niitä on jo käytetty ja miten niitä voisi jatkossa käyttää entistä vahvemmin.

Kulttuuri- ja taidetoiminnan ammattilaisille taiteen rajattomat mahdollisuudet ja hyvinvointivaikutukset ovat tuttuja, mutta silti edelleen usein monimuotoisuudessaan varsin vaikeasti hahmottuva kokonaisuus. Viime vuosien aikana aihealueen puitteissa on kuitenkin tehty paljon uutta tutkimusta, ja aihe on noussut vahvasti pinnalle ja yhteiskunnalliseen keskusteluun niin valtakunnallisella kuin kansainväliselläkin tasolla ja olennaisin ydin on pikkuhiljaa alkanut hahmottua. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tarkastella tuota ydintä ja hahmotella sen pohjalta uudenlaista mallia hyvinvointia vahvistavaan positiivisen pedagogiikan teorioihin perustuvaan kulttuuriseen ohjaustyöhön.

Alan aiempiin teorioihin ja tutkimuksiin tutustumisen lisäksi työssäni on tarkoitus keskittyä tutkimaan positiivisen pedagogiikan käytön mahdollisuuksia kulttuurihyvinvoinnin kontekstissa. Yhdessä kulttuuri- ja taidetoiminnan ammattilaisten kanssa voimme peilata teorioita heidän omaan kokemuksiinsa käytännön työssä. Kulttuuri- ja taidetoiminnan kenttä on hyvin laaja, ja olen yrittänyt löytää tutkimukseeni osallistujia mahdollisimman monipuolisella kokemuksella ja erityyppisistä toiminnoista. Osallistujia löytyikin niin julkiselta, yksityiseltä kuin kolmannelta sektoriltakin, sekä toiminnoista eri kohderyhmien parista lapsista vanhuksiin ja myös erityistarpeisista ryhmistä.

Työn toiminnallisen osuuden kehitystyön tuotoksena luodaan myös kulttuurisen ohjaustyön ammattilaisille opas positiivisen pedagogiikan hyödyntämisen mahdollisuuksista ohjaustyössä. Tavoitteena on oppaan avulla jakaa tietoa ja tarjota taiteen ja kulttuurin kentällä toimiville ammattilaisille helposti omaan työhön siirrettävissä olevia ajatuksia ja ideoita siihen, miten voi kiinnittää enemmän huomiota itse opetettavan taidon tai tekniikan

opettamisen lisäksi osallistujien hyvinvoinnin vahvistamisen näkökulmiin positiivisen pedagogiikan keinoin.

2.3 Yhteistyökumppani ja työelämä yhteys

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaisten Ota Ry:n kanssa. Yhdistyksen tarkoitus on kuvauksensa mukaan edistää kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaisten verkostoitumista ja yhteistoimintaa, parantaa alan toimintaedellytyksiä, lisätä ammattikunnan tunnettavuutta sekä valtakunnallisesti että paikallisesti sekä osallistua alaa koskevaan koulutus-, kehittämis- ja tutkimustyöhön. Yhdistyksen jäsenistö koostuu kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaisista erilaisilla koulutustaustoilla ja hyvin monen tyyppisellä työkokemuksella kulttuurin ja taiteen laajalla kentällä. (Ota Ry, n.d.)

Ota Ry:n toiminta perustuu pitkälti ajatukseen yhteistoiminnallisuudesta ja ammatillisen osaamisen jakamisesta. Siksi työn toteuttaminen osallistavan ja vuorovaikutteisen kehittämistyön muodossa on hyvin luonteva valinta. Ota Ry:n jäseniltä löytyy valtavasti ja erittäin laaja-alaisesti kokemusta mitä monimuotoisemman kulttuuri- ja taidetoiminnan saralta hyvinkin erilaisista ympäristöistä ja yhteyksistä. Näitä ajatuksia koostamalla, teoriapohjiin peilaamalla ja yhdessä työstämällä saadaan poimittua olennaisin ydin ja hahmoteltua sen ympärille selkeä kokonaisuus siitä, miten kulttuuri- ja taidetoiminnan puitteissa positiivisen pedagogiikan oppeja voidaan hedelmällisimmällä tavalla hyödyntää.

Työn tuotoksena syntyy sähköinen ja myös paperiversioksi tulostettavissa oleva, helppokäyttöinen opas Ota Ry:n jäsenille ja muille kulttuurialan kentällä toimiville ohjaajille jaettavaksi. Ajatuksena on, että sen lukeminen sytyttää mielenkiinnon tarkastella omaa työtään positiivisen pedagogiikan silmälasien läpi ja antaa myös konkreettisia vinkkejä siitä, miten noita oppeja voi helposti tuoda osaksi oman työn arkea.

Oma roolini tässä kehitystyössä on luotsata prosessia aktiivisesti siihen itse osallistuen. Olen itse myös Ota Ry:n jäsen ja kulttuurisen ohjastoiminnan ammattilainen. Sen lisäksi, että opinnäytetyöni osalta toimin tutkijan roolissa, toimin tässä kehitystyössä myös kollegoideni tapaan yhtenä ohjaustyön ammattilaisena muiden joukossa.

3 Tietoperusta ja aikaisemmat tutkimukset

Työni keskeisin tietoperusta löytyy positiivisesta pedagogiikasta, joka juontaa juurensa positiivisen psykologian tieteenalasta. Tässä luvussa avaan hieman näiden tieteenalojen taustoja ja keskeisimpiä teorioita sekä hyvinvointitaitojen opetuksen kokonaisuutta. Hyvinvointitaidoista puhuttaessa tarkoitetaan laajaa kokonaisuutta erilaisia taitoja, jotka positiivisen pedagogiikan teorioiden mukaisesti auttavat yksilöä kehittämään ja vahvistamaan omaa hyvinvointiaan ja kasvamaan kohti kukoistusta. Keskiössä ovat siis näkökulmat, jotka kiinnittävät huomionsa erityisesti ihmisen vahvuuksiin, positiivisten kokemusten merkitykseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 13–14)

Ihmisten kanssa tehtävässä työssä keskeisessä asemassa on myös ehdottomasti aina vuorovaikutus ja ohjaajan rooli. Ihmis- ja oppimiskäsitykset toteutettavan pedagogiikan taustalla paistavat läpi kaikessa toiminnassa ja luovat pohjaa ohjaajan asenteelle. Aito kohtaaminen, vahvuuksiin keskittyminen ja tasa-arvoinen vuorovaikutus sekä kasvun asenteeseen nojaava ratkaisukeskeisyys työskentelyssä ovat positiivisen pedagogiikan mukaisessa kasvatuksessa todettu hyväksi alustaksi kukoistukseen kasvulle. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 72)

Koska tässä omassa työssäni fokus on erityisesti kulttuuri- ja taidetoiminnan hyvinvointivaikutuksissa, varaan oman alalukunsa myös kulttuurihyvinvoinnin näkökulmien esiin tuomiselle. Kulttuuri- ja taidetoiminta tarjoaa rajattomasti mahdollisuuksia hyvinvoinnin tukemiseen ja vahvistamiseen.

Työni teoreettisen osuuden pohjana olen käyttänyt monipuolisesti kirjallisia lähteitä niin kotimaasta kuin maailmaltakin. Lähteiden luotettavuutta olen arvioinut niiden omalla alalla saavuttamansa arvostetun aseman sekä eri lähteiden keskinäisen yhdenmukaisuuden vertailun perusteella. Kaikki käyttämäni lähteet osaltaan vahvistavat samojen teoreettisten lähtökohtien paikkaansa pitävyyttä, lähestyen niitä eri näkökulmista ja erityyppisin tutkimusasetelmin ja -menetelmin. Työssäni painottuu selkeästi tuoreet, kotimaiset kirjalliset aineistot. Perusteluna tälle painotukselle on kulttuurimme ja koulutus- ja kasvatustieteen erityispiirteet huomioiva lähestymistapa sekä historiallisen kaaren

antama vahvistus alkuperäisten teorioiden toimivuudesta tämän päivän maailmassa. Olen kuitenkin tutustunut myös tässä työssä käyttämieni lähteiden tärkeimpiin alkuperäisiin lähteisiin voidakseni itse varmistua niiden paikkansapitävyydestä ja yhdenmukaisuudesta.

3.1 Positiivinen psykologia

Hyvinvointi ja onnellisuus ovat kautta historian olleet niin eri uskonnoissa kuin filosofisissa suuntauksissakin ihmiselämän keskeisiä pyrkimyksiä. Silti arjessaan harva ihminen pysähtyy miettimään, mistä hyvinvointi oikeastaan koostuu ja miten itse voimme vaikuttaa oman hyvinvointimme ja onnellisuutemme vahvistamiseen.

Omassa opinnäyteyössäni mielenkiinto kohdistuu positiivisen psykologian oppien ja etenkin positiivisen pedagogiikan soveltamisen mahdollisuuksiin kulttuuri- ja taidetoiminnan viitekehyksen puitteissa muidenkin kohderyhmien kuin lasten ja nuorten parissa.

Positiivinen psykologia on psykologian tieteen alan sisäinen suuntaus, joka on keskittynyt tutkimaan ihmisen vahvuuksia ja kykyä selviytyä elämän haastavista tilanteista. Se tutkii hyvinvoinnin kokonaisuutta ja sitä, miten hyvinvointia voidaan vahvistaa. (Ojanen, 2002, s. 10)

Positiivisen psykologian juuret ulottuvat hyvin kauas ihmiskunnan historiassa, aina Antiikin Kreikan ja itämaisten filosofien ideologisten johtajien ajatuksiin. Aristoteles puhui aikoinaan kahdenlaisista hyveistä: luonteen ja ajattelun hyveistä. Hyveitä vaalimalla ja potentiaaliaan toteuttamalla ihminen saavuttaa onnellisuuden. Aristoteles ajatteli ihmisen luonnostaan pyrkivän hyvään, ja olevan luonnostaan kykenevä kehittymään paremmaksi versioksi itsestään. (Ojanen, 2007, s. 19)

1900 –luvun puolivälin paikkeilla, maailmansotien jälkeen psykologian tutkimus pääsääntöisesti keskittyi ihmismielen ongelmien ja häiriöiden tutkimukseen pyrkimyksenään oppia ymmärtämään, hoitamaan ja ehkäisemään niitä. Tällä saralla saavutettiin hienoja tuloksia mielenterveysongelmien ja -sairauksien diagnosoinnin ja hoitojen kehityksen suhteen, mutta samalla taka-alalle jäi kysymykset siitä, mikä saa ihmisen voimaan hyvin,

mikä tekee elämästä onnellista. Kuitenkin muutamat tunnetut humanistit ja tutkijat kuten Abraham Maslow ja Carl Rogers nostivat esiin ajatuksiaan, joissa positiivisen psykologian idea oli keskeisessä asemassa. (Leskisenoja, 2017, s. 32)

Rogers esimerkiksi kiinnitti huomiota terapeuttisen työskentelyn saralla kasvun mahdollisuuksien korostamiseen pelkän häiriöiden hoitamisen sijaan. Maslow puolestaan kehitti varsin tunnetuksi tuleen teorian tarvehierarkiasta, jonka mukaan korkeimmalla hierarkiassa oli itsensä toteuttamisen tarve ja ajatteli, että vasta sen tason saavutettuaan ihminen on lopulta onnellisimmillaan. (Uusitalo-malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 21)

Aivan 1900-luvun lopulla, vuosituhannen vaihdetta lähestyttäessä oli aika nostaa vahvemmin esiin hyvinvoinnin teemat. Professori Martin Seligman valittiin vuonna 1998 Yhdysvaltain psykologiliiton puheenjohtajaksi ja silloin voidaan katsoa muuratuksi positiivisen psykologian varsinainen perustus. (Leskisenoja, 2017, ss. 32–33)

Seligman työryhmineen lähti etsimään uudenlaista näkökulmaa ja uuden tyyppistä kysymysten asettelua psykologian tutkimukseen. Keskeiset Seligmanin esille nostamat kysymykset pyrkivät löytämään vastauksia siihen, mikä tekee ihmisen elämästä hyvää, onnellista ja merkityksellistä. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 25)

Seligmanin mukaan positiivisen psykologian kolme tukipilaria ovat:

1. Myönteisten tunteiden tutkimus
2. Myönteisten ominaisuuksien tutkimus
3. Myönteisten instituutioiden tutkimus

(Seligman, 2002/2008, s. 11)

Positiivinen psykologia ei syntynyt korvaamaan mitään perinteisen psykologian aihepiiriä, vaan täydentämään sitä (Uusitalo-malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 21). Ajatusta on yritetty havainnollistaa lämpömittariesimerkin avulla, jossa kuvataan mielenterveyden häiriöiden olevan ikään kuin pakkasasteita ja perinteisen psykologian tavoitteena on ollut häiriöitä hoitamalla saada mittari nolnaan. Positiivisen psykologian tavoitteena puolestaan on nostaa

lukemat lämpöasteiden puolelle, tehdä elämästä parempaa kuin vain neutraali, häiriötön tila. Positiivisen psykologian kehittymistä perinteisen psykologian rinnalle on verrattu myös terveydenhoidon kehittymiseen sairaanhoidon rinnalle. Kyse on hyvin samankaltaisesta ilmiöstä. (Uusitalo-malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 22)

Positiivisen psykologian lähtökohtana on universalismi, joka sisältää ajatuksen siitä, että ihmiset kaikkialla maailmassa ovat perustarpeittensa ja ominaisuuksiensa suhteen melko samanlaisia. Vaikka ihmiset nähdäänkin ainutkertaisina yksilöinä, yhteistä on kuitenkin niin paljon, että heitä voidaan lähtökohtaisesti kuvailla samojen käsitteiden ja periaatteiden pohjalta. Seligmanin työryhmä nostaa keskeisinä esiin universaalit, kulttuureista toisiin toistuvat arvot oikeudenmukaisuuden, viisauden, humanisuuden, rohkeuden, kohtuullisuuden, itsehillinnän sekä hengelliset ulottuvuudet. Hyvän elämän piirteiksi näyttävät muodostuvat häilyvärajaisen onnellisuuden käsitteen rinnalle sellaiset asiat kuin toiveisuus, mielekkyys, autonomia ja liittyminen. (Ojanen, 2007, s. 21)

Kiinnostus ja aktiivisuus ovat ihmiselle ominaisia piirteitä. Ihminen arvostaa omaehtoista tekemistä enemmän kuin pakon pohjalta toimista. Sisäinen motivaatio on tehokkain moottori ihmisen toiminnalle ja sen taustalla olevien ilmiöiden tutkimus on myös keskeisessä roolissa positiivisen pedagogiikan tutkimuksen kentällä. (Ojanen, 2007, s. 21)

Martin Selgman on kertonut oman työnsä ja ensimmäisen hyvän elämän teoriansa olleen lähellä Aristoteleen ajatuksia onnellisuuden tavoittelun ihanteesta. Myöhemmin hän kuitenkin huomasi onnellisuuden käsitteen ylikäytetyksi ja liian epämääräiseksi tieteellisesti tutkittavaksi. Näin positiivisen psykologian ensimmäiseksi tehtäväksi hänen mielestään määräytyi onnellisuus –käsitteen purkaminen helpommin työstettäväksi, konkreettisemmiksi osiksi. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, ss. 22–23)

Lähikäsitteeksi onnellisuudelle on positiivisen psykologian alalla muodostunut kukoistuksen käsite (engl. flourishing). Sillä tarkoitetaan yksilön tavoiteltavaa, positiivista elämän tilaa, jonka toivotaan olevan myös pitkäkestoinen. Laajemmin kukoistuksella tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen elää vahvuuksiaan ja myönteistä inhimillistä potentiaaliaan hyödyntäen ja jonka puitteissa yksilön myönteisyys ja hyvinvointi tuottaa hyvää myös ympäristöön.

Kukoistukseen ajatellaan kuuluvan sekä hedonistinen niin sanottu ”feeling good”-puoli että eudaimoninen ”doing good”-puoli. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 46)

3.1.1 PERMA + H -teoria

Onnellisuuden ja kukoistuksen rakenteista löytyvistä elementeistä koostuu myös maailmalla erittäin tunnetuksi tullut ja laajasti tutkittu Martin Seligmanin kehittämä hyvinvoinnin PERMA-teoria. PERMA lyhenne muodostuu hyvinvoinnin eri osa-alueita kuvaavien englanninkielisten sanojen alkukirjaimista: positive emotions, engagement, relationships, meaning ja accomplishment. Myöhemmin näiden alkuperäisten osa-alueiden rinnalle on lisätty +H health, jolla tarkoitetaan muita terveyteen liittyviä tekijöitä, kuten vireyttä ja ravitsemusta. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 96)

Lyhyesti avattuna elementtien keskeiset sisällöt ovat:

Positive emotions = myönteiset tunteet:

Näitä ovat esimerkiksi ilo, mielihyvä, onnellisuus, kiitollisuus ja toiveikkuus. Ne luovat hyvinvoinnille perustan ja niiden vaikutus ihmisen toimintakykyyn ja elämään on perustavanlaatuinen. Positiivisten tunteiden vaikutukset säteilevät monille elämäalueille. Myönteinen ilmapiiri mahdollistaa myönteisten tunteiden vahvistumisen. (Leskisenoja, 2017, s. 50)

Engagement = sitoutuminen

Tämä elementti liittyy nautintoon, jota koetaan johonkin toimintaan liittyvän kiinnostuksen ja uppoutumisen seurauksena niin sanottu flow-kokemuksena. Flow tila koetaan erityisen hyödyllisenä sillä se kehittää taitoja ja sinnikkyyttä ollen samalla nautinnollista ja palkitsevaa. Sitoutumisen kautta tavoitteiden saavuttaminen myös vahvistaa käsitystä omista vahvuuksista ja rakentaa positiivista minäkuva. (Leskisenoja, 2017, s. 51)

Relationships = ihmissuhteet

Sosiaalista tukea, arvostetuksi, rakastetuksi ja huolehdituksi tulemista pidetään ajasta ja paikasta riippumatta yleisesti yhtenä tärkeimmistä hyvinvoinnin edellytyksistä. Hyvien ihmissuhteiden ja onnellisuuden välinen suhde toimii kahteen suuntaan: hyvät ihmissuhteet tekevät ihmisen onnelliseksi – onnelliset ihmiset solmivat helpommin uusia ja toimivia ihmissuhteita. (Leskisenoja 2017, s. 52)

Meaning = Merkityksellisyys

Kun ihminen kokee, että hänen elämällään on joku merkitys ja tarkoitus ja elämä on elämisen arvoista vahvistaa se hänen hyvinvointiaan ja parantaa suoriutumista vastaan tulevista haasteista ja vastoinkäymisistä. Merkityksen ja tarkoituksen löytäminen antavat ihmisen elämälle suunnan, vision ja mission. PERMA-teorian kehityksessä merkityksellisyys liitetään sellaisiin toimintoihin, joilla pyritään vaikuttamaan positiivisesti johonkin itseä ja omaa elämää laajempaan, usein muiden auttamiseen ja maailman parantamiseen tähtäävään toimintaan. (Leskisenoja 2017, s. 54)

Accomplishmet = saavuttaminen

Tämä elementti viittaa menestymiseen ja hyviin suorituksiin niiden itsensä takia. Kyse ei kuitenkaan ole pelkästään lyhyentähtäimen saavutuksista, vaan siitä että yksilön sinnikkyys vahvistuu ja hänelle kehittyy optimistisen toiveikas tapa suhtautua uusiin haasteisiin. Suoriutuminen, onnistumien ja menestyminen tuottavat hyvinvointia sinällään, ilman, että ne liittyisivät muihin hyvinvoinnin vahvistamisen osa-alueisiin. PERMA-teorian muut elementit toki toimivat voimavaroina ja edistävät mahdollisuuksia onnistua ja saavuttaa asetettuja tavoitteita. (Leskisenoja 2017, ss. 56–57)

+Health = terveys

Tämä myöhemmin kokonaisuuteen lisätty elementti huomio myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin olennaisesti liittyvän ihmisen fysiologiseen puoleen, liittyen esimerkiksi ravitsemukseen, liikuntaan, uneen ja palautumiseen. Joissakin yhteyksissä elementti on

ilmaistu lyhenteellä +V = vitality, jonka voisi suomentaa elinvoimaisuudeksi. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 96)

Kaikkien edellä esiteltyjen hyvinvoinnin elementtien kohdalla täyttyvät seuraavat kolme piirrettä:

1. Ne tukevat hyvinvointia
2. Ne ovat tavoittelemisen arvoisia niiden itsensä vuoksi, eivätkä ainoastaan välineinä jonkun muun tavoitteen saavuttamiseen
3. Ne ovat mitattavasti itsenäisesti, riippumattomina muista elementeistä.

(Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 23)

Tämän opinnäytetyön kehittämisosuuden pohjaksi olen valinnut käytettäväksi juuri PERMA+H-teorian, koska se on maailmanlaajuisesti eniten tutkittu ja käytetty ja myös Suomessa varhaiskasvatuksen ja peruskoulun piirissä laajasti tutuksi tullut teoria, johon suurin osa toteutettavasta toiminnasta ja saatavilla olevasta opetusmateriaalista pohjautuu. Seligmanin teorian lisäksi on olemassa lukuisia muitakin teorioita hyvinvoinnista. Kuitenkin yhteistä ja oleellista teorioissa on tietoisuus siitä, että ihminen voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja ne korostavat ihmisen oman aktiivista työskentelyn merkitystä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016. ss. 23–24)

3.1.2 Hyveet ja luonteenvahvuudet

Onnellisuuden tai subjektiivisen hyvinvoinnin ja sen osa-alueiden lisäksi positiivinen psykologian tutkimuksen kohteita ovat myös hyveet ja luonteenvahvuudet (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 25). Hyveajattelua esiintyy aina jossakin muodossa kaikissa tunnetuissa kulttuureissa, uskontoissa ja filosofioissa. Hyve määritellään tavoiteltavaksi, vahvuuksista muodostuvaksi kokonaisuudeksi ollen eettisesti ja moraalisesti arvokas ominaisuus, joka palvelee yksilöä ja ympäristöään. Nykyinen vallalla oleva hyveajattelu on kehittynyt Antiikin pohjalta ja sen mukaisesti edelleen viisautta, rohkeutta, kohtuutta ja oikeudenmukaisuutta pidetään yleisesti arvossaan. (Leskisenoja, 2019, s. 64)

Martin Seligmanille ja professori Cristopher Petersonille hyveiden nostaminen keskiöön oli yksi tärkeimmistä tutkimuskohteista. Heidän ajatuksenaan oli nostaa perinteiden häiriöiden ja ongelmien diagnosoinnin rinnalle hyvän diagnosoimisen ajatus, sen kaiken esille tuomiseksi mitä hyvää ihmisluonteessa on. Vuonna 2004 julkaistiin Petersonin ja Seligmanin tutkimuryhmän työhön perustuva luontevahvuuksia diagnosoiva opas *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 100)

Tuohon diagnostiikkaan perustuen Peterson ja Seligman kehittivät myös *Values In Action* , lyhennettynä VIA -nimellä kulkevan luontevahvuuslistauksen, johon he pyrkivät löytämään mahdollisimman universaalit vahvuudet perustuen tunnetuimpiin persoonallisuusteorioihin ja uskontojen ja filosofioiden arvostamiin hyveisiin ja vahvuuksiin. Listaukseen on valikoitunut 24 vahvuutta, jotka kaikki juontuvat luonteen perushyveistä. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 102)

Seuraavassa taulukossa Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen kirjassaan *Huomaa hyvä* (Ps-kustannus 2016) suomentama ja koostama taulukko Petersonin ja Seligmanin alkuperäisen *Character strengths and virtues* teoksen VIA-luokittelun mukaisesti.

Kuva 1. VIA-luokittelun 6 hyvettä ja niihin liittyvät 24 luonteenvahvuutta (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 33)

Kuva 1 VIA-luokittelun 6 hyvettä ja niihin liittyvät 24 luonteenvahvuutta

Kuusi perushyvettä:	24 luonteenvahvuutta:
Viisauden ja tiedon hyve	Luovuus Uteliaisuus Arviointikyky Oppimisen ilo Näkökulmanottokyky
Rohkeuden hyve	Rohkeus (urheus) Sinnikkyys Rehellisyys Innostus
Inhimillisyyden hyve	Rakkaus Ystävällisyys Sosiaalinen älykkyyys
Oikeudenmukaisuuden hyve	Ryhmätyötaidot Reiluus Johtajuus
Kohtuullisuuden hyve	Anteeksiantavuus Vaativattomuus Harkitsevaisuus Itsesäätely
Henkisyiden hyve	Kauneuden arvostus Kiitollisuus Toiveikkuus Huumorintaju Hengellisyys

Edellä kuvassa 1. listattujen luontevahvuuksien määrittely pohjautuu Petersonin ja Seligmanin asettamaan kymmeneen kriteeriin, jotka Avolan ja Pentikäisen kirjassa Kukoistava kasvatus (Beehappy publshin, 2020) on avattu näin:

1. Vahvuudella on merkitystä hyvän elämän luomisessa niin yksilölle itselle kuin toisillekin.
2. Luontevahvuudella on itsessään moraalinen arvo
3. Luontevahvuuden ilmentyminen ei toisia ihmisiä.
4. Vastakohtan löytäminen luontevahvuudelle ei ole aina helppoa tai edes mahdollista.
5. Vahvuutta voidaan arvioida yksilön käytöksen, tunteiden ja ajattelun perusteella.
6. Vahvuus on erilainen kuin muut luokitellut vahvuudet, ja sitä ei voida jakaa niin, että sen osat sisältyisivät muihin vahvuuksiin.
7. Luontevahvuudet näyttäytyvät esikuvissa, jotka ovat laajasti hyväksytyjä.
8. Vahvuus voi kehittyä joissakin lapsissa erityisen varhaisessa vaiheessa, mutta ero ei näy yleensä enää aikuisuudessa.
9. joiltakin ihmisiltä saattaa puuttua joku luontevahvuus kokonaan.
10. Luontevahvuuksien kehittymistä voidaan tukea erilaisilla keinoilla.

(Avola & Pentikäinen, 2020, s. 104)

Näihin hyveisiin ja luontevahvuuksiin, sekä niiden diagnosointiin liittyen Peterson ja Seligman ovat työryhmänsä kanssa kehittäneet kokonaisen luontevahvuusfilosofian sisältäen erilaisia testejä ja mittaristoja, joihin pääsee netin kautta helposti kuka tahansa käsiksi. Oman opinnäytetyöni kannalta en kuitenkaan pidä olennaisena pureutua niihin tätä syvemmin, vaan ajattelen, että hyveiden ja vahvuuksien listaaminen ja niiden määrittelyn pohjan avaaminen riittävät tässä laajuudessa kiinnittämään huomion ja mielenkiinnon niiden olemassaolon tiedostamiseksi ja toimivan samalla avauksena ”hyvän diagnosoinnin” ajatukselle. Keskeistä on siis oppia kohdistamaan huomio sairauksien, häiriöiden, vikojen ja puutteiden sijaan siihen mikä ihmisessä on hyvää.

3.2 Positiivinen pedagogiikka

Positiivien pedagogiikka on positiivisen psykologian tieteenalan sisällä syntynyt pedagoginen suuntaus (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 30). Yksinkertaistettuna positiivinen pedagogiikka voidaan nähdä positiivisen psykologian soveltamisena opetus- ja kasvatustoiminnan muodoissa (Leskisenoja, 2017, s. 8). Pääasiallisesti positiivisen pedagogiikan menetelmiä on käytetty kouluissa ja päiväkodeissa, ja sen avulla tähdätään hyvinvoinnin vahvistamisen lisäksi hyviin tuloksiin oppimisessa (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 30).

Nyttemmin positiivisen pedagogiikan oppeja on otettu enenevässä määrin käyttöön myös muissa kasvatuksen ja oppimisen ympäristöissä varhaiskasvatuksesta aikuiskoulutukseen asti. Positiivisen pedagogiikan hyvinvointinäkökulma sopii loistavasti yhteen elinikäisen oppimisen ajatuksen kanssa. (Leskisenoja, 2019, s. 24)

Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on tuoda jokainen oppija tietoiseksi kyvyistään ja potentiaalistaan ja saada heidät kokemaan olevansa hyviä jossakin. Tämä ajattelu ei rajoitu vain tiettyihin ihmis- ja ikäryhmiin tai ympäristöihin, vaan kulkee mukana kaikkialla missä kohtaamistyötä tehdään. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 10) Positiivisen pedagogiikan teoreettinen tausta on vahvaan teoriaan ja tutkimukseen nojaava, eikä kysymys ole mistään kevyestä, vaaleanpunaisesta hötöstä, vaan ympäri maailmaa levinneestä, erittäin varteenotettavasta ja jatkuvasti lisääntyvään empiiriseen näyttöön perustuvasta kasvatussuuntauksesta (Leskisenoja, 2019, s. 13).

Positiivisen pedagogiikan keskeisimmät sisällöt voidaan jakaa kolmeen alueeseen, jotka ovat ympäristö, hyvinvointi ja oppiminen. Ympäristöön liittyvät sisällöt kuvaavat asioita kuten ilmapiiri, vuorovaikutus, asenteet ja tavoitteet. Hyvinvoinnin alueen sisällöt puolestaan kuvaavat niitä sisältöjä ja toimenpiteitä, joilla yhteisön jäsenten hyvinvointia voidaan lisätä. Oppimisen alueen sisällöissä korostuvat asenteet oppimista, tietoa ja oppijoita sekä edistymisen seuranta kohtaan. Nämä osa-alueet eivät ole toisistaan irrallisia, vaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 30)

Positiivinen pedagogiikka terminä on suomalainen vastine englanninkieliselle käsitteelle positive education, joka voitaisiin suomentaa myös positiiviseksi kasvatukseksi. Martin Seligmanin alkuperäisen määritelmän mukaan positiivisen kasvatuksen ydin on siinä, että hyvinvointi on opittavissa oleva taito ja että sitä voidaan ja myös pitäisi opettaa kuten mitä tahansa perinteistä kouluainetta. Seligman ilmaisi huolensa lasten ja nuorten lisääntyneestä pahoinvoinnista ja mielenterveyden häiriöistä ja esitti hyvinvointitaitojen opettamista vastalääkkeeksi tähän globaaliin nyky-yhteiskunnan ongelmaan. (Leskisenoja, 2019, s. 23)

3.2.1 Vahvuuksiin perustuva kukoistava kasvat

Positiivisen pedagogiikan keskeisistä tavoitteista puhuttaessa tulee vastaan kukoistuksen käsite, jonka esittelin lyhyesti positiivisen psykologian keskeisiä ajatuksia esittelevässä luvussa. Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on siis pyrkiä tuottamaan kukoistusta, tuota onnellisuuden ja hyvinvoinnin huipputilaa, niin yksilöiden kuin yhteisöjenkin tasolla (Leskisenoja, 2019, s. 18).

Positiivisen kasvat

pyrkii lisäämään hyvää ja korostamaan jokaisessa yksilössä hänen parhaita ominaisuuksiaan. Perustana toimivat siis positiivisen psykologian esiin nostamat hyveet ja luontenvahvuudet. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 17) Yksinkertaistettuna positiivisen pedagogiikan tavoitteena voidaankin sanoa olevan opettaa ihmiset näkemään itsessään ja tosissa enemmän hyvää, vahvuuksia ja onnistumisia kuin virheitä ja ongelmia. Keskiössä on siis yksilöiden voimavarat ja myönteiset ominaisuudet sekä taidot, joiden avulla niitä voidaan edelleen vahvistaa. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 32)

Edellisessä luvussa esiteltyjen vahvuuksien olemassaolon tiedostamisen lisäksi positiivisessa pedagogiikassa olennaista on hahmottaa vahvuudet taitoina ja itsetuntemuksen työkaluna. Vahvuuspedagogiikka keskittyy ”heikkouksien poistamisen” sijaan ajatukseen olemassa olevien vahvuuksien vahvistamisesta ja uusien vahvuuksien oppimisesta. Harjoiteltavissa olevina vahvuustaitoina voidaan nähdä omien vahvuuksien tunnistamisen ja arvostamisen taito, taito käyttää ja hyödyntää niitä, kehittää ja vahvistaa uusia vahvuuksia sekä oppia huomaamaan ja arvostamaan muiden vahvuuksia. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 108)

Myös ajatus eri vahvuuksien tasapainosta ja ilmenemisestä tai käytöstä erilaisissa tilanteissa poikkeaa positiivisen pedagogiikan mukaisessa ajattelussa perinteisemmästä pedagogiikasta. Esimerkiksi haastavia tilanteita ohjauksen arjessa kohdatessa on hedelmällisempää miettiä yhdessä ohjattavan kanssa, onko tilanteessa vallan saanut mahdollisesti tilanteeseen heikommin sopiva vahvuus ja tietoisesti käyttää sen sijaan toista ja tilanteeseen paremmin sopivaa vahvuutta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 69)

Esimerkiksi monissa tilanteissa loistavasti toimiva innokkuuden vahvuus, voi jossakin toisissa tilanteissa näyttäytyä liiallisella voimalla, ja aiheuttaa esimerkiksi levottomuutta. Silloin huomion voi kääntää tietoisesti harkitsevaisuuden vahvuuden vahvempaan käyttöön. Olennaista on säilyttää puheessa myönteinen sävy, jolloin kritiikki ei kohdistu ohjattavan persoonaan, vaan opittavissa oleviin taitoihin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 69)

3.2.2 Negatiivisen vinouman haaste ja myönteisten tunteiden voima

Yksi positiivisen pedagogiikan suurimmista haasteista piilee niin sanotun biologisen negatiivisen vinouman haastamisessa. Ihminen on biologisesti ohjelmoitu huomaamaan kaikki vaarat, uhat ja virheet. Tämä on ollut lajin selviytymiselle ja kehittymiselle olennaista ja vielä tänä päivänäkin hengissä säilymisen ja kehittymisen kannalta tärkeä ominaisuus. Varjopuolena tämä ominaisuus heikentää kykyämme havaita hyvää ympärillämme ja itsessämme. Tätä ominaisuutta on kuitenkin positiivisen pedagogiikan avulla mahdollista tasapainottaa, keskittymällä kehittämään rinnalle toista ”ajatuskaistaa”, joka keskittyy vahvemmin hyvän huomaamiseen ja sen sanoittamiseen. (Avola & Pentikäinen, 2020, ss. 35–36)

Käytännössä tämän toteuttaminen vaatii myönteisten tilanteiden ja tunteiden tietoista etsimistä ja luomista. Koska myönteiset hetket arjessa ovat usein nopeasti ohitse kietäviä, on tärkeä opetella tunnistamaan ja tiedostamaan erilaiset positiivissävyteiset tuntemukset, tarttua niihin ja opetella hyödyntämään niitä yksilön voimavaroina. (Leskisenoja, 2019, s. 19)

Koska ihminen on taipuvainen negatiivisten tunteiden ylivallelle, on myönteisten asioiden huomioiminen ja etenkin myönteisten tunteiden merkityksen tunnistaminen erityisen

tärkeää. Myönteiset tunteet kuten ilo, toiveikkaus, kiinnostus, kiitollisuus, myötätunto ja rakkaus muodostavat kulmakiven yksilön hyvinvoinnille. Näiden tunteiden kokemiseen liittyy runsaasti positiivisia vaikutuksia. Suomessa urauurtavaa työtä positiivisen pedagogiikan saralla tehnyt Eliisa Leskisenoja (2019) listaa kirjassaan Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa muutamia mainitakseen seuraavat vaikutukset:

1. Myönteiset tunteet terävöittävät ihmisen kognitiivisia toimintoja. Hyväntuulisena ajatukset ovat kirkkaampia ja luovuus, sekä ongelmanratkaisukyky toimivat vahvemmin. Myös oppiminen on silloin tehokkaampaa.
2. Myönteiset tunteet myös lieventävät negatiivisten tunteiden haitallisia vaikutuksia. Negatiiviset tunteet saavat ihmisessä aikaan jopa ihan fysiologisia epäsuotuisia vaikutuksia, kuten verenpaineen nousua ja sydämen lyöntitiheyden kiihtymistä. Myönteiset tunteet auttavat helpottamaan näitä oireita.
3. Myönteiset tunteet lisäävät sinnikkyyttä ja kykyä palautua stressaavista tilanteista. Myönteiset tunteet myös vahvistavat tulevaisuuteen suuntaavaa optimismia ja auttaa näkemään tulevan valoisampana.
4. Myönteiset tunteet edistävät ihmissuhteita. Hyvinvoivat ja onnelliset ihmiset jaksavat panostaa ihmissuhteista huolehtimiseen. Tutkimuksissa onnellisuuden on myös todettu olevan puoleensavetävä ominaisuus ja heidän on sen johdosta myös helpompi solmia uusia suhteita.
5. Myönteisillä tunteilla on hyviä vaikutuksia fyysiseen terveyteen. Hyvinvoivat ihmiset yleensä nukkuvat peremmin ja heidän vastustuskykynsä erilaisia sairauksia vastaan paranee.
6. Myönteiset tunteet heijastuvat työn tehokkuuteen. Hyvinvoivat työntekijät ovat mm. luovempia, tarkempia, analyyttisempiä ja yhteistyökykyisempiä. On todettu, että kokonaisuudessaan hyvinvoiva työntekijä on jopa 20% tehokkaampi ja tuottavampi kuin ei niin hyvinvoiva kollegansa.
7. Myönteiset tunteet edistävät menestymistä elämässä monella saralla. Positiivinen mieli johtaa ihmisen toimimaan, ajattelemaan ja tuntemaan tavoilla, jotka tukevat voimavarojen karttumista ja tavoitteiden saavuttamista.

Tämän listauksen pohjalta voikin siis kiistattomasti todeta, että myönteisiin tunteisiin on syytä kiinnittää huomiota ja panostaa.

3.2.3 Resilienssin vahvistaminen ja kasvun asenne

Positiivisen pedagogiikan luonteen vahvuuksiin keskittyvän lähestymistavan yksi tavoite on ihmisen toipumiskyvyn eli resilienssin vahvistaminen. Usko itseän ja omaan kykyihin vahvistaa yksilön sietokykyä, sekä selviytymistä ja toipumista haastavista tilanteista. Resilienssissä on kyse negatiivisten asioiden kohtaamisesta myönteisen reservin avulla ja niillä kokemuksilla ja taidoilla, joita ihminen on itsessään kehittänyt. Ajatus ei siis ole vältellä tai lakaista maton alle negatiivisia kokemuksia ja tunteita, vaan opetella käsittelemään niitä vahvuuksien kautta ja näkemään elämää laajemmalla perspektiivillä ja vaikealla hetkelläkin tulevaisuuteen luottaen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, ss. 39–41)

Resilienssin vahvistamiseen linkittyy myös kasvun asenteen tematiikka. Vastoinkäymisiä ja epäonnistumisia kohdatessa on suuri merkitys sillä, minkä tulkinnan ihminen itse tapahtumille antaa. Ajattelevatko he, että heillä olisi itsellään mahdollisuus ja kykyä vaikuttaa tilanteeseen, vai ovatko epäonnistumiset heidän omien vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella. Kasvun asenteen sisäistäneet ihmiset uskovat omaan kykyihinsä kehittyä, oppia uusia taitoja ja selvitä uusienkin haasteiden edessä, kun taas muuttumattomuuden asenteen omaavat helpommin luovuttavat ja uskovat, että eivät ole riittävän älykkäitä ja kyvykkäitä kyseiseen tehtävään.

Muuttumattomaan asenteeseen liittyy ajatus älykkyyden ja kyvykkyyden synnynnäisestä luonteesta, kun taas kasvun asennetta kuvaa ihmisen käyttäytymisen näkeminen enemmän tilannesidonnaisena toimintana johon erilaiset psykologiset prosessit kuten tarpeet, tavoitteet, motivaatio ja tunteet vaikuttavat. Virheet ja epäonnistumiset nähdään tällöin yrityksen ja harjoituksen puutteella selitettävänä, eivät pysyvistä ominaisuuksista johtuvina. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, ss. 54–58)

3.2.4 Hyvinvointitaitojen opetus

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistumisen kannalta on tärkeää, että hyvinvointitaitojen opetus on systemaattista ja päämäärätietoista (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 55).

Hyvinvointitaitojen opetuksen pohjana voidaan käyttää eri hyvinvointiteorioita. Laajimmin maailmalla käytetty teoria positiivista psykologiaa käsittelevässä luvussa esittelemäni PERMA-teoria. Myös tämän opinnäytetyö prosessini tuotoksena syntyneessä, kulttuuri ja taidetoiminnan ammattilaisille suunnatussa opasvihkosessa olen valinnut kantavaksi rungoksi juuri PERMA-teorian, jonka mukaan yksilön hyvinvointi vahvistuu, kun teorian määrittelemät kuusi hyvinvoinnin elementtiä: myönteiset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys, saavuttaminen ja terveys vahvistuvat. Näiden osa-alueiden systemaattisen huomioinnin kautta saadaan pedagogisesta toiminnasta rakennettua läpinäkyvää ja tasapainoisesti kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaa ja toiminnan tavoitteisiin täsmällisesti vastaavaa. (Leskisenoja, 2019, s. 64)

Positiivisen pedagogiikan kaikkein perimmäisin visio on pyrkiä lisäämään hyvää maapallolla. Tavoitteena on rakentaa sellaista yhteiskuntaa, jossa jokaisella on mahdollisuus elää hyvinvoivaa ja merkityksellistä elämää. (Leskisenoja, 2019, s. 47)

3.3 Pedagogin orientaatio hyvinvointitaitojen opetuksessa

Opettajan, ohjaajan tai muun kasvattajan, joka haluaa käyttää työssään positiivisen pedagogiikan elementtejä, täytyy ensin tiedostaa ja sisäistää pedagogiikkaa tukeva ajattelutapa. Suuntaviivat löytyvät konstruktivistisesta oppimiskäsityksestä, relativistisesta tietokäsityksestä, subjektivismien ajatuksen syvällisestä ymmärtämisestä sekä ratkaisukeskeisyyden nostamisesta toiminnan keskiöön. Asiakastyön arjessa myös valmentava ja kannustava vuorovaikutus kaikissa tilanteissa on olennaisen tärkeää. Myös opettajan oma hyvinvointi ja siitä huolehtiminen on positiivista pedagogiikka toteuttavan opettajan työssä aihe, joka on syytä nostaa erityisesti esille.

3.3.1 Oppimiskäsitykset

Positiivinen pedagogiikka on suuntauksena poikkiteellinen ja sen ytimessä yksilökeskeinen kukoistusajattelu kohtaa sosiaalitieteiden piiriin kuuluvan yhteisöjen ja yhteisöllisyyden merkityksen tarkastelun. Positiivinen pedagogiikkaan heijastuvat myös kasvatustieteet ja sieltä etenkin konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen ja relativistiseen tietokäsitykseen nojaavat ajatukset, jotka painottavat oppimisen olevan aina oppijan aktiivista toimintaa ja oppijan rakentavan itse maailmankuvaansa aina uudestaan ja uudestaan, aiemman tietopohjan toimiessa sinä perustana, jolle uudet merkitykset rakentuvat. Motivaatio ja oppimisen ilo ovat myös tärkeässä roolissa näiden käsitysten taustalla. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 59)

Positiivisessa pedagogissa korostetun tärkeässä asemassa on myös subjektivismiin huomioiminen. Jokainen ihminen oma ainutlaatuinen yksilönsä, niin oppilas kuin opettajakin. Subjektivistisen katsomuksen mukaan tieto ja arvot ovat aina yksipuolisia ja erehdyksille alttiita. Myös kasvattajan tai opettajan tulee tiedostaa toiminnassaan oma subjektiivisuutensa sisältäen ajatuksen siitä, että ajatukset ja tieto, ovat aina havaitsijan omaa tulkintaa. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 60)

3.3.2 Ratkaisukeskeisyys

Ratkaisukeskeisyydessä kysymys on yhtä aikaa asenteesta, näkökulmasta ja menetelmästä. Olipa tilanne mikä tahansa, aina voi katsoa eteenpäin ja löytää uusia, tilanteeseen sopivia ratkaisuja. Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä olennaisinta ei ole välttämättä aina selvittää mistä ongelmat johtuvat, vaan keskittyä enemmän siihen mitä niille on tehtävissä. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 65)

Ratkaisukeskeisyys on keskittymistä tavoitteisiin, tulevaisuuteen, toimiviin ratkaisuihin, voimavaroihin ja vahvuuksiin – ongelmiin, haasteisiin, virheisiin ja vaikeuksiin keskittymisen sijaan (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 65).

Ihmisille luontasesta negatiivisen biologisen vinouman haasteesta kumpuava ongelmakeskeinen ajattelutapa ohjaa meitä helposti lähestymään haasteita analysoimalla niihin liittyviä ongelmia ja uhkia. Ongelmakeskeisessä ajattelutavassa keskiöön nousevat ”miksi”-kysymykset. Positiivisen pedagogiikan mukaisessa hyvinvointiopetuksessa ei ole tarkoituksena kokonaan sivuuttaa ongelmien ja niiden syiden pohtimista, mutta tärkeää on siirtää painopiste ongelmien analysoinnista ratkaisuvaihtoehtojen pohtimiseen. Lopulta tärkeämpää kuin löytää vastaus ”miksi”-kysymykseen, on löytää vastaus kysymykseen siitä ”miten” tilanteessa päästään eteenpäin kohti toivottuja tuloksia.

Ratkaisukeskeinen asenne ohjaustyössä näkyy myönteisyytenä, joustavuutena ja arvostuksena (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 66). Asenteen lisäksi ratkaisukeskeisyys on myös hyödyllinen menetelmä, jota voi systemaattisesta harjoitella ja harjoittaa. Rakennuspalikoina ratkaisukeskeisyydessä toimivat selkeät tavoitteet, toivottujen tulosten visioiminen ja tarkempi määrittelemine, eteenpäin vievät kysymykset, myönteisten ja vahvuuksien hyödyntäminen, arvostus ja oivaltavat, luovat uudet ratkaisut. Nykyään valalla olevan konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaisesti oppimisen luonne kaiken kaikkiaan nähdään monitahoisena ja subjektiivisena ja faktojen opiskelun sijasta tärkeämpään asemaan on noussut tiedonhankintatietojen opettelu, mitä ratkaisukeskeisyys nimenomaan juuri on. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 68–69)

Ratkaisukeskeiseen toiminnan toteuttamiseen on olemassa erilaisia malleja, joiden ohjeistamana eteneminen vaihe vaiheelta tapahtuu. Positiivisen pedagogiikan mukaisessa kasvatuksessa erityisesti suositeltuja ovat mallit, jotka mahdollistavat parhaiten myös yhteistoiminnallisen dialogisen etenemisen mahdollistaen näin kaikkien toiminnassa mukana olevien aktiivisen osallistumisen. Tällaisessa työskentelyssä ohjaajan keksinen tehtävä on esittää oikeat kysymykset, joiden kautta osallistujat voivat itse löytää tilanteessa heille parhaiten sopivat ratkaisut. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 82)

3.3.3 Vuorovaikutteinen ohjaus

Positiivisen pedagogiikan mukainen vuorovaikutus kohdistuu ongelmiin ja vikoihin keskittymisen sijaan aina mahdollisuuksien näkemiseen ja siihen mikä on hyvää. Jotta positiivien pedagogiikka ja ratkaisukeskeisyys voivat toteutua parhaalla mahdollisella tavalla täytyy vuorovaikutuksen perustua ohjaavaan ja valmentavaan työotteeseen, ollen aidosti dialogista ja kunnioittavaa. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 72)

Valmentava vuorovaikutus koostuu viidestä elementistä, jotka ovat: kiinnostuminen, kunnioittaminen, kysyminen, kuunteleminen ja kannustaminen (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 74). Aito kiinnostus toisten ajatuksista ja mielipiteistä, hyvät kysymykset ja kunnioittava kuunteleminen avaavat keskusteluun mahdollisuuden aidon ymmärryksen ja uusien näkökulmien syntyymiseen. Valmentavan työotteen ajatuksen mukaisesti ohjaaja ei ”kaada tietoa” ohjattavien päähän, vaan kysymyksillään johdattaa heidät luottamuksellisessa, kunnioittavassa ja kannustavassa ilmapiirissä itse rakentamaan tietoa ja löytämään uusia näkökulmia ja ratkaisuja. Ohjaajan tärkeä tehtävä on kannustaa ja rohkaista ohjattavia omien näkemystensä ilmaisemiseen ja korostaa kaikkien mielipiteiden ja näkökulmien arvokkuutta. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 72)

Tämän kaltainen työskentely kehittää oppijan itseohjautuvuutta ja motivaatiota (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 72). Hyvää sanoittava ja vahvistava vuorovaikutus kasvattaa positiivisten kokemusten varantoja, jotka puolestaan vahvistavat resilienssiä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 42).

Vuorovaikutusmenetelmänä valmentaminen pohjautuu ymmärrykseen siitä, että kukaan ei voi täysin tuntea kenenkään toisen ajatusmaailmaa. Myös ohjaajan oman ajattelun subjektivisuuden tunnustaminen on tärkeää (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 73).

3.3.4 Kasvattajan hyvinvointi

Yksi tärkeimmistä asioista positiivista pedagogiikka sovellettaessa ja hyvinvointitaitoja opettaessa on kasvattajan oma hyvinvointi, tasapaino ja kyky olla läsnä. Koska positiivien pedagogiikka pohjautuu pitkälti ohjaajan asenteeseen ja omiin kokemuksiin hyvinvoinnista, on sitä vaikea toteuttaa työssään, jos itse ei voi hyvin. Yksi tärkeimmistä välineistä hyvinvointitaitojen opettamisessa on esimerkin antaminen. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 85)

Läsnäoloa opetetaan olemalla läsnä, ystävällisyyttä opetetaan olemalla itse ystävällinen ja hyvinvointia opetetaan ottamalla oma hyvinvointi tosissaan (Avola & Pentikäinen, 2020, s.86).

Samat lainalaisuudet, jotka positiivisen pedagogiikan opeissa toimivat suhteessa muihin, toimivat myös kasvattajan itsensä kohdalla. PERMA+H.teorian elementtien toteutumisen huomioiminen myös omassa elämässä on tärkeää. Myönteiset tunteet vahvistavat hyvinvointia. Keskittyneen, uppoutuneen flow-tilan saavuttaminen kohottaa mielialaa. Hyvien ihmissuhteiden vaaliminen on yksi hyvinvoinnin olennaisimmista kulmakivistä. Myös elämän kokeminen merkitykselliseksi on tärkeää ja tavoitteiden saavuttaminen ja onnistumisen kokemukset palkitsevia. Työ kasvattajana tuottaa merkityksellisyyttä itsessään, kun konkreettisesti huomaa voivansa vaikuttaa positiivisesti myös toisten hyvinvointiin. Myös fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen tuottaa hyvinvointia hyvin konkreettisella tasolla. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 87)

3.4 Taiteen ja kulttuurin mahdollisuudet hyvinvoinnin alueella

Taiteen soveltava käyttö hyvinvointialalla on lisääntynyt merkittävästi viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Tänä aikana on kertynyt paljon tutkimuksellista näyttöä siitä, että taiteella on merkitystä niin kommunikaation, ilmaisun kuin jäsentämisenkin tilana. Kulttuurin ja taiteen merkitys ihmisen terveyttä ja hyvinvointia edistävänä tekijänä on saamassa enenevissä määrin jalansijaa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita ja koulutusta

kehittäessä. Viime vuosina vakiintunut käsitteistö, kuten kulttuurihyvinvointi tai taiteen hyvinvointivaikutukset, kertovat osaltaan tapahtuneesta muutoksesta. (THL, 2021)

Kulttuurihyvinvointi termillä viitataan sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti jaettuun ymmärrykseen siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia ja ovat yhteydessä terveyteen. Käsite itsessään on laaja kattaen inhimillisen yksilöllisen kokemusmaailman, erilaiset tavat, tottumukset sekä ihmisoikeuksiin liittyvät humanistiset ja kulttuuriset oikeudet. (Houni ym., 2020, s. 17)

Taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät eivät ole ikä- eikä sektorisidonnaisia ja niiden sovellusalueeltaan ne ovat laajoja. Taiteen ja kulttuurin vakiintumista osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon toimintoja on tuettu erilaisten hankkeiden ja projektien kautta. (THL, 2021)

Näyttö kulttuuritoiminnan hyvinvointivaikutuksista on niin vahva, että se on huomioitu myös lainsäädännössä. Laki kuntien kulttuuritoiminnasta tuli voimaan 1.3.2019 (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019). Laki vahvistaa kulttuurin merkityksellistä roolia kunnan toiminnassa sekä perustelee kulttuurin asemaa kunnan peruspalveluna. Kulttuurilla ja taiteella on siis tunnustettu rooli asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä. (Houni ym., 2020, s. 20)

Kun taiteesta ja kulttuurista puhutaan hyvinvoinnin ulottuvuutena, tuodaan taidelähtöisiä menetelmiä lähemmäs arkipäivää. Taidelähtöisessä työskentelyssä niin työntekijät kuin asiakkaatkin saavat tilaisuuden yhdistää ammatillisia, sosiaalisia ja henkilökohtaisia kehitystehtäviä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan olennaista on saada esiin se mikä kullekin henkilölle tai ihmisryhmälle on merkityksellistä, itsetuntemusta vahvistavaa ja voimaannuttavaa, jolloin parhaimmillaan yhteiset kokemukset toimivat vastavuoroisina oppimisen lähteinä ja auttavat jäsentämään todellisuutta uusilla tavoilla. Taiteellisen ilmaisun keinoin voi nousta esiin jotain aiheita, jolle on ollut vaikea löytää sanoja tai muotoa. Taide tarjoaa siis monipuolisesti välineitä myös sosiaaliseen kasvuun ja oppimiseen sekä omien vahvuuksien tunnistamiseen. (THL, 2021)

Eri taiteen lajit vaikuttavat hyvinvointiin eri tavoin. Taiteen tiedetään koskettavan erityisesti ihmisen tunne- ja kokemusmaailmaa. Vaikutukset kohdistuvat mieleen, tunteisiin sekä kokemukseen omasta elämänhallinnasta. Taidetoiminnalla voidaan vaikuttaa mielenterveyteen myönteisesti. Mielenterveyden lisäksi eri taiteenlajien vaikutukset liittyvät kehotietoisuuteen ja -tuntemuksiin, alentuneisiin kliinisiin oireisiin ja subjektiiviseen hyvinvointiin. Taiteellinen, sosiaalinen ja yhteisöllinen toiminta, joka sisältää vuorovaikutusta ja kosketusta, on todettu merkitykselliseksi toimintakyvyn ja elämänlaadun näkökulmasta. (Houni ym., 2020, s. 47)

4 Kehittämistyön prosessi ja menetelmät

Kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaiset näkevät ja kokevat työssään hyvin konkreettisesti kulttuurin voiman, sen kuinka paljon iloa ja hyvinvointia erilainen luova tekeminen, kokeminen ja osallistuminen ihmisessä voivat synnyttää. He ovat epäilemättä työssään kartuttaneet myös valtavasti kokemusta ja hiljaista tietoa siitä, miten tätä hyvinvoinnin vahvistumista voi tukea muun toiminnan yhteydessä. Tämän havaintoni mukaan hajallaan olevan monipuolisen tietotaidon kokoaminen yhteen ja jakaminen myös muiden käyttöön vaatii myös sen liittämistä teoreettiseen taustaan ja sitomista joihinkin selkeisiin raameihin. Työni tutkimuksellisen ja toiminnallisen osuuden myötä tartun tähän haasteeseen.

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymys

Idea tämän opinnäytetyöni aiheeksi lähti liikkeelle törmättyäni toistuvasti niin omassa työssäni, muussa elämässäni kuin mediassa esiin nousseissa keskusteluissa siihen, miten suuri merkitys hyvinvoinnille on sillä, että on kivaa. Hyvin yksinkertainen, mutta erittäin vähäiselle huomiolle jäänyt asia tämän päivän varsin suorituskeskeisessä yhteiskunnassa. Positiiviset tunteet ovat avainasemassa, kun yksilö arvioi omaa hyvinvointiaan. Silti yksilön hyvinvoinnin parantamiseen tähtäävät toimenpiteet näyttäisivät varsin harvoin keskittyvät siihen, mikä yksilöstä itsestään olisi kivaa, iloa tuottavaa, innostavaa, merkityksellistä, elämyksellistä tai nautinnollista.

Omalla alallani ja kulttuuri- ja taidetoiminnan kentällä iloa ja elämyksiä tuottavien kokemusten merkitys kuitenkin on huomattu. Kun toiminnan tuottamaa hyvää mieltä voidaan pitää jo lähtökohtaisesti yhtenä toiminnan keskeisimmistä tavoitteista, on luonnollisesti seuraava mielenkiintoinen kysymys: miten tämä tavoite saavutetaan?

Tutkimuskysymys muotoutuikin seuraavasti:

Miten kulttuuri- ja taidetoiminnan ohjaajat pystyvät tukemaan toimintaan osallistuvien henkilöiden hyvinvoinnin vahvistumista positiivisen pedagogiikan menetelmiä hyödyntäen?

4.2 Kehittämistyön menetelmät

Opinnäytetyöni on luonteeltaan kehittämistyö. Työni puitteissa tutkimuksellisen kehittämistoiminnan menetelmin kehitetään konkreettinen tuote, opetusmateriaalivihkonen Ota Ry:n jäsenistön käyttöön. Kehittäminen on luonteeltaan konkreettista toimintaa, jolla tähdätään jonkin selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 14) Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan käsitettä puolestaan voidaan ajatella yleiskäsitteenä, jolla kuvataan tutkimustoiminnan ja kehittämistoiminnan yhteyttä, tutkimuksen ja kehittämistoiminnan risteyskohtaa (mt., s. 21). Tähän risteykseen myös oma työni sijoittuu.

Kehittäminen etenee prosessinomaisesti toiminnan perustelusta ja organisoinnista varsinaiseen toteutukseen ja siitä arviointiin. Projektimaisessa kehittämistyössä korostuu prosessin suunnittelun tärkeys etenemisen mukaan. Uuden luomiseen tähtääville prosesseille on ominaista tietynlainen ennakoimattomuus. Toimintaa ei voida aina ennalta suunnitella alusta loppuun saakka. Kehittämisprosessille on tyypillistä, että sen kulkua joudutaan prosessin edetessä korjaamaan ja suuntaamaan uudelleen. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 10) Kehittämisorientaationa prosessimaisuus merkitsee siis myös luopumista tavoitteiden tarkasta määrittelemästä ja suunnitteluorientoituneesta (mt., s. 51).

Kehittämisprosessin etenemistä voidaan kuvata spiraalimaisena jatkuvana syklinä. Kehittämistoiminnan tehtävät muodostavat kehän, jossa perusteluvaihetta seuraavat

organisointi-, toteutus- ja arviointivaiheet. Prosessi jatkuu kehästä toiseen kiertäen vaiheita samassa järjestyksessä uudelleen. Spiraalimallissa kehittämistoiminnan tulokset asetetaan aina uudestaan arvioitaviksi. Arvioinnin tulosten mukaisesti perusteluja täsmennetään, kuten myös organisointia ja toteutusta. Tämän näkökulman mukaan uudet kehät siis aina täydentävät edellisiä. (Toikko & Rantanen, 2009, ss. 66–67)

Prosessiorientoituneessa kehittämisessä korostuu vahvasti kehittämisen reflektiivinen luonne. Kehittämistoiminnan kannalta se tarkoittaa kehittämisen menetelmien ja toimintatapojen, mutta myös kehittämisen perusteluiden ja organisoinnin jatkuvaa uudelleenarviointia ja peilaamista todellisuuteen (Toikko & Rantanen, 2009, s. 52).

Kehittämistoiminnassa tärkeää on myös toimijoiden osallistumisen näkökulma. Se rakentuu tyypillisesti eri toimijoiden sitoutumisen ja aktiivisen osallistumisen varaan (Toikko & Rantanen, 2009, s. 10). Omassa työssäni kehittämiseen kanssani osallistuvat Ota Ry:n vapaaehtoiset jäsenet ja muut alalla työskentelevät ammattilaiset.

Kehittämisen puitteissa jaetaan näkemyksiä ja muodostetaan yhteistä ymmärrystä. Kehittämistoiminnassa tyypillistä on myös kehittäjän osallistuminen konkreettiseen toimintaan. Kehittäjä ei ole vain ulkopuolisen asiantuntijan roolissa, vaan tavoittelee pääsyä aitoon dialogiin toimijoiden kanssa. (Toikko & Rantanen, 2009, ss. 10–11)

Dialogisella osallistumisella on kaksi suuntaa: kehittäjät osallistuvat käytännön toimintaan ja toimijat osallistuvat kehittämiseen (Toikko & Rantanen, 2009, s. 91). Kehittäjän rooli voi vaihdella erityyppisten hankkeiden välillä ja omassa työssäni minun roolini kehittäjänä on kerätä tietoa, analysoida sitä ja tehdä perusteltuja ehdotuksia työn eteenpäin viemiseksi.

Kehittämistoiminnassa huomionarvoinen on myös tiedontuotannon näkökulma. Sen mukaan tutkiva työote sekä tutkimukselliset asetelmat tuottavat lisäarvoa kehittämistoiminnalle. Tutkimustiedon, tutkimusmenetelmien, tutkimuksellisten asetelmien hyödyntäminen ja kehittämiseen liitoksissa olevien ilmiöiden käsitteellistäminen voivat edesauttaa kehittämistoiminnan toteutusta. Tutkimuksellisuudesta on hyötyä myös kehittämistoiminnan tulosten käyttökelpoisuuden ja siirrettävyyden suhteen. (Toikko & Rantanen, 2009, ss. 11–12)

Luotettavuus on perinteisesti tieteellisen tiedon keskeinen tunnusmerkki. Kysymys luotettavuudesta kohdistuu laajasti tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosessiin ja tutkimustuloksiin. Määrällisissä tutkimuksissa luotettavuutta lähestytään perinteisesti reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden avulla. Sen sijaan laadullisessa tutkimusorientaatiossa käytetään luotettavuuden arvioinnissa usein vakuuttavuuden käsitettä. Kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa kuitenkin ennen kaikkea sen hyödyllisyyttä ja käyttökelpoisuutta. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 121)

4.3 Prosessin kulku

Kehittämistoiminnan spiraalimallin mukaisesti työni kulkee eteenpäin toistuvissa sykleissä ja valmista tutkimussuunnitelmaa ei ole mahdollista alussa esittää. Tässä luvussa kuvaan prosessin kulkua.

4.3.1 Taustatyö

Aluksi kartoitin, millaista tietoa positiivisen pedagogiikan käytöstä opetuksessa ja taidetoimintaan soveltamisen mahdollisuuksista on olemassa. Millaisia tutkimuksia ja hankkeita aiheen piirissä on tehty ja mitä kirjallista aineistoa siitä löytyy. Tutustuessani tähän huomasin, että suurin osa aiheeseen liittyvistä tutkimuksista ja hankkeista liittyy etupäässä lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn, varhaiskasvatukseen ja koulumaailmaan. Mitään materiaalia liittyen nimenomaisesti kulttuuri- ja taidetoiminnan viitekehykseen en löytänyt, mikä toi omalle näkökulmalleni lisäarvoa.

Kirjallista aineistoa positiivisen psykologian ja -pedagogiikan sekä vahvuusperustaisen opetuksen, että hyvinvointitaitojen opetuksen saralta löytyi erittäin paljon. Aluksi kahlasin läpi positiivisen psykologian perusteoksia tieteenalan syntyajoilta vuosituhaten vaihteesta. Tutustuin mm. M. Seligmanin alun perin vuonna 2002 julkaistuun ja Arte House Oy:n 2008 suomennettuna julkaisemaan kirjaan Aito Onnellisuus, Seligmanin ja C. Petresonin teokseen *Character Strengths and Virtues*, Oxford University Press 2004 ja M. Csikszentmihalyin alun perin vuodelta 1990 olevaan ja Rasalas kustannuksen suomeksi 1995 julkaisemaan *Flow – elämän virta*. Nämä alkuaikojen tutkimukset ja teorioita kokoavat

teokset rakensivat minulle kuvaa siitä, mihin kaikki pohjaa ja miten tieteenala on vuosien varrella rakentunut.

Positiivisen pedagogiikan aihetta tutkiessani keskityin enimmäkseen kotimaassamme viime vuosina tuotettuun tutkimukseen ja kirjalliseen aineistoon. Huomasin, että vaikka teoreettinen pohja vastaakin lähes täysin muuttumattomasti 20 vuotta sitten kirjoitettua, on välissä tehty valtava harppaus teoreettisen tiedon tuomiseksi arkipäivän yhteyksissä sovellettavaan muotoon. Pikkuhiljaa on löytynyt ohjaustyöhön toimivia menetelmiä, joiden avulla teorioiden esittelemä potentiaali on pystytty tuomaan konkretiaksi. Perusteluna nimeen omaan Suomessa tehdyn tutkimuksen painottamiselle on se, että vaikka vastaavaa tutkimusta on tehty ympäri maailmaa, on kotimaisessa tutkimuksessa otettu huomioon yhteiskuntamme rakenteet ja erityispiirteet sekä etenkin pedagogiikan yhteensopivuus varhaiskasvatus- ja perusopetusjärjestelmämme kanssa.

Kolmantena tutkittavana aihealueena oli kulttuurihyvinvoinnin teoriat ja tutkimukset. Tähän aiheeseen liittyvää aineistoa oli huomattavasti heikommin saatavilla kuin positiivisen psykologian ja -pedagogiikan aineistoja. Tärkeäksi, tuoreeksi ja laajaa näkökulmaa antavaksi tutkielmaksi osoittautui WHO:n vuonna 2019 valmistunut raportti: What is the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Myös kotimaassa aihetta on aivan parin viime vuoden aikana alettu enenevässä määrin tutkimaan ja raportoimaan tuloksista erilaisten tieteellisten julkaisujen muodossa. Taiken 2020 julkaisema kulttuurihyvinvoinnin käsikirja ja Taikusydämen sähköisestä tietopankista löytyvä erittäin laaja kattaus aiheeseen liittyviä artikkeleita toimivat erittäin hyvänä katsauksena kenttään.

Perehdyttyäni laajasti positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan maailmaan sekä kulttuurihyvinvoinnin teorioihin yleisellä tasolla kirjallisuuden kautta, oli seuraavana vaiheena aika paneutua pohtimaan näkökulman rajausta tarkentaen katsetta työni konkreettisenä tuotoksena syntyvää kulttuuri ja taidetoiminnan ohjaajan muistivihkosta silmällä pitäen.

4.3.2 Oppaan rungon hahmottelu

Kirjallisuudesta tekemieni huomioiden ja teoreettisen taustan pohjalta lähdin pohtimaan ajatuksissani heränneitä kysymyksiä siitä, miten siirtää positiivisen pedagogiikan teorioita kulttuuri- ja taidetoiminnan kontekstiin, mikä on se timantti, jonka haluan nostaa keskusteluun ja keskiöön. Mihin kysymykseen haluan työlläni vastata, ja minkä näkökulman toivon voivani sen kautta jakaa hyödyksi alalla työskenteleville ammattilaisille.

Aloin hahmotella runkoa ja alustavaa rakennetta opetusmateriaalin pohjaksi luokitellen ja jäsentellen kirjallista aineistoa ja peilaten sitä samaan aikaan omaan näkemykseeni ja kokemukseeni kulttuurisen ohjatoiminnan ammattilaisena. Pyrin pitämään myös mielessä tämän kaksoisroolini kehittämistyössä toisaalta tutkijana ja toisaalta subjektiivisen itse ohjaajana. Tässä vaiheessa kävin myös keskusteluja työn tilaajan edustajan kanssa varmistuakseni näkemyksiemme olevan samassa linjassa.

Koska positiivisen psykologian ja -pedagogiikan sekä hyvinvointitaitojen opetuksen teorioita ja menetelmiä on useita, ensimmäinen tärkeä rajausta oli valita teorioista työhöni parhaiten sovellettavissa oleva. Maailmalla tunnetuin teoria on Martin Seligmanin PERMA+H hyvinvointiteoria ja se soveltuu hyvin myös aikuisväestön kohderyhmään. Suomessa lasten ja nuorten kohdetyhmissä on sovellettu viime vuosina paljon EPOCH teoriaa ja CCCCC teoriaa, mutta vaikka sanat kirjainten takana ovat eri, on sisällöt kuitenkin hyvin pitkälle tosiaan vastaavia.

Avolan & Pentikäisen kirjassa (2020) Kukoistava kasvatus – positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisten hyvinvointitaitojen käsikirja, on eri teorioita vertailtu erittäin ansiokkaasti ja poimittu esiin kunkin kirjainyhdistelmän taustalla olevat hyvinvointitaidot, joita harjoittelemalla hyvinvoinnin eri osa-alueita voi vahvistaa. Selkeyden vuoksi valitsin omalle työlleni kehikseksi PERMA+H teorian. Pyrin kuitenkin avaamaan ja laajentamaan sitä peilaten muita teorioita ja katsoen vapaudekseni poimia oman työni rakennusmateriaaliksi palasia eri kokonaisuusista, luottaen omaan subjektiiviseen, koulutukseeni ja työkokemukseeni alalla perustuvaan näkemykseeni siitä, mitkä sisällöistä parhaiten palvelevat nimenomaan kulttuuri- ja taidetoiminnan ohjaajien tarpeita.

PERMA-teorian lisäksi olennaisiksi opetusmateriaalin ehdottomasti mukaan kuuluviksi aiheiksi nousivat positiivisen pedagogiikan peruspilarit: luonteen hyveet ja vahvuudet kaiken perustana, kukoistuksen ajatus, myönteisten tunteiden voima, biologisen negatiivisen vinouman haaste, kasvun asenne, ratkaisukeskeisyys, kohtaamisen ja valmentavan vuorovaikutuksen merkitys, sekä kasvattajan oman hyvinvoinnin vaalimisen tärkeys. Nämä teemat toistuvat jossakin muodossaan lähes kaikissa lähteissä ja muodostavat yhdessä kattavan hyvinvointia tukevan kokonaisuuden missä tahansa ohjaustyössä sovellettavaksi.

4.3.3 Aineiston keruu ja analysointi

Paras tietotaito taiteen ja kulttuuristen menetelmien käytöstä huomioiden positiivisen pedagogiikan painotukset on itse ohjaustyötä tekevilla ammattilaisilla. Tässä kohtaa kehittämistyötäni on siis aika avata keskustelu Ota Ry:n jäsenten kanssa saadakseni heidän ajatuksensa kuuluviin.

Sovimme työn tilaajan edustajan kanssa, että laadin kutsun ja saatekirjeen jaettavaksi Ota Ry:n jäsenistölle sähköisessä muodossa. Työstä ja sen tekemiseen osallistumisen mahdollisuudesta kerrottiin myös jäsenistölle lähetetyssä yleisessä kausitiedotteessa, sekä verkossa järjestetyn vapaamuotoisen ”aamukahvit” nimellä kulkevan verkostoitumiseen ja ajankohtaisia aiheita esiin nostavan tilaisuuden puitteissa. Tavoitteena oli saada vähintään kymmenen osallistujaa, jotka ovat valmiita osallistumaan kehittämistyöhön, mielellään tarvittaessa myös useammassa vaiheessa. Toiveena on saada osallistujia mahdollisimman monenlaisista organisaatioista, eri taiteen aloilta ja eri asiakasryhmien parista, jotta tulokset olisivat monipuolisempia ja kokonaisuus kattavampi.

Kyselyn tekeminen lähti liikkeelle sen määrittelemisestä mikä tutkittavassa ilmiössä on kenttää ajatellen olennaisinta ja miten se näyttäytyy ammattilaisten arjessa. Ensimmäisessä vaiheessa katsoin siis tarpeelliseksi kysyä siitä, miten ilmiö juuri kunkin vastaajan omassa työssä näkyy ja miten he ovat työssään huomioineet hyvinvoinnin vahvistamisen näkökulmia. Halusin kerätä heiltä ajatuksia, kokemuksia, näkemyksiä ja hyviä käytänteitä mahdollisimman vapaassa ja avoimessa muodossa, luokitellen niitä karkeasti PERMA+H

teorian osa-alueiden mukaisesti. Tätä varten tein kyselylomakkeen, jonka toimitin osallistujille sähköisesti. (Liite 1.)

Kyselyyn oli hieman vaikeuksia löytää toivomaani määrää vastaajia ja päädyimme yhdessä Ota Ry:n edustajan kanssa siihen, että kyselyä voidaan laajentaa myös järjestön jäsenistön ulkopuolelle. Lopulta löytyikin kahdeksan innokasta osallistujaa, jotka täyttivät ja palauttivat kyselyn minulle. Kyselyssä tiedustelin myös vastaajien halukkuutta osallistua mahdolliseen jatkotyöskentelyyn prosessi myöhemmissä vaiheissa. Seitsemän kahdeksasta vastaajasta ilmoitti olevansa käytettävissä myös myöhemmissä vaiheissa.

Saatuani ensimmäisen vaiheen vastaukset kävin ne läpi ja laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti luokittelin ja ryhmittelin vastauksia sen mukaan kuinka usein tietyt asiat toistuvat, miten eri taiteen ja kulttuurin aloilla erityyppiset vastukset korostuvat, miten asiakasryhmä ja organisaatio mahdollisesti vaikuttaa jne. Tässä vaiheessa vielä peilasin saamiani vastauksia teoreettiseen taustaan, minkä jälkeen kirjoitin tulokset auki opetusmateriaalin rakennetta samalla hahmotellen.

Hahmotelman edetessä, kehitystyölle tyypillisesti nousi esiin huomioita, jotka vaativat vielä hieman lisää tarkastelua. Tutkimukseen osallistuneista ohjastyön ammattilaisista yksi työskenteli erityisryhmien parissa, autismikirjon henkilöiden ja kehitysvammaisten ohjaajana, ja hänen vastauksensa erottuivat useissa kohdissa selkeästi muiden vastauksista. Koin tärkeäksi selvittää tätä seikkaa hieman tarkemmin ja kutsuin hänet käymään kanssani läpi tuloksia ja hahmotelmaani opetusmateriaalin pohjalta. Kävimme siis yhdessä läpi kokoamani aineiston kohta kohdalta hänen tarkastellessaan kirjauksia nimenomaisesti oman työnsä näkökulmasta. Pohdimme, miltä osin yleiset ohjeet olivat sovellettavissa myös erityisryhmiin ja millaisia erityisiä, muista poikkeavia toimintatapoja noissa ryhmissä mahdollisesti on parempi käyttää. Tämän työn tuloksena kirjasimme tuloksissa näkyviin puhekupliin muutamissa kohdissa mitä erityisryhmien kanssa työskentelevien erityisesti olisi hyvä huomioida, toisaalta monissa kohdissa katsoimme myös samojen käytänteiden olevan sovellettavissa minkä tahansa kohderyhmän kanssa, yksilöllisiä eroja sensitiivisesti huomioiden.

5 Tulokset

Kehitystyöni tutkimuksellisen osion tuotoksena syntyneet tulokset myötäilivät hyvin pitkälle muissa ympäristöissä ja yhteyksissä kuten kouluissa ja päiväkodeissa toteutettujen tutkimusten ja hankkeiden tuloksia. Saamieni vastausten yhtenäisyys hyvinkin erityyppiset toiminnat, ympäristöt ja kohderyhmät huomioiden vahvistivat ajatustani siitä, että positiivisen pedagogiikan teoria on hyvin sovellettavissa kulttuuri ja taidetoiminnan kaikkiin muotoihin.

Vaikka tulokset noudattavat pitkälti samaa linjaa kuin muissakin toimintaympäristöissä ja -muodoissa, on kulttuuri- ja taidetoiminnan kentällä havaittavissa kuitenkin suurempi vapaus toiminnan muokkaamiseen tilanteen ja kohderyhmän mukaan. Esimerkiksi varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa toiminnalle on annettu selkeämmät tavoitteet jo opetussuunnitelmissa, jotka osaltaan rajoittavat työskentelyn monimuotoisuutta ja mahdollisuuksia variointiin.

5.1 Kyselyn vastausten analysointi ja koonti

Kulttuurisen ohjaustyön ammattilaisilla teettämäni kyselyyn saamani vastaukset kokonaisuudessaan vastaavat hyvin alkuperäiseen tutkimuskysymykseeni: Miten kulttuuri- ja taidetoiminnan ohjaajat pystyvät tukemaan toimintaan osallistuvien henkilöiden hyvinvoinnin vahvistumista ja hyvinvointitaitojen kehittymistä?

Keräämäni aineistoa analysoidessani kirjoitin tulokset suoraan lopullisessa työssä hyödynnettävissä olevaan muotoon. Koosteessa olen poistanut vastausten päällekkäisyyksiä, yhdistellyt osia samaan aiheeseen liittyvistä kommentteista, sekä yrittänyt tuoda korostetusti esille vastuksissakin selkeitten esille nousseita teemoja antaen niille enemmän tilaa sekä sijoittamalla ne tulosten alkuun eli sivun yläreunaan.

Vastausten analysointiin ja luokitteluun hieman haastetta toi vastaajien esiintuomat yhtäläisyydet ja osittaiset päällekkäisyydet eri osa-alueiden suhteesta toisiinsa. Monien vastaajien mielestä jotkin PERMA-teorian osa-alueista liittyivät niin kiinteästi toisiinsa, että

olivat nähtävissä melkeimpä saman asian eri puolina ja samojen havaintojen nousevan esiin eri osa-alueiden kohdalla. Pyrin huomiomaan nämä viittaukset osa-alueiden välillä tuloksissa, kuitenkin karsien hieman päällekkäisyyksiä ja ristikkäisyyksiä selkeämmän lopputuloksen saavuttamiseksi.

Tulokset löytyvät kiteytettynä ja PERMA+H-hyvinvointiteorian kehiksen mukaisesti jaoteltuna seuraavista kuvista:

Kuva 2 Myönteisten tunteiden merkityksen huomioiminen ohjauksessa.



Kaikissa saamissani vastauksissa nostettiin esiin myönteisen ja iloisen ilmapiirin merkitys. Monissa vastauksissa myös eroteltiin ilmapiirin myönteisyyteen vaikuttavia tekijöitä. Aito ja kunnioittava kohtaaminen, turvallisuuden tunteen saavuttaminen ja hyvä ryhmähenki koetaan olennaiseksi osaksi myönteistä ilmapiiriä. Keinoksi hyvän ilmapiirin rakentamiseen nimettiin hyvät vuorovaikutustaidot ja ohjaajan taito kohdata asiakkaita sekä tukea ryhmytymistä.

Myös asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden huomioiminen nähtiin tärkeänä. Hyvän ohjaajan ajateltiin olevan joustava ja kyvykäs muokkaamaan toimintaa aina kulloistenkin asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Vastoin nyky-yhteiskunnassa yleisesti vallalla olevaa trendiä itsensä haastamisesta ja ”epämukavuusalueelle” menemisestä kaksi vastaajista nosti esiin näkemyksensä siitä, että usein juuri omien vahvuuksien mukaisella ”mukavuusalueella” tapahtuva toiminta näyttäisi tuottavan osallistujille enemmän iloa. On luonnollisesti mukavaa olla hyvä jossakin ja saada siitä onnistumisen kokemuksia epäonnistumisten sijaan. Toisaalta vastauksiin liittyi kuitenkin ajatus ”mukavuusalueen laajentamisesta”, siitä että omiin olemassa oleviin vahvuuksiin ja taitoihin tukeutuen voi lähteä myös kehittämään niitä edelleen.

Myötätunnon ja etenkin itsemyötätunnon harjoittamisen tärkeys nousi myös esiin useammassa vastauksessa. Vuosia ohjaustyötä tehneet ammattilaiset huomaavat jatkuvasti työssään, kuinka asiakkaiden on huomattavasti helpompi olla myötätuntoisia muita ihmisiä kohtaan, mutta vaatimustaso itseään kohtaan on varsin korkea.

Ohjaajat muistuttivat vastauksissaan myös siitä, että on tärkeää korostaa, että kenenkään ei tarvitse olla täydellinen. On tärkeä luoda ilmapiiri jossa voi rohkeasti kokeilla erilaisia asioita ja myös epäonnistua välillä.

Kannustaminen, kehuminen ja kiittäminen tulivat myös kaikissa vastauksissa esiin jossakin muodossaan. Hyvän ja rakentavan palautteen antamisesta puhuttiin paljon ja myös se mainittiin, että positiivista palautetta pitää aina olla enemmän kuin kehittämiskohtia.

Yksi vastaajista mainitsi käyttävänsä kiitollisuusharjoituksia saadakseen asiakkaidensa positiiviset ajatukset aktivoitua. Samaan tapaan koki kaksi vastaajista tärkeäksi lopettaa jokaisen toimintakerran positiivisten asioiden fiilistelyyn, sen sanoittamiseen mikä tänään meni hyvin ja oli kivaa.

Erityisryhmien parissa työskentelevän ohjaajan vastaukset poikkesivat hieman muiden vastuksista ja hänen kokemuksensa mukaan esimerkiksi autismikirjon asiakkaille myönteisen ilmapiirin luomisessa tärkeintä on huomioida rauhallisuus ja mahdollisuus riittävään etäisyyteen ja mahdollisimman häiriöttömään työskentelyyn. Hänen ajatuksensa mukaan ohjaajan on hyvä olla itse melko neutraali, eikä ”liian innokas ja energinen”.

Kuva 3 Sitoutumisen merkityksen huomioiminen ohjauksessa.



Useissa vastauksissa sitoutumisen katsottiin syntyvän osallistujan sisäisen motivaation kautta. Motivaation vahvistamista tukevaksi keinoksi nähtiin joustavuus tehtävien asettelussa, mahdollisuus muokata tehtäviä yksilökohtaisen mielenkiinnon mukaan. Myös vastuun ja vapauden tasapainoisen suhteen koettiin toimivan useissa yhteyksissä motivaatioita ja sitoutumista synnyttävänä tekijänä.

Sopivaa suhdetta ohjauksen ja asiakkaan itsenäisen työskentelyn välillä pohdittiin myös lähes kaikissa vastauksista. Hyvinä työskentelytapoina esitettiin muun muassa yhteisiä keskusteluja ennen varsinaisen työskentelyn aloitusta erilaisia näkökulmia avaamaan, ratkaisukeskeisyyden korostamista ja uudenlaisten tai vaihtoehtoisten toteutustapojen kokeiluun kannustamista ja siitä muistuttamista, että oppimisprosessissa tekeminen ja kokeileminen on lopulta usein tärkeämpää kuin lopullisen tuotoksen muoto.

Kahden ryhmämuotoista toimintaa ohjaavan vastaajan vastauksissa korostui ryhmätyön ja siihen sitoutumisen tärkeys. Kun työskennellään yhteisen päämäärän ja tuotoksen saavuttamiseksi, on jokaisen vastuu oman osuutensa hoitamisesta suurempi kuin töissä,

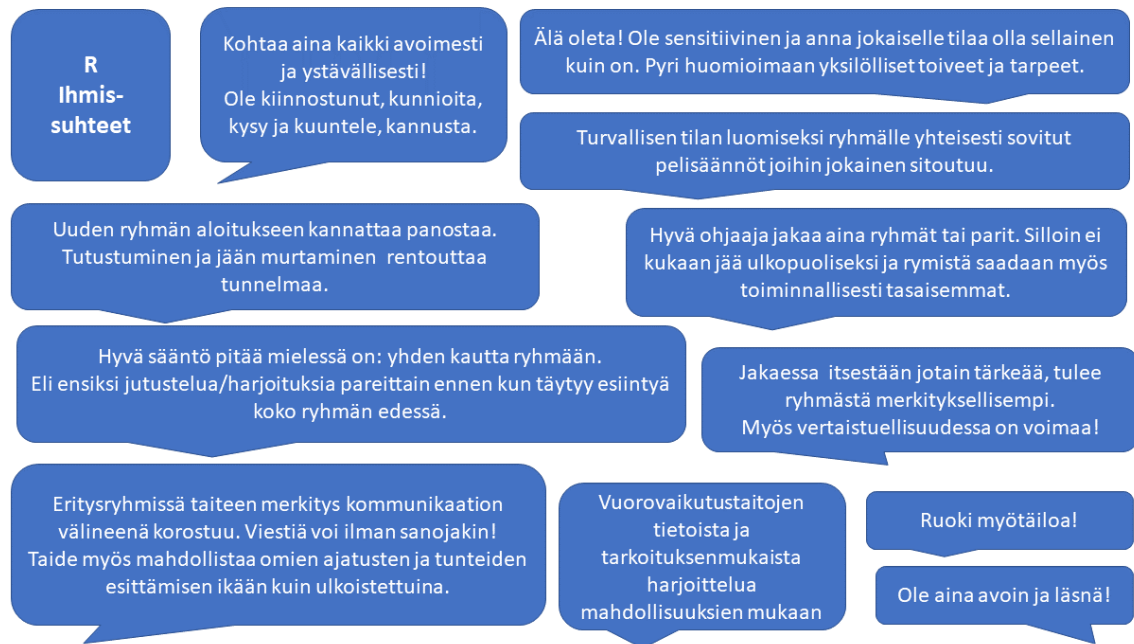
joita tehdään vain itselleen. Tiimityössä yhteisten keskustelujen ja toimivan vuorovaikutuksen merkitys korostuu entisestään.

Flow mainittiin viidessä vastauksessa. Vastauksissa korostui hyvän ilmapiirin ja turvallisen ja häiriöttömän tilan merkitystä flown syntymisessä. Usein flown ajateltiin myös syntyvän helpommin sellaisten tehtävien yhteydessä, joissa on tilaa luovuudelle ja monimuotoisille toteustavoille.

Kolme vastaajista kertoi käyttäneensä mindfulnessharjoituksia ohjauksessaan rauhoittumisen ja keskittymisen tukemiseksi, tietoisemmän läsnäolon saavuttamiseksi.

Erytisryhmien parissa työskentelevän ohjaajan vastauksissa oli lisäksi maininta apuvälineiden käytöstä neuroepätyypillisten asiakkaiden kanssa. Esimerkiksi erilaiset hypisteltävät stressilelut tai jumppapallon päällä istuminen tuolilla istumisen sijaan saattaa auttaa asiakasta keskittymään paremmin käsillä olevaan tehtävään.

Kuva 4 Ihmissuhteiden merkityksen huomioiminen ohjauksessa.



Ihmissuhteista kysyttäessä selkeästi voimakkaimmin vastauksissa nousi esiin aidon kohtaamisen merkitys. Ohjaajan tehtävä on huomioida henkilökohtaisesti ja arvostavasti jokainen toimintaan osallistuva. Lähes kaikki vastaajat jakoivat ajatuksen siitä, että toimintaan osallistuvilla on aina tarve tulla nähdyiksi, kuulluiksi ja hyväksytyiksi. Hyviksi keinoiksi tähän annettiin ohjeiksi ystävällisyys ja vuorovaikutteisen ohjaustyylin harjoittaminen, oma läsnäolo ja avoimuus, kiinnostuksen osoittaminen kysymällä ja kuuntelemalla ja kiittämisen ja kannustamisen tärkeys. Yksi esiin nousut hyvä neuvo oli myös olla olettamatta ihmistä mitään perustuen vain heidän olemukseensa tai omiin aiempiin kokemuksiin muiden ihmisten kanssa työskentelystä.

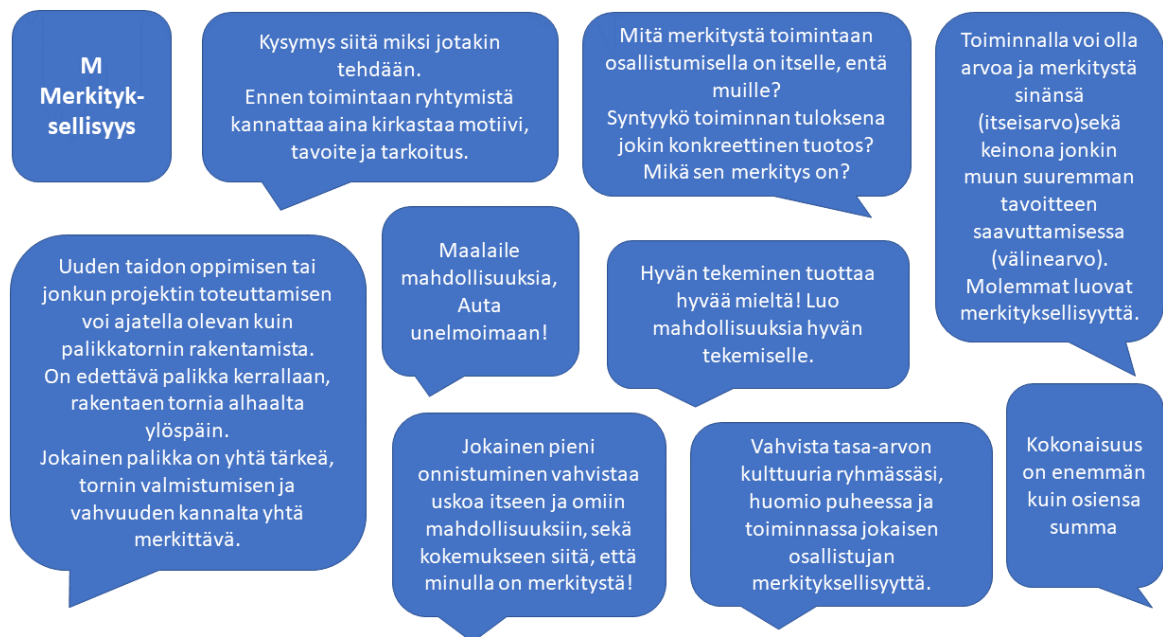
Ryhmäprosessit nousivat myös esiin useissa vastauksissa. Etenkin jos itse työskentely on ryhmätyömuotoista, on vastaajien kokemuksen mukaan ehdottoman tärkeää kiinnittää heti alusta asti huomiota ryhmädynamiikkaan. Hyvinä käytännön vinkkeinä esiin nousi esimerkiksi uuden ryhmän aloittaessa hyväksi havaittu ohje aloittaa tutustuminen jollakin paritehtävällä. Ohje oli tiivistetty muotoon ”yhden kautta ryhmään”. Samassa vastauksessa muistutettiin myös siitä, että usein on parasta, että ohjaaja jakaa aina parit ja pienryhmät. Tämä perustui ajatukseen osallistujien turvallisuudentunteesta, siitä että kenellekään ei

synny pelkoa jäädä ulkopuoliseksi. Samalla ohjaaja voi miettiä pareja tai ryhmiä myös ryhmädynamiikkaa rakentavasti ja toiminnallisesti tehtävään sopiviksi.

Turvallisemman tilan ajatus nousi esiin useissa vastauksissa myös tässä osiossa. Yhteisesti sovittujen pelisääntöjen merkityksestä mainittiin kahdessa vastauksessa ja luottamuksen ilmapiirin rakentaminen kolmessa vastauksessa. Jakamisen ja vertaistuellisuuden merkityksestä puhuttiin myös useammassa vastauksessa. Sanat myötätunto ja myötäilo nousivat myös esille esimerkkeinä ihmistenvälisen kanssakäymisen hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavasta voimasta.

Erityisryhmien osalta vastauksissa nousi etenkin autisminkirjon henkilöiden kanssa työskennellessä taiteen tuomat uudet ulottuvuudet kommunikaation välineenä. Taiteen kautta voi hyvin monimuotoisesti ilmaista itseään ilman sanoja ja myös ilman katsekontaktia. Taiteen kautta voi myös ”ulkoistaa” omia ajatuksiaan esimerkiksi sarjakuvahahmon välityksellä viestien.

Kuva 5 Merkityksellisyyden merkityksen huomioiminen ohjauksessa.



Kyselyn kohdissa sitoutuminen ja merkityksellisyys tuli osittain hieman päällekkäisiä ja lomittaisia vastauksia. Osa vastaajista myös kommentoi kokevansa nämä hyvinvoinnin osa-alueet kiinteästi toisiinsa liittyviksi. Painotus kuitenkin nähtiin hieman eri asioissa, sitoutumisen kohdistuessa enemmän toimintaan ja merkityksen puolestaan toiminnan kautta saavutettuihin tavoitteisiin ja tuloksiin. Toisaalta tavoitteiden saavuttamisesta ja tuloksista puhuttiin paljon myös saavuttamisen osa-alueen kohdalla.

Kuten kohdassa sitoutuminen myös merkityksellisyyden sarakkeessa puhuttiin paljon motivaatioista. Toiminnan henkilökohtaisesti koettu merkityksellisyys motivoi ja sitouttaa osallistumaan.

Merkityksellisyydestä puhuttaessa moni vastaajista nosti esiin ihmisen tarpeen tuottaa hyvää ympärilleen. Oma toiminta ajateltiin koettavan merkityksellisempänä jos sen hyvät vaikutukset ulottuvat omaa itseä pidemmälle. Siksi muistutettiin, että toiminnan lomassa on hyvä mahdollisuusein mukaan luoda tilanteita auttaa muita tai tehdä töitä toisia varten.

Myös itseisarvosta ja välinearvosta puhuttiin. On hyvä huomata, että sen lisäksi, että uuden taidon avulla voi myöhemmin saavuttaa jotakin muuta tavoittelemaansa, on taito sinänsä ja sen oppimisen prosessi ollut arvokas.

Tavoitteiden paloittamisesta osiin ja jokaisen osatavoitteen merkityksellisyyden huomioimisesta puhuttiin myös useammassa vastauksessa. Taidetyöskentelyssä ei aina välttämättä jokainen työvaihe tunnu yhtä merkittävältä, mutta lopputuloksen kannalta ne yleensä ovat kuitenkin kaikki välttämättömiä.

Onnistumisen kokemukset liitettiin monessa vastauksessa kokemukseen työskentelyn merkityksellisyydestä sekä siihen, että onnistumiset vahvistavat kokemusta omasta pystyvyydestä ja oman tekemisen ja olemassaolon merkityksellisyydestä. Onnistuminen yhtäällä säteilee myös muihin tehtäviin ja muille elämän osa-alueille.

Muille ohjaajille vinkeiksi annettiin myös, että osallistujia kannattaa kannustaa ja auttaa unelmoimaan ja asettamaan itselleen uusia tavoitteita. Vastauksissa muistutettiin aina huomaaman ja huomioimaan osallistujien pienetkin onnistumiset aina ääneen.

Kuva 6 Saavuttamisen merkityksen huomioiminen ohjauksessa.



Saavuttamisen ja onnistumisen kokemuksia syntyy kun tavoitteet on asetettu sopiviksi ja mielellään pilkottu myös pienempiin osiin. Tämän asian oli suurin osa vastaajista työssään huomannut.

Moni vastaaja mainitsi myös, että mitä vahvempi sisäinen motivaatio ihmisellä on jonkun tavoitteen saavuttamiseen, sitä todennäköisemmin hän onnistuu siinä ja saa saavuttamisesta suurempaa mielihyvää. On siis tärkeää, että osallistujat itse määrittelevät aina omat henkilökohtaiset tavoitteensa yleisten tavoitteiden rinnalle.

Tavoitteiden saavuttamisen nähtiin vaikuttavan positiivisesti kokemukseen minäpystyvyydestä ja vahvistavan minäkuvaa. Näiden kokemusten uskottiin myös luovan ihmisille uskoa siihen, että myös tulevaisuudessa he tulevat pärjäämään erilaisissa tehtävissä.

Kahdessa vastauksessa muistutettiin siitä, että tavoitteita kannattaa aina asettaa myös prosessille, eikä pelkästään tuotokselle. Tähän liittyen myös vanha viisaus ”moka on lahja”

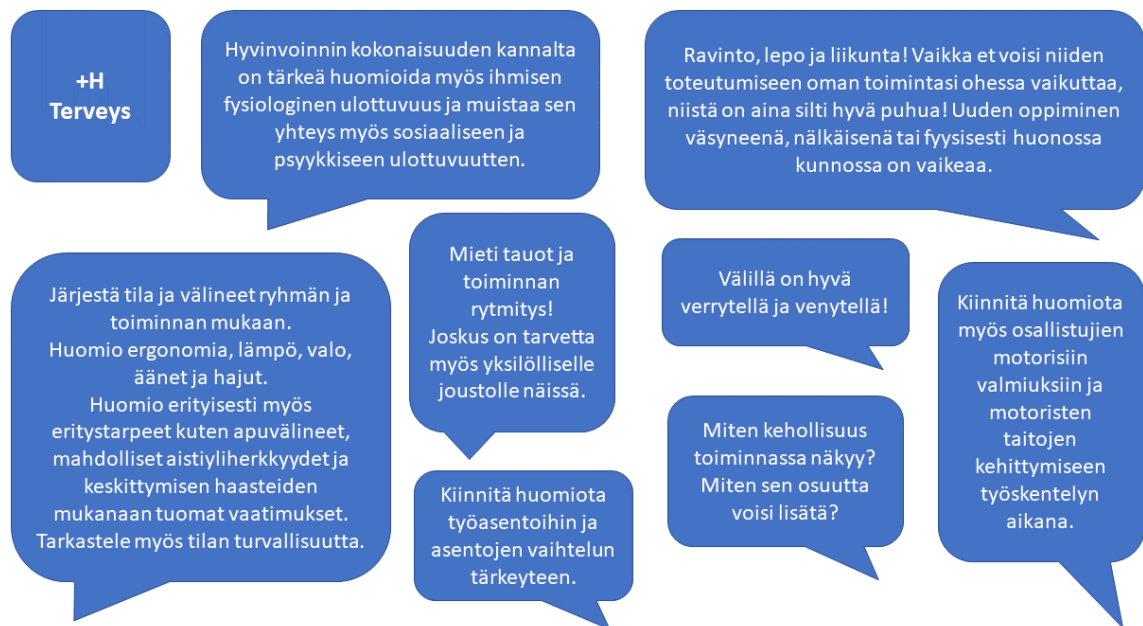
nostettiin esiin vastauksessa, joissa puhuttiin oppimisprosessin tärkeydestä, siitä että virheistä oppii usein paremmin, kun joutuu työstämään asiaa enemmän.

Kahdessa vastauksessa nostettiin myös esiin ajatus tavoitteiden tarkistamisesta ja uudelleen määrittelemisestä prosessin edetessä. Prosessin alussa ei välttämättä vielä edes tiedä mikä kaikki on mahdollista tai mitkä vastaan tulevista uusista asioista voivatkin synnyttää innostuksen ja ”viedä mennessään”. Samoin jotkut alussa tärkeiksi koetut asiat saattavat osoittautua vähemmän mielenkiintoisiksi ja merkityksellisiksi, eikä niiden tavoittelemisen välttämättä ole järkevää vain siksi, että niin oli alussa ajatellut.

Kannustaminen ja myönteisen palautteen antaminen ja onnistumisten esiin nostaminen nähtiin yleisesti tärkeäksi saavuttamisen tunnetta tuottavaksi asiaksi. Kaikki saavutuksia kannattaa huomioida ja juhlia. Myös ulkoiset palkinnot ovat joskus ihan paikallaan, etenkin ”pakollisissa” ja ”ei niin kivoissa” tehtävissä joihin osallistujien sisäinen motivaatio ei sinänsä välttämättä ole kovin vahva.

Myös erityisryhmien kohdalla ulkoiset palkinnot on koettu joissain tapauksissa toimivaksi käytännöksi. Erityisryhmien parissa työskentelevä ohjaaja myös muistuttaa selkeän struktuurin tärkeydestä, siitä että ohjeistukset ovat selkeitä ja mielellään koko ajan esimerkiksi kuvallisen työjärjestyksen muodossa nähtävillä. Hyväksi on myös, että tehtävät on pilkottu valmiiksi pienempiin osiin ja jokaisen osan jälkeen seuraa palkinto tai vähintään se, että tehtävän osa voidaan kuitata suoritetuksi ja sitä merkitsevä kuva voidaan ottaa pois työjärjestyksestä.

Kuva 7 Terveyden merkityksen huomioiminen ohjauksessa.



Useassa vastauksessa nostettiin esiin ihmisen olevan fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen olento ja terveyden koostuvan näiden kaikkien osa-alueiden tasapainoisesta hyvinvoinnista. Tämän osion ajateltiin kuitenkin vahvimmin liittyvän fyysiseen hyvinvointiin, psyykkisten ja sosiaalisten osa-alueiden tultua huomioituksi jo monipuolisesti edellisten osa-alueiden yhteydessä.

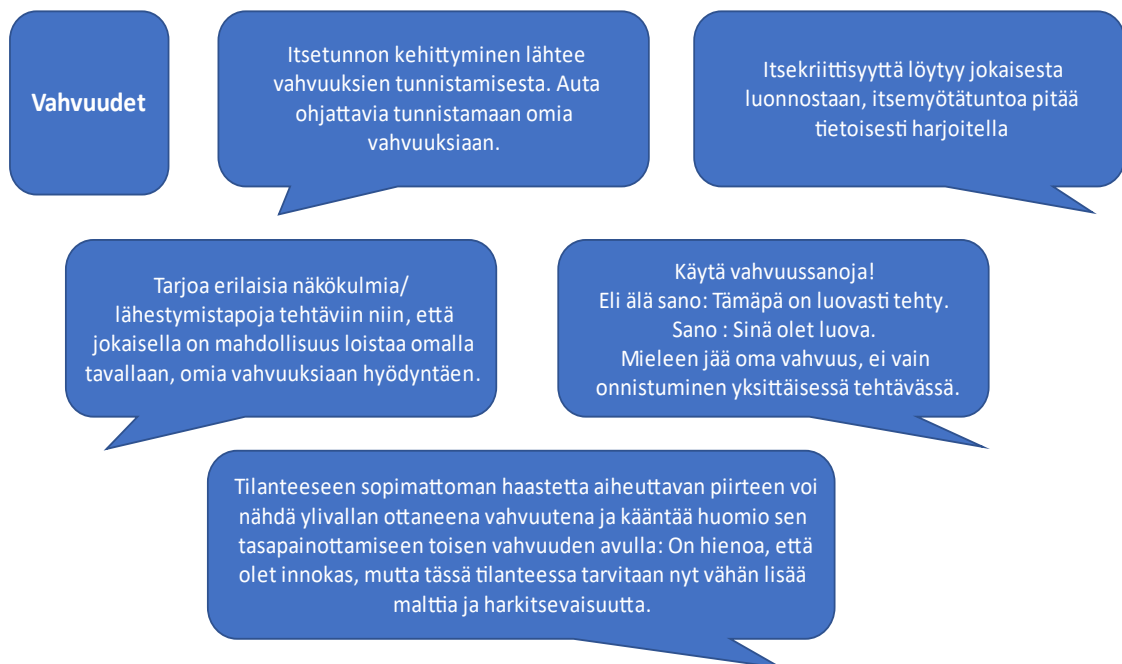
Ravinnon, levon ja liikunnan merkitystä korostettiin suurimmassa osassa vastauksia. Vaikka suurin osa vastaajista eivät kokeneetkaan voivansa omassa työssään kovinkaan voimakkaasti isommassa mittakaavassa vaikuttaa näihin asioihin, kokivat he kuitenkin tärkeäksi puhua aiheesta asiakkaidensa kanssa ja toiminnan lomassa huomioimaan ja mahdollistamaan esimerkiksi työn tauottamisen tarpeet, mahdollisen ruoka- tai kahvitauon pitämisen sekä jonkinlaisen verryttelyn tai venyttelyn toiminnan aikana.

Tilan ja työvälineiden järjestäminen työskentelyyn sopivaksi nousi esiin monissa vastauksissa. Erityisryhmien kohdalla myös mahdollinen apuvälineiden tarve tulee ohjaajan ottaa huomioon.

Ohjaajan tehtävä on vastaajien kokemuksen mukaan ohjata myös ergonomisten työasentojen löytämisessä. Samoin työturvallisuudesta huolehtimisen katsottiin olevan ohjaajan vastuulla.

Kaksi vastaajista mainitsi myös kehollisuuden ja motoriset taidot aiheina, joihin ohjaajan olisi hyvä kiinnittää huomiota. Näiden aspektien osalta myös yksilölliset erot ja tarpeet voisi mahdollisesti paremmin huomioida.

Kuva 8 PERMA+H-teorian hyvinvoinnin osa-alueiden lisäksi kysyin tutkimukseen osallistuneilta ohjaustoiminnan ammattilaisilta myös vahvuuksien huomioimisesta ohjaustyössä.



Asiakkaan vahvuuksien tunnistaminen ja nimeäminen, sekä asiakkaan itsensä vahvuuksistaan tietoiseksi saattaminen oli yhtä lukuun ottamatta kaikille vastaajille merkittävässä roolissa työssään. Vahvuuksien huomioinnin kautta koettiin voitavan vahvistaa asiakkaiden itsetuntoa ja heidän kokemustaan omasta pystyvyydestä ja kyvykkyydestä. Vahvuuksien tunnistamisen ja niiden tietoisesta hyödyntämisestä nähtiin myös päästävän usein parempiin tuloksiin toiminnan sisältävien tehtävien osalta. Taitavan

ohjaajan ajateltiin osaavan myös huomioida asiakkaitaan yksilöllisesti erityyppisten tehtävänäntöjen ja tehtävien variontimahdollisuuksien muodossa, luoden jokaiselle sopivia mahdollisuuksia loistaa omilla vahvuuksillaan.

Asiakkaiden taipumus kriittisyyteen itseä kohtaan nostettiin esiin kahdessa vastauksessa ja omien vahvuuksien tunnistamisen kautta ajateltiin voitavan opetella myötätuntoa myös itseä kohtaan.

Käytännön vinkkinä yksi vastaajista kehotti käyttämään monipuolisesti vahvuussanoja kohdistuen asiakkaaseen itseensä, ei vain suoriutumiseen jossakin tehtävässä. On eri kokemus kuulla olevansa luova ihminen, kuin onnistuneensa tekemään yhden yksittäisen luovan ratkaisun jossakin yksittäisessä tehtävässä.

Yhdessä vastauksessa nostettiin esiin ajatus, että ohjaustilanteissa juuri kyseiseen hetkeen tai tehtävään heikommin sopivia vahvuuksia ei kannata leimata heikkouksiksi vaan saattaa asiakas itse tietoisiksi siitä, että kyseisessä hetkessä jollakin toista vahvuutta harjoittelemalla voisi ehkä pärjätä paremmin. Esimerkkinä oli nostettu esiin innokkuus. Innokkuus on monissa tilanteissa aivan loistava ominaisuus, mutta joissakin tilanteissa sen sijaan että innokkaasti lähtisi suin päin kokeilemaan uutta juttua, olisikin parempi harjoitella vähän malttia ja kuunnella ohjeistus loppuun saakka ennen aloittamista.

5.1.1 Opetusmateriaalin rakentaminen

Päädyin materiaalin selkeyttä ja käytettävyyttä pohdittuani rakenteeseen, joka selkäesti jakautuu kolmeen osioon. Ensimmäisessä osiossa esittelen positiivisen psykologian ja -pedagogiikan sekä kulttuurihyvinvoinnin teoreettista taustaa, toisessa osiossa etenen ajatukseen teorian käytäntöön tuomisesta edelleen kirjalliseen lähdeaineistoon vahvasti nojaten ja kolmannessa osiossa tuon esiin oman tutkimukseni tuotoksena syntyneet, ohjaustoiminnan ammattilaisten kokemukset ajatukset ja ideat siitä miten käytännön toiminnassa pystytään huomioimaan hyvinvointia vahvistavia näkökulmia.

Kun olin saanut alustavan version opetusmateriaalista valmiiksi, lähetin sen luettavaksi Ota Ry:n edustajalle ja pyysin hänen ajatuksiaan ja huomioitaan siitä. Hänen mielestään sisältö vastasi erittäin hyvin heidän tarvettaan, mutta rakenteen osalta, käytettävyyttä pohtiessaan hänelle oli herännyt ajatus viilata sitä hieman toiseen muotoon, jossa ensimmäisessä osiossa olisi teoria kokonaisuudessaan, toisessa osassa tutkimuksen tulokset, eli ohjaustoiminnan ammattilaisten vinkit ja kolmantena osana joku tehtävä, jonka avulla materiaalin lukija voisi pohtia omaa työtään positiivisen pedagogiikan kehukseen peilaten. Järjestimme tapaamisen asian tiimoilta ja hahmottelimme alkuperäistä runkoani tähän uuteen muotoon.

Viimeisessä vaiheessa lopullisin materiaalin muotoa ja visuaalista ilmettä muotoiltiin tiiviissä yhteistyössä Ota Ry:n edustajan kanssa. Tekninen toteutus sovittiin siirrettäväksi järjestön omalle vastuulle. Muodoksi valikoitui Canva-ohjelmalla toteutettu asiakirja. Lopullisen tuotteen suunnittelussa pyrittiin myös huomioimaan saavutettavuuden näkökulmia selkeyden ja helpon luettavuuden osalta. Tässä vaiheessa myös yhteisesti mietimme lähteiden merkitsemiseen liittyviä kysymyksiä.

Opinnäytetyöprosessin tuotoksena valmistunut opas positiivisen pedagogiikan menetelmien hyödyntämisestä kulttuuri- ja taidetoiminnassa kataa nimeä kulttuurinen ohjaustoiminta <3 positiivinen pedagogiikka = hyvinvointia kulttuurista. Opas on tämän raportin liitteenä.

(Liite 2.)

6 Johtopäätökset ja pohdinta

Kuten kehittämistyöt yleensäkin, on myös tämän opinnäytetyön prosessi ollut kokonaisuudessaan pitkä ja polveileva matka. Prosessi päässäni lähti liikkeelle ajankohtaisen yhteiskunnallisen tilanteen herättelemänä. Nyky-yhteiskunnan hektisyys ja kaikille elämän osa-alueille ulottuva suorituskeskeisyys ja paineet heijastuivat huomioideni mukaan ja mediassa käytyjen keskustelujen perusteella ihmisiin huonovointisuuden lisääntymisensä ja mielenterveyden häiriöiden yleistymisenä. Jopa vapaa-ajan harrastustoimintaan tuntui liittyvän joissakin tapauksissa enemmän paineita kuin iloa. Näin tässä surullisen epäkohdan,

johon halusin perehtyä tarkemmin. Idean kypsyttely ja erilaisten näkökulmien tarkastelu vaativat oman aikansa, ennen kuin työn tavoite ja muoto alkoivat hahmottumaan päässäni.

Tämän opinnäytetyön keskeisin tarkoitus oli nostaa hyvinvoinnin näkökulmista erityisesti myönteisten tunteiden merkitys keskiöön kulttuuri- ja taidetoiminnan kontekstissa. Työnimi omassa päässäni olikin alkuun ”tärkeintä on, että on kivaa”. Edelleen nyt työn valmistuttua allekirjoitan tuon lauseen. Tämän prosessin edetessä kuitenkin opin, mistä kaikesta se ”kiva” syvällisemmin tarkasteltuna muodostuu.

Kuten aiemmin prosessia kuvatessani kerroin, lähdin liikkeelle erilaisia voimaannuttamisen ja innostamisen teorioita tutkiskellen. Ja hyvin pian päädyinkin aina positiiviseen psykologiaan nojaaviin juuriin. Positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka olivat minulle ennestään vain hyvin pintapuolisesti tuttuja. Mutta mitä enemmän aiheeseen perehdyin, sitä vakuuttuneemmaksi niistä tulin. Teorioiden vahva tieteellinen perusta ja laaja tutkimustyö aiheen parissa, sekä järjestään erittäin myönteiset kokemukset positiivisen pedagogiikan toimivuudesta mitä erilaisempien hankkeiden piirissä vakuuttivat minut teorian soveltumisesta myös kulttuuri- ja taidetoiminnan kontekstissa käytettäväksi.

Työn tarkempi muoto alkoi selkeytyä, kun avasin keskustelun ajatuksistani kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattialaisten järjestön Ota Ry:n suuntaan. Yhdessä lähdimme hahmottelemaan ääriivivoja työlle, kehittämistyön muodon ja työn tuotoksena syntyvän materiaalin muodon osalta. Ajatuksemme mukaan olennaisinta työssä olisi koota kentällä toimivien kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaisten ajatuksia positiivisen pedagogiikan teorioiden soveltuvuudesta ohjaustyöhön, sitoa niitä teoriaan ja jakaa tätä tietoa helposti saavutettavassa ja sovellettavassa muodossa muille kentällä toimiville ammattilaisille. Tehdä tämä innovatiivisesti ja rohkeasti uutta luoden, ei vanhoja malleja suoraa muualta kopioiden. Halusimme antaa ammattilaisten äänille tilaa kuulua.

Onnistuimme voimakasta rajausta tehden tiivistämään tutkimuskysymyksen yhteen ja mielestämme kaikkein olennaisimpaan: Miten kulttuuri- ja taidetoiminnan ohjaajat pystyvät tukemaan toimintaan osallistuvien henkilöiden hyvinvoinnin vahvistumista positiivisen

pedagogiikan menetelmiä hyödyntäen? Tämä rajausta osoittautui erittäin toimivaksi ja selkeäksi rungon rakentamisen ja tavoitteen saavuttamisen kannalta.

Oman ammattikorkeakouluni ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyölle asettamat tavoitteet ja keskeiset periaatteet, sekä hyvä tieteellinen tapa, eettiset periaatteet, saavutettavuuden, kestävän kehityksen ja vastuullisuuden näkökulmat ohjasivat myös osaltaan työn suuntaa ja muotoa. Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen ja tutkimuksellinen. Opinnäytetyöprosessi on myös vahvistanut omaa ammatillista osaamistani.

Pyrin tieteellisen tutkimuksen käytäntöjen mukaisesti tekemään työtä jokaisessa vaiheessa suurella tarkkuudella, läpinäkyvyydellä ja rehellisyydellä. En ole työtä tehdessäni syyllistynyt tarkoituksenmukaiseen vilppiin tai vääristelyyn. Pidän oleellisena kuitenkin korostaa, että kehittämistyön luonteen huomioiden ovat subjektiiviset käsitykseni vaikuttaneet työn muotoutumiseen ja olen pyrkinyt ilmaisemaan tämän seikan raportissani mahdollisimman avoimesti. Olen toiminut kehittämistyön prosessissa kaksoisroolissa sekä tutkijana, että itsekkin kulttuurisen ohjaustyön ammattilaisena. Keskustelut kehittämistyöhön osallistuneiden muiden ammattilaisten kanssa ovat olleet vahvasti dialogisia ja lopputulos on muotoutunut yhteistyömme tuloksena, lopulliseen muotoonsa minun kirjaamanani.

Ihmiseen kohdistuvien tutkimusten eettisten periaatteiden mukaisesti arvioituna työhöni ei liittynyt lähtökohtaisesti mitään eettisesti arveluttavia kysymyksiä. Tutkimukselliseen osioon liittynyt kysely ei sisältänyt mitään arkaluontoisia tai vastaajien henkilöllisyyden paljastavia osioita tai piirteitä. Kaikki vastaajat olivat täysi-ikäisiä ja tietoisia siitä mihin heidän antamiaan vastauksia tulisi anonyymissä esitysmuodossa käyttämään. Myös aineistojen käsittely ja säilytys on hoidettu asianmukaisesti.

Työn saavutettavuus noudattaa niin ikään ammattikorkeakoulun ohjeistusta. Opinnäytetyöni on sisällöltään selkeä ja ymmärrettävä. Raportti on kirjoitettu toivotun mukaisen, saavutettavan asiakirjamallin mukaisesti ja julkaisu tapahtuu digitaalisessa muodossa Theseus-tietokannassa, missä se on kaikkien halukkaiden luettavissa. Myös opinnäytetyön

kehittämistyön tuotoksena syntynyt opetusmateriaali on pyritty muotoilemaan saavutettavaksi, niin visuaalisen ilmaisun, kuin sisällönkin osalta.

Kestävän kehityksen ja vastuullisuuden näkökulmat työssäni kohdistuvat ennen kaikkea sosiaalisesti kestävän kehityksen osa-alueelle. Koko työn tarkoitus ja tavoite sekä sen ytimessä olevat teoriat perustuvat ihmisarvon ja elämän tasa-arvoisen kunnioituksen ajatuksille.

Valitsemani toteuttamistapa ja menetelmät olivat tietoisia ja hyvin perusteltavissa tämän tyyppisessä työssä käytettäväksi. Toteutustapa kehittämistyön muodossa palveli hyvin tarkoitusta syventäen näkökulmaa aiheeseen prosessin etenemisen myötä. Tässä muodossa prosessilla oli tilaa elää ja etsiä suuntaa vaihe vaiheelta.

Lopullinen tuotos itsessään vastaa erittäin hyvin työlle asetettuihin tavoitteisiin. Laajan ja moninaisen aiheen tiivistäminen ja koukeroiden vääntäminen eräänlaiseksi rautalankamalliksi onnistui näkemykseni mukaan melko hyvin. Oppaan ensimmäisessä osiossa on koottu teoreettinen tausta yksinkertaistettuun selkeään muotoon ja toisessa osiossa pääosassa ovat kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaisten näkemykset ja kokemukset siitä miten käytännön työn tasolla kulttuuri- ja taidetoiminnan ohjaajat pystyvät tukemaan toimintaan osallistuvien henkilöiden hyvinvoinnin vahvistumista positiivisen pedagogiikan menetelmiä hyödyntäen. Pelkästään jo opas itsessään siis vastaa suoraan alkuperäiseen tutkimuskysymykseen: Miten kulttuuri- ja taidetoiminnan ohjaajat pystyvät tukemaan toimintaan osallistuvien henkilöiden hyvinvoinnin vahvistumista positiivisen pedagogiikan menetelmiä hyödyntäen? Raportti kuitenkin osaltaan syventää ymmärrystä aiheesta.

Tulosten luotettavuuden arviointia tämän tyyppisessä työssä on hieman hankala tehdä. Tavoitteena ei ole ollut tuottaa mitään yksiselitteistä absoluuttista tietoa, vaan tuoda esiin kulttuurisen ohjaustyön kentällä toimivien ammattilaisten subjektiivisia kokemuksia ja näkemyksiä sitoen niitä teoriaan ja jalostaen eteenpäin ohjeiksi ja vinkeiksi muille alalla toimiville ohjaajille. Osallistujia kehittämistyössä oli mukana vain kahdeksan, mikä on melko vähän. Kuitenkin otos edusti hyvin kulttuurisen ohjastyön kentän eri puolia ja tämän

katsauksen valossa myös vaikutti vahvasti siltä, että näkemykset työn muodosta, asiakasryhmästä ja organisaatiotyypistä riippumatta ovat varsin yhteneväisiä.

Tuotos itsessään on visuaaliselta ilmeeltään kiinnostava ja selkeä. Kokoamani opetusmateriaali hyödyttää työn tilaajaa ja kulttuurisen ohjaustoiminnan kenttää laajemminkin. Materiaali sisältää tietoa ja ajatuksia sekä vinkkejä, joita voidaan soveltaa laajasti ammattialan toimintatapojen kehittämisessä.

Palaute työn tilaajalta on ollut rakentavaa ja positiivista. Työn tilaajan edustaja on myös itse osallistunut aktiivisesti kehittämistyön prosessiin ja ollut jokaisessa vaiheessa mukana vaikuttamassa työn muotoon, suuntaan ja laajuuteen. Uskomme molemmat, että työn tuotoksena syntyneestä materiaalista tulee olemaan paljon hyötyä ja iloa.

Lähteet

Ahtola, A., (2016). *Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen*. PS-kustannus.

Avola, P., Pentikäinen, V. (2020). *Kukoistava kasvatus*. BEEhappy Publishing Oy.

Houni, P., Turpeinen, I., Vuolasto, J. (2020). *Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja*. Taike.

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166>

Leskisenoja, E., (2016). *Vuosi koulua, vuosi iloa* (Acta Universitatis Lapponiensis 330) [väitöskirja, Lapin yliopisto].

Leskisenoja, E., (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. PS-kustannus.

Leskisenoja, E., (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.

Mieli Ry. (23.8.2021) Tilastotietoa mielenterveydestä.

<https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Ojanen, M., (2007). *Positiivinen psykologia*. Bookwell Oy.

Ota Ry. (n.d.). *Yhdistyksemme*. <https://www.otary.fi/yhdistyksemme/>

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S., Paavilainen, E. (2014). *Tutkimuksen voimasanat*. Sanoma Pro Oy.

Seligman, M. (2008). *Aito Onnellisuus* (M. Lång, käönt.). Arte House Oy. (Alkuperäinen teos julkaistu 2002)

Taikusydan. (15.9.2020). Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia.

<https://taikusydan.turkuamk.fi/english/info/taiteesta-hyvinvointia/>

THL. (29.6.2021). Kulttuurihyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelahtoiset-menetelmat>

Toikko, T., Rantanen, T. (2009). Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen yliopistopaino Oy.

Uusitalo-Malmivaara, L., (2014). *Positiivisen psykologian voima*. PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L., Vuorinen, K., (2016). *Huomaa hyvä*. PS-kustannus.

Kysely positiivisen pedagogiikan käytöstä kulttuuri- ja taidetoiminnassa

Osa 1. Taustatiedot

Nimi	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.
Sähköposti	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

Koulutus	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.
----------	---

Työ	
Organisaatiotyyppi	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.
Asiakasryhmä	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.
Työnkuva	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.
Työn tavoitteet	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.
Minkälainen rooli asiakkaiden hyvinvoinnin vahvistamisella on työssäsi	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

Onko positiivinen pedagogiikka sinulle tuttua? Oletko käyttänyt sitä omassa työssäsi?	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.
--	---

Osa 2. Aineiston keruuta opetusmateriaalin kehittämistyötä varten

Opinnäytetyöhöni liittyvän kehitystyön ensimmäisessä vaiheessa haluan kerätä teiltä koulutukseen ja työkokemukseenne perustuvia omia **kokemuksianne, näkemyksiänne ja ajatuksianne positiivisen pedagogiikan näkökulmien soveltamisesta kulttuurin ja taiteen menetelmiin keskittyvässä tai niitä hyödyntävässä ohjaustyössä.**

Olen valinnut työskentelyn pohjaksi vahvuusperustaisen opetuksen ajatukset, sekä psykologi Martin Seligmanin alun perin kehittämän positiivisen psykologian PERMA+H hyvinvointiteorian kehiksen. Perusteluna tälle rajaukselle on se, että näiden teorioiden taustalla on vahvaa tieteellistä tutkimusta ja ne ovat maailmanlaajuisesti käytettyjä. Myös suomessa varhaiskasvatuksen piirissä ja peruskoulussa on toteutettu useita hankkeita näihin teorioihin nojautuen ja peruskouluille suunnattu Positiivisen pedagogiikan työkalupakki- opetusmateriaali on tälle pohjalle rakennettu. PERMA+H teoria kattaa hyvinvoinnin erittäin kokonaisvaltaisesti ja sen sisälle saa jäsenneiltyä laaja-alaisten hyvinvointitaitojen kaikki osa-alueet.

Työtä selkeyttämään olen ”värikoodannut” teoreettista pohjaa sateenkaaren värien mukaisesti seuraavasti:

P = Positive emotion = Myönteiset

E = Engagement = Sitoutuminen

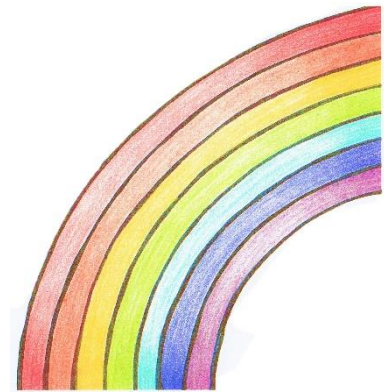
R = Relationships = Ihmissuhteet

M = Meaning = Merkityksellisyys

A = Accomplishment = Saavuttaminen

H = Health = Terveys ja elinvoimaisuus

Ydin, eli sisin violetti kaari kuvastaa **yksilön vahvuuksia.**



Seuraavilla sivuilla on siis laatikoita tai ”väripurkkeja” joihin olen lyhyesti kuvannut kunkin värin mukaisen hyvinvoinnin osa-alueen keskeisimmät sisällöt, sekä ne hyvinvointitaidot, joita harjoittamalla kyseistä hyvinvoinnin osa-aluetta voi vahvistaa.

Sinun tehtävänäsi on kirjoittaa laatikoihin omia kokemuksiasi ja ajatuksiasi siitä, miten kyseisen hyvinvoinnin osa-alueen vahvistamisen mahdollisuudet omassa, asiakkaiden kanssa vuorovaikutuksessa tapahtuvassa ohjaustyössäsi näyttäytyvät. Huomiot voivat olla pieniä tai suuria, kokonaisia toimintamalleja tai yksittäisiä käytänteitä tai vaikka tiettyjä harjoituksia, jotka olet huomannut toimiviksi. Kirjallinen muoto on vapaa, voit kirjoittaa kokonaisia lauseita tai ranskalaisin viivoin, ihan niin kuin sinulle on luontevinta! Vastausten ei tarvitse olla syvällisiä ja kaiken kattavia, vaan juuri niitä ensimmäisen mieleen tulevia.

Erityyppisissä toiminnoissa voi olla paljonkin eroa sillä, mitkä osa-alueet painottuvat vahvemmin ja mitkä jäävät vähemmälle huomiolle. Kaikkiin laatikoihin ei siis ole tarpeellista saada yhtä paljo sisältöä.

P = Positive emotions = Myönteiset tunteet

Tärkeä osa ihmisen hyvinvoinnin kokemusta on aina kulloinkin vallitseva tunnetila. Kun tunteet ovat pääsääntöisesti positiivisia, ihmiset ovat onnellisempia.

Myönteisten tunteiden huomaamisen harjoittelu on yksi tärkeä osa tunnetaitoja, samoin taidot negatiivisten tunteiden yli selviämiseksi. Ei ole niinkään tärkeää, mitä on tapahtunut, tapahtuu tai tulee tapahtumaan. Sen sijaan tärkeää on se, millaisen tulkinnan ja merkityksen ihminen antaa tapahtuneille.

✓ Onnellisuustaidot, tunnetaidot, kiitollisuus

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

E = Engagement = Sitoutuminen

Parhaimmillaan uppoutunut ja keskittynyt työskentely jonkun yksilölle kiintoisan aiheen parissa tuottaa onnellisuuden ja hyvinvoinnin näkökulmasta eheyttävän ja nautinnollisen flow-kokemuksen.

Kiinnostus ja sisäinen motivaatio, tehtävän sopiva haasteellisuus, siihen paneutuminen ja oppiminen omia vahvuuksia hyödyntäen tuottavat kokemuksen omasta kyvykkyydestä ja onnistumisesta.

- ✓ Keskittymistäidot, tietoinen läsnäolo

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

R= Relationships = Ihmissuhteet

Onnellisuus on erottamattomasti yhteydessä läheisiin ja merkityksellisiin ihmissuhteisiin. Aito yhteys toisiin ja myönteinen vuorovaikutus saavat aikaan positiivisia, hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia aina tunnetasolta biologiselle solutasolle asti.

Aito kohtaaminen, nähdä, kuulla ja hyväksyä tuleminen ja osallisuuden kokemus ovat erittäin tärkeitä ihmiselämän jokaisessa vaiheessa.

- ✓ Ystävyys- ja ryhmätyötaidot, ihmissuhdetaidot, sovittelutaidot, myötätunto

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

M = Meaning = Merkityksellisyys

Merkityksellisyys on hyvinvoinnin perusta. Kokemus merkityksellisyydestä on elinehto hyvälle itsetunnolle, hyvinvoinnille ja sisäiselle motivaatiolle. Merkityksellisyys on pohjimmiltaan sitä, että ihminen kokee itsensä ja toimintansa tärkeäksi ja arvokkaaksi.

Merkityksellisyydellä on myös vahva yhteys resilienssin kehittymiseen. Vastoinkäymisistä ja haastavista tilanteista selviää paremmin, kun elämä tuntuu elämisen arvoiselta.

Merkityksellisyyden kokemus on usein myös yhteydessä toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan ja siihen liittyy vahvasti halu auttaa, synnyttää hyvää ja rakentaa parempaa maailmaa.

- ✓ Motivaatio, optimismi, luottamus tulevaisuuteen, usko mahdollisuuteen vaikuttaa

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

A = Accomplishment = Saavuttaminen

Ihminen kokee iloa ja tyydytystä siitä, että on saavuttanut tavoittelemansa päämäärän tai siitä, että on ylipäättään saanut jotakin aikaan. Kun aikaansaaminen liittyy riittävän haastavien tavoitteiden saavuttamiseen, onnellisuus lisääntyy. Olennaista on se, minkä merkityksen aikaansaannokselle antaa.

Saavuttaminen siis lisää hyvinvointia ja hyvinvointi puolestaan parantaa saavutuksia.

- ✓ Itsensä johtamisen taidot, itsetuntemus, vastuu, tietoisuus, ratkaisukeskeisyys, omien arvojen mukainen elämä, unelmointi ja tavoitteellisuus

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

H = Health = Terveys ja elinvoimaisuus

PERMA teoriaan myöhemmin lisätty H kirjain kuvastaa kehollisuutta, terveyttä ja elinvoimaisuuden osaluuetta ihmisen hyvinvoinnissa.

Kun ihminen kokee itsensä terveeksi, elinvoimiseksi, energiseksi ja pystyväksi hän on yleensä myös onnellisempi ja tyytyväisempi elämäänsä.

- ✓ Perustarpeista huolehtiminen, kehon ja aivojen huolto

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

Yksilön vahvuudet ja vahvuustaidot

Luontevahvuudet muodostavat oman hyvinvointiteoriasa, ja luontevahvuuksista käsin rakentamalla voidaan vahvistaa jokaista PERMA+H teorian osa-alueista.

Luontevahvuuksien tutkimus on ollut positiivisen psykologian kulmakiviä sen alkujailta saakka. Ajatuksena oli kääntää ajatus pois luontevahvuuksien häiriöiden diagnosoinnista ja keskittyä diagnosoimaan kaikkea sitä hyvää mitä ihmisessä on.

Jokaisella ihmisellä on vahvuuksia ja niiden **tunnistaminen, tiedostaminen, vahvistaminen ja käyttäminen** ovat avaimet vahvempaan itsetuntoon ja parempiin suorituksiin.

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

Muita huomioita kommentteja? Heräsikö jotakin ajatuksia, joita haluaisit aiheen tiimoilta jakaa? Tai kysymyksiä? Loppuiko jossakin osiossa tila kesken? Tässä kentässä sana on vapaa!

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

Oletko halukas osallistumaan kehittämistyön seuraaviin vaiheisiin, mahdollisiin haastatteluihin tai ryhmäkeskusteluihin?

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

Kiitos ajastasi ja ajatuksistasi!



**KULTTUURINEN
OHJAUSTOIMINTA**

<3

**POSITIIVINEN
PEDAGOGIIKKA**

=

**HYVINVOINTIA
KULTTUURISTA**

KAISA TABELL

SISÄLTÖ

JOHDANTO

Hyvinvointia kulttuuri- ja taidetoiminnasta 3

OSA 1:

Johdatus positiiviseen pedagogiikkaan 4

1.1

Kulttuurihyvinvointi 5

1.2

Positiivinen pedagogiikka 6

1.3

Hyveet ja luontevahvuudet 11

1.4

Perma + H 14

OSA 2:

Opit käyttöön 17

2.1

Vahvuuksiin pohjautuva ohjaus 18

2.2

PERMA + H käytännön ohjaustyössä 20

LOMAKE:

Kokeile itse 28

LÄHTEET

29

JOHDANTO: HYVINVOINTIA KULTTUURI- JA TAIDETOIMINNASTA!

Tämän materiaalin tarkoituksena on tuoda esiin positiivisen pedagogiikan mukaisten näkökulmien hyödyntämisen mahdollisuuksia kulttuurisen ohjastoiminnan kontekstissa.

Materiaali on syntynyt kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä -yamk tutkinnon opinnäyteyönä, yhteistyössä Kulttuurisen ohjastoiminnan ammattilaiset – OTA ry:n kanssa.

Materiaali sisältää positiivisen pedagogiikan teoreettista taustaa ja kulttuurisen ohjastoiminnan ammattilaisten ajatuksia ja vinkkejä teorian soveltamisesta käytännön ohjaustyössä.

Hyvinvointia kulttuurista -materiaali toimii lyhyenä introna positiiviseen pedagogiikkaan ja auttaa ohjaajaa hyödyntämään sen oppeja. Ohjastoiminnan ammattilaisten huomiot tuovat PERMA+H -teorian käytännön työhön vinkkien ja toiminnan kautta.

Sähköinen materiaali on jaossa OTA ry:n kautta yhdistyksen jäsenille sekä muille kulttuurihyvinvoinnin ammattilaisille ja opiskelijoille.

Kulttuurisen ohjastoiminnan ammattilaiset – OTA ry on ohjastoiminnan ammattilaisten ja opiskelijoiden kulttuurialan ammatillinen yhdistys. OTA ry edistää jäsentensä verkostoitumista ja yhteistoimintaa, parantaa alan toimintaedellytyksiä, lisää ammattikunnan tunnettavuutta sekä valtakunnallisesti että paikallisesti, sekä osallistuu kulttuurisen ohjastoiminnan alan koulutus-, kehittämis- ja tutkimustyöhön. ●



OSA 1
JOHDATUS
POSITIIVISEEN
PEDAGOGIIKKAAN

1.1

KULTTUURI- HYVINVOINTI

Kulttuurin ja taiteen tekemisellä ja kokemisella on osoitettu olevan positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Viime vuosina käyttöön on myös vakiintunut termi *Kulttuurihyvinvointi*.

Kulttuurihyvinvointi on:



1.2

POSITIIVINEN- PEDAGOGIIKKA

Positiivien psykologia tutkii sitä mikä tekee ihmisen elämästä hyvää, onnellista ja merkityksellistä.

Positiivinen pedagogiikka on positiivisen psykologian periaatteiden soveltamista opetus- ja kasvatustoiminnassa.

Keskiössä voimavarat ja luonteenvahvuudet sekä myönteiset tunteet.

Tavoitteena on saattaa jokainen oppija tietoisiksi vahvuuksistaan ja potentiaalistaan.

Positiivinen pedagogiikka ei tarkoita negatiivisten tunteiden kieltämistä, vaan haasteiden kohtaamista ratkaisukeskeisesti vahvuuksia hyödyntäen.

Perinteisen psykologian suhde positiiviseen psykologiaan on samanlainen kuin sairaanhoidon suhde terveydenhoitoon: ensimmäiset keskittyvät sairauksien ja häiriöiden poistamiseen, jälkimmäiset keskittyvät hyvän vahvistamiseen.

Se että ei ole sairas ei vielä tarkoita, että voi hyvin.

Hyvinvointi on taito, jonka voi oppia ja jota voi opettaa!

1.2

POSITIIVINEN- PEDAGOGIIKKA

Biologisen negatiivisen
vinouman haaste:

Yksi positiivisen pedagogiikan suurimmista haasteista piilee ns. biologisen negatiivisen vinouman haastamisessa.

Ihminen on biologisesti ohjelmoitu huomaamaan kaikki vaarat, uhat ja virheet. Tämä on ollut lajin selviytymiselle ja kehittymiselle olennaista ja vielä tänä päivänäkin hengissä säilymisen ja kehittymisen kannalta tärkeä ominaisuus.

Varjopuolena tämä ominaisuus heikentää kykyämme havaita hyvää ympärillämme ja itsessämme.

Tätä ominaisuutta on kuitenkin positiivisen pedagogiikan avulla mahdollista tasapainottaa, keskittymällä kehittämään rinnalle toista, hyvään keskittyvää ”ajatuskaistaa”.

1.2

POSITIIVINEN- PEDAGOGIIKKA

Oppimiskäsitys:

Konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen ja relativistiseen tietokäsitykseen nojaavat ajatukset painottavat oppimisen olevan aina oppijan aktiivista toimintaa ja oppijan rakentavan itse maailmankuvaansa pala palata, aiemman tietopohjan toimiessa perustana uusien merkitysten rakentumiselle.

Myös subjektivismiin huomiointi on tärkeää, jokainen ihminen, myös kasvattaja itse tarkastelee maailmaa oman tulkintansa kautta.

Vuorovaikutus:

Positiivisen pedagogiikan mukainen vuorovaikutus kohdistuu mahdollisuuksien näkemiseen ja siihen mikä on hyvää, ei ongelmiin ja vikoihin.

Valmentava vuorovaikutus koostuu viidestä elementistä, jotka ovat: kiinnostuminen, kunnioittaminen, kysyminen, kuunteleminen ja kannustaminen.

Ohjaajan oma hyvinvointi:

Kaikki samat lainalaisuudet jotka pätevät ohjattaviin, pätevät myös ohjaajaan itseensä!

Ratkaisukeskeisyys:

Ratkaisukeskeisyydessä kysymys on yhtä aikaa asenteesta, näkökulmasta ja menetelmästä. Olipa tilanne mikä tahansa, aina voi katsoa eteenpäin ja löytää uusia, tilanteeseen sopivia ratkaisuja. Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä olennaisinta ei ole välttämättä aina selvittää mistä ongelmat johtuvat, vaan keskittyä enemmän siihen mitä niille on tehtävissä. Ratkaisukeskeisyys on keskittymistä tavoitteisiin, toimiviin ratkaisuihin, voimavaroihin ja vahvuuksiin – ei ongelmiin, haasteisiin, virheisiin ja vaikeuksiin!



1.2 POSITIIVINEN- PEDAGOGIIKKA

Kukoistus ja kasvun asenne:

Lähikäsitteeksi onnellisuudelle on positiivisen psykologian alalla muodostunut kukoistuksen käsite (engl. flourishing). Sillä tarkoitetaan yksilön tavoiteltavaa, positiivista elämän tilaa, jonka toivotaan olevan myös pitkäkestoinen. Laajemmin kukoistuksella tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen elää vahvuuksiaan ja myönteistä inhimillistä potentiaaliaan hyödyntäen ja jonka puitteissa yksilön myönteisyys ja hyvinvointi tuottaa hyvää myös ympäristöön.

Vastoinkäymisiä ja epäonnistumisia kohdatessa on suuri merkitys sillä, minkä tulkinnan ihminen itse tapahtumille antaa. Ajatteleeko hän, että hänellä itsellään on mahdollisuus ja kykyä vaikuttaa tilanteeseen, vai ovatko epäonnistumiset omien vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella. Kasvun asenteen sisäistänyt uskoo omaan kykyihinsä kehittyä, oppia uusia taitoja ja selvitä uusienkin haasteiden edessä.

Kasvun asennetta kuvaa ihmisen käyttäytymisen näkeminen tilansidonnaisena toimintana, johon erilaiset psykologiset prosessit kuten tarpeet, tavoitteet, motivaatio ja tunteet vaikuttavat. Virheet ja epäonnistumiset nähdään tällöin yrityksen ja harjoituksen puutteella selitettävänä, eivät pysyvistä ominaisuuksista johtuvina.

1.2 POSITIIVINEN- PEDAGOGIIKKA

Myönteiset tunteet:



Lähde: Leskisenoja (2019)



1.3

HYVEET JA LUONTEEN- VAHVUUDET

Positiivinen psykologian tutkimuksen kohteita ovat myös hyveet ja luonteenvahvuudet. Hyveajattelua esiintyy jossakin muodossa kaikissa tunnetuissa kulttuureissa, uskontoissa ja filosofioissa.

Hyve määritellään tavoiteltavaksi, vahvuuksista muodostuvaksi kokonaisuudeksi ollen eettisesti ja moraalisesti arvokas ominaisuus, joka palvelee yksilöä ja ympäristöään.

Luonteenvahvuudet ovat yksilön ”omalta itseltä” tuntevia ominaisuuksia, joiden käyttäminen on sisäisesti motivoivaa. Luonteenvahvuudet näkyvät ajatuksissa, tunteissa ja käytöksessä.

Vahvuuksia voidaan myös tietoisesti kehittää.

Ajatuksena hyveiden ja vahvuuksien nostamisessa keskiöön Seligmanilla oli perinteisen häiriöiden ja ongelmien diagnosoimisen sijaan ”diagnosoida” kaikkea sitä hyvää mitä ihmisluonteessa on.

Oikein käytettynä vahvuudet ovat hyödyksi itselle ja muille. Jokainen vahvuus on hyvä silloin kun sitä on sopivassa määrin. Jos vahvuutta esiintyy sen ääripäissä, aiheutuu helposti ongelmia.

Esim. rohkeuden janalla:

Pelkuruus – Rohkeus – Uhkarohkeus



1.3

HYVEET JA LUONTEEN- VAHVUUDET

Positiivisen pedagogiikan soveltamisessa käytäntöön on keskeistä yksilön erityislaatuisuuden huomioiminen ja jokaisen persoonallisen potentiaalin jalostaminen kohti parasta mahdollista muotoaan. Luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja niiden varaan rakentaminen avaavat väylän onnistumisen kokemuksiin ja itsetunnon vahvistumiseen.

Positiivisen psykologian saralla tunnetuin luonteenvahvuuksia määrittelevä teoria on Seligmalla ja Csikszentmihalyin *VIA (Values in action) -luokittelu*. Se erottelee luonteenvahvuudet perushyveiden mukaisiin kategorioihin:

Viisaus ja tieto:

Luovuus
Uteliaisuus
Arviointikyky
Oppimisen ilo
Näkökulmanottokyky

Rohkeus:

Rohkeus
Sinnikkyys
Rehellisyys
Innostus

Inhimillisuus:

Rakkaus
Ystävällisyys
Sosiaalinen älykkyyys

Oikeudenmukaisuus:

Ryhmätyötaidot
Reiluus
Johtajuus

Kohtuullisuus:

Anteeksiantavuus
Vaatimattomuus
Harkitsevaisuus
Itsesäätely

Henkisyys:

Kauneuden arvostus
Kiitollisuus
Toiveikkuus
Huumorintaju
Hengellisyys

1.4

PERMA + H -TEORIA

Positiivisen pedagogiikan uranuurtaja tohtori Martin Seligman työryhmineen kehitti laajojen tutkimustensa pohjalta ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja positiivisen psykologian kokonaisuutta jäsentelevän ja maailmalla hyvin tunnetuksi tulleen *PERMA –hyvinvointiteorian*.

PERMA lyhenne muodostuu hyvinvoinnin eri osa-alueita kuvaavien englanninkielisten sanojen alkukirjaimista:

Positive emotions = myönteiset tunteet

Engagement = sitoutuminen

Relationships = ihmissuhteet

Meaning = merkityksellisyys

Accomplishment = saavuttaminen

Myöhemmin näiden alkuperäisten osa-alueiden rinnalle on lisätty *+H health*, jolla tarkoitetaan muita terveyteen liittyviä tekijöitä, kuten vireyttä ja ravitsemusta.



1.4 PERMA + H -TEORIA

Positive emotions – myönteiset tunteet

Näitä ovat esimerkiksi ilo, mielihyvä, onnellisuus, kiitollisuus ja toiveikkuus. Ne luovat hyvinvoinnille perustan ja niiden vaikutus ihmisen toimintakykyyn ja elämään on perustavanlaatuinen. Positiivisten tunteiden vaikutukset säteilevät monille elämänalueille. Myönteinen ilmapiiri mahdollistaa myönteisten tunteiden vahvistumisen.

Engagement – sitoutuminen

Tämä elementti liittyy nautintoon, jota koetaan johonkin toimintaan liittyvän kiinnostuksen ja uppoutumisen seurauksena ns. flow-kokemuksena. Flow-tila koetaan erityisen hyödyllisenä sillä se kehittää taitoja ja sinnikkyyttä ollen samalla nautinnollista ja palkitsevaa. Sitoutumisen kautta tavoitteiden saavuttaminen myös vahvistaa käsitystä omista vahvuuksista ja rakentaa positiivista minäkuvaa.

Relationships – ihmissuhteet

Sosiaalista tukea, arvostetuksi, rakastetuksi tulemistä pidetään ajasta ja paikasta riippumatta yleisesti yhtenä tärkeimmistä hyvinvoinnin edellytyksistä. Hyvien ihmissuhteiden ja onnellisuuden välinen suhde toimii kahteen suuntaan: hyvät ihmissuhteet tekevät ihmisen onnelliseksi – onnelliset ihmiset solmivat helpommin hyviä ihmissuhteita.

Meaning – merkityksellisyys

Kun ihminen kokee, että hänen elämällään on joku merkitys ja tarkoitus ja elämä on elämisen arvoista vahvistaa se hänen hyvinvointiaan ja parantaa suoriutumista vastaan tulevista haasteista ja vastoinkäymisistä. Merkityksen ja tarkoituksen löytäminen antavat ihmisen elämälle suunnan, vision ja mission. Merkityksellisyys liitetään sellaisiin toimintoihin, joilla pyritään vaikuttamaan positiivisesti johonkin itseä ja omaa elämää laajempaan, usein muiden auttamiseen ja maailman parantamiseen tähtäävään toimintaan.

1.4 PERMA + H -TEORIA

Accomplishment – saavuttaminen

Tämä elementti viittaa menestymiseen ja hyviin suorituksiin niiden itsensä takia. Kyse ei kuitenkaan ole pelkästään lyhyen tähtäimen saavutuksista, vaan siitä että yksilön sinnikkyys vahvistuu ja hänelle kehittyy optimistisen toiveikas tapa suhtautua uusiin haasteisiin. Suoriutuminen, onnistumien ja menestyminen tuottavat hyvinvointia sinällään, ilman, että ne liittyisivät muihin hyvinvoinnin vahvistamisen osa-alueisiin.

PERMA-teorian muut elementit toki toimivat voimavaroina ja edistävät mahdollisuuksia onnistua ja saavuttaa asetettuja tavoitteita.

+ Health – terveys

Tämä myöhemmin kokonaisuuteen lisätty elementti huomio myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin olennaisesti liittyvän ihmisen fysiologiseen puoleen, liittyen esimerkiksi ravitsemukseen, liikuntaan, uneen ja palautumiseen. Joissakin yhteyksissä elementti on ilmaistu lyhenteellä +V = vitality, jonka voisi suomentaa elinvoimaisuudeksi. ●

OSA 2

OPIT KÄYTTÖÖN

2.1

VAHVUUKSIIN POHJAUTUVA OHJAUS

Vahvuustaitojen opettaminen:

1. Hyödynnä omia luontaisia vahvuuksiasi ohjauksessa, vuorovaikutuksessa ja arjessa
2. Kiinnitä tietoisesti huomiota ohjattavien vahvuuksiin ja huomioi ne positiivisella palautteella
3. Vahvuuksia voi opettaa myös pohtimalla mikä vahvuus tai mitä vahvuutta käyttäen saavutettu taito auttaisi koti kulloisia tavoitteita

Kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaiset vinkkaavat vahvuustaitojen harjoittamiseen liittyen:

Itsetunnon kehittyminen lähtee vahvuuksien tunnistamisesta. Auta ohjattavia tunnistamaan omia vahvuuksiaan.

Tarjoa erilaisia näkökulmia/ lähestymistapoja tehtäviin niin, että jokaisella on mahdollisuus loistaa omalla tavallaan, omia vahvuuksiaan hyödyntäen.



2.1 VAHVUUKSIIN POHJAUTUVA OHJAUS

Itsekriittisyyttä löytyy jokaisesta luonnostaan, itsemyötätuntoa pitää tietoisesti harjoitella.

Käytä vahvuussanoja!
Eli älä sano: *Tämäpä on luovasti tehty.* Sano : ***Sinä olet luova!*** Mieleen jää oma vahvuus, ei vain onnistuminen yksittäisessä tehtävässä.

Tilanteeseen sopimattoman haastetta aiheuttavan piirteen voi nähdä ylivallan ottaneena vahvuutena ja kääntää huomio sen tasapainottamiseen toisen vahvuuden avulla:
On hienoa, että olet innokas, mutta tässä tilanteessa tarvitaan nyt vähän lisää malttia ja harkitsevaisuutta.



2.2

PERMA + H KÄYTÄNNÖN OHJAUSTYÖSSÄ


Kulttuurisen ohjastoiminnan kenttä on laaja ja ammattilaisia työskentelee hyvinkin erityyppisissä tehtävissä. Jokaisessa työssä on omat erityispiirteensä ja painotuksensa aiheesta, kohderyhmästä, tavoitteista ja organisaatiosta riippuen. Kaikenlainen kulttuuri- ja taidetoiminta on kuitenkin aina, tavoitteellista ja suunnitelmallista. Toimintasuunnitelmaan on kirjattu toiminnan tavoitteet ja mahdollisesti myös menettelytavat niiden saavuttamiseksi.

Onko hyvinvoinnin vahvistaminen kirjattu yhdeksi oman työsi tavoitteeksi?

Kuinka sen toteutumisen mahdollistuminen on otettu suunnitelmassa huomioon?

Onko hyvinvoinnin näkökulmien huomioiminen kattavaa ja systemaattista?

Usein kirjaukset hyvinvointinäkökulmista ovat hyvinkin epämääräisiä. Kulttuurisen ohjastoiminnan ammattilaisilla on valtavasti koulutuksen ja kokemuksen myötä kertynyttä osaamista aiheesta sekä "selkärangasta" tulevia työskentelytapoja. Parempien tulosten saavuttamiseksi työtä tulisi kuitenkin jäsentää myös systemaattisesti teoreettisen tutkitun tiedon pohjalta rakennetun hyvinvointiteorian kehykseen.

Seuraavassa ohjastoiminnan ammattilaisten ajatuksia, kokemuksia, vinkkejä ja ideoita PERMA+H -teorian osa-alueiden huomioimiseen työssä. 

2.2

PERMA + H KÄYTÄNNÖN OHJAUSTYÖSSÄ

P:
myönteiset
tunteet

"Kaikkein tärkeintä on myönteisen ilmapiirin luominen! Se rakentuu aidosta ja arvostavasta kohtaamisesta: tunteesta että on turvassa, tulee kuulluksi ja nähdyksi"

"Ohjaus ja tehtävät ryhmän mukaan! Kun osallistujien toiveet on huomioitu, on kaikilla parempi fiilis."

*"Ryhmän hyvä henki on tärkeä osa ilmapiiriä!
Ryhmäytymiseen pitää panostaa, vuorovaikutukseen kiinnittää huomiota ja varmistaa, että kukaan ei jää ulkopuolelle."*

"Kiitä, kehu, kannusta!"

*"Kiitollisuus-
harjoitukset"*

*"Mukavuusalueella on hyvä olla!
Aina ei tarvitse haastaa ja mennä tämän päivän trendin mukaisesti "mukavuusalueen ulkopuolelle". Tärkeintä on, että tuntuu kivalta. Mukavuusaluetta voi sitten pyrkiä pikkuhiljaa laajentamaan kun on siihen valmis."*

"Myötätunnon ja itsemyötätunnon ajatusten vaaliminen läpi kaiken toiminnan!"

"Kenenkään ei tarvitse olla täydellinen!"

"Palautteessa aina enemmän hyvää kuin kehittämiskohtia."

"Päätä jokainen kerta positiivisten kokemusten fiilistelyyn. Mikä tänään oli parasta?"

"Eriyisryhmien parissa neutraalimpi lähestyminen. Liika energisyys voi tuntua ahdistavalta."

2.2

PERMA + H KÄYTÄNNÖN OHJAUSTYÖSSÄ



"Kaikki lähtee motivaation herättelystä! Sitoutuminen syntyy omasta vapaasta tahdosta, ei pakottamalla."

"Tehtävien sisältöihin ja toteuttamisen tapoihin joustavuutta! Jokainen oppija on erilainen. "

"Usein matka on tärkeämpi kuin päämäärä. Prosessi on vähintään yhtä arvokas kuin lopputulos."

"Yhteisesti käydyt keskustelut käsillä oleviin tehtäviin liittyen avaavat usein uusia näkökulmia ja lisäävät motivaatiota."

"Sopivassa suhteessa ohjausta ja tilaa ohjattavien omille prosesseille. Tekemällä ja kokeilemalla oppii."

"Flowssa on tilaa luovuudelle!"

"Vapautta ja vastuuta!"

"Korosta ratkaisukeskeisyyttä."

"Puitteet kuntoon: työskentelyyn sopiva tila, hyvät välineet ja riittävästi aikaa. Huomio, että mahdollisuudet häiriöttömään keskittymiseen työskentelyyn mahdollistuvat. "

"Tietoisuustaidot ja mindfulnessharjoitukset voivat auttaa keskittymään ja pääsemään vireeseen."

2.2

PERMA + H KÄYTÄNNÖN OHJAUSTYÖSSÄ

R:
ihmis-
suhteet

*"Kohtaa aina kaikki
avoimesti ja ystävällisesti!
Ole kiinnostunut, kunnioita,
kysy ja kuuntele, kannusta."*

*"Älä oletta! Ole sensitiivinen ja anna jokaiselle
tilaa olla sellainen kuin on. Pyri huomioimaan
yksilölliset toiveet ja tarpeet."*

*"Turvallisen tilan luomiseksi ryhmälle yhteisesti
sovitut pelisäännöt joihin jokainen sitoutuu."*

*"Uuden ryhmän aloitukseen kannattaa panostaa.
Tutustuminen ja jäen murtaminen rentouttaa tunnelmaa."*

*"Hyvä ohjaaja jakaa aina ryhmät tai
parit. Silloin ei kukaan jää ulkopuoliseksi
ja ryhmistä saadaan myös
toiminnallisesti tasaisemmat."*

*"Hyvä sääntö pitää mielessä on: yhden kautta ryhmään.
Eli ensiksi jutustelua/harjoituksia pareittain ennen kun
täytyy esiintyä koko ryhmän edessä."*

*"Jakaessa itsestään jotain
tärkeää, tulee ryhmästä
merkityksellisempi.
Myös vertaistuellisuu-
dessa on voimaa!"*

*"Eritysryhmissä taiteen merkitys
kommunikaation välineenä
korostuu. Viestiä voi ilman sanojakin!
Taide myös mahdollistaa omien
ajatusten ja tunteiden esittämisen
ikään kuin ulkoistettuina."*

*"Vuorovaikutustaitojen tietoista ja tarkoituksenmukaista
harjoittelua mahdollisuuksien mukaan"*

"Ruoki myötäiloa!"

"Ole aina avoin ja läsnä!"

2.2

PERMA + H KÄYTÄNNÖN OHJAUSTYÖSSÄ

M:
merkityk-
sellisyys

"Kysymys siitä miksi jotakin tehdään.
Ennen toimintaan ryhtymistä
kannattaa aina kirkastaa motiivi,
tavoite ja tarkoitus."

"Mitä merkitystä toimintaan osallistumisella
on itselle, entä muille?
Syntyykö toiminnan tuloksena jokin
konkreettinen tuotos? Mikä sen merkitys on?"

"Toiminnalla voi olla arvoa ja merkitystä sinänsä
(itseisarvo), sekä keinona jonkin muun suuremman
tavoitteen saavuttamisessa (välinearvo).
Molemmat luovat merkityksellisyyttä."

"Uuden taidon oppimisen tai jonkun projektin toteuttamisen voi
ajatella olevan kuin palikkatornin rakentamista: on edettävä
palikka kerrallaan, rakentaen tornia alhaalta ylöspäin. Jokainen
palikka on yhtä tärkeä, tornin valmistumisen ja vahvuuden
kannalta yhtä merkittävä."

"Maalaile mahdollisuuksia. Auta unelmoimaan!"

"Hyvän tekeminen tuottaa hyvää mieltä!
Luo mahdollisuuksia hyvän tekemiselle."

"Vahvista tasa-arvon kulttuuria ryhmässäsi,
huomio puheessa ja toiminnassa jokaisen
osallistujan merkityksellisyyttä."

"Jokainen pieni onnistuminen
vahvistaa uskoa itseän ja omiin
mahdollisuuksiin, sekä kokemukseen
siitä, että minulla on merkitystä!"

"Kokonaisuus on enemmän
kuin osiensa summa"

2.2

PERMA + H KÄYTÄNNÖN OHJAUSTYÖSSÄ



A:
saavutta-
minen

"Oikein mitoitettut tehtävät ja tavoitteet mahdollistavat kokemuksen tavoitteiden saavuttamisesta."

"Kun toiminnan pilkkoo pieniin osatavoitteisiin, on saavuttamisen ja onnistumisen mahdollisuuksia enemmän!"

"Tavoitteita kannattaa asettaa lopputuloksen/tuotoksen onnistumisen lisäksi myös prosessille ja oppimiselle."

"Tavoitteiden saavuttaminen ja tehtävissä onnistuminen vahvistavat itsetuntoa ja luovat kokemuksen minäpystyvyydestä."

"Toiminnan alussa asetettuja tavoitteita on hyvä tarkastella ja tarvittaessa muokata matkan varrella. Usein tavoite selkeytyy toiminnan edetessä ja lopussa huomaa saavuttaneensa paljon asioita joista ei osannut alussa edes haaveilla."

"Virheistä oppii – Moka on lahja!"

"Kokemus siitä, että minä selviän ja minä osaan, luo uskoa myös tulevaisuuteen."

Itselle merkityksellisten tavoitteiden saavuttaminen on hyvin palkitsevaa jo sinänsä, vähemmän motivoivien tavoitteiden saavuttamisessa voivat ulkoiset palkinnot joskus auttaa."

"Erytisryhmien parissa ohjaajan on hyvä paloittaa tehtävät osiin ja tehdä lista jonka mukaan edistymistä voi seurata vaihe vaiheelta, jokainen omana saavutuksenaan."

"Avun pyytäminenkin on taito, se että tarvitsee tukea tai ohjausta ei tarkoita epäonnistumista."

"Pieniäkin saavutuksia kannattaa juhlia!"

Itselle merkityksellisten tavoitteiden saavuttaminen on hyvin palkitsevaa jo sinänsä, vähemmän motivoivien tavoitteiden saavuttamisessa voivat ulkoiset palkinnot joskus auttaa."

"Huomioi kaikki saavutukset ääneen!"

2.2

PERMA + H KÄYTÄNNÖN OHJAUSTYÖSSÄ

+ H:
terveys

"Hyvinvoinnin kokonaisuuden kannalta on tärkeä huomioida myös ihmisen fysiologinen ulottuvuus ja muistaa sen yhteys myös sosiaaliseen ja psyykkiseen ulottuvuutten."

"Ravinto, lepo ja liikunta! Vaikka et voisi niiden toteutumiseen oman toimintasi ohessa vaikuttaa, niistä on aina silti hyvä puhua! Uuden oppiminen väsyneenä, nälkäisenä tai fyysisesti huonossa kunnossa on vaikeaa."

"Järjestä tila ja välineet ryhmän ja toiminnan mukaan. Huomio ergonomia, lämpö, valo, äänet ja hajut. Huomio erityisesti myös erityistarpeet kuten apuvälineet, mahdolliset aistiyliherkkyydet ja keskittymisen haasteiden mukanaan tuomat vaatimukset. Tarkastele myös tilan turvallisuutta."

"Mieti tauot ja toiminnan rytmitys!
Joskus on tarvetta myös yksilölliselle joustolle näissä."

"Välillä on hyvä verrytellä ja venytellä!"

"Kiinnitä huomiota työasentoihin ja asentojen vaihtelun tärkeyteen."

"Miten kehollisuus toiminnassa näkyy?
Miten sen osuutta voisi lisätä?"

"Kiinnitä huomiota myös osallistujien motorisiin valmiuksiin ja motoristen taitojen kehittymiseen työskentelyn aikana."



**TÄRKEINTÄ ON
ETTÄ ON KIVAA!**

KOKEILE ITSE

Miltä sinun työsi näyttäisi, jos tärkeimmiksi tavoitteiksi nostettaisiin toimintaan osallistuvien hyvinvoinnin lisääminen ja ajatus kukoistukseen kasvusta? Miten muotoilisit tavoitteet sanallisesti?

Miten voisit huomioida käytännön työn arjessa

kohtaamisen ja vuorovaikutuksen:

vahvuuksiin keskittymisen:

kasvun asenteen ja ratkaisukeskeisyyden:

Huomio systemaattisesti kaikki PERMA+H -teorian osa-alueet! Miten nämä näyttäytyvät työssäsi? Millaisten keinojen / harjoitusten avulla osa-alueiden vahvistumista voitaisiin kehittää?

P

E

R

M

A

H

LÄHTEET:

Avola, P., Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatus – Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Leskisenoja, E., (2017). Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. PS-kustannus.

Leskisenoja, E., (2019). Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L., Vuorinen, K., (2016). Huomaa hyvä- Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. PS-kustannus.

Kaisa Tabell, 2021, kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä YAMK opinnäytetyö

Taitto: Kulttuurisen ohjaustoiminnan ammattilaiset – OTA ry