

Lea Kuronen

**KULTTUURIHYVINVOINTIA TOISEN  
ASTEEN OPISKELIJOILLE**  
Taiteen voima yksinäisyyden ja syrjäytymisen  
ehkäisemisenä opinnoissa

Opinnäytetyö

Kulttuurialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Kulttuurihyvinvoinnin koulutus (ylempi amk)

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Artenomi (ylempi AMK)
Tekijä	Lea Kuronen
Työn nimi	Kulttuurihyvinvointia toisen asteen opiskelijoille. Taiteen voima yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisemisenä opinnoissa.
Toimeksiantaja	Stadin ammatti- ja aikuisopisto
Vuosi	2023
Sivut	75 sivua, liitteitä 5 sivua
Työn ohjaaja	Miia Heikkinen

## TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tavoitteena oli löytää vastaus siihen, voiko taiteella vaikuttaa toisen asteen opiskelijan hyvinvointiin, lieventää ja jopa ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ammattiopinnoista. Työn tavoite oli kuulla opiskelijoita ja osallistaa heitä taidetoimintakokeiluihin. Tutkimuksen pääongelma oli saada tietää, millaisia näkemyksiä opiskelijoilla on kulttuurihyvinvointitoiminnan merkityksestä yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisemisessä. Heiltä kysyttiin myös, minkälaista toimintaa kulttuurihyvinvointitoiminnan pitäisi heidän mielestään olla ja minkälaiseen kulttuurihyvinvointitoimintakokeiluun opiskelijat haluaisivat osallistua.

Palvelumuotoilu on lähtökohta tälle opinnäytetyölle. Tässä tutkimuksessa opiskelija on asiakas. Opiskelijoille tehtiin strukturoitu kysely lomakkeen avulla. Kun haastattelut oli tehty, opiskelijat saivat ideoida, äänestää, osallistua taidepajoihin ja antaa palautetta toiminnasta.

Opiskelijoiden mukaan kaikki taide on tärkeää. Taiteen tekemistä ja tekijöitä arvostetaan. Taide liitettiin terapiaan ja sen ihmisen mieltä hoitavaan puoleen. Taiteen ja hyvinvoinnin yhdistäminen koettiin helpoksi tehtäväksi ja positii-viseksi asiaksi. Opiskelijoiden näkemys oli, että taiteella saa helposti aikaan sosiaalisen vuorovaikutuksen ja se lisää hyvinvointia. Taiteen koettiin luovan yhteishenkeä, ymmärrystä ihmisten välillä ja tuovan ryhmäenergiaa. Taide yhdistää ihmisiä, varsinkin silloin kun samanhenkiset ihmiset kokoontuvat yhteen yhteisen kiinnostuksen kohteen ympärille. Syntyy helposti vuorovaikutusta, joka lisää yhteyttä ihmisten välillä. Opiskelijoiden näkemyksenä oli, että koulussa voisi olla taidepajoja, joissa eri ryhmien ihmiset kohtaavat yhteisen mielenkiinnon äärellä. Opiskelijoiden mielestä taiteella on voimaa estää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Taidepajatoiminnan pitäisi johtaa yksilön itsetunnon vahvistumiseen ja mahdollistaa ystävyyssuhteiden luominen taiteen kautta. Kun kulttuurihyvinvoinnin työkaluja mietitään, toiminnan pitäisi olla vapaata, rentouttavaa ja yhteyttä luovaa. Toiminnan suunnittelulla on keskeinen osa. Kulttuurihyvinvointitoiminnan keskiössä tulisi olla ajatus siitä, että opiskelija voimaantuu niin, että hän saavuttaa opiskelujen päämäärän. Tämä päämäärä on se, että opiskelija valmistuu ammattiin ja siirtyy työelämään oman paikkansa ottavana kansalaisena.

**Asiasanat:** toisen asteen opiskelija, yksinäisyys, syrjäytyminen, kulttuurihyvinvointi, palvelumuotoilu

Degree title	Master of Culture and Arts
Author	Lea Kuronen
Thesis title	Cultural well-being for secondary school students. The power of art as a means of preventing isolation and exclusion in studies.
Commissioned by	Stadin AO, Helsinki Vocational College and Adult Institute
Time	2023
Pages	75 pages, 5 pages of appendices
Supervisor	Miia Heikkinen

## ABSTRACT

The goal of the study was to find an answer to whether art can influence the well-being of secondary school students, mitigate and even prevent loneliness and exclusion from professional studies. The goal of the study was to listen to the students and involve them in art activity experiments. The main problem of the study was to find out what type of views students have about the importance of cultural well-being activities in preventing loneliness and exclusion. They were also asked what activity they think cultural well-being activities should be and what cultural well-being experiment the students would like to participate in.

Service design is the starting point for this thesis. In this study, the student is the customer. Students were given a structured questionnaire form. When the interviews were done, the students could come up with ideas, vote, participate in art workshops and give feedback of the activities.

According to the students, all art is important. The making of art and the creators are valued. Art was connected to therapy and takes care of the human mind. Combining art and well-being was experienced as an easy task and a positive thing. The students' view was that art can easily create social interaction and it increases well-being. Art was felt to create a sense of community, understanding between people and bring group energy. Art brings people together, especially when like-minded people come together around a common interest. Interaction is easily created, which increases the connection between people. The students' vision was that the school could have art workshops where people from different groups meet around a common interest. According to the students, art has the power to prevent loneliness and exclusion.

Art workshop activities should lead to the strengthening of an individual's self-esteem and enable the creation of friendships through art. When thinking about the tools of cultural well-being, the activity should be free, relaxing and creating connection. Planning of activities plays a central role. At the center of cultural well-being activities should be the idea that the student becomes empowered to reach the goal of studies. This goal is that the student graduates with a profession and enters working world as a citizen in society.

**Keywords:** secondary school student, loneliness, exclusion, cultural well-being, service design

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TUTKIMUKSEN TAVOITE .....	7
3	TOIMINNAN KONTEKSTI.....	8
4	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	11
4.1	Ammatillinen koulutus.....	11
4.2	Yksinäisyys.....	13
4.3	Syrjäytyminen.....	18
4.4	Ryhmän merkitys opiskelijan hyvinvoinnissa .....	21
4.5	Kulttuurihyvinvointi.....	26
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	31
5.1	Tutkimuskysymykset .....	32
5.2	Palvelumuotoiluprosessi .....	32
5.3	Osallistava taidetoiminta.....	37
5.4	Valokuvauskävely.....	39
5.5	Tuftaus-aidetoiminta .....	40
6	TULOKSET .....	41
6.1	Ajatuksia taiteesta ja hyvinvoinnista .....	42
6.2	Ajatuksia yksinäisyydestä ja syrjäytymisestä .....	45
6.3	Taiteen voima yksinäisyyden ja syrjäytymisen estämisessä .....	49
6.4	Opiskelijaa kiinnostava taidepajan toiminta .....	50
6.5	Ajatuksia kulttuurihyvinvoinnista .....	51
6.6	Välitön palaute taidepajoista.....	53
6.7	Opiskelijoiden loppupalaute taidetoimintojen suunnittelusta ja toteutuksesta.....	54
7	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	57
8	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS .....	66
9	POHDINTA.....	68
	LÄHTEET .....	72

## KUVALUETTELO

### LIITTEET

- Liite 1. Tiedotuskirje tutkimukseen osallistuvalla
- Liite 2. Tiedotuskirje huoltajille
- Liite 3. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta
- Liite 4. Haastattelukysymykset
- Liite 5. Palautekysymykset koko taidepajatoiminnasta

## 1 JOHDANTO

Tutkimuksen kohteena ovat Stadin ammatti- ja aikuisopiston (Stadin AO) tekstiilin ja muodin opiskelijat ja heidän hyvinvointinsa ammattiin opiskelujen aikana. Varsinkin vuoden 2018 reformin myötä opiskelijoiden osallistuminen oppilaitoksessa järjestettyihin opintoihin on vähentynyt. Opiskelu pyritään siirtämään mahdollisimman paljon työelämään koulutus sopimusjaksoille (KOS). Covid-19-pandemian mukanaan tuomat sulkutoimet vähensivät lähiopetusta. Opetus siirtyi ensin verkkoon ja sen jälkeen hybridiksi. Nyt eletään vaihetta, jossa tunnustellaan, kuinka covid-19 vaikuttaa tulevaisuudessa koko yhteiskunnan toimintaan.

Jokainen opiskelija kulkee omia henkilökohtaisia opintopolkujaan. Tämän toiminnan tausta-ajatus on varmasti hyvä. Jokainen etenee omassa tahdissa ja omien tarpeiden mukaan, mutta lisääkö se yksinäisyyttä? Kun vuonna 2016 tein sosionomiopintojen opinnäytetyön, aiheeni oli seuraava: ”Mikä motivoi toisen asteen opiskelijaa tulemaan kouluun?” Tein kyselyn opiskelijoille. Vastaus oli selkeä: kaverit ja oma ryhmä.

Jotkut opiskelijat ovat kertoneet, ettei heillä ole ystäviä. He kertoivat, etteivät he ole tekemisissä kenenkään toisen opiskelijan kanssa koulupäivän aikana. Kun he pääsevät koulusta, he menevät kotiin, eikä heillä ole ystäviä vapaa-ajallaan. Kotona aika kuluu muun muassa tietokonepelejä pelatessa. Eräskin opiskelija sanoi, ettei hän kaipaa ystäviä. Onko tämä totta vai tila, johon on syystä tai toisesta ajauduttu?

Mielestäni vastentahtoinen yksinäisyys on surullinen asia, ja en voi olla yhtymättä Saaren (2016, 11) ajatukseen: ”Suomalaisten todellinen perusturva ovat toiset ihmiset, jotka vaikeina aikoina kannattelevat ja hyvinä aikoina iloitsevat mukana. Yksinäisyys on tuossa perusturvassa oleva vuotava haava ja ammottava aukko.”

Tämä opinnäytetyö selvittää ammattiin opiskelevan näkökulman kulttuurihyvinvoinnin tuomisesta toisen asteen opiskelijalle: mitä mieltä opiskelija itse on asi-

asta? Tämän opinnäytetyön kautta löydetään vastauksia ja mahdollisia työvälineitä ammattiin opiskelevien yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisemiseen kulttuurihyvinvoinnin avulla.

Kulttuurihyvinvointi on kaikella tapaa uusi asia suomalaisessa yhteiskunnassa. Kuinka taiteella luodaan hyvinvointia ja nyt tässä tapauksessa toisen asteen opiskelijalle? Voisiko taide auttaa opiskelijaa käsittelemään asioita, jotka estävät häntä osallistumasta omiin opintoihinsa, rakentamaan sosiaalista verkostoa ja kiinnittymään suomalaiseen yhteiskuntaan? Koko maailmaa tuskin voimme pelastaa, mutta yksikin syrjäytymisen estävä toimi on erinomainen asia. Jokainen ihminen on arvokas. Kun puhun tässä yhteydessä arvokkuudesta, en puhu rahasta. Kuitenkin myös rahasta puhuttaessa tämän päivän tiedon mukaan yksi syrjäytynyt nuori maksaa elämänsä aikana yhteiskunnalle Valtiontalouden tarkastusviraston mukaan yli miljoonaa euroa (2007, 17).

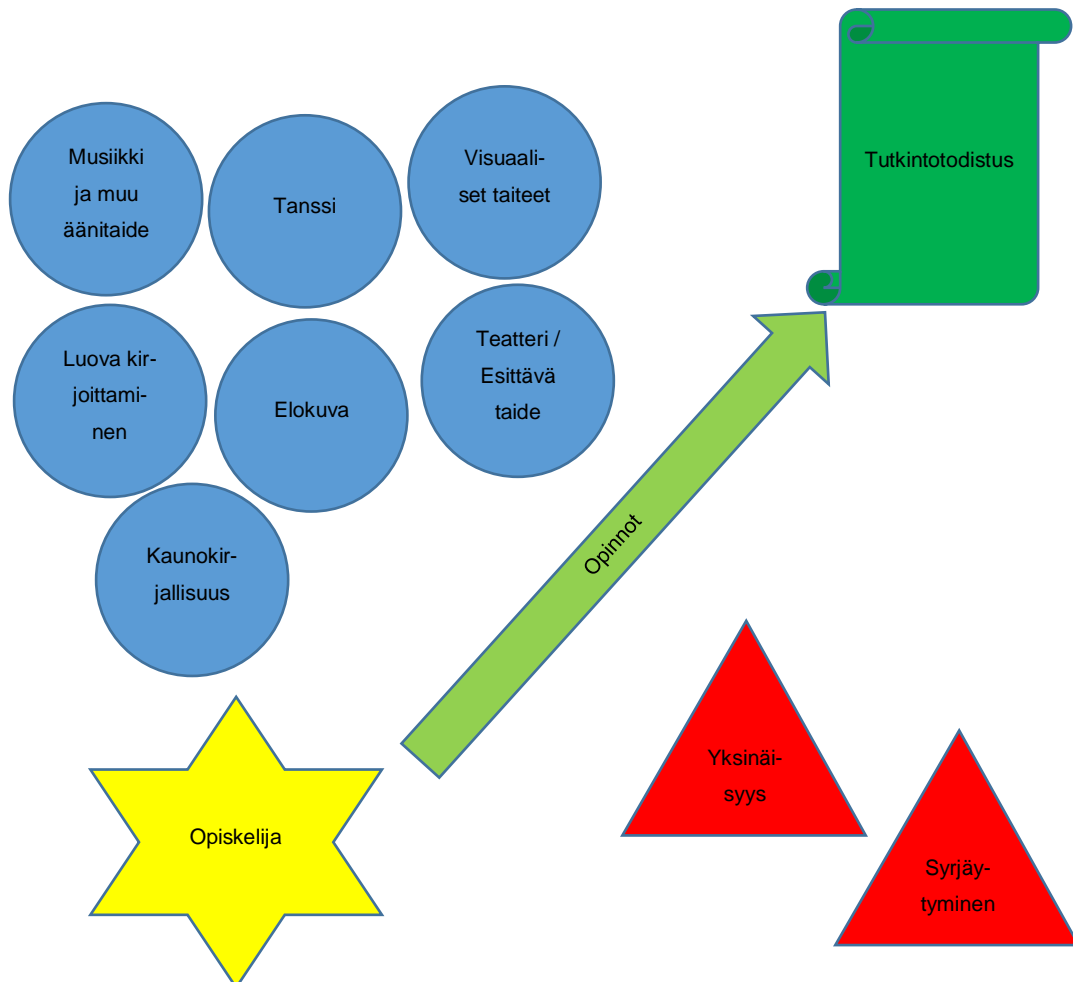
Tieto, jota saadaan tämän opinnäytetyön kautta, voidaan käyttää monella eri osa-alueella Stadin AO:ssa, mahdollisesti myös muissa toisen asteen oppilaitoksissa. Tietoa tarvitsevat mm. opiskelijahuolto, opettajat ja oppilaitoksen toiminnasta ja rahoituksesta päättävät tahot.

## **2 TUTKIMUKSEN TAVOITE**

Työn tavoitteena on löytää vastaus siihen, voiko taiteella vaikuttaa toisen asteen opiskelijan hyvinvointiin sekä lieventää ja jopa ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ammattiopinnoista. Työn tarkoitus on kuulla opiskelijoita ja osallistaa heitä taidetoimintakokeiluihin. Näiden toimintojen kautta löydetään mahdollisia työvälineitä ja -tapoja, joilla voidaan ehkäistä toisen asteen opiskelijan vastentahtoista yksinäisyyttä ja syrjäytymistä kulttuurihyvinvoinnin keinoin.

Ammatillinen koulutus on vahvasti teknistä osaamista. Kulttuurihyvinvointi tuo mukanaan uuden näkökulman, jota ymmärtääkseni tarvitaan toisen asteen toimintakulttuurissa. Maailma muuttuu ja sen mukana toimintatavat. Tämän opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on mahdollisesti todentaa myös se, tarvitaanko toisen asteen koulutukseen ja opiskelijahuoltoon mahdollisesti uusi tehtävänkuva: henkilö, joka muun muassa organisoii opiskelijoiden kulttuurihyvinvointitoimintaa.

Tämä tutkimus avaa ammattiin opiskelevien omia ajatuksia kulttuurihyvinvoinnista. Tavoitteena on selvittää opiskelijan näkemys siitä, voiko taide vaikuttaa ehkäisevästi yksinäisyyteen tai syrjäytymiseen. Asian voi ilmaista myös toisin sanoen: voiko taiteella tukea opiskelijan kokemaa hyvinvointia, jotta hän kuvan 1 mukaisesti suoriutuisi opinnoistaan?



Kuva 1. Tutkimuksen tavoite

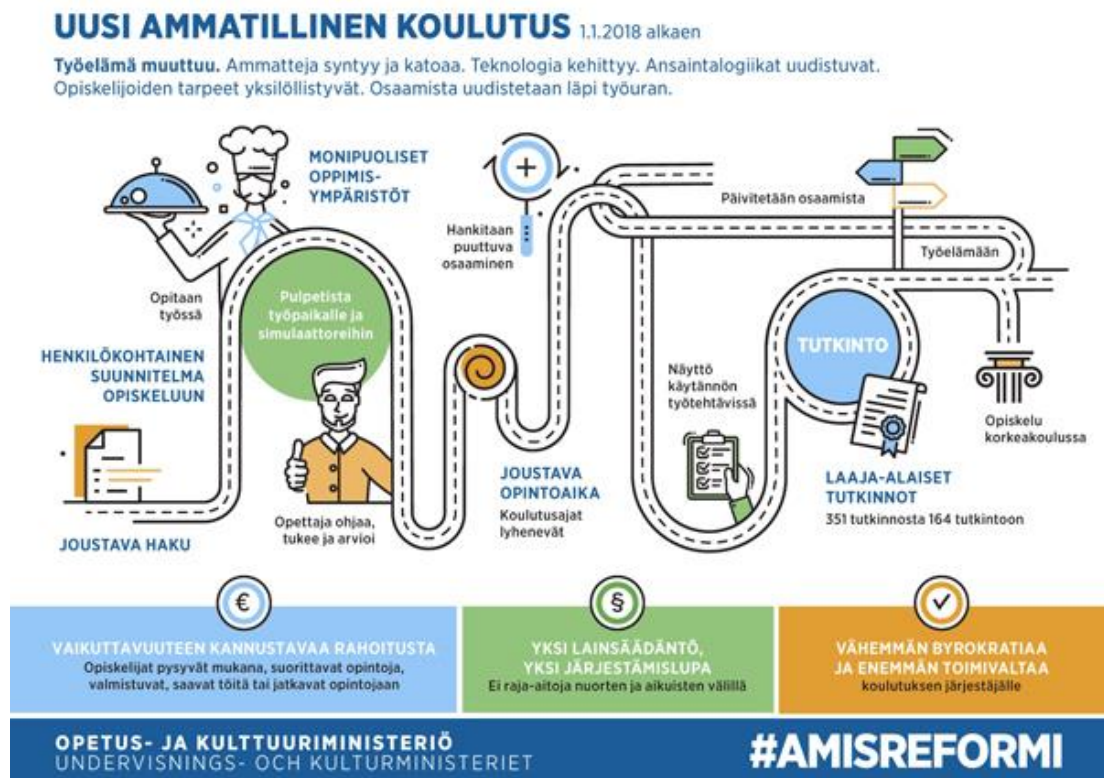
Tutkimuksen tavoitteena voidaan pitää sitä, että opiskelija saisi tarvitsemansa voimaantumisen kulttuurihyvinvoinnin kautta niin, että hän valmistuu ammattiin ja löytää paikkansa suomalaisessa yhteiskunnassa.

### 3 TOIMINNAN KONTEKSTI

Tutkimus toteutettiin Stadin AO:ssa Kampus 2:n Meritalon Tekstiilin- ja muodin-osastolla. Stadin AO on helsinkiläinen ammatillinen oppilaitos, joka aloitti toimintansa 1. tammikuuta 2013. Stadin AO on Suomen suurin ammatillista peruskoulutusta, täydennyskoulutusta, oppisopimuskoulutusta sekä nivelvaiheen

koulutusta järjestävä oppilaitos. 14 toimipaikkaa sijaitsee ympäri Helsinkiä, ja niissä opiskelee lähes 22 000 opiskelijaa. Oppilaitoksessa voi opiskella lähes 30:een eri tutkintoon ja hankkia osaamista yli 50 ammattiin. Tekstiilin ja muodin osastolla opiskelee noin 400 opiskelijaa ja opettajia on noin 30. Tekstiilin ja muodin osastolla voi opiskella koko tutkinnon ja osatutkintoja. Tutkintoja on kuusi: mittatilausompelija, vaatturi, modisti, sisustusompelija, sarjaompelija ja muotiasistentti. (Stadin AO 2023.)

”Ammatillisen koulutuksen reformi oli yksi hallituksen kärkihankkeista. Siinä uudistettiin ammatillisen koulutuksen rahoitusta, ohjausta, toimintaprosesseja, tutkintojärjestelmää ja järjestäjä rakenteita, kuten kuvassa 2 näkyy. Lait ammatillisesta peruskoulutuksesta ja ammatillisesta aikuiskoulutuksesta yhdistettiin uudeksi laiksi, jossa keskeisenä lähtökohtana on osaamisperusteisuus ja asiakaslähtöisyys. Lisäksi lisättiin työpaikoilla tapahtuvaa oppimista ja yksilöllisiä opintopolkuja sekä purettiin sääntelyä. Ammatillista koulutusta oli välttämätöntä uudistaa, koska tulevaisuuden työelämässä tarvitaan uudenlaista osaamista ja ammattitaitoa. Uudistumista edellytti myös se, että koulutukseen on käytettävissä aiempaa vähemmän rahaa.” (OKM 2022.)



Kuva 2. Ammatillinen koulutus 1.1.2018 alkaen (OKM 2022)

Toisen asteen opiskelijat voivat tulla suoraan yläkoulusta, tai he voivat olla esim. alanvaihtajia. Reformin myötä yhdistettiin ammatti- ja aikuisopisto (nuoret ja aikuiskoulutus), joten opiskelijoina on ollut muun muassa suoraan yläkoulusta tullut nuori, alanvaihtaja, lääkärin opinnoista taukoa pitävä opiskelija ja maa-hanmuuttaja, joka ei aiemmin ole juuri käynyt koulua lähtömaassaan. Usein tekstiili- ja muotialaa saatetaan pitää myös kuntouttavana koulutuksena, joten opiskelijoina on jonkin verran erilaisia kuntoutujia ja eläkeläisiä.

Vielä 2000-luvun alussa opiskelijoiden poissaoloihin puututtiin ja niitä piti muun muassa korvata. Poissaoloja oli selkeästi vähemmän kuin nyt. Tekstiilin- ja muodin perusopiskelijaryhmässä oli noin kaksikymmentä opiskelijaa, joista muutamalla oli erityisen tuen suunnitelma (ETU-suunnitelma). Tänäpä samankokoisessa ryhmässä saattaa opiskella muutama opiskelija, jolla ei ole ETU-suunnitelmaa. Poissaoloihin ei juurikaan voida oppilaitoksen taholta puuttua muutoin kuin keskustelemalla opiskelijan kanssa ja tarjoamalla oppilashuollon palveluita. Joskus opiskelija katsotaan eronneeksi, jos häntä ei tavoiteta useista yrityksistä huolimatta. Kela ja TE-toimisto valvovat opiskelijoiden suorituksia omalla järjestelmällään.

Stadin AO:ssa opiskelija on toiminnan keskiössä, kuten kuvassa 3 näkyy. Oppilaitoksessa tehdään hyvin paljon, jottei yksikään opiskelija olisi koulussa vasten tahtoaan yksinäinen tai syrjäytyisi. Silloin kun opiskelijat aloittavat opinnot, heille järjestetään erilaisia ryhmäytymisharjoituksia ja tuntityöskentelyssä teetetään ryhmätehtäviä. Avun ja ohjauksen tarvisijoita on paljon. Opiskelijoilla on monenlaisia mielenterveyteen ja jaksamiseen liittyviä haasteita.

Ryhmäytyminen ja yhdessä tekeminen on toisinaan haasteellista. Ryhmä saattaa aloittaa työskentelyn yhdessä. Pikkuhiljaa opiskelijoita jää pois lähiopetuksesta syystä tai toisesta. Yllättäen joku opiskelija saa mieleisen KOS-paikan ja hän lähtee opiskelemaan työpaikalle. Nämä kaikki vaikuttavat koko ryhmän dynamiikkaan. Yksinäiset saattavat olla kovin arkoja lähtemään KOS-jaksolle, ja usein he mielellään jäisivätkin kouluun suorittamaan opintojaan.



Kuva 3. Opiskelija toiminnan keskiössä

Toiminnan keskiössä ovat tutkimukseen vapaaehtoisesti osallistuvat ammattiin opiskelevat tekstiilin ja muodin opiskelijat Stadin AO:n Meritalon toimipisteellä Kampus 2:ssa.

## 4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

### 4.1 Ammatillinen koulutus

Opetushallituksen (OPH 2022a) linjauksen mukaan ammatillinen koulutus on suunnattu perusopetuksen päättäneille nuorille ja aikuisille, jotka ovat jo työelämässä, ja niille, joilla ei ole ammatillisesti suuntautunutta tutkintoa. Opinnot suunnitellaan ja tarjotaan niin, että painopiste on puuttuvan osaamisen hankinnassa. Oppiminen voi tapahtua oppilaitoksessa, työpaikoilla ja virtuaalisessa ympäristössä. Koulutuksen tavoitteena (OPH 2022c) on ennen kaikkea kouluttaa osaavia ammattilaisia sekä tukea opiskelijoiden kehitystä hyväksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi ja yhteiskunnan jäseniksi. Kun opiskelija on suorittanut ammatillisen tutkinnon, hänellä on kelpoisuus jatko-opintoihin ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa. (OPH 2022c.)

”Ammatillisen koulutuksen periaatteet ovat seuraavat:

- Osaamisperusteisuus: Koulutuksen aikana tunnistetaan, mitä osaamista opiskelija on hankkinut jo aiemmin, selvitetään opiskelijan tarvitsema osaaminen ja hankitaan se.

- Yksilöllisyys ja asiakaslähtöisyys: Koulutusta suunniteltaessa otetaan huomioon opiskelijan tarvitsema osaaminen, oppimisvalmiudet, elämäntilanne ja urasuunnitelmat. Opintojen sisältö ja kesto voi vaihdella eri opiskelijoilla.
- Työelämlähtöisyys: Koulutusta suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä työelämän kanssa. Työpaikalla järjestettävä koulutus lisää koulutuksen työelämlähtöisyyttä.” (OPH 2022c.)

Opiskelija on oikeutettu saamaan ohjausta ja tukea opintoihinsa. Sitä hän saa muun muassa omaopettajalta, ammatti- ja yhteisten aineiden opettajilta, opinto-ohjaajalta ja kuraattorilta. Nämä auttavat opinnoissa. Jos opiskelija tarvitsee ohjausta ja tukea hyvinvointiinsa, häntä auttavat terveydenhoitaja, kuraattori ja psykologi. Omaopettaja yhdessä opiskelijan kanssa laatii ja päivittää opiskelijan henkilökohtaista osaamisen kehittämissuunnitelmaa (HOKS). Kaikki sovittu kirjataan Wilma-järjestelmään opiskelijan HOKS:aan. Jos opiskelija tarvitsee apua terveyden tai hyvinvoinnin kysymyksissä, opiskelijahuolto tukee opiskelijaa erityisesti silloin (OPH 2022b).

Opiskelijahuollolla on merkittävä vaikutus opiskelijan hyvinvointiin. Erityisesti kouluissa tärkeää olisi hyvän ryhmähengen luominen ja ylläpitäminen. Junttilan mukaan (Saari 2016, 163) kodin ja koulun tehtävänä on tarjota ympäristö, jossa nuori uskaltaa puhua omista asioistaan, jossa häntä arvostetaan ja kuunnellaan ja jossa hän saa osakseen myönteistä huomiota.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain mukaan jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus oppilashuoltoon, jolla tarkoitetaan ”opiskelijan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa oppilaitosyhteisössä” (Saari 2016, 13).

Psyykkistä terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia parantaa yksinäisyyteen puuttuminen. Opiskeluhoitoa tulisi lain mukaan toteuttaa sekä ennaltaehkäisevänä, koko oppilaitosyhteisöön kohdistuvana, yhteisöllisenä toimintatapana että tarvittaessa opiskelijoiden henkilökohtaisen tuen ja ohjauksen muodossa. (Saari 2016, 13.)

## 4.2 Yksinäisyys

Yksinäisyysteemaan syventyessäni perehdyin tutkimukseen, joka oli tehty kiinalaisille ammattikoulun opiskelijoille. Tässä tutkimuksessa tutkittiin perheen toimintaa, yksinäisyyden, toivon ja tunteiden merkityksiä koronaviruspandemian aikana (Yun ym. 2021). Perheen toiminnot korreloivat merkittävästi ja positiivisesti yksinäisyyden torjunnassa ja toivon ylläpitämisessä. Kaiken eristyneen ja etäopiskelujen keskellä perhe, joka pystyi pitämään yllä toivoa keskinäisellä vuorovaikutuksella, ehkäisi opiskelijan yksinäisyyttä.

Tutkimus (Yun ym. 2021) vahvisti, että tunteilla on suuri merkitys opiskelijoiden mielenterveyteen ja yksinäisyyden kokemiseen. Ehdotuksena tutkijoilla oli, että koulujen tulisi kiinnittää enemmän huomiota opiskelijoiden tunteiden käsittelyyn ja auttaa heitä löytämään tai havaitsemaan toivoa yksinäisyyden lievittämiseksi. Tutkimuksen mukaan henkilöt, joilla on positiivinen ote tunteiden käsittelyyn, voivat helpommin löytää toivoa, asettaa tavoitteita ja saavat helpotusta yksinäisyyteen.

Yunin ym. (2021) mukaan toivo on merkittävä asia perheen toimintojen ja yksinäisyyden välillä toisen asteen opiskelijoille. Toivo voi lievittää negatiivisten elämäntapahtumien synnyttämiä tunteita. Myös se, mitä voimakkaampi toivo opiskelijalla on, sitä paremmin se pitää yllä mielenterveyttä ja vähentää näin yksinäisyyttä. Kun perheen keskinäinen yhteys on heikkoa, yksinäisyyden kokemus voi pahentua, mutta toivon ylläpitäminen voi helpottaa asiaa.

Tutkimuksessa ilmeni myös se, että mitä paremmin ihminen pystyy hallitsemaan tunteitaan, sitä paremmin hän pystyy joustamaan ja säätelemään omaa vointiaan haastavissa elämäntilanteissa. Tähän liittyy vahvasti myös yksinäisyyden käsitteleminen. Yunin ym. (2021) mukaan opiskelijat todennäköisesti hyötyisivät etsimällä erilaisia tunteiden ilmaisumuotoja, jotka sisältävät toivoa ja positiivista psykologiaa.

Kiinalaisessa yhteiskunnassa ammattikoulun opiskelijat ovat erityisen haavoittuvia, koska ikätoverit yleensä halveksivat heitä, heillä on heikko itsetunto, työnhakupaineet painavat, eivätkä he ole päässeet haluamiinsa akateemisiin opintoihin (Yun & ym. 2021).

Suomessa on tehty tutkimus koulumieltymyksen yhteydestä yksinäisyyden ja sosiaalisten suhteiden kokemuksiin (Rönkä ym. 2016). Tutkimuksen mukaan koulujen tulisi kiinnittää huomiota luodakseen turvallinen, sosiaalisuutta ja oppimista tukeva ympäristö niin, että kaikki voisivat kukoistaa koulussa. Koska koulu on keskeinen sosiaalinen konteksti nuorelle, siellä tapahtuu paljon sosiaalista oppimista, ja se on paikka ystävyysuhteiden rakentamiseen ja ylläpitämiseen.

Vaikka Suomessa koulutytytyväisyys ja -tykkääminen on todettu huonoksi, ovat suomalaiset opiskelijat pärjänneet hyvin esimerkiksi kansainvälisissä vertailuissa. Vastenmielisyys koulua kohtaan on liittynyt nuoren ongelmiin vertaissuhteissaan, kun hän ei tule toimeen muiden kanssa, on epäsosiaalinen ja esimerkiksi vetäytyy sosiaalisista kohtaamisista ja estää lähelleen pääsemisen. Edellä mainitut voivat estää yhteyden tunteen ja liittyvät vastenmielisyyteen koulua kohtaan. (Rönkä ym. 2016.)

Yhteyden puute ja yksinäisyys voivat lisätä kapinaa koulua kohtaan, ja näin nuori ajautuu seuraan, jossa käytetään esimerkiksi päihteitä. Tällainen seura ei tee hyvää, ja nuori saattaa ajautua vaikeuksiin, joka johtaa rikolliseen käyttäytymiseen. Yksinoleminen ja yksinäisyyden kokeminen koulussa oli teini-ikäisten tyttöjen suurin pelko. Tällainen pelko ja yleensä yksinäisyyden kokeminen saattavat ajaa nuoren viettämään aikaa ja liittymään ”huonoon seuraan” vain siksi, että hänen tarvitse olla yksin ja yksinäinen koulussa. (Rönkä ym. 2016.)

Yksinäisyydessä on enemmän kyse laadusta ja sosiaalisten suhteiden mielekkyydestä kuin määrästä. Näin ollen nuori, jolla on hyvin vähän tai ei lainkaan sosiaalisia suhteita, ei välttämättä koe yksinäisyyttä. Joku, jolla on paljon sosiaalisia suhteita, saattaa silti kokea yksinäisyyttä. (Rönkä ym. 2016.)

Tutkimuksen mukaan kaupungistuminen, yksilöllistyminen ja epävakaammat perherakenteet ovat vaikuttaneet ja muuttaneet perhe- ja ystävyysuhteita, sekä yhteisöllisyyttä. Tämä kaikki saattaa vahvistaa nuoren yksinäisyyskokemuksia. (Rönkä ym. 2016.)

Jos yhteenkuulumistarve tyydytetään koulussa, se johtaa suurempaan sitoutumiseen ja mieltymykseen opintoja kohtaan. Näin ollen se edistää opiskelijan

motivaatiota ja oppimista. Jos opiskelijalla on hyvät suhteet ikätovereihinsa, hänellä on taipumus pitää koulusta enemmän. Yksinäiset nuoret ilmoittivat pitävänsä koulusta vähemmän kuin ne, jotka eivät kokeneet yksinäisyyttä. (Rönkä ym. 2016.)

Tutkimus osoitti, että huonot sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys lisäävät vastenmielisyyttä koulua kohtaan. Yksinäisyys liittyi merkittävästi tyttöjen kouluinhon. Kouluympäristössä tytöt saattavat olla alttiimpia yksinäisyydelle kuin pojat. (Rönkä ym. 2016.)

Tutkimuksessa kävi ilmi, että koulumieltymys oli suurempi toisen asteen koulutuksessa erityisesti ammattikoulussa verrattuna lukioon. Peruskoulun jälkeen ammattikoulu saattaa tuntua motivoivalta ja sisältää yleensä selkeän vision tulevaisuuden työllisyydestä. (Rönkä ym. 2016.)

On näyttöä siitä, että koulukulttuuria voidaan muuttaa. On mahdollista edistää positiivisia normeja ja standardeja opiskelijoiden keskuudessa. Koulut voivat kehittää prososiaalisemman, välittävämmän, osallistavamman ja positiivisemmän ilmapiirin. Tämä taas voi johtaa parempaan mieltymykseen koulusta, parempaan motivaatioon ja parempiin oppimistuloksiin. Myötätunnon, kunnioituksen, etiikan, väkivallattomuuden ja solidaarisuuden opettaminen ja siitä keskusteleminen oppilaiden kanssa olisi tärkeää jo varhaisessa vaiheessa. Sitä olisi käsiteltävä enemmän koulujen opetussuunnitelmissa. Opettajat tarvitsevat myös tähän lisäkoulutusta. (Rönkä ym. 2016.)

Tutkimuksen mukaan koulutyyppejä voi vaikuttaa koulumieltymykseen. Siirtymisen kouluasteelta toiselle on usein sosiaalisesti vaikeaa aikaa opiskelijalle, sillä siihen liittyy voimakkaita yksinäisyyden tunteita. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää ilmapiiriin ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen, kun uusia ryhmiä muodostetaan ja varsinkin, kun uusia opiskelijoita tulee ryhmään kesken lukukauden. (Rönkä ym. 2016.)

Opettajan työssä olen usein kohdannut tilanteen, jossa opiskelija ammattityön tunnilla on syventynyt älypuhelimeensa pitkäksi aikaa. Hän saattaa ”unoh-tua” puhelimen ääneen, ja hänelle pitää huomauttaa asiasta. Koulun käytävillä

näkee opiskelijaryhmiä, joissa kaikki käyttävät puhelinta, eivätkä puhu juuri mitään toisilleen. Tämä saattaa huolestuttaa opettajia, koska on herännyt epäily siitä, miten älypuhelimien käyttö vaikuttaa esimerkiksi opiskelijan sosiaalisuuteen, mielialaan ja mahdolliseen eristäytymiseen muista opiskelijoista. Pakeneko opiskelija esimerkiksi yksinäisyyttään älypuhelimien käyttöön?

Digitaalisen tekniikan lisääntynyt käyttö on saanut miettimään, onko se osaltaan syyllinen tämän sukupolven lisääntyneeseen ahdistuksen määrään. Tutkimuksessa Sewall ym. (2021) halusivat selvittää vallalla olevan käsityksen digitaalitekniikan ja nuorten aikuisten psyykkisen ahdistuksen välillä. Aiheesta on monenlaisia näkemyksiä. Tutkimus paljasti, että sosiaalisen median näyttöajan mahdolliset vaikutukset ahdistukseen, masennukseen ja sosiaaliseen eristäytymiseen olivat tilastollisesti merkityksettömiä. Toisin sanoen digitaalitekniikan käyttö tavallista enemmän tai vähemmän ei ennustanut merkityksellisiä muutoksia psykologisessa ahdistuksessa ajan myötä.

Tutkimuksen mukaan äärimmäisiä tapauksia lukuun ottamatta sillä, käyttääkö henkilö enemmän tai vähemmän digitaalista tekniikkaa kuin tavallisesti, ei ole merkityksellistä vaikutusta henkilön psykologisen ahdistuksen tasoon. Tutkimuksessa ilmeni jopa, että naisilla digitaalisen tekniikan käyttäminen onkin selviytymismekanismi. Koulujen, työpaikkojen ja kokoontumispaikkojen sulkeminen pandemian aikana pakotti todennäköisesti monet ihmiset luottamaan ja käyttämään digitaalista tekniikkaa ollakseen yhteydessä muihin. (Sewall ym. 2021.)

Henkilökohtaisen vuorovaikutuksen mahdollisuuksien puute on saanut ihmiset poikkeamaan tyypillisestä digitaalitekniikan käyttötavoista tai niiden käytöstä saamistaan eduista. Esimerkiksi sen sijaan että käyttäjät osallistuisivat negatiiviseen sosiaaliseen vertailuun sosiaalisessa mediassa – mikä liittyy tyypillisesti huonompaan hyvinvointiin – käyttäjät ovatkin saattaneet käyttää sosiaalista mediaa aktiivisemmin pysyäkseen yhteydessä ystäviin ja rakkaisiin, mikä taas liittyy parempaan hyvinvointiin. (Sewall ym. 2021.)

Tutkimuksessaan do Carmo ja Neto (2015) tutkivat yksinäisyyttä. Kun ihminen on kokonaisuus ja hänen elämänsä vaikuttavat kokemukset, biologia, havaitseminen, ajattelu ja muistaminen, niin nämä asiat ovat aina hänen mukanaan.

Jos näissä on ongelmia, hän ei ole irrallaan niistä. Yksinäisyys on ahdistava tunnekokemus, mutta ei sairaus. Se on tarvevaje niin kuin nälkä ja jano. On osoitettu, että yksinäisyys on sairastuvuuden, masennuksen ja kuolleisuuden riskitekijä. Yksinäisyys yhdistetään stressiin, huonoon unenlaatuun, alkoholismiin ja vähentyneeseen liikuntaan. Mitä voimakkaammin ihminen kokee yksinäisyyttä, sitä heikompi hänen itseluottamuksensa on.

Jokaisella on varmastikin kokemusta yksinäisyydestä. Se, kuinka ihminen kokee yksinäisyyden, on henkilökohtaista. Nevalaisen (2009, 21) mukaan usein yksinäisyys on tila, jota ei ole haluttu. Hänen mukaansa yksinäisyys voidaan kokea pienenä haittana tai suurena, koko elämän pilaavana asiana. Joskus se on tervetullutta, mutta ajoittain se voi olla täyttä tuskaa.

Saaren (2016, 5) mukaan yksinäisyys heikentää suomalaisten hyvinvointia ja terveyttä voimakkaammin kuin mikään muu tuntemamme yksittäinen tekijä. Se on myös tärkeä yhteiskunnallisen eriarvoisuuden muoto, joka estää satojatusiansia suomalaisia elämästä arvokasta, omien tavoitteidensa mukaista elämää.

Saaren (2016, 14) mukaan yksinäisyydessä on kaksi perusmuotoa, jotka ovat koettu yksinäisyys (loneliness) ja sosiaalisten suhteiden vähäisyyttä mittaava sosiaalinen eristyneisyys (social isolation). Sosiaalinen eristyneisyys on näistä kahdesta ”objektiivisempi” yksinäisyyden muoto, jonka tutkimuksessa huomio kiinnittyy ensisijaisesti sosiaaliseen vuorovaikutuksen määrään. Lisäksi on olemassa vielä kolmas yksinäisyyden kategoria eli ”vapaaehtoinen yksinäisyys” (solitude) (Saari 2016, 20). Sillä tarkoitetaan henkilön vapaaseen valintaan perustuvaa irrottautumista sosiaalisista suhteista. Tällöin ihminen vetäytyy sosiaalisesta elämästä tietoisena siitä, että hän voi koska tahansa palata takaisin. Vapaaehtoinen yksinäisyys voidaan jakaa esimerkiksi vetäytymiseen ja yksityisyyden tavoitteluun. Vetäytyminen liittyy usein luovaan toimintaan tai ajatteluun, jolloin on kyse ”työrauhan” etsimisestä.

Kainulaisen (Saari 2016, 115) mukaan yksinäisyys korostuu niissä elämänvaiheissa, joissa ystäviä erityisesti tarvitaan. Näitä elämänkaaren vaiheita ovat etenkin nuoruus ja vanhuus. Nuoruuden ihmissuhteet vaikuttavat huomattavasti

yksilön kehitykseen, ja ne heijastuvat myös myöhempään elämään. Kansainvälisten tutkimusten mukaan vajaa kolmannes nuorista kuitenkin kärsii yksinäisyydestä. Lapsuuden ja nuoruuden aikaisen yksinäisyyden syitä ovat muun muassa suhteet vanhempiin sekä vaikeudet solmia ihmissuhteita. Samojen persoonallisten tekijöiden – esimerkiksi ujouden, sosiaalisten tilanteiden pelon ja masennuksen – on havaittu heikentävän hyvinvointia ja lisäävän yksinäisyyttä.

Yksinäisyys saattaa johtua heikosta itsetunnosta, joka muodostuu jo lapsuudesta lähtien. Ihmisellä on lapsesta asti voimakas tarve tulla nähdyksi ja vieläpä tulla nähdyksi omana itsenään. Jokainen toivoo, että hän riittää omana itsenään. Tämä ei valitettavasti useinkaan toteudu. (da Silva Prado & Lehtioksa 2021, 96.)

da Silva Pradon ja Lehtioksan (2021, 97) mukaan yksinäisyys saattaa vahvistua, kun joku saattaa tulla nolatuksi tai mitätöidyksi tilanteessa, jossa hän ei suinkaan toiminut väärin, vaan nolaaja on toiminut väärin. Tätä tapahtuu kouluissa, kotona, kavereiden kesken tai tuntemattomilta tahoilta. Nolaamista on tapahtunut kautta aikojen.

### 4.3 Syrjäytyminen

Kun puhutaan syrjäytymisestä, Raunion (2006, 9) mukaan se voidaan määritellä yksilöä yhteiskuntaan yhdistävien siteiden heikkoudeksi. Syrjäytymistä tarkastellaan yhteiskunnan näkökulmasta, ei ihmisten välisenä vuorovaikutuksena. Sanat *vuorovaikutus* ja *sosiaalinen* liittyvät syrjäytymiseen tai ennemminkin niiden puute. Yksilön ja yhteiskunnan välillä on vuorovaikutusta, kun asiat ovat hyvin. Syrjäytyneellä tätä vuorovaikutusta ei ole tai se on kovin heikkoa.

Työ on keskeinen asia ihmisen elämässä. Kun puhutaan syrjäytymisestä, siihen liittyy ennen muuta työstä syrjäytyminen (Raunio 2006, 11). Jos yksilöllä ei ole ammattitutkintoa, hän helposti syrjäytyy työelämästä. Tänä päivänä lähes kaikkiin työtehtäviin on tarjolla koulutuksen kautta ammattitutkinto ja sitä kautta pätevyys vaadittaviin tehtäviin. Työ on keskeinen side yhteiskuntaan. Työ vähentää syrjäytymistä. Ammattitutkinto vahvistaa itsetuntoa. Vastaavasti myös

perhe määrittää siteitä yhteiskuntaan. Se on tärkeä yksilön hyvinvoinnin kannalta. Raunio esittääkin tärkeän ajatuksen: keskeinen kysymys syrjäytymisen perustaville määreille on, mistä syrjäydytään, kun syrjäydytään?

Yleisesti syrjäytyminen käsitetään negatiivisena asiana. Se on ilmiö, jota ei toivota ja siitä tulee pyrkiä pois. Perusajatuksena voidaan Raunion (2006, 44) mukaan pitää sitä, ettei kenenkään oleteta pyrkivän tarkoituksellisesti syrjäytyneeksi vaan tavoittelevan täysivaltaista yhteiskunnan jäsenyyttä. Syrjäytyminen on vastentahtoista. Siihen voidaan ajautua yksin, mutta voidaan löytää myös muita samassa elämäntilanteessa eläviä ihmisiä. Ollaan joukossa syrjäytyneitä.

Saarisen ja Mattilan (2018) tutkimuksen mukaan hiljaisuus ja ujous lisäävät syrjäytymistä, jonka nuoret tulkitsivat tietoisesti haluksi olla yksin. Hiljaiset jätettiin omaan rauhaansa olemaan vastuussa yhteyksien solmimisesta. Jos nuori olisi sivustakatsoja, hän olisi kokonaan poissuljettu. Jokaisella on vastuu omasta asemastaan ryhmässä. Ryhmässä on hierarkia, jonka yläpäässä olevilla on vapaus valita, kenen kanssa ystäväystyvät, ja alemmalla tasolla olevilla nuorilla sellaista vapautta ei ollut.

Tutkimuksen mukaan erottuva persoonallisuus ja ryhmästä erottuminen näyttävät vaikuttavan syrjäytymiseen. Kaikkien pitäisi noudattaa aina samaa tyyliä. Hieman erilaiset vaatteet tai eriväriset hiukset, erityisesti tytöillä, liittyvät pois-sulkemiseen. Käyttäytymisen tulee aina olla mukautuvaa ja joustavaa. Aina pitäisi olla samanlaiset mielipiteet ja kaikki asiat ja tapahtumat on hyväksyttävä. Persoonallisuuden tulee olla kiltti ja oikeuksien säilyttäminen ei ole sallittua. (Saarinen & Mattila 2018.)

Erottuminen joukosta on pelottavaa. Ulkonäöllä on valitettavan suuri rooli. Syrjinnän syynä on yleensä ollut se, että joku uskaltaa olla oma itsensä ja erottua joukosta. Pukeutumiskoodin noudattaminen tai noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa sosiaalisia seuraamuksia. Pukeutumistapaan ja painoon liittyvä samankaltaisuus helpotti ryhmään liittymistä. Jos oppilaan asema ryhmässä oli riittävän korkea, hänellä oli mahdollisuus käyttää epätavallisempia vaatteita. (Saarinen & Mattila 2018.)

Tutkimuksen (Saarinen & Mattila 2018) mukaan nuoret valitsivat mieluummin ystävän, jonka kanssa he pystyivät vaihtamaan ajatuksia samalla tasolla ja joiden käyttäytyminen oli ennakoitavissa. Aggressiivista käytöstä vältettiin ja vuorovaikutus lopetettiin. Nuoret pitivät aggressiivisuutta ja kyvyttömyyttä hallita käyttäytymistään merkittävänä tekijänä ryhmästä eristämiseen. Opettajalla pitäisi olla tietoa ryhmädynamiikasta, jotta hän voisi helpommin vaikuttaa siihen, mitä ryhmän sisällä tapahtuu. Erityisesti hiljaiset ja kesken opintojen ryhmään tulleet ovat vaarassa jäädä yksin, jos heitä ei tueta ja rohkaista liittymään ryhmään.

Joskus nuoren opinnot eivät suju ja hän jää pois koulusta eikä käy töissä. Suomessa tehdään etsivää nuorisotyötä, joka kohdistuu alle 29-vuotiaisiin nuoriin, jotka ovat koulutuksen tai työelämän ulkopuolella tai tarvitsevat tukea tarvitsemiinsa palveluihin. Tällä työllä pyritään ehkäisemään syrjäytymistä. Tästä ovat tehneet tutkimuksen Mäkelä ym. (2021). Etsivä nuorisotyö on keskittynyt ”riskiryhmään”, johon kuuluvat nuoret erilaisista taustoista ja elämäolosuhteista, joilla tyypillisesti katsotaan olevan ongelmia työllistymisessä, jatkokoulutuksessa, siirtymisessä koulutuksesta työhön ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Nämä nuoret nähdään ”uhkana” talouskasvulle ja yhteiskunnan menestymiselle.

Etsivän nuorisotyön tarkoituksena on auttaa niitä nuoria, joita ”perinteiset” avunmuodot eivät ole palvelleet. Tämä työ vahvistaa nuorten kykyä edetä elämässä ja on nuorille vapaaehtoista. Tämä tarkoittaa heidän tavoittamistaan muun muassa kauppakeskuksissa ja kaduilla. Nuori kohdataan aidosti ja ollaan kiinnostuneita hänen hyvinvoinnistaan. Nuorelle tarjotaan ohjattua lyhytaikaista tukea, koulutusta ja matalapalkkaista kuntouttavaa työtä. Etsivää nuorisotyötä säätelee Suomen nuorisolaki (1285/2016). Tutkimuksessa kävi ilmi, että tässä työmuodossa on mahdollisuus antaa nuorille tukea henkiseen motivaatioon, koska heillä on usein heikko itsetunto. Tämä taas vahvistaa itseluottamusta ja nuori kokee olevansa vastuullisempi, toimii yrittäjähenkisemmin ja on kilpailukykyisempi. (Mäkelä ym. 2021.)

#### 4.4 Ryhmän merkitys opiskelijan hyvinvoinnissa

Koulumaailmasta puhuttaessa puhutaan ilman muuta ryhmistä. Aiemmin ammattioppilaitoksessa toimittiin omissa ryhmissä, joissa opiskelijat aloittivat opinnot samaan aikaan ja yhdessä juhlivat ammatin valmistumista. Tänä päivänä opiskelijat kulkevat omia henkilökohtaisia polkuja ja ryhmäajattelu on muuttunut. Ryhmä toimii yhdessä lyhyemmän ajan, ja se saattaa olla hyvinkin eläväinen. Ryhmä ei ole enää niin pysyvä käsite. Siihen liittyy ja siitä poistuu koko ajan opiskelijoita. Useassa tapauksessa myös omaopettaja vaihtuu opintojen aikana useamman kerran. Yhteistä valmistumisjuhlaa ei välttämättä ole, sillä opiskelija voi valmistua ”milloin vain”, kun hänen opintonsa ovat siinä vaiheessa.

Ryhmän koko, tarkoitus, rajat, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit ja johtajuus ovat Kopakkalan (2011, 36) mukaan ryhmän tunnusmerkkejä. Ryhmällä pitää olla käsitys siitä, ketkä ryhmään kuuluvat, keskinäistä vuorovaikutusta ja yhteinen tavoite. Ryhmän erottavat yhteisöstä, verkostosta ja satunnaisesta ryhmästä jäsenten tuttuus, yhteinen rajattu tavoite ja mahdollisuus tavoitteesta seuraavaan työnjakoon.

Ryhmästä puhuttaessa puhutaan myös ryhmädynamiikasta. Se syntyy jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta ja kommunikaatiosta. Tuckmanin mallin mukaisesti (Kopakkala 2011, 49) ryhmän vaiheisiin kuuluvat forming eli muodostusvaihe, storming eli kuohuntavaihe, norming eli sopimisvaihe ja performing eli hyvin toimiva, asettunut vaihe. Ryhmän lopettamisesta Tuckmanin alkuperäisessä mallissa ei ole mainintaa, mutta myöhemmin hän liitti siihen adjourning eli ryhmän lopettaminen.

Ryhmät voidaan jaotella virallisiin ja epävirallisiin (Pennington 2005, 10). Opiskeluryhmää voidaan varmastikin sanoa viralliseksi ryhmäksi. Sillä on yleistarkoitus ja päämäärä. Ryhmällä on oppilaitokseen toimintaan liittyviä tehtäviä ja niillä on tietyt vastuut tulosten saavuttamiseksi. Viralliset ryhmät suuntautuvat tehtäviin ja ovat pitempiaikaisia. Epäviralliset ryhmät kehittyvät ja koostuvat enemmän henkilökohtaisista mielenkiinnoista. Tarve kuulua johonkin, hyvät sosiaaliset suhteet, yhteiset kiinnostuksen kohteet ovat epävirallisen ryhmän tunnuspiirteitä.

Kuten Kopakkala (2011, 16) kirjoittaa haluaisimme olla itsenäisiä ja riippumattomia, mutta se on kuitenkin mahdotonta. Yksilön elämä saa merkityksen muiden ihmisten kautta. Kopakkalan (2011,18) mukaan ryhmässä ihmisillä on kahdenlaista toimintaa, ulkoinen perustehtävä ja sosiaalinen oheistehtävä. Ulkoinen perustehtävä voi olla vaikka se, että opiskelija tulee kouluun opiskelemaan. Se on tehtävä, jota varten ryhmä on perustettu. Sosiaalinen oheistehtävä syntyy tarpeesta elää henkilökohtaista elämäänsä, olla tunnustetusti pätevä yhteisönsä jäsen, muuttua ihmisenä käymällä läpi vuorovaikutusprosesseja muiden kanssa.

Ryhmä käsitteeseen liitetään usein yhteisöllisyys, jonka tunnusmerkkejä Haapaniemen ja Rainan (2014, 39) mukaan ovat demokraattisuus, osallisuus, avoimuus ja dialogisuus. Ne antavat jäsenille tunteen yhteenkuuluvuudesta ja turvasta sekä luottamuksen siihen, että saa apua tarvittaessa. Toisista välittäminen ja huolenpito on luonnollista, eikä erilaisuus ole uhka. Yhteisesti sovitut pelisäännöt perustuvat yhteisiin arvoihin ja ohjaavat toimintaa, jolloin luottamus kantaa yhteisöä. Uudet jäsenet toivotetaan tervetulleeksi. Hyvä yhteisöllisyys näkyy ulospäin uteliaisuutena ja hyvántahtoisuutena.

Huono yhteisöllisyys näkyy ulospäin päinvastaisena. Vieraus ja erilaisuus ovat uhka, samoin kuin uuden asian käsitteleminen. Jäsenten välillä on kyräilyä ja kilpailua auktoritaarisen johtajan huomiosta. Ryhmän rajat ovat tiukat. Jäsenten kesken vallitsee pelko, ja se vaikuttaa heidän pysymiseensä ryhmässä. Riippuvuussuhde on yleensä negatiivinen. Koko ryhmä voi elää erinomaisuuden valheessa, eikä sen toimintaa saa puuttua. (Haapaniemi & Raina 2014, 40.)

Toimivan ryhmän tunnusmerkki on turvallisuus. Turvallisessa ryhmässä, jokaisen sen jäsenen itsetunto vahvistuu ja yksilö uskaltaa olla enemmän oma itsensä (Aalto 2000, 22). Ryhmän tuen tarve vähenee ja jäsen uskaltaa ilmaista itseään riippumatta siitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Itsenäistyttyään hän kykenee antamaan ryhmälle entistä enemmän, mutta uskaltaa myös olla tarvitseva. Turvallisen ryhmän syvin merkitys on tukea itseksi tulemistä ja sen myötä ihmisen omaa psyykkistä turvallisuutta ja elämässä selviämistä yksin ja muiden kanssa.

Haapaniemen ja Rainan (2014, 67) mukaan koulu on se paikka, jossa oma sosiaalinen asema tuodaan muiden nähtäväksi. Kun toimintaympäristö on koulu, silloin puhutaan ryhmistä. Kouluun on tultu, jotta opittaisiin uusia asioita. Jotta tämä voisi toteutua, täytyy huomioida kolme pedagogisen viihtymisen elementtiä (Haapaniemi & Raina 2014, 14):

1. Opiskelija kokee olonsa turvalliseksi.
2. Toiminnan ja opetuksen pitäisi olla uteliaisuuden tyydyttävää.
3. Oppiminen on sosiaalista ja tapahtuu parhaiten vuorovaikutuksessa.

Koulussa oppiminen tapahtuu ryhmissä. Tämä tarjoaa opiskelijoille sosiokognitiivisia ristiriitoja (Repo-Kaarento 2007, 24). Tällöin yksilön ajattelu poikkeaa muiden ajattelusta ja voi saada aikaan innostuksen oppia uutta. Toisaalta se voi myös saada yksilön pysymään omassa kannassaan, eikä se edistäkään oppimista. Jos ryhmällä on yhteinen tavoite, jota kohti kaikki ponnistelevat, voi se vahvistaa opiskelumotivaatiota. Se voi toimia motivaatioina silloin, kun oma innostus ja kiinnostus ovat hiipuneet. Toisten opiskelijoiden tuki, kannustus ja lohdutus edistävät yksilön ja ryhmän oppimista. Kun opiskelija epäonnistuu tai hänellä on oppimisvaikeuksia, vertaisryhmä kannattelee häntä. Yhteys opiskelutovereihin ja opettajaan estävät juuttumasta oppimisen ongelmakohtiin.

Kun ryhmän jäsenillä on positiivinen riippuvuussuhde, tarvitsevat he toisiaan saavuttaakseen omat tavoitteensa (Repo-Kaarento 2007, 37). Yhteinen aihe tai kiinnostuksen kohde on hyvä perusta positiiviselle riippuvuudelle. Huomataan, että yhdessä ollaan viisaampia, kun jokainen yksilö on tietoinen omasta vastuualueestaan ja sen merkityksestä. Heterogeeniset ryhmät ovat voimavara silloin, kun yksilöiden erilaisuutta pystytään käyttämään hyväksi. Hyvä oppimisilmapiiri on hyväntahtoinen (Repo-Kaarento 2007, 56). Kun opiskelija voi luottaa sekä opettajan että opiskelijoiden hyväntahtoisuuteen, uskaltaa hän heittäytyä vuorovaikutukseen ja työskentelyyn.

Vaikka ryhmä toimisi lyhyemmänkin ajan, olisi tärkeää tietää, miten opiskelija voi liittyä ryhmään. Tutkimuksessaan Saarinen ja Mattila (2018) tarkastelevat vuorovaikutuksen ja ryhmäytymiseen liittyviä kysymyksiä toisella asteella Suomessa. Tässä tutkimuksessa nuoret kuvailivat syrjäytyneitä luokkatovereitaan

niin, että todennäköisesti he ovat saaneet jonkun diagnoosin. Normaalista poikkeava käytös herätti nuorten huomion ja aiheutti vetäytymistä vuorovaikutuksesta. He luonnehtivat tällaista henkilöä ”oudoksi” ja ”ärsyttäväksi”. Nuoret erotivat valtavirrasta poikkeavan henkilön. Erilaistumiskriteereinä he pitivät fyysisiä ominaisuuksia ja emotionaalisia taitoja.

Erilainen nuori voi käyttäytyä sopimattomasti vuorovaikutuksessa. Hän voi olla hiljainen ja sisäänpäin kääntynyt, mikä koettiin negatiiviseksi. Joskus aggressiivinen käytös yhdistettiin hiljaisuuteen ja vetäytymiseen. Sopiva käytös oli edellytys ryhmään liittymiselle. Nuoret hiovat toisiaan antamalla palautetta sekä käyttäytymisestä että ulkonäöstä. Ongelmia syntyy, jos vastaanottaja ei ymmärrä saamaansa palautetta tai ei pysty toimimaan odotetulla tavalla. Lisäksi jos nuorelta puuttuvat hyvät sosiaaliset taidot, eikä hän kykene hyväksymään ryhmän sääntöjä ja arvoja, häntä ei pidetä ryhmän jäsenenä. (Saarinen & Mattila 2018.)

Kaikkeen yksilön toimintaan tarvitaan motivaatio. Hyvinvointi vaikuttaa yksilön motivaatioon. Kulttuurihyvinvoinnilla voidaan vaikuttaa siihen. Terveysverkon (2022) mukaan motivaation perustana ovat motiivit. Motiiveilla tarkoitetaan tarpeita, haluja, viettejä tai palkkioita ja rangaistuksia. Motiivit voivat olla tiedostamattomia, tai niillä voi olla selkeä päämäärä. Motiiveista muodostuu motivaatio. Se määrittelee yksilön toimintaa, sitä miten yksilö toimii ja millä intensiteetillä. Motivaatio kertoo yksilöstä sen, mihin hänen mielenkiintonsa on kohdistunut. Motivaatioita on kahdenlaisia, sisäinen ja ulkoinen motivaatio, jotka poikkeavat toisistaan.

Sisäinen motivaatio kannattelee yksilön toimintaa pidempään. Toiminnan lähde ja käyttäytymisen syyt tulevat yksilöstä. Yksilö toimii ilman pakotteita tai palkkiota, omasta tahdostaan. Toiminta tuo hänelle iloa ja tyydytystä. Motivaatiosta toimintaan voi tulla pysyvä olotila ja hän sitoutuu toimintaan. (Terveysverkko 2022.)

Ulkoinen motivaatio syntyy yksilön ulkopuolelta. Yksilö voi kokea ulkopuolista pakotetta toimintaan, eikä innostus synny sisältä käsin. Toiminta ei tuota iloa, eikä motivaatio yleensä kestä kauan. Toiminta voi perustua esimerkiksi palkki-

oon tehtävän suorituksesta. Palkkio tuottaa hetkellisen ilon eikä motivoi jatkaamaan ja kehittämään toimintaan enempää kuin on tarpeellista. (Terveysverkko 2022.)

Tutkimuksessaan King ja Datu (2018) tutkivat sitä, miten kiitollisuus liittyy opiskelijoiden motivaatioon, sitoutumiseen ja saavutuksiin. Tutkimus tehtiin Filippiineillä yliopisto-opiskelijoille. Kiitollisuutta mitattiin kiitollisuuskyselyllä, motivaatiota mitattiin kyselylomakkeella, ja sitoutumista mitattiin sitoutumis- ja tyytymättömyysasteikolla. Tutkimus osoitti, että kiitollisuus oli positiivinen ennustaja motivaatiolle, käyttäytymisen sitoutumiselle ja emotionaalille sitoutumiselle. Kiitolliset opiskelijat voivat kehittää yhä enemmän autonomista motivaatiota, sitoutumista ja saavutuksia. Opiskelijoiden kiitollisuutta kasvattamalla voi parantaa autonomista motivaatiota. Motivaation ja kiitollisuuden välillä on positiivinen yhteys, joka ennusti positiivisesti akateemisia saavutuksia. Tutkimuksessa todettiin, että näyttää siltä, että kiitollisuudella on myös terveellisiä vaikutuksia oppimiseen, koska se liittyy korkeampaan itsenäiseen motivaatioon, sitoutumiseen ja saavutuksiin. Toiseksi tulokset osoittavat, että kiitollisuuden rooli oppimisessa on vahva.

Edellä mainittu tutkimus havahduttaa, kuinka vahva merkitys kiitollisuudella voi olla oppimiseen, motivaatioon ja opiskelijan hyvinvointiin. Suomessa kaikki kansalaiset ovat samanarvoisessa asemassa koulutuksen suhteen. Kaikilla on mahdollisuus käydä ilmaista koulua, vaikka läpi elämänsä peruskoulusta, aina yliopisto-opintoihin. Vielä toisella asteella jopa oppilaitoksen tarjoama ruoka on ilmaista.

Yhteiskunta tukee taloudellisesti opiskelemista. Opintoihin on mahdollista saada opintotukea ja asumistukea. Opiskelu Suomessa on kansainvälisesti korkeatasoiseksi tunnustettua. Useassa tapauksessa jo opintojen aikana on mahdollista solmia yhteyksiä maailmalle ja työelämään. Kiitollisuudella voisi siis lisätä omaa motivaatiota, jotta voi ottaa oman paikkansa yhteiskunnassa, joka antaa kaikille samat mahdollisuudet.

## 4.5 Kulttuurihyvinvointi

Kulttuurihyvinvoinnista puhutaan silloin, kun yhdistetään taide ja yksilön hyvinvointi. Kulttuurihyvinvoinnilla on terveystaivatuksia, ja ihmisillä on kulttuurisia oikeuksia. Hounin ym. (2020, 17) mukaan *kulttuurihyvinvointi*-termi viittaa jaettuun ymmärrykseen siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia ja ovat yhteydessä terveyteen. Eri taiteenlajeja, jotka liittyvät kulttuurihyvinvointiin ovat Hounin ym. (2020, 48) mukaan visuaaliset taiteet, teatteri ja esittävä taide, musiikki ja muu äänitaide, kaunokirjallisuus, luova kirjoittaminen, elokuva ja tanssi.

Kulttuurihyvinvointi seisoo kahdella jalalla: taide ja hyvinvointi. Taiteesta on kautta aikojen tunnustettu sen voimakkuus viestintäväliseenä. Silloin kun ei ole sanoja ilmaista tunteita tai ajatuksia, taide on toiminut ilmaisuväliseenä. Puhutaan taideilmaisusta. Kaikenikäiset ihmiset voivat ilmaista itseään taiteen kautta luovalla toiminnalla. Taide on kuin toinen kieli, joka kertoo ja auttaa tutkimaan tunteita, uskomuksia, vähentää stressiä, ratkaisee ongelmia ja ristiriitoja ja auttaa lisäämään hyvinvoinnin tunnetta. (Malchiodi 2003, 9.)

Kulttuurihyvinvoinnin vaikutusten tunnistaminen ja todentaminen on Wallenius-Korkalon (Kuhanen ym. 2011, 48) mukaan toistaiseksi osoittautunut haasteelliseksi, koska taiteen ja kulttuurin vaikutukset ihmisten ja yhteisöjen hyvinvoinnille ovat laajoja, monimuotoisia ja monitasoisia. Positiivisista vaikutuksista ollaan pitkälti yhtä mieltä.

Niemisen (Kuhanen ym. 2011, 36) mukaan taide ja kulttuuri kuuluvat kaikkien elämään. Taiteella voidaan lisätä terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Yksilö joka on työelämässä tai yhtä lailla työtön, saavat voimaa taiteesta. Toinen saa voimaa työn tekemiseen, ja kumpikin saa siitä lisää elinvoimaa. Taiteen kautta yksilö voi löytää uuden lähestymistavan kohdata itseään ja toisia ihmisiä.

Houni ym. (2021, 40) mainitsevat WHO:n raportin, joka korostaa taideosallistamisen monikanavaisia vaikutuksia terveyteen. Raportissa nimetään erilaisia terveyden kannalta keskeisiä osatekijöitä, jotka liittyvät taiteen tekemiseen ja kokemiseen. Näitä ovat esimerkiksi aistien aktivointi, mielikuvituksen käyttö, tunteiden herättäminen, kognitiivinen stimulaatio, sosiaalinen vuorovaikutus ja fyysinen toiminta.

Taiteella on tunnustettuja hyvinvointivaikutuksia jo pitkältä ajalta, mutta da Silva Pradon ja Lehtioksen (2021, 18) mukaan taideterapia käyskentelee vielä lapsenkengissä koko maailmassa, koska sen juuret ulottuvat vain 1900-luvun alkupuolelle. Silloin taitelijat aloittivat yhteistyön hoitohenkilökunnan kanssa psykiatrisissa sairaaloissa. Taiteen tekeminen toi potilaiden ahdistukseen helpotusta. Varsinainen taideterapeuttinen koulutus käynnistyi vasta 1970-luvulla. Taideterapian vaikutusta ja merkitystä on tutkittu jonkin verran Suomessa. da Silva Pradon ja Lehtioksen (2021, 18) mukaan taideterapian olisi suotavaa jalkautua nykyistä vankemmin päiväkoteihin ja kouluihin, jotta sen eheyttävä vaikutus voisi alkaa jo varhaislapsuudessa ja jatkua aina ikäihmisten palvelutoimintoihin, mikä puolestaan olisi omiaan lisäämään hyvinvointia.

Malchiodin (2003, 14) mukaan taideterapia perustuu siihen periaatteeseen, että se toimii ajatusten ja tunteiden myös sanattomana ilmaisuna. Taiteen tekeminen on luova prosessi joka parantaa ja ylläpitää elämää. Taideterapia sopii kaikikäisille ihmisille. Sen avulla voidaan tukea henkilökohtaista kasvua, lisätä itseyttä sekä edistää tunne-elämän eheytyä. Sillä voidaan lisätä elämän mielekkyyttä, saada oivalluksia, löytää helpotusta ylivoimaisiin tunteisiin tai traumaan, ratkaista konflikteja tai ongelmia, rikastuttaa jokapäiväistä elämää ja edistää hyvinvoinnin tunnetta.

Taideterapian ajatuksena on, että kaikilla yksilöillä on mahdollisuus ilmaista itseään luovasti. Valmis taideteos ei ole päämäärä, vaan terapeuttinen prosessi on tärkeämpää. Huomion kohteena on hoidollisista tarpeista lähtevä itseilmaisus. Onkin tärkeää, että terapeuttisessa työskentelyssä terapeutti osaa valita yksilölle sopivia taidetehtäviä. Yksilö saa apua hänelle sopivien tehtävien kautta ja välineitä oman vointinsa käsittelemiseen. Näiden kautta terapeutti saa yksilön sitoutumaan taideterapiaan. (Malchiodi 2003, 14.)

Kun puhutaan hyvinvoinnista, se yhdistetään helposti onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen. Tästä aiheesta Ruggeri ym. (2020) ovat tehneet tutkimuksen, jossa vertailtiin vuosien 2006 ja 2012 European Social Surveyn tietoja 21 maassa ja tähän osallistuu noin 40 000 henkilöä vuodessa. Tutkimuksen tavoitteena oli kehittää vankempi hyvinvoinnin mittari, jolla tutkijat ja päättäjät voivat mitata hyvinvointia.

Hyvinvointi on määritelty hyvän olon ja hyvän toiminnan yhdistelmäksi: positiivisten tunteiden, kuten onnellisuuden ja tyytyväisyyden kokemus sekä kehittyminen, jonkinasteinen elämänhallinta, elämän tarkoituksellisuuden tunne ja positiivisten ihmissuhteiden kokemus. Se on kestävä tila, jonka avulla yksilö tai väestö voi kehittyä tai menestyä. Hyvinvointi on yhdistetty menestykseen ammatillisella, henkilökohtaisella ja ihmissuhdetasolla. (Ruggeri ym. 2020.)

Henkilöt jotka voivat hyvin, ovat tuottavampia työpaikalla, oppivat tehokkaasti, heidän luovuutensa lisääntyy, heillä on enemmän pyyteetöntä käyttäytymistä ja positiivisia ihmissuhteita. Lapsuuden hyvinvointi ennustaa hyvinvointia aikuisuudessa. Hyvinvointi liittyy parempiin tuloksiin fyysisen terveyden ja pitkäikäisyyden suhteen sekä parempaan yksilön suorituskykyyn työssä. Hänellä on korkeampi tyytyväisyys elämään ja mahdollisuus parempaan taloudelliseen suorituskykyyn. (Ruggeri ym. 2020.)

Ruggeri ym. (2020) tutkimuksessa selvisi, että jos koulutukseen sijoitetaan enemmän rahaa, voi se parantaa hyvinvointia joillakin ulottuvuuksilla mutta ei kaikilla. Sairauden tunnistamiseksi ja ymmärtämiseksi on jo pitkään ollut riittäviä toimenpiteitä, mutta parantamisen varaa on terveyden tunnistamiseksi ja ymmärtämiseksi.

Hyvinvointi on ehkä politiikan kriittisin tulosmittari. Mikään yhdistelmämittari ei voi olla hyödyllinen politiikan kehittämisessä, täytäntöönpanossa tai arvioinnissa, jos yksittäisiä ulottuvuuksia ei eritellä. Hyvinvoinnin yksilöllinen ulottuvuus edustaa komponentteja, jotka liittyvät tärkeisiin elämänalueisiin, kuten fyysiseen terveyteen, taloudellisiin valintoihin ja akateemisiin suorituksiin. (Ruggeri ym. 2020.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022) mukaan suomalaisten hyvinvointi on keskimäärin kehittynyt myönteiseen suuntaan, mutta silti väestöryhmien väliset erot hyvinvoinnissa eivät ole kaventuneet. Yhteiskunta on jakautunut ja jakautumassa yhä syvemmin hyvä- ja huono-osaisiin. Väestöryhmillä on suuria eroja kaikissa hyvinvoinnin ulottuvuuksissa. Pahoinvointi ja huono-osaisuus kasaantuvat. Se, mikä koulutus yksilöllä on, mitä hän tekee työkseen ja minkälaiset tulot hänellä on, vaikuttavat suoraan hyvinvointiin ja terveyteen – sekä fyysiseen että psyykkiseen.

Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan yleensä seuraaviin ulottuvuuksiin (2022): terveys, materiaallinen hyvinvointi, koettu hyvinvointi ja elämänlaatu. Terveysteen kuuluvat psyykkinen ja fyysinen terveys. Hyvinvointiin kuuluu sekä yksilöiden että yhteisön hyvinvointi. THL:n (2022) mukaan yksilön hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja työolot ja toimeentulo. Koettua hyvinvointia mitataan usein elämänlaadulla. Elämänlaatua muovaavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen.

da Silva Pradon ja Lehtioksen (2021, 83) mukaan jokainen ihminen määrittää terveytensä omalla tavallaan ja omasta näkökulmastaan. Tämä määritelmä on heidän mielestään lopulta se tärkein. Oma koettu terveys saattaa poiketa paljonkin lääkärin arviosta ja muiden ihmisten käsityksistä. Jos yksilön kokemus omasta terveydentilasta poikkeaa kovasti terveydenhoidon ammattilaisen näkemyksestä, niin herää kysymys, kuinka pitkälle se kantaa, jos näkemys ja toiminta ovat täysin ristiriidassa esimerkiksi tilastojen kanssa? Näkeekö yksilö pitkällä tähtäimellä terveyteensä liittyviä asioita, vai onko kokemus lopulta lyhytkestoinen ja seuraukset vakavat henkilölle itselleen ja yhteiskuntaa rasittavia?

Ihminen voi tuntea itsensä terveeksi, vaikka hänellä olisi vaikeitakin vammoja tai sairauksia, joihin hän saa hoitoa. Toisaalta ihminen voi kokea itsensä sairaaksi, vaikka mitään diagnoosia tai selitystä sairaudelle tai oireille ei ole olemassa. Omakohtaiseen arvioon vaikuttavat voimakkaasti ihmisen oma oletta-  
mus, tavoitteet ja se, millaisessa ympäristössä hän elää. Joskus voi hetkellisesti päästä helpommalla, jos jatkaa omien tuntemusten kuuntelua eikä noudata ammattilaisen neuvoja. Muutos voi olla vaikeaa mutta lopputuloksen kannalta kuitenkin erittäin hyvä. (da Silva Prado & Lehtioksa 2021, 83.)

Yksilön terveys koostuu fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä. Kun nämä ovat tasapainossa, yksilöllä on kykyä toimia ja selviytyä arjessa tarvittavista askareista. Tähän terveyteen lisätään myös sosiaalinen terveys, josta harvemmin puhutaan. da Silva Pradon ja Lehtioksen (2021, 84) mukaan terveys on subjektiivista, se on aina omakohtainen kokemus omasta olotilasta. Heidän mukaansa fyysinen terveys on kivuttomuutta, kehon hyvinvointia ja moitteettomasti sujuvia

kehon toimintoja. Elimet toimivat ja oma immuunisysteemi toimii siten, ettei tartuvia tauteja ole usein. Psykykinen terveys on mielen tasapainoista hyvinvointia ja hyvää itsetuntoa, kykyä tunteiden tunnistamiseen ja hallintaan sekä tahtoa ja kykyä tehdä järkeviä ratkaisuja. Sosiaalinen terveys pitää sisällään mielekkäitä, vuorovaikutuksellisia ja toimivia ihmissuhteita, kykyä kuunnella toisia ja ilmaista itseään sekä tarpeen vaatiessa asettaa rajoja itsen ja ympäröivän maailman välille.

Monikulttuurisessa taidehankkeessaan "Kaleidoskooppi" Tonnessen Seip (2022) tutki eri kulttuuriataustaisten nuorten voimaantumista heidän osallistuksessa taideprojektiin. Hankkeessa nuoret jakoivat omia lauluja ja tansseja luoden yhdistetyn esityksen ammattimuusikoiden kanssa. Osallistavat, luovat projektit voivat edistää hyvinvointia ja kulttuurisesti monimutkaisista taustoista tulevien lasten ja nuorten voimaantumista. Mitä tapahtuu, kun nuoret jotka ovat tottuneet olemaan ulkopuolisia, ovatkin keskipisteessä? Tutkijat kentällä korostavat, kuinka tärkeää on tulla nähdyksi ja kuulluksi sekä päästä osallistumaan uudessa kotimaassa virallisiin ja epävirallisiin tapahtumiin. Sosiaalinen osallisuus, emotionaalinen hoito ja kollektiivinen merkityksen luonti ovat keskeisiä nuorille maahanmuuttajille.

Tonnessen Seipin (2022) mukaan luovuus määritellään yleisesti ilmiöksi, joka saa aikaan jotain uutta ja arvokasta. Luovuus kehittyy leikin kautta varhaisesta lapsuudesta lähtien, ja sitä voidaan vahvistaa myöhemmin elämässä käytännön ja kontekstuaalisen tuen avulla esimerkiksi osallistamalla taide- ja kulttuuritoimintaan.

Luovuudella ja taiteilla on lupaavia yhteyksiä terveyteen. Luovat ympäristöt, joissa koetaan oppimista, haasteita ja mahdollisuuksia kokeiluun, vaikuttavat edistävästi terveyteen. Samoin toimivat ympäristöt joissa ei kilpailla tai joissa ei ole hierarkkisia rakenteita. Luova ympäristö tarjoaa myös mahdollisuuden osallistumiseen. Osallistuminen voi olla voimaannuttavaa ja on keskeistä luotaessa yhteisöllisyyttä, mikä taas voi vahvistaa hyvinvointia ja terveyttä. Osallistuminen johtaa ystävyyssuhteisiin, joka taas parantaa hyvinvointia. Voimaantuminen voidaan ymmärtää osallistavana kehitysprosessina, jonka kautta ihmiset saavat paremman otteen elämästään, vapautumisen syrjäytymisen ja syrjinnän mahdollisuudesta. (Tonnessen Seip, 2022.)

Tonnessen Seip (2022) kertoo, että eri taideprojektien kautta on saatu monia myönteisiä tuloksia taiteen parissa:

- ”henkilökohtainen kehitys
- vahvistuneet sosiaaliset suhteet, sosiaaliset taidot, yhteenkuuluminen ja yhteys
- vahvistunut hyvinvoinnin ja yhteenkuuluvuuden tunne
- äänen antaminen hiljaisille ja uusien tarinoiden luominen
- merkitys, voimaantumisen ja tila muutokselle
- mitattavissa olevat terveysvaikutukset, kuten vähentynyt masennus ja viivästynyt dementia”

Kaleidoskoopin palautteissa kiitollisuus oli yleinen aihe. Osallistujat ilmaisivat olevansa iloisia saadessaan osallistua hankkeeseen. Kaiken kaikkiaan tulokset osoittavat, että selvä enemmistö piti hanketta merkityksellisenä ja tärkeänä. Ihmiset joilla on kulttuurisesti erilainen tausta, arvostavat erityisesti luovuutta ja yhdessä olemista varsinkin silloin, kun elämä on muuten haasteellista ja vaikeaa. (Tonnessen Seip 2022.)

## **5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

Palvelumuotoilu on lähtökohta tälle opinnäytetyölle. Jo alkuvaiheessa toimintaa suunniteltaessa otetaan huomioon kohderyhmän mielipiteet ja näkökulmat. Parhaimmillaan kohderyhmä osallistuu toiminnan suunnitteluun ja iteraatioon. Asiakas on paras kertomaan siitä, mitä hän haluaa ja tarvitsee. Hänen kanssaan suunnitellaan, toteutetaan ja kehitetään toimintaa.

Tässä tutkimuksessa opiskelija on asiakas. Palvelumuotoilun keinoin on rakennettu tätä tutkimustyötä. Kysyin opiskelijoilta mm. ajatuksia taiteesta, hyvinvoinnista, yksinäisyydestä, syrjäytymisestä ja siitä, voidaanko ja miten näihin asioihin opiskelijan mielestä vaikuttaa ammattiin opiskelujen aikana. Tein opiskelijoille strukturoidun kyselyn lomakkeen avulla. Kun olin tehnyt kaikki haastattelut, litteroin vastaukset. Tämän jälkeen opiskelijat saivat ideoida, äänestää, osallistua taidepajoihin ja antaa palautetta toiminnasta.

Tutkimus lähti liikkeelle, kun Helsingin kaupungin kasvatus ja koulutus antoi tutkimusluvan. Lupa vaadittiin myös Stadin AO:n johtavalta rehtorilta ja Kampus 2:n rehtorilta.

Varsinaisen tutkimuksen tein vuonna 2022. Toukokuussa valmistelin ryhmää kertomalla tutkimuksesta ja tästä opinnäytetyöstä. Tutkimuksen haastatteluun lupautuneilta sain allekirjoitukset suostumuslomakkeisiin toukokuussa. Haastattelut tein kesäkuussa. Haastattelujen litterointi tapahtui heinäkuussa. Elokuussa pidimme ensimmäisen taidepajan ja syyskuussa toisen taidepajan. Lokakuussa opiskelijat antoivat kirjallisen palautteen koko toiminnasta. Tulosten raportointia kirjoitin marras- ja joulukuussa. Lopullista tutkimuksen tekstiä hioin tammikuusta maaliskuuhun vuonna 2023.

## **5.1 Tutkimuskysymykset**

Tämän tutkimuksen pääongelma on seuraava: millaisia näkemyksiä opiskelijoilla on kulttuurihyvinvointitoiminnan merkityksestä yksinäisyyden tai syrjäytymisen ehkäisemisessä? Alaongelmat ovat seuraavanlaisia: Minkälaista toimintaa kulttuurihyvinvointitoiminnan pitäisi opiskelijan mielestä olla? Minkälaiseen kulttuurihyvinvointitoimintakokeiluun opiskelija haluaisi osallistua?

## **5.2 Palvelumuotoiluprosessi**

Tässä tutkimuksessa edettiin palvelumuotoiluprosessin mukaisesti. Ensimmäisenä hankittiin käyttäjätietoa eli asiakasymmärrystä ja kehittämideoita. Tämä tapahtui haastattelemalla kymmentä opiskelijaa. Käyttäjätietoa minulla oli jo ennen tutkimuksen alkua, koska olin opettanut ryhmää jo muutaman kuukauden. Olin myös ryhmän omaopettaja ja käynyt kaikkien kanssa HOKS-keskustelut. Käyttäjätiedon hankinnan jälkeen yhdessä tutkimukseen osallistuvan ryhmän kanssa ideoitiin ja luonnosteltiin tulevien taidepajojen osallistavaa toimintaa.

Kun työtapana on palvelumuotoilu, liittyy siihen oleellisesti divergenssi ja konvergenssi, varsinkin silloin, kun on kyse luovasta ongelmanratkaisusta. Divergenssi tarkoittaa laajenevaa ja ideoiden tuottamista. Tämä lähestymistapa perustuu lapsenomaiseen mielikuvitukseen ja asioiden vapaaseen yhdistelyyn.

Tällöin tuotetaan uusia ideoita ja ratkaisuja. Konvergenssi tarkoittaa supistuvaa, analyysiä ja karsintaa. Tämä lähestymistapa taas perustuu tietoon ja analyttiseen päättelyyn. Konvergenssi otetaan käyttöön divergenssi jälkeen. Nämä lähestymistavat eivät saa sekaantua ja niitä käytetään peräkkäin ja selvästi eriytettyinä. Iteratiivisessa kehittämisessä divergenssiä ja konvergenssia toistetaan. Nämä kolme ovat muotoilun keskeisiä piirteitä. (Tuulaniemi 2016, 113.)

Tässä tutkimuksessa nämä divergenssi ja konvergenssi olivat keskeisiä lähestymistapoja. Ensin ideoitiin ilman kritiikkiä vapaasti, jonka jälkeen alettiin käydä ideoita läpi ja karsittiin ylimääräisiä rönsyjä pois. Kirkastettiin taidepajojen sisältöjä. Iteratiivisuus tulisi varmasti vielä voimakkaammin esiin, jos taidepajat jatkuisivat oppilaitoksen toiminnassa.

Teimme yhdessä opiskelijoiden kanssa skenaarioita eli vaihtoehtoisia konsepteja. Ideoita kehitettiin edelleen. Äänestyksen kautta tehtiin päätös toteutettavista taidepajoista. Viimeistellyt palvelukonseptit eli taidepajat lanseerattiin. Tämä toiminta oli Stadin AO:ssa tekstiili- ja muodin osastolla uusi tapa yksinäisyyden interventioon. Taidepajoista annettiin palaute, jonka kautta jatkuvan kehittämisen prosessi etenee, jos toiminta saa jatkua oppilaitoksessa. Toiminta on näin ollen iteratiivista.

Tarpeen ja tavoitteen selvittämiseksi määriteltiin se, voiko Stadin AO:n tekstiilin ja muodin opiskelijoiden mielestä kulttuurihyvinvoinnilla ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Ennen tätä tutkimusta asiaa ei tiedetty, koska sitä ei ole tutkittu aiemmin. Tavoitteena oli löytää keinoja ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä Stadin AO:ssa. Asiakas- eli opiskelijaymmärrystä sain selvitettyä strukturoitujen haastattelujen myötä. Kun olin saanut riittävästi tietoa kerrytettyyn ymmärrykseen, ideoimme ja kuvasimme ratkaisuja yhdessä opiskelijoiden kanssa. Yhteisen ideoinnin perusteella pääsimme kokeilemaan taidepajoja. Taidepajan toimintatapoja kehitettiin ja kehitetään saadun palautteen mukaan. (Tuulaniemi 2016, 130.)

Valitsin palvelumuotoilun tutkimustavaksi siksi, että palvelumuotoilun tavoitteena on ymmärtää paremmin ihmisiä, heidän elämäänsä ja tarpeitaan. Sen

avulla havaitaan uusia mahdollisuuksia, suunnitellaan toimivia palveluja ja toteutetaan suunnitelmat. (Tuulaniemi 2016, 111.)

Palvelumuotoilussa hyödynnetään muotoilussa pitkään käytettyjä menetelmiä käyttäjätiedon keräämisessä ja hyödyntämisessä. Tässä tutkimuksessa käyttäjätietoa hankittiin muun muassa Wilma-tietojen ja opiskelijoiden haastatteluiden kautta. Palvelumuotoilun maailmassa puhutaan asiakkaista, asiakasymmärryksestä, käyttäjistä ja käyttäjätiedosta. Palvelumuotoilu lähtee inhimillisen toiminnan, tarpeiden, tunteiden ja motiivien kokonaisvaltaisesta ymmärryksestä. Asiakasymmärryksen pohjalta voidaan tuottaa uusia palveluinnovaatioita. (Miettinen 2016, 13.)

Palvelumuotoilun avulla asiakkaalle luodaan tämän tarpeiden ja toiveiden mukainen palvelukokemus. Koska tässä tutkimuksessa kyseessä oli opiskelijoiden näkemys kulttuurihyvinvoinnin voimasta yksinäisyyden ja syrjäytymisen estämiseksi, asiaa kysyttiin heiltä.

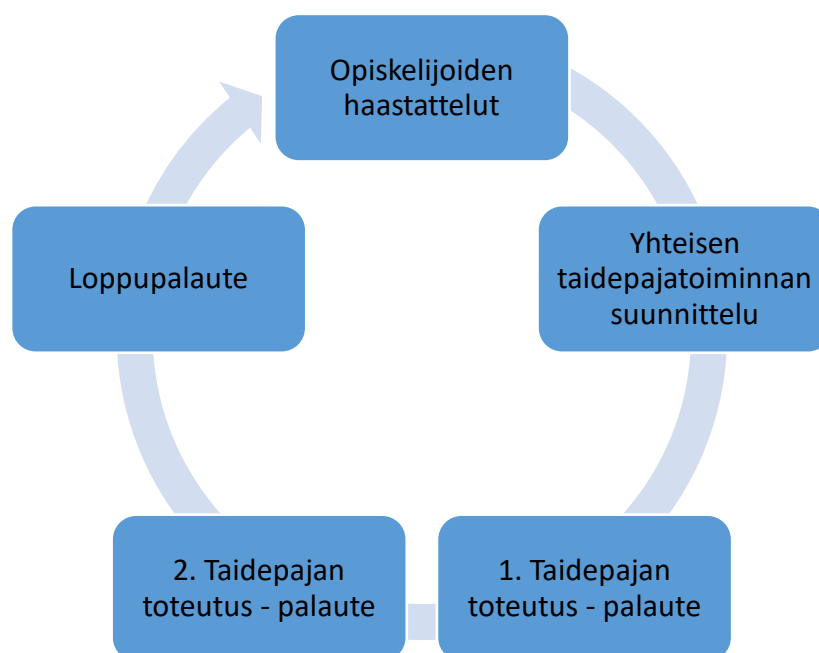
Asiakkaan lisäksi suunnittelussa huomioidaan myös palvelun tuottajan näkökulmat. Palvelun tuottajana toimi Stadin AO, Tekstiilin ja muodin osaston opettaja eli tutkija itse. Tunnen Stadin AO:n toimintatapoja, ja minulla oli lupa tehdä tutkimus, joten sain edustaa oppilaitosta palveluntuottajan ominaisuudessa. Tavoitteena olikin palvelukokonaisuus, joka on asiakkaan näkökulmasta haluttava ja käytettävä ja palveluntuottajan näkökulmasta tehokas ja tunnistettava. Palvelumuotoilu voi toimeksiannon mukaan olla joko uusien palveluiden suunnittelua tai jo olemassa olevien kehittämistä. Koska taidepajatoimintaa ei aiemmin ole ollut Stadin AO:n tekstiilin ja muodin osastolla, olimme opiskelijoiden kanssa suunnittelemassa ja kehittämässä uutta palvelumuotoa osastolle ja mahdollisesti myös koko oppilaitokselle. (Miettinen 2016, 31.)

Palvelumuotoilun prosessi alkaa asiakasymmärryksen kasvattamisella ja käyttäjäkokemuksen ymmärtämisellä. Pidän etuoikeutenani sitä, että olen toiminut ammatinopettajana lähes kolmekymmentä vuotta ja kahdessa eri ammattioppilaitoksessa. Työnkuvaan on aina kuulunut omaopettajuus eli se, että opetus-työn ohella olen huolehtinut omalta osaltani opiskelijan opintojen etenemisestä

ja tarvittaessa ottanut yhteyttä huoltajiin tai koulun oppilashuoltoon. Tämän kokemuksen kautta uskallan sanoa, että minulla on jonkin verran tähän tutkimukseen tarvittavaa asiakas- ja käyttäjäymmärrystä.

Opettajan työhön kuuluu sisäänrakennettuna empaattisuus. Opettajan työtä on lähes mahdotonta tehdä, jos ei ole empaattinen. Työkokemuksen kautta minulla on varmastikin hiljaista tietoa, jota empaattisessa muotoilussa tarvitaan. Sen tavoitteenahan on tunnistaa piilevät asiakastarpeet. Empaattisen muotoilun keinoin pystytään laajentamaan ajattelua olemassa olevien tuotteiden ja palvelujen ulkopuolelle. (Miettinen 2016, 31.)

Tähän tutkimustyöhön valitsin työvälineiksi kuvan 4 mukaisesti palvelumuotoiluprosessin: yksilöhaastattelut, suunnittelupaja, taidepajat, välitön palaute taidepajojen toiminnasta ja palaute sitten, kun taidepajoista on kulunut kuukauden verran aikaa. Aloitin tutkimuksen valikoidun ryhmän kanssa yksilöhaastatteluilla aiheen arkaluonteisuuden vuoksi. Kun puhutaan yksinäisyydestä ja syrjäytymisestä niin opiskelija, jolla saattaa olla omakohtaisia kokemuksia asiasta ja hän on näin ollen kokemusasiantuntija, voi olla kiusallista puhua aiheesta ryhmässä. Haastattelukysymykset olivat yksilöhaastattelussa strukturoidut ja samat kaikille haastateltaville.



Kuva 4. Palvelumuotoilun prosessi

Yksilöhaastatteluun valikoitui kymmenen opiskelijaa. Haastatteluja käytin tutkimusaineiston saamiseksi ja tarkoitukseni oli analysoida ja tulkita niitä. Strukturoitu haastattelu eteni niin, että kaikille haastateltaville esitettiin samat kysymykset samassa järjestyksessä. Käytännössä puolistrukturoidusta haastattelusta käytetään toisinaan nimitystä teemahaastattelu. (KvaliMOT 2022.)

Hirsjärven ym. (2007, 160) mukaan kvalitatiivisessa eli laadullisessa menetelmässä tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Tässä tutkimuksessa tieto hankittiin opiskelijoilta heille tutussa opiskelu- ja oppilaitosympäristössä. Opiskelija oli tiedonkeruun instrumentti. Perusteluna tälle on se, että opiskelija on riittävän joustava sopeutumaan vaihteleviin tilanteisiin. Apuna käytin strukturoitua haastattelua, jolloin toteutuu laadullisen metodin käyttö aineiston hankinnassa. Äänitin haastattelut, jonka jälkeen litteroin ne.

Tutkimus toteutettiin joustavasti ja suunnitelmia muutettiin olosuhteiden mukaan. Olosuhteet saattoivat muuttua suunnitelmasta esimerkiksi silloin, kun olimme sopineet opiskelijan kanssa haastattelun työtilaan ja se pitikin muuttaa puhelinhaastatteluksi tai haastattelun ajankohtaa piti muuttaa. Käsittelin jokaista opiskelijaa ainutlaatuisena tiedonlähteenä, kunnioitin hänen näkemyksiään ja tulkitsin aineistoa sen mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Hirsjärven ym. (2007, 176) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena ymmärtää tutkimuskohdetta. Usein tutkimus alkaa siitä, että tutkija yrittää kartoittaa kentän, jossa hän toimii. Minulle tämä kentän kartoitus oli melko helppoa vahvan työkokemukseni ansiosta. Haasteena oli kuitenkin se, että tutkimuskohteena oleva ryhmä oli minulle melko uusi. Esitin tutkimusaiheen ja tutkimustavan koko ryhmälle, jonka jälkeen vapaaehtoiset saivat osallistua tutkimukseen.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa puhutaan saturaatiosta eli kylläntyvästä, riittävästä itseään toistavasta aineistosta. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkija alkaa kerätä aineistoa päättämättä etukäteen, miten monta tapausta hän tutkii. Haastatteluiden määrä oli tutkimuksen alusta selvää. Se kuinka moni osallistuisi taidepajatoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, oli epäselvää. Tilanne oli eri jokaisella kerralla. Opiskelijat ja taidepajalaisten kokonaismäärä vaihtuivat,

vaikka he olivatkin samasta ryhmästä. Aineiston todetaan olevan riittävä, kun samat asiat alkavat kertautua. (Hirsjärvi ym. 2007, 177.)

Litteroin haastattelut. Kirjasin äänitteet sanasta sanaan. Poimin haastatteluista toistuvat asiat ja tein niistä yhteenvedon. Näiden haastatteluiden perusteella ehdotin opiskelijaryhmälle taidepajatoimintaa, jonka he itse saisivat ideoida. Ensimmäisen taidepajan eli Valokuvauskävelyn jälkeen opiskelijat antoivat välittömän palautteen post-it-lapuilla. Poimin niistä toistuvat asiat. Toisen taidepajan eli Tuftauksen jälkeen opiskelijat antoivat välittömän palautteen myöskin post-it-lapuilla. Näistä lapuista poimin taas toistuvat asiat. Post-it-laput toimivat palauttekanavana, koska jokainen voi kirjoittaa paperille nopeasti ainakin yhden plussan ja miinuksen, eikä unohdu puhelimen tai tietokoneen ohjelmien maailmaan. Post-it-lapuilla myös varmistin sen, että kaikki antaisivat palautteen.

Kun toisesta taidepajasta oli kulunut noin kuukausi, pyysin opiskelijoilta palautteen koko toiminnasta. Palaute annettiin kirjallisesti paperilla, jossa oli valmiit kysymykset (liite 5). Kun litteroiduista haastatteluista ja kirjallisista palautteista oli tehty analyysit, tein johtopäätökset kokonaisuudesta.

### **5.3 Osallistava taidetoiminta**

On tärkeää, että toiminta jota suunnitellaan opiskelijoille, on suunniteltu yhdessä opiskelijoiden kanssa. Suunnittelutyö oli opiskelijälähtöistä. Taidepajatoiminnan suunnitteluun osallistui viisitoista henkilöä. Jaoin heidät sattumanvaraisesti kolmeen ryhmään sen mukaan, kuinka he istuivat työtilassa. Kerroin ryhmälle, että osallistuminen on vapaaehtoista. Ryhmä oli tietoinen asiasta hyvissä ajoin ja heidän kanssaan oli keskusteltu aiheesta jo aiemmin. Kerroin heille myös aiheen sekä mitä ja miksi suunnitellaan taidetoimintaa.

Ohjeeksi annoin suunnitella taidetoimintaa, joka vähentäisi ryhmässä yksinäisyyttä ja olisi luovaa liittyen taiteeseen ilman rajoituksia, aivoriihimäisesti. Aikaa suunnitteluun oli varattu kaksi tuntia. Ohjeeksi annoin myös sen, ettei kenenkään ehdotusta saanut alkaa järkeilemään tai sitä ei saanut tyrmätä, vaan kaikki ehdotukset kirjattaisiin ylös. Kirjasin työtilan taululle vielä muistilistan siitä, mitä

eri taidelajeja voisi huomioida suunnittelussa: visuaaliset taiteet, teatteri/esittävä taide, musiikki ja muu äänitaide, kaunokirjallisuus, luova kirjoittaminen, elokuva, tanssi.

Aivoriihi on tekniikka, jonka tavoitteena on rohkaista tuottamaan mahdollisimman paljon uusia ja luovia ideoita (Pennington 2005, 63). Ajatuksena on, että vuorovaikutus on vapaata ja yksilöt lisäävät toistensa ideoihin uusia näkökulmia ja kehittelevät ideoita edelleen. Uskoin tämän olevan opiskelijoille melko helppoa, koska he tunsivat toisiaan jonkin verran opiskeltuaan muutaman kuukauden yhdessä. Varsinaisen aivoriihen aikana kaikenlainen arvostelu ja kritiikki ovat kiellettyä. Tällainen toimintatapa voi lisätä vuorovaikutusta ja rohkaista jokaista osallistumaan. Aivoriihen toiminnasta voidaan olla montaa mieltä. Se, onko aivoriihi tehokas tapa tuottaa uusia ideoita, voi olla kyseenalaista, mutta ainakin se synnyttää vuorovaikutusta.

Jokainen ryhmä kirjasi ylös kaikki ehdotukset. Tähän varattiin aikaa yksi tunti. Ehdotuksia tuli yhteensä 26 kappaletta. Jotta kaikki osallistujat saisivat heti kuulla, mitä muut olivat suunnitelleet, kirjasin yhdessä opiskelijoiden kanssa kaikki ehdotukset heti ylös. Samalla ehdotuksia avattiin enemmän ja niitä jatkajalostettiin. Ehdotuksiin palattiin seuraavana päivänä ja kerrattiin vielä, mitä jokainen ehdotus piti sisällään. Tämän jälkeen paikallaolijat saivat äänestää omaa suosikkiaan ja sitä, mitä haluttaisiin tehdä osallistavassa taidetoiminnassa. Äänestäjinä oli paikalla kolmetoista opiskelijaa. Viisi eniten ääniä saanutta ehdotusta olivat soittolista luokkaan, valokuvausretki, kirppistaideprojekti, barbien catwalk ja kehumisselkä. Nämä viisi avattiin vielä kerran niin, että kaikki tietävät, mitä olisi ollut tarkoitus tehdä kyseessä olevissa pajoissa. Tämän jälkeen äänestettiin vielä kerran ja eniten ääniä sai Valokuvauskävely.

Toiseksi taidetoiminnaksi sovimme Tuftauspajan. Tämä aihe oli ehdotuslistalla mutta ei päässyt loppuäänestykseen. Aihe haluttiin ottaa kuitenkin käyttöön, koska yksi ryhmän opiskelijoista on aiemmin opettanut tuftausta ja se oli lähes kaikille uusi asia.

Kummatkin taidetoiminnat olivat vapaaehtoisia opiskelijoille. Ideointi, äänestys ja toiminnan aloittaminen ja lopettaminen tapahtuivat tutussa luokkatilassa. Va-

lokuvauskävely suoritettiin Helsingin keskustassa Hakaniemen alueella. Palautteiden antaminen oli vapaaehtoista sekä post-it-lapuilla että lopun kirjallisella palauteella.

Valokuvauskävelyn ei kulunut rahaa. Puhelin oli luonteva työväline, koska sellainen löytyi kaikilta osallistujilta ja kaikilla oli puhelimesta toimiva WhatsApp. Tuftauksen työvälineisiin kului alle 50 euroa koko ryhmältä. Työvälineisiin sisältyi kaksikymmentä kirjontakehystä, kaksikymmentä tuftaus-neulaa, kangasta yhtä työtä varten per opiskelija ja liimaa viimeistelyä varten. Saksia löytyi jokaiselta omasta takaa. Langat olivat ilmaisia ylijäämälankoja. Kehykset, tuftausneulat ja langat olivat oppilaitoksen omaisuutta.

#### **5.4 Valokuvauskävely**

Valokuvauskävely toteutettiin niin, että kävelyn ja valokuvaamiseen oli varattu yksi tunti. Vastasin ryhmän tiedottamisesta ja ohjasin kokoontumisen ja kävelyreitit. Kuvien lataamiseen, niiden katseluun ja kuvista keskusteluun oli varattu toinen tunti. Osallistuminen oli vapaaehtoista. Kävelyn osallistui viisitoista opiskelijaa. Kävelyn aikana jokaisen oli tarkoitus ottaa ainakin yksi valokuva matkalta ja tutustua ja jutella sellaisen opiskelijan kanssa, joka on jäänyt vieraammaksi. Etukäteen muistutin opiskelijoita, että kannattaa laittaa kyseisenä päivänä sellaiset kengät jalkaan, joilla on mukava kävellä. Ohjeeksi annoin myös sen, että kannattaa katsoa säätiedot etukäteen kyseisenä päivänä, ettei tule yllätyksiä pukeutumisen osalta. Jos sää olisi ollut kovin huono, esimerkiksi sateinen, ajankohtaa olisi muutettu. Puhelin piti myös olla ladattuna.

Kävelyreitti kulki Helsingin Hakaniemen alueella. Matkaan lähdettiin yhdessä Stadin AO:n Meritalon toimipisteeltä. Rauhallisen kävelyn aikana jokainen sai ottaa valokuvia asioista ja paikoista, jotka syystä tai toisesta innoittivat kuvaamaan. Kävely päättyi Meritalon tuttuun työtilaan. Ryhmällä on yhteinen WhatsApp-ryhmä, jonne jokainen valokuvia ottanut opiskelija sai ladata haluamansa kuvat. Valokuvia tuli yhteensä neljätoista. Kuulun myös itse samaan WhatsApp-ryhmään. Avasin oman WhatsApp-kanavani ja heijastin työtilan seinälle opiskelijoiden valokuvat yksi kerrallaan, ja jokainen sai kertoa kuvastaan sen, mitä

halusi. Muut saivat kysyä kuvista tai kommentoida niitä. Pyysin välittömän palautteen Valokuvakävelystä post-it-lapuille. Palautteen antoi neljätoista opiskelijaa.

Tein analyysiä välittömän palautteen perusteella mutta myös havainnoimalla ryhmän toimintaa. Havainnoin ilman osallistumista. Tutkimuksen tiedonantajat tiesivät osallistuvansa tutkimukseen, ja heiltä oli saatu havainnointiin lupa. Olin ulkopuolinen ja osallistumaton tarkkailija (Tuomi & Sarajärvi 2002, 82). Toiminnan havainnointi oli minulle melko helppoa, sillä ryhmä oli toiminnaltaan jo jonkin verran tuttu. Toiminnan poikkeaminen aiemmasta olisi tullut hyvin esiin.

## 5.5 Tuftaus-aidetoiminta

Toinen taidetoiminta oli tuftaamista. Yhdessä ryhmän kanssa sovimme, että Tuftauspaja toteutetaan. Tästä oli keskusteltu ryhmän kanssa useamman kerran. Opiskelija oli halukas vetämään yhden iltapäiväpajan ohjaamalla ryhmän muita opiskelijoita. Sovimme hyvissä ajoin ohjauksesta vastaavan opiskelijan ja ryhmän kanssa, milloin taidepaja pidettäisiin. Etukäteisohjeistukseksi annettiin vain se, että jokaisella osallistujalla olisi omat sakset mukana ja mahdollisesti villalankoja työtä varten. Työskentelyyn varattiin kaksi tuntia. Jos työ jäisi kesken, sen voisi jatkaa omalla ajalla loppuun. Tähän taidepajaan osallistui neljätoista opiskelijaa. Pajatoiminnan lopuksi opiskelijat antoivat välittömän palautteen post-it-lapuilla.

Tuftaus on tekniikka, josta käytetään myös englantilaista nimitystä *punch needle*. Tuftaustekniikka toimii niin, että on neula, jonka läpi lanka juoksee koko ajan vapaasti ja neulaa painetaan kankaan läpi toistuvasti. Kun neulan vetää pois, kangas sulkeutuu langan ympärille. Yläpuolelle muodostuu pisto, jonka pituus riippuu siitä, miten pitkälle vie neulaa kankaalla, ja alapuolelle muodostuu lenkkejä, kun vetää neulan ylös. Jotta tämä onnistuisi, täytyy olla keskenään karkeudeltaan ja paksuudeltaan yhteensopiva neula, kangas ja lanka. (Esselström 2022.)

Tuftaamiseen tarvitaan kirjontakehikko, tuftattava kangas, tuftausneula, tuftauslanka, suunnitelma tuftattavasta kuvasta, kynä, jolla kankaaseen voi piirtää val-

mistuvan kuvan ja liima, jolla työ viimeistellään. (Käsityökekkerit 2022.) Kustannuksia tästä taidepajasta ei juurikaan tullut, koska kehykset ja neulat ovat oppilaitoksen omaisuutta. Langat olivat ilmaislankoja. Kangasta kului n. 25 cm x 25 cm palanen työtä kohden ja hinnaksi tuli alle 50 € koko ryhmältä.

Tarvikkeet mietittiin yhdessä Tuftauspajan ohjaajan kanssa. Hankin ne ja toimitin työtilaan, jossa tuftaus järjestettiin. Työtila oli osallistujille tuttu oma työtila. Tuftauspajaan osallistui neljätoista opiskelijaa ja työskentelyä ohjaava opiskelija. Suomi toisena kielenä -opettaja auttoi niiden opiskelijoiden kanssa, joiden äidinkieli ei ollut suomi. Työskentely alkoi yhteisellä ohjeistuksella ison, yhteisen työpöydän ääressä, jonka jälkeen jokainen sai mennä oman työpöytänsä ääreen jatkamaan oman työnsä tekemistä. Ohjaava opiskelija kiersi työtilassa ja ohjasi tarvittaessa opiskelijoita. Muutama sai työnsä valmiiksi. Opiskelijoilta pyydettiin välitön palaute post-it-lapuilla. Kolmetoista opiskelijaa antoi palautteen.

## 6 TULOKSET

Haastatteluiden ja osallistavien taidetoimintakokeilujen pohjalta analysoin opiskelijoiden vastauksia ja havainnoin heidän toimintaansa taidepajoissa. Aineistoksi muodostui kymmenen opiskelijan haastattelut ja opiskelijaryhmän (21 opiskelijaa) taidepajoihin osallistumisen välitön palaute ja loppupalaute koko toiminnasta.

Opiskelijoiden haastattelut, välittömät palautteet ja loppupalautteet analysoin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Kyseisellä menetelmällä pyrin saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvauksen tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Tämän jälkeen etsin tekstin merkityksiä ja tein johtopäätökset.

Aloitin kuuntelemalla haastattelut ja kirjoitin ne auki sana sanalta. Perehdyin sisältöön. Tämän jälkeen kävin kysymys kysymykseltä läpi opiskelijoiden vastaukset, ja etsin niistä pelkistettyjä ilmauksia alleviivaamalla ne. Sen jälkeen tein pelkistetyistä ilmauksista listan, joista etsin samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Yhdistin pelkistettyjä ilmauksia ja muodostin alaluokkia. Jatkoin alaluokkien yhdistämisellä ja muodostin aiheista yläluokkia. Yhdistin yläluokat ja muodostin

kokoavan käsitteen. Tämän saman tein myös välittömille- ja loppupalautteille. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 109.)

## 6.1 Ajatuksia taiteesta ja hyvinvoinnista

Opiskelijoiden vastauksissa esiintyivät ajatukset taiteen merkityksellisyydestä. Lähes kaikille haastateltaville taide merkitsi positiivisia ajatuksia. Koettiin, että kaikki taide on tärkeää. Taiteen tekemistä ja tekijöitä arvostetaan. Yksi opiskelija koki vastenmielisyyttä taidetta kohtaan omien aiempien lapsuudenaikaisten kokemustensa takia. Hän kuitenkin totesi olevan hienoa, kun joku tekee taidetta. Koettiin, että taiteessa pitäisi olla jotain merkittävää tai merkityksellistä. Toisaalta taide voitaisiin löytää jostakin tutusta asiasta, kuten esimerkiksi pitsistä. Joku kertoi taiteen luomisen olevan ihanaa. Toinen opiskelija oli epävarma omasta taiteellisuudestaan, mutta koki kuitenkin oman tekemisensä erittäin tärkeäksi hänelle itselleen.

Taide liitettiin useassa vastauksessa terapiaan ja sen ihmisen mieltä hoitavaan puoleen. Puhuttiin tunteiden tulkitsemisesta ja ulkoisen hälyn poissulkemisesta. Taidetta kuvattiin inspiroivana lähteenä. Siitä koettiin saavan voimaa ja sen toimivan rentouttavana asiana. On monenlaisia ja lisääntyviä mahdollisuuksia tehdä taidetta, koska uusia taiteilijoita tulee koko ajan lisää. Taiteen tekeminen saa uusia muotoja ja vapaus sen tekemiseen lisääntyy. Taiteessa ei ole rajoja ja sääntöjä, kuinka asiat pitäisi tehdä. Yksi vastaajista sanoi, että parhaimmillaan taide palvelee sekä taiteilijaa itseään, että yleisöä.

Vastauksista ilmeni taiteen vaikutukset yhteiskuntaan. Taiteen kautta ihmiset voivat ymmärtää toisiaan ja yhteiskuntaa. Maailman koettiin olevan tylsä paikka ilman taidetta. Taiteen koetaan olevan olennainen osa kulttuuria. Taiteella voidaan hahmottaa mennyttä ja muokata tulevaa. Taide on aikansa tuote.

Eräs haastateltavista koki, ettei taidetta voi pakottaa vain yhdeksi, vaan että se on paljon eri aloja ja eri tapoja tehdä taidetta. Syy on se, että sukupolvittain tulee lisää taiteilijoita. Hänen mielestään määritelmänä on hyvä se, että taide on tekijöissä itsessään ja jokin luova kyky tuottaa taidetta. Toisaalta tuotetaan taidetta missä ei tarkoituksella ole merkitystä, ei tehdä taidetta taiteen vuoksi. Taiteessa ei välttämättä tarvitse olla suoraan luettavaa viestiä.

Hyvinvoinnista opiskelija koki, että se on laaja käsite. Liikunta, ruokavalio ja se, mitä pään sisällä tapahtuu, muodostavat hyvinvoinnin. Opiskelija kertoi hyvinvoinnin korostuvan tässä ajassa, koska hän koki maailman olevan hektinen ja suorituspainainen. Olisi tärkeää, että ihminen voi hyvin ja ennen kaikkea itsensä kanssa. Olisi sopivassa suhteessa sosiaalista elämää, mutta myös se, että viihdyttyy itsensä kanssa ja osaa olla yksin. Hyvinvointia on se, kun voi säännöstellä omien tarpeidensa mukaan yksinäisyyttä ja sosiaalisuutta. Kun voi itsensä kanssa hyvin, niin kestää paremmin ulkopuolelta tulevaa painetta ja kaikkea ympärillä tapahtuvaa.

Hyvinvointi liitettiin sekä henkiseen, että fyysiseen hyvinvointiin. Olisi tärkeää, että ihminen on terve fyysisesti, mutta myös psyykkisesti. Aristoteleen kaltainen keskitie mainittiin yhdessä haastattelussa hyvinvointina. Ei mitään liikaa, eikä liian vähän.

Hyvinvoinnin koettiin olevan kehon ja mielen toimivaa yhteispeliä ja tasapainoa johon vaikuttavat monet asiat, kuten ihmissuhteet, taloudellinen tilanne, terveys, kulttuuri, vallitsevat ajatukset ja oletukset, koulutus, työ ja asema yhteiskunnassa. Ihminen voi olla fyysisesti terve, mutta silti onneton. Fyysisesti huonokuntoisella voi olla paljon hyviä ihmissuhteita. Tämä tekee hänen hyvinvoinnistaan paljon parempaa kuin sen joka on fyysisesti huippukunnossa, mutta hänellä ei ole juurikaan ihmissuhteita. Haastateltava puhui holistisesta kokonaisuudesta.

Hyvinvointi on enemmän kuin perustarpeiden tyydyttyminen. Sen koettiin muodostuvan arkisista, ei myyttisistä asioista. Kun ihminen saa olla terve, ilmaista itseään ja olla oma itsensä, on se hyvinvointia. Hyvinvoinnin ajateltiin tulevan siitä, että päivittäin on asioita, jotka tuottavat iloa ja helpotusta omaan oloon. Kevyt olo kuvasi hyvinvointia. Tärkeää olisi, että ihmisellä olisi mahdollisuus päästä tekemään sellaisia asioita, jotka inspiroivat, joista hän tykkää ja jotka tuottavat iloa. Jos esimerkiksi yhteiskunnan hyvinvointia mitataan perustarpeiden täyttymisellä, niin sen ei vielä koettu kertovan kaikkea.

Haastateltava kertoi, että joskus hyvinvointia markkinoidaan jollain mystisillä lääkkeillä tai ”*vippaskonsteilla*”. Hyvinvointia saattaa kuitenkin tulla siitä, että

noudattaa kouluterveydenhuollon tasapainoisia suosituksia. Siinä olisi peruspalikat hyvinvointiin. Se, että ihmisen elämällä on suunta, tai elämä on mielekästä ja merkityksellistä, voi merkitä jollekin paljon enemmän kuin peruspalikat. Lopultakin ihmisen hyvinvointi koostuu perusasioista. Jos nukkuu huonosti, voi se vaikuttaa negatiivisesti. Ystävät ovat tärkeitä ja rakkauden kokeminen. Lopulta on kuitenkin kyse hyvin yksinkertaisista asioista. Fyysinen ja henkinen tasapaino ovat hyvinvointia.

Taiteen ja hyvinvoinnin yhdistäminen koettiin helpoksi tehtäväksi ja hyväksi ideaksi. Ne liittyvät luonnostaan toisiinsa. Taiteella saa helposti aikaiseksi sosiaalisen vuorovaikutuksen ja se lisää hyvinvointia. Taiteen koettiin luovan yhteishenkeä ja ymmärrystä ihmisten välillä. Taide auttaa ymmärtämään vaikeita asioita. Se tuo ryhmäenergiaa. Taide voi tuoda hyvinvointia koulussa. Hyvinvointia olisi ”poistuminen tästä todellisuudesta”, esimerkiksi elokuvasta nauttiminen. Toivottiin, että taide voisi olla jotain sellaista, joka toisi ihmiset yhteen. Yhteyden koettiin myös rohkaisevan ihmisiä.

Taide yhdistää ihmisiä, varsinkin silloin kun saman henkiset ihmiset kokoontuvat yhteen, yhteisen kiinnostuksen ympärille. Syntyy helposti vuorovaikutusta, joka lisää yhteyttä ihmisten välillä. Haastateltava näki, että taide olisi jotakin yhteistä. Hän koki, että Suomessa ollaan paljon yksin. Yhteisöllisyys tuo hyvinvointia, oli se sitten taidetta tai mitä muuta tahansa.

Taiteella koettiin voivan ilmaista tunteita. Tunteet, joita yksilö ei edes tunnista, voisi ilmaista taiteen keinoin. Taiteen ja hyvinvoinnin yhteydessä koettiin, että erityisesti henkinen hyvinvointi lisääntyy. Taiteen ja hyvinvoinnin yhdistäminen olisi vahva tapa saada jonkun ihmisen tunteet esiin silloin kun ei löydä sanoja. Voi luoda tilan, jossa tunne ilmenee.

Taiteella pitäisi olla vain sille varattu paikka ja aika. Siihen pitäisi voida rauhassa keskittyä. Yksi opiskelija oli sitä mieltä, ettei taide koulun käytävillä vaikuta hyvinvointiin. Pitäisi olla paikka ja aika, jolloin ollaan nimenomaan taiteen kanssa tekemisissä. Toinen opiskelija ehdotti, että koulussa voisi olla esimerkiksi taidekäytävä, jonne voisi tuoda nimettömänä omia taideteoksiaan esille.

Taiteilijoihin ja heidän tuotantoonsa tutustuminen toisi hyvinvointia opiskelijoille. Arjessa voi olla jotain sellaista ”hömppää”, jolloin voisi kokea olevansa jälleen lapsi. Taiteen kautta voisi oma hyvinvointi lisääntyä silloin, jos opiskelija ei ole kovin hyvä opinnoissa, mutta hän löytääkin taiteen kautta onnistumisia. Opiskelija voisi tuntea itsensä ainutlaatuiseksi taiteen kautta.

Opintojen näkökulmasta erään opiskelijan mielestä taiteen ja hyvinvoinnin voisi yhdistää siten, että opiskelija voisi suorittaa joitakin opintoja tekemällä taidetta. Taiteen tekeminen voisi olla vaihtoehtoinen luova tapa suorittaa joku tehtävä, esimerkiksi analyttinen sarjakuva opituista asioista.

Eräs opiskelija kertoi, että taide on iso osa hänen hyvinvointiaan. Se on tapa käsitellä erilaisia tapahtumia ja tunteita. Hänen näkemyksensä oli, että taide on yhdistävä tekijä monelle ihmiselle. Opiskelijan mielestä olisi hyvä, että kannustetaan ja luodaan mahdollisuuksia kokeilla erilaisia taiteen ilmaisukeinoja. Hänen mielestään koulussa taide on rajoitettua. Rahoituksesta on karsittu. Olisi hienoa, jos olisi erilaisia mahdollisuuksia ja keinoja päästä kokeilemaan taidetta, joihin ei yksin tai varattomana ole mahdollisuutta. Olisi hienoa, jos ammattioppilaitos ja koulu ylipäättänsä kannustaisi ja antaisi mahdollisuuksia siihen, että pääsisi kokeilemaan ja löytämään taiteen kautta sen oman taiteen ilmaisumuodon.

## **6.2 Ajatuksia yksinäisyydestä ja syrjäytymisestä**

Yksinäisyyden koettiin olevan kasvava, iso ja pitkäaikainen ongelma. Siitä kärsivät sekä yksinäinen itse, että yhteiskunta. Siitä oli useammalla opiskelijalla omakohtainen kokemus. Yksinäisyys koettiin surullisena ja pelottavana asiana.

Haastateltava kertoi, että voi olla ulkoista tai sisäistä yksinäisyyttä. Ihmisellä voi olla paljon kavereita, mutta silti hän voi olla yksinäinen. Yksinäisyys voi olla sellaista, että ihminen on tosi ulospäin suuntautunut ja puhelin on täynnä numeroita. Silti yksilö kokee yksinäisyyttä, jopa niiden ystävien kanssa. On myös näkyvämpää yksinäisyyttä, jossa ihminen jää selvästi yksin, eikä hänen elämässään ole ihmisiä. Opiskelija kertoi myös, että yksinäisyys on hankala aihe, johon on vaikea puuttua. Hän koki tärkeäksi sen, että asiasta puhutaan esimerkiksi kouluissa.

Yksinäisyyttä ei voi ratkaista ulkopuolelta, koska toisen puolesta ei voi luoda ystävyysuhteita. Opiskelija mietti sitä, voisiko ratkaisuna olla se, että yksinäistä kannustetaan siten, että hän saa itseluottamusta, itsevarmuutta ja itsehyväksyntää. Tämä voisi opiskelijan mielestä johtaa siihen, että yksinäinen saa itse luotua ystävyysuhteita. Yksinäinen saisi itsevarmuutta, olisi ehyempi ja uskaltaisi olla kontaktissa muiden ihmisten kanssa. Opiskelijan mielestä toinen ei voi määrätä yksinäiselle ketään kaveria.

Erään haastateltavan näkemys oli, ettei nykyään olla enää niin yhteisöllisiä kuin aiemmin. Ihmiset ovat hyvin yksilökeskeisiä. Hän koki yhteiskunnan olevan sellainen, että pitäisi olla kovin ulospäin suuntautuva ja erittäin sosiaalinen. Tämä voi ajaa yksinäisyyteen. Yksilö ei täytä ympäröivän yhteiskunnan mittoja. Yksinäisen on helppo tulla yksinäiseksi, jos ei ole sosiaalinen henkilö. Toisaalta yksinäisyys koettiin taakaksi ja toisaalta se voi olla vapautta, ettei tarvitse olla koko ajan uusien ärsykkeiden ja vastuiden äärellä. Yksinäisyyden sanottiin olevan kaksiteräinen miekka.

Yksinäisyys koettiin olotilaksi, jota ei ole valinnut. Yksinäisyys on kokemus, jossa on ulkopuolinen olo ja olotila, jossa ei kuulu muiden joukkoon. Ei ole ihmisiä kenen kanssa jakaa elämää. Ihminen ei halua yksinäisyyttä tai yksinoloa, jota ei ole valinnut. Eräs opiskelija kertoi olleensa joskus sellaisessa ympäristössä, jossa valitsi yksinäisyyden, vaikkei olisi halunnut sitä. Koettiin, että yksinäisyys johtaa helposti syrjäytymiseen.

Opiskelijat kertoivat vastentahtoisen yksinäisyyden olevan tosi surullista ja pelottavaa. Läheiset ihmiset koettiin tärkeiksi. Sanottiin, että on tosi kauheaa ajatella, ettei jollain ihmisellä ole ketään läheistä ihmistä kenelle jutella vaikka ihan arkisista asioista. Toivottiin, ettei itsellä ole koskaan sellaista tilannetta elämässä, että on täysin yksin.

Yksi haastateltavista kertoi, että hänellä on terve suhtautuminen yksinäisyyteen. Hän kertoi, että osaa olla yksin myös silloin kun on ihmisten ympäröimänä. Tämän hän koki hyväksi asiaksi oman henkisen terveyden kannalta. Yksinäisyys on hänen mielestään positiivinen asia silloin, kun ihminen haluaa olla yksin.

Yksinäisyyteen puuttuminen koettiin haastavaksi. Kukaan ei voi määrätä toiselle ystävää. Ystävyys pitää syntyä sisältä käsin. Jokin toisessa resonoi, jotta yhteys syntyy ja sitä kautta mahdollinen ystävyys.

Eräs opiskelija kertoi, että hän on ollut tosi yksinäinen pitkän aikaa ja hänellä oli sellainen ”*mindset*”, ettei siihen auta mikään ja ettei hän ikinä löydä kavereita. Mielentila oli pessimistinen. Kun hän aloitti opinnot Stadin AO:ssa, tutustui hän uuteen ihmiseen. Heistä tuli hyvät ystävät ja se auttoi yksinäisyyteen. Hän koki, ettei yksinäisyys ei ole hirveän kiva tunne. Hän ei osannut sanoa mikä yksinäisyyteen auttaisi. Totesi vain, että on vain mentävä paikkoihin, jossa on ihmisiä.

Eräs haastateltavista puhui yksinäisyyden loukusta, jonne nuoret voivat jäädä. On myös pitkäaikaistyöttömiä, joiden on helppo jäädä kotiin tekemättä mitään. Hänen mielestään se on tosi iso rasite yhteiskunnalle. Jotta näin ei kävisi, sen hoitamiseen pitäisi käyttää paljon voimavaroja ja rahaa. Opiskelija kertoi, että yksinäisyys ja syrjäytyminen kulkevat tosi voimakkaasti käsi kädessä. Jos olet yksinäinen, sinun on tosi helppo syrjäytyä. Jos olet syrjäytynyt, olet helposti yksinäinen. Tämä kääntyy äkkiä niin, ettei voi olla toista ilman toista.

Yleisesti syrjäytymistä pidettiin negatiivisena asiana. Sitä kuvattiin useammassa vastauksessa putoamiseksi. Toisaalta asiaa ei ihmetelty, koska koettiin, että nyky maailma vaatii ihmiseltä paljon aktiivisuutta ja sosiaalisuutta. Jos ihminen ei ole kovin sosiaalinen ja ulospäinsuuntautuva, tämä helposti johtaa siihen, että osa ihmisistä tippuu. Toivottiin ja ajateltiin olevan hienoa, että asioihin voitaisiin puuttua ennen kuin ihminen syrjäytyy.

Syrjäytymisestä puhuttaessa tuli esiin ryhmäkäsité. Eräs haastateltava kertoi, ettei syrjäytyminen ei ole syrjäytyneen syy, jos ryhmässä on enemmän ihmisiä. Jos ryhmästä ei löydy samankaltaista ihmistä niin se on huonoa tuuria, eikä sille voi mitään. Jos kyseessä on kaikesta sosiaalisesta toiminnasta syrjäytymisestä tai jopa erakoitumisesta, niin silloin se saattaa olla myös omaa syytä. Haastateltava näki, että maailmassa on kuitenkin paljon ihmisiä.

Syrjäytymisestä ajateltiin niin, että se on tila, johon tahtomatta joudutaan. Jos siitä pääsee pois, se ei ole negatiivinen asia. Ihminen tulee erilaisena pois siitä

tilanteesta. Syrjäytymistä pitäisi välttää ja se on kuitenkin pahasta. Syrjäytymisen nähtiin kaksiteräisenä miekkana. Haastateltavan mielestä syrjäytymistä on monenlaista. Voi olla, että ihminen on vain yksin kaikessa hiljaisuudessa ja putoaa pois, kun ei ole läheisiä jotka välittäisivät hänestä tarpeeksi.

Erään haastateltavan mielestä syrjäytymistä ei ole helppo havaita. Riippuu siitä, millä asteikolla on syrjäytynyt. Ihmisellä voi olla halu vetäytyä pois. Voi olla, että hän kokee, ettei kukaan halua sitä, että ihminen on siellä missä on ja silloin menee pois. Syrjäytyminen on tapauskohtaista. Siihen vaikuttavat eri ihmiset ja erilaiset tilanteet.

Erään opiskelijan mielestä rakenteet voivat auttaa. Jos putoaa systeemin ulkopuolelle, niin syrjäytyminen on helpompaa. Silloin esimerkiksi koulu ei voi auttaa. Ympärillä olevat ihmiset vaikuttavat ihmiseen. Jos perhe, kaverit, koti on syrjäytyneitä, niin silloin yksilön on helpompaa syrjäytyä. Jos kaverit tipputtautuu koulusta ja se on ihannoitua, niin silloin siihen on itsekkin helpompaa mennä mukaan. Se on ainoa tapa käsitellä asiaa. Asenne koulua kohtaan on negatiivinen ja tipputtautumista ihannoidaan. Ajatellaan, että nyt tipputtautujat ovat omillaan. Rakenteiden kannattaisi olla *siistejä* ja niillä pitäisi olla sellainen brändi, että on tosi *cool* olla koulussa. Ihminen on tukiverkossa kun on kontakti kouluun ja opiskeluun. Joissain syrjäytymispiireissä voidaan ajatella, että on *laimetta* mennä kouluun.

Syrjäytymistä kuvattiin sellaiseksi tilaksi, jossa ihmisestä tulee ulkopuolinen osa yhteiskunnasta tai jostain ryhmästä. Syrjäytymiselle voi olla monia eri syitä. Ihminen voi jäädä työttömäksi tai pois koulusta, ei ole kavereita ja jää ulkopuoliseksi. Jää ulkopuoliseksi kaikenlaisista menoista. Syrjäytyminen voi olla myös vapaaehtoista eli syrjässä olemista. Silloin kun ihminen on irti muista ihmisistä ja yhteiskunnasta, se on negatiivista.

Syrjäytymisen ajateltiin olevan ihan hirveä asia niin kuin yksinäisyyskin. Sille nähtiin kaksi vaihtoehtoa. Ihminen joutuu väärään porukkaan tai sitten ei mihinkään porukkaan. Ihminen voi kokea itseinhoa tai turvattomuutta tosi paljon. Hän voi kokea, ettei sovi mihinkään ja miettii miksi kukaan ei halua olla hänen kavereinsa. Syrjäytyminen sisältää paljon negatiivisia ajatuksia.

Syrjäytymisestä eräs opiskelija totesi: *”Sen verran tiedän, että täytyy pysyä mukana.”*

### **6.3 Taiteen voima yksinäisyyden ja syrjäytymisen estämisessä**

Useamman haastateltavan mielestä taide voi yhdistää ihmisiä ja luoda ympäristöjä, joissa voi kokeilla erilaisia asioita. Yksilö saattaa löytää intohimon kohteen ja sitä kautta ihmisiä, joilla on samanlaisia kiinnostuksen kohteita. Toivottiin taidepajoja, joissa ei niin sosiaaliset ja ulospäin suuntautuneet ihmiset voisivat tutustua toisiin saman henkisiin ihmisiin. Taide voi vapauttaa ja silloin on helpompi lähestyä ihmisiä ja löytää uusia tuttavuuksia.

Kaikkien haastateltavien mielestä taiteella on voimaa estää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Haastateltavat kokivat, että taiteella voi vaikuttaa yhteishengen luomiseen ja avoimempaan ilmapiiriin. Silloin ihmisillä olisi turvallisempi olo ja he kokisivat kuuluvansa joukkoon. Taidepajassa pääsisi saman mielisten kanssa tekemään yhdessä taidetta.

Eräs haastateltava kertoi, että taide antaa vapauden kokeilla. Koulussa olisi hyvä antaa monia erilaisia mahdollisuuksia tehdä sama tehtävä eritavoin. Se auttaisi pysymään koulussa ja motivoisi tulemaan kouluun.

Opiskelija ehdotti, että järjestettäisiin tapahtumia joissa olisi tarjolla eri taiteen muotoja, ja se voisi tuoda opiskelijoita yhteen. Jos ihmisillä olisi samoja mielenkiinnonkohteita niin siinä voisi myös kaverisuhteitakin muodostua. Ystävyys- ja kaverisuhteiden nähtiin estävän yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Yksi opiskelija otti esimerkiksi Helsingin työväenopiston workshop:t. Toisilleen entuudestaan tuntemattomat ihmiset lähtevät yhdessä tekemään elokuvaa. On yhteinen projekti, jossa on monta eri osaa ja jotka vaativat erilaisia taitoja. Ihmiset, jotka ovat ajatelleet aiemmin, etteivät kuulu mihinkään tai osaa mitään, ovat joutuneet negatiiviseen alhoon. He voivat kokea yhdessä, että minä osaankin ja pystynkin tekemään jotain. He kokevat kuuluvansa yhteiseen projektiin. Taidepajaprojektit voisivat olla sellaisia. Opiskelija kertoi myös, että Itäkeskuksen kirjastossa oli joskus taideteos, jossa pienistä neulotuista tilkuista oli tehty yhteinen taideteos. Hän koki, että taidepajatoiminnalla on paljon mahdollisuuksia.

Joskus omia tunteita on vaikea sanoittaa ja siihen opiskelija näkisi avuksi taiteen, jossa ei käytettäisi omia sanoja tai taiteilija saisi pysyä anonyyminä. Voisi tuoda omia tunteita esille. Vaikka tunne olisi surullinen, niin taide voisi olla kannustavaa.

Opiskelijan näkemys oli, että taiteella voi estää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Yksilö on jo päättänyt mille alalle hän haluaa ja on valinnut opiskelupaikan sen mukaan. Tämä valinta jo yhdistää, koska eri aloilla on tietynlaiset ominaispiirteet. Hulvaton tekeminen voisi olla tärkeämpää kuin päämäärätietoinen tekeminen ja konkreettisen aikaansaaminen. Taidepajassa pidettäisiin hauskaa ja opiskelija saisi toimia omassa tahdissa ja omalla tavalla.

Koettiin, että taide on helppo aihe. Voidaan ottaa kuka tahansa, vaikkei olisi kovin taiteellinen. Sen varjolla keksitään yhteistä tekemistä. Se on yksi tapa tuoda ihmisiä yhteen.

#### **6.4 Opiskelijaa kiinnostava taidepajan toiminta**

Lähes kaikki haastateltavat ottivat esiin yhdessä tekemisen, jonkun yhteisen projektin, kun heiltä kysyttiin, minkälaiseen taidetoimintaan he haluaisivat osallistua. Jokainen osallistuja voisi tehdä oman pienen tai isomman osan yhteiseen taideteokseen. Koko ryhmänä tehtäisiin jotain yhteistä. Tällaista voisi olla esimerkiksi asukokonaisuus, esittävä taideteos, teatterin tai elokuvan tekeminen. Yhdessä voisi mennä kuuntelemaan musiikkia. Kaikki riippuisi hyvin paljon ryhmän ilmapiiristä.

Yhtenä taidetoimintamuodon kriteerinä pidettiin sitä, että jokaiselle löytyisi jotakin kiinnostavaa. Taidemuoto voisi vaihtua joka kerta, jos samalle ryhmälle pidettäisiin useamman kerran taidepajatoimintaa. Taidetoiminnassa yhdistettäisiin osallistujien voimat ja osaaminen.

Yksittäisiä teemoja, joita ehdotettiin taidetoimintamuodoiksi, olivat:

- Vapaanluomisenpaja, jossa pidettäisiin hauskaa ja tehtäisiin vapaasti omien kykyjen ja vision mukaan.
- Kuvaamataito-paja.

- Taideterapeuttinen maalaaminen, jonka tavoitteena ei olisi tehdä mitään teosta vaan tavoitteena olisi sisäinen parantuminen.
- Maalaaminen, savityöt ja niihin yhdistettynä musiikki.
- Taidepaja, jossa pääsisi kokeilemaan erilaisia ja harvinaisempia tekniikoita esimerkiksi kangaspuilla kudontaa.
- Taidepaja, jossa muut ryhmän jäsenet antavat tietoa. Samalla oppii itse, kun opettaa toista. Yleensä se, että on itse innoissaan jostakin, niin se välittyy muille.
- Eräs haastateltava kertoi haluavansa osallistua lämminhenkiseen taidepajaan. Sellaiseen, missä jokainen pääsisi tuomaan esille omia vahvuuksiaan ja niistä yhdistettäisiin yksi iso teos. Esimerkiksi tehtävänä voisi olla iso auringonkukka, johon jokainen tekee omanlaisen terälehdän.

Taidepajan toiminta nähtiin sellaisena, että se olisi keino tai väline, jolla voisi purkaa tai pohdiskella muun muassa tunteita. Taidepajan toiminta olisi enemmän sisäistä, jossa ei tarvitse syntyä tuotetta tai teosta. Matkanteko olisi tärkeämpää kuin maaliin pääsy tai maalissa olo. Prosessi olisi tärkeämpää kuin lopputulos.

## **6.5 Ajatuksia kulttuurihyvinvoinnista**

Eräs haastateltavista kertoi, että olisi hienoa, että Suomessa mentäisiin enemmän siihen suuntaan, ettei taide ole vain rikkaiden harrastus. Taiteen pitäisi kuulua koko kansalle. Kaikki voisivat olla osallisia. Hänen mielestään taide ei ole museoissa pölyttyvää yläkulttuuria ja elitististä.

Haastateltava palasi vielä yksinäisyyteen ja totesi oman kokemuksensa kautta, että yksinäisyys on hirveätä, eikä toivoisi sitä kenellekään. Hän koki yksinäisyyden vievän ihmisestä kaiken. Yksinäisyys kuluttaa ihmistä ja vie paljon energiaa.

Taiteen tärkeyden mainitsi yksi haastateltavista. Hänen mielestään taide on tärkeä asia, joka helposti otetaan liian itsestäänselvyytenä. Opiskelijan mielestä taidetta ei välttämättä osata arvostaa. Hän koki, että taiteella on oikeasti merkityksellinen vaikutus hyvinvointiin.

Yksilön itsetunto ja sen vahvistaminen tulivat esiin erään opiskelijan haastattelussa. Hän kertoi, että hänelle taide on ollut hyvä turvautumisalue. Silloin kun hän on kokenut yksinäisyyttä ja kun hän on vähätellyt itseään, on hän turvautunut taiteeseen.

Haastateltavan näkemys oli se, kuinka koulussa olisi hyvä mahdollisuus luoda ystävyyssuhteita taiteen kautta. Nähtiin hyväksi ideaksi yhdistää taide ja toisiin tutustumisen. Hän mainitsi myös, että ihmisen iällä on merkitystä ystävyyssuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Mitä vanhemmaksi yksilö tulee, sitä vaikeampaa ystävien löytäminen on. Ihmiset ovat helposti yksinäisiä ja syrjäytyvät vanhemmalla iällä. Lasten on helppo luoda ystävyyssuhteita. Pohdittiin sitä, mistä löytyisi palveluita, joiden kautta saat ystäviä. Koulussa voisi olla taidepajoja, joissa eri ryhmien ihmiset kohtaavat saman mielenkiinnon äärellä. Silloin voisi löytyä muista ryhmistä saman henkisiä ihmisiä. Taidetoiminta ei olisi vain yhden ryhmän ryhmäytymistä vaan koko yhteisön ryhmäytymistä.

Yleensä luova toiminta koettiin tärkeäksi kaikille ihmisille. Kaivattiin rentoutta ja terapiaa vastapainoksi kaikelle arjen toiminnalle. Taidetta luodessa ei välttämättä tarvitse osata tehdä asiaa teknisesti oikein. Taidetoiminta voisi olla terapeutista. Opiskelijan mielestä taidepajassa ei tarvitsisi miettiä kauheasti sitä, mitä tekee, vaan ”mätkäät ja teet”. Toiminnan pitäisi olla matalankynnyksen toimintaa.

Taiteen käyttö välineenä ja työkaluna toimisi jonkun oman prosessin käsittelyyn. Ammattioppilaitosympäristössä taide toimisi välineenä, eikä tavoitteena olisi taideteos. *”Art rules! Parhaimmillaan ja yksi sen tavoitteista voi olla se, että se on parantavaa sekä tekijälle, että yleisölle”*, totesi opiskelija. Hänen mukaansa ammattikoulussa on hyvä tehdä pesäeroa ikään kuin taide isolla kirjoitettuna tai taiteen käyttö välineenä. Taide voi olla ikään kuin kultakimpale ja aika paineistettu lähtökohta aloittaa tekemään jotain. Jos taidepajatoiminta olisikin sellaista, että nyt lähdetään kokeilemaan jotain, esimerkiksi maalataan sisäinen ikkuna. Siihen voisi olla helpompi heittäytyä. Ei olisi sellainen olo, että nyt pitää tehdä taidetta ja taideteos. Olisi tärkeää, ettei lähdetä tavoittelemaan mitään mielettöntä taide-artefaktin aikaansaamista vaan ikään kuin käytetään taidetta välineenä ja työkaluna jonkun oman prosessin käsittelyyn.

Elämä on arvokas asia jokaiselle yksilölle. Sitä ei pitäisi rajoittaa siksi, ettei ole seuraa tehdä jotain itselle mielekästä asiaa. Opiskelija rohkaisi oman kokemuksensa kautta nauttimaan omasta seurasta ja kehotti rakentamaan suhdetta yksilöön itseensä, vaikka hän tarvitsee myös läheisiä ihmisiä. Pitää pystyä nauttimaan yksinäisyydestä silloin kun ei ole seuraa. On osattava olla itselleen seura.

Yksiselitteisen voimakkaasti todettiin, että mitä enemmän on yhteistä tekemistä, sen parempi. Olisi tärkeää, että jokainen saisi tehdä sitä mikä on se oma juttu ja sitä mikä kiinnostaa.

## **6.6 Välitön palaute taidepajoista**

Useasta palautteesta kävi ilmi, että Valokuvauskävelyssä oli mukavaa lähteä ulos luokkatilasta ja koulurakennuksesta. Perjantai-iltapäivä oli toiminnalle so-piva ajankohta. Toisille opiskelijoille tunnin kävely oli liian pitkä ja toisille liian lyhyt. Jotkut opiskelijat olivat tyytymättömiä säätilaan. Havainnoin sen, että vuorovaikutusta syntyi niiden opiskelijoiden välillä, jotka normaalitoiminnoissakin ovat vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Jonkun opiskelijan oli luonnollista olla vuorovaikutuksessa sellaisen opiskelijan kanssa, jonka kanssa ei normaalisti ole kovin paljon tekemisissä. Oli myös havaittavissa, että opiskelijat hakeutuivat jo tuttuihin pienryhmiin tai kavereidensa seuraan. Joku selvästi muisti jossain vaiheessa matkaa toivomukseni vuorovaikutuksesta sellaisen osallistujan kanssa, kuka on hänelle vieraampi.

Yhdessä Valokuvauskävelyn palautteessa kerrottiin, että hiljainen tai muutenkin yksinäinen opiskelija jää tällaisessa toimintamuodossa helposti yksinäiseksi. Tämä taidetoiminta ei pakottanut vuorovaikutukseen muiden kanssa. Eräs opiskelija ehdotti, että ryhmäytymistä voisi saada aikaan enemmän, jos jakaisi ryhmän kuvausryhmiksi ja nämä yhdessä etsisivät kuvattavia kohteita. Palautteena annettiin myös se, että opiskelijan mielestä kuvakonsepti oli hauska luovuuden takia ja tällainen toiminta koettiin ryhmäyttäväksi. Toivomuksena oli, että tällaista toimintaa olisi enemmän.

Tuftausta ohjannut opiskelija kertoi positiivisena asiana sen, että tällaisessa tehtävässä sai tutustua ohjattaviin opiskelijoihin ja heidän mielenkiinnon kohteisiinsa. Tämä tarkoittaa myös sitä, että ohjaava opiskelija omalta osaltaan ryhmäytyi paremmin omaan ryhmäänsä. Yhdessä ohjattavien kanssa tuli tehtyä ongelmanratkaisua ja keskusteltua. Hän koki myös saaneensa opetuskokemuksia.

Opiskelijat antoivat vain positiivista palautetta opiskelijan toimiessa tuftauspajan ohjaajana. Se koettiin erittäin hyväksi asiaksi. Tunnelma oli rento ja oli kiva tehdä yhdessä jotakin normaalitunneista poikkeavaa. Tuftauksesta pidettiin, koska se aiheutti luonnollista vuorovaikutusta ja pakotti juttelemaan muiden kanssa.

Iloista hämmästyä aiheutti se, että myös opiskelija voi toimia opettajana. Sen koettiin tuovan monipuolisuutta toimintaan. Kiitosta sai myös se, että toiminta kesti kaksi tuntia eli maksimissaan yhden iltapäivän.

Annettu tehtävä oli riittävän helppo niin, että kaikkien Tuftauspajaan osallistujien oli hyvä osallistua toimintaan. Ryhmässä koettiin, että on kiva oppia uutta. Tehtävä oli myös sellainen, että sen aikana saattoi rennosti jutella ja olla vuorovaikutuksessa kaverin kanssa vaikka samalla teki tehtävää. Tuttuna palautteena opiskelija kertoi, että yhteinen tekeminen yhdistää. On helppo keksiä juteltavaa.

## **6.7 Opiskelijoiden loppupalaute taidetoimintojen suunnittelusta ja toteutuksesta**

Tutkimuksen aikana ja sen päätteeksi pyysin taidetoimintoihin osallistuneilta palautetta. Tällaisena tietoteknisenä aikana olisi varmasti ollut hienoa, että palautteen antaminen olisi ollut mahdollista esimerkiksi puhelimen kautta. Muistin jo vuosien takaa erään erityisopettajan kommentin tietotekniikasta: ”On hienoa, että meillä on tietokoneet ja toimivat ohjelmat, mutta jokaisen ihmisen henkilökohtainen kallisarvoinen ja ainutlaatuinen ominaisuus on oma käsiala. Pidetään siitä kiinni.” Tämän muistaen päädyin siihen, että palaute annettiin kallisarvoisella henkilökohtaisella ominaisuudella eli omalla käsialalla.

Kun taidepajoista oli kulunut noin kuukausi, opiskelijat saivat vastattavakseen kyselylomakkeen, jossa he saivat antaa palautetta kaikesta toiminnasta aina suunnittelusta toteutukseen. 21 opiskelijaa vastasi loppukyselyyn. Loppukyselyssä vastattiin paperille.

### **Palaute suunnittelutilaisuudesta**

Seitsemäntoista opiskelijaa vastasi, että suunnittelutilaisuuteen osallistuminen oli kivaa. Neljä ei osallistunut suunnittelutilaisuuteen. Yhdeksän opiskelijaa vastasi, että on tutustunut taidepajojen suunnittelun kautta johonkin ryhmänsä opiskelijaan. Kahdeksan ilmoitti, ettei tutustunut toisiin kyseisessä tilaisuudessa.

Suunnittelun aikana koettiin yhteyden vahvistuvan ja vuorovaikutuksen lisäävän tutustumista. Suunnittelutilaisuudessa koettiin iloa. Toivomuksena oli, että jokainen olisi saanut hetken itsekseen miettiä aihetta, ennen kuin mentiin pienryhmiin. Todettiin, että tuli paljon hyviä ideoita, joista harmittavasti toteutettiin vain kaksi.

### **Palaute Valokuvauskävelystä**

Viisitoista opiskelijaa osallistui Valokuvauskävelyyn. Neljäntoista mielestä kävelylle kannatti osallistua. Yhden mielestä ei kannattanut osallistua. Kävelyn aikana yksitoista ilmoitti tutustuneensa uuteen ihmiseen. Neljä ei tutustunut uusiin ihmisiin. Kolmentoista mielestä valokuvaaminen oli kivaa. Kahden mielestä ei. Valokuvien katselusta piti neljätoista ja yksi ei pitänyt siitä. Kävelystä ja kuvien katselusta jäi opiskelijoille pääasiassa hyvä mieli. Mukana oleminen oli jollekin tärkeää. Ehdotuksena oli, että tätä valokuvaustoimintaa voisi soveltaa muissa tilanteissa, esimerkiksi erilaisissa tapahtumissa ja vierailuissa. Palautteena annettiin, että tällaisessa taidepajassa muihin tutustuminen vaatii omatoimisuutta. Tämä ei ole paras mahdollinen toimintamuoto varautuneille ja hiljaisille ihmisille.

### **Palaute Tuftauspajasta**

Tuftauspajaan osallistui kolmetoista opiskelijaa. Kaikki kokivat, että heillä oli ollut kivaa. Kymmenen heistä ilmoitti tutustuneensa uusiin ihmisiin. Erityisen hie-

nona asiana opiskelijat mainitsivat sen, että luokkakaveri toimi opettajana. Työpöydän ääressä tuli juteltua ja jaettua neuvoja puolin ja toisin. Eräs opiskelija antoi palautetta, että työskentely oli pääasiassa itsenäistä, joten sen aikana ei tullut vuorovaikutusta. Töiden jääminen kesken harmitti yhtä opiskelijaa.

### **Palaute kuukauden kuluttua taidepajatoiminnoista**

Kolmesta opiskelijaa kertoi tutustuneensa taidepajatoimintojen jälkeen johonkin opiskelijaan. Viisi ei ollut tutustunut. Seitsemäntoista opiskelijaa koki, että tällaiset taidepajatoiminnot tukevat yhteisöllisyyttä. Kaksi ei vastannut kysymykseen. Seitsemäntoista kertoi, että taidepajatoiminnalla voi vaikuttaa yksinäisyyden estämiseen. Kaksi ei ottanut kantaa asiaan.

Positiivisen palautteena opiskelija uskoi taidepajatoiminnan vaikuttavan ehkäisevästi yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen. Hänen näkemyksensä oli, että pajoja olisi hyvä pitää samalle ryhmälle useampia. Yhteinen tekeminen antaa hyvin yhteisen puheenaiheen, jos muuten on vaikeaa keksiä puhuttavaa tai on vaikea lähestyä muita. Samaan tapaan jatkoi toinen opiskelija, joka kertoi yhteisen mielenkiinnon kohteen tuovan ihmisiä yhteen.

Vaikka joku ei ollut osallistunut taidepajoihin hän uskoi, että taidepajat auttavat yksinäisyyden vähenemiseen ja muihin tutustumiseen. Erään opiskelijan kokemus näiden taidepajojen vaikuttavuudesta oli se, että yhteinen toiminta auttoi häntä, koska hän kokee olevansa ujo ja huono tutustumaan ihmisiin.

Opiskelijoilta tuli kaksi toivomusta. Tällaiset taidepajat toimisivat paremmin pienemmissä ryhmissä. Tällaiset aktiviteetit varmasti voivat vähentää yksinäisyyttä, mutta pitäisi varmistaa jollain tavalla, että tehtävät vaativat vuorovaikutusta muiden kanssa, jotta keskustelujen aloitus ei jäisi omalle vastuulle.

Kokonaisuuden voi varmastikin kiteyttää opiskelijan toteamukseen: *”Yhteisprojektit ovat hyvin tärkeitä ja ne ovat erittäin siistejä.”*

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimusta varten haastattelin kymmentä opiskelijaa. Monella oli omakohtainen kokemus yksinäisyydestä. Haastateltavien pohdinnat muun muassa yksinäisyydestä olivat tarkkoja, selkeitä ja pysäyttäviä. Onneksi vaikuttaa siltä, että kaikilla tuo yksinäisyyden ajanjakso on taakse jäänyttä elämää. Sellainen yksilö, joka on käynyt läpi ”yksinäisyyden alhon”, lainatakseni opiskelijaa, tunnistaa sellaisen henkilön, joka todellisuudessa on yksinäinen. Hän tietää, kuinka lähestyä yksinäistä. Viittaa todelliseen yksinäisyyteen, josta opiskelija mainitsi haastattelussa. Puhelin voi olla täynnä numeroita ja sosiaalisen median tilit pursuavat tykkäyksiä, niin silti ihminen voi olla tosi yksinäinen. Asiantuntijuus selätetystä yksinäisyydestä tekeekin ihmisestä vahvemman ja antaa eväitä muiden ymmärtämiseen ja auttamiseen.

Tutkimuksen analyysitavaksi valitsin ymmärtämiseen pyrkivän lähestymistavan, jossa käytetään laadullista analyysia ja päätelmien tekoa. Kuten Hirsjärvi ym. (2007, 219) kirjoittavat, tämä analyysitapa on melko vaikea. Tutkijan on toimittava ymmärtävästi, ilman että hän esimerkiksi puolustelee tutkimustuloksia.

### **Opiskelijoiden ajatuksia siitä, minkälaista kulttuurihyvinvointitoiminnan pitäisi olla oppilaitoksessa**

Opiskelijoiden näkemyksenä oli, että koulussa voisi olla taidepajoja, joissa eri ryhmien ihmiset kohtaavat saman mielenkiinnon äärellä. Silloin voisi löytyä muista ryhmistä saman henkisiä ihmisiä. Yhteinen aihe tai kiinnostuksen kohde on hyvä perusta positiiviselle riippuvuudelle (Repo-Kaarento 2007, 37). Taidepajatoiminta ei olisi vain yhden ryhmän ryhmäytymistä vaan koko yhteisön ryhmäytymistä. Tämä on mielestäni erinomainen tavoite. Ajatellaan toimintaa koko yhteisön näkökulmasta, ei vain oman pienen ryhmän kohdalta.

Kulttuurihyvinvointitoiminnan pitäisi opiskelijoiden mielestä olla sellaista, että lähdetään ulos omasta tutusta luokkatilasta ja koulurakennuksesta. Loppuviikko olisi toiminnalle sopiva ajankohta ja muutama tunti riittävän pitkä aika. Taidepajan pitäisi pakottaa osallistujat vuorovaikutukseen muiden kanssa, jotta keskustelujen aloitus ei jäisi omalle vastuulle. Toivomuksena oli, että tällaista toimintaa olisi enemmän. Tämä on myös minun käsitykseni asiasta.

Se, että taiteelliset opiskelijat saataisiin myös ohjaustehtäviin, herätti mielenkiintoa ja sai aikaan kiitosta. Ohjaava opiskelija omalta osaltaan ryhmäytyi myös paremmin omaan ryhmäänsä. Opiskelijat antoivat vain positiivista palautetta opiskelijan toimiessa toiminnan ohjaajana. Viittaankin tässä yhteydessä Kingin ja Datun (2018) tutkimukseen kiitollisuuden merkityksestä motivaation lisääjänä. Kiitollisuus voi lisätä opiskelijan motivaatiota monella tapaa ja tehdä merkittävän vaikutuksen opintoihin sitoutumisessa ja niissä etenemisessä. Kulttuurihyvinvointitoiminnassa tunnelman pitäisi olla rento ja yhdessä tekeminen normaalitunneista poikkeavaa. Annetun tehtävän pitäisi olla riittävän helppo niin, että kaikkien osallistujien olisi hyvä osallistua taidepajan toimintaan.

Taidepajatoiminnan pitäisi johtaa yksilön itsetunnon vahvistumiseen ja mahdollistaa ystävyysuhteiden luominen taiteen kautta. Luovatoiminta voisi toimia huomaamatta terapiana. Tätä ajatusta vahvistaa Yun ym. (2021) tutkimus. Heidän mukaansa koulujen tulisi kiinnittää enemmän huomiota tunteiden käsittelemiseen. Tämä johtaisi yksilöiden positiivisempaan elämänasenteeseen ja helpottaisi ihmissuhteiden solmimista ja rakentamista.

Taidetta luodessa ei välttämättä tarvitsisi osata tehdä asiaa teknisesti oikein. Toiminnan pitäisi olla matalankynnyksen toimintaa. Taiteen käyttö välineenä ja työkaluna toimisi mahdollisesti jonkun oman prosessin käsittelyssä. Olisi hyvä, että ammattioppilaitosympäristössä taide toimisi välineenä, eikä tavoitteena olisi taideteos. Yksi kulttuurihyvinvoinnin tavoite olisi se, että autettaisiin rakentamaan suhdetta yksilöön itseensä. Kuten Saarisen ja Mattilan (2018) tutkimuksessa kerrotaan, hiljaisuus lisää syrjäytymistä. Kulttuurihyvinvoinnilla voitaisiin tähän puuttua. Hyvin suunniteltu taidepaja pakottaisi vuorovaikutukseen.

Tässä ajassa on tullut sellainen vaikutelma, että yksilön lapsuus lyhenee koko ajan. Leikit muuttuvat aikuisten pohdinnoiksi yhä nuoremmilla. Peruskoulussa pitäisi jo päättää linjat, joilla tavoitellaan päämäärää tulevassa yhteiskunnassa määrätietoisesti. Kaikkien voimavarat eivät tähän syystä tai toisesta riitä. Ajasamme on paljon kaikenlaista vertailua. Kun yksilö huomaa, ettei hän tavoita kaikenlaisia mittareita, alkaa vetäytyminen. Ensin tulee yksinäisyys ja siitä seuraa pahimmillaan syrjäytyminen. Tutkimuksessa tuli esiin kaipuu olla jälleen

lapsi. Lapsuudesta on kuva vapautena, ilona ja leikkinä. Kun kulttuurihyvinvoinnin työkaluja mietitään, voisi tämän kaipuun ottaa huomioon. Toiminta olisi vapaata, ei totista, vaan leikkittelyä ja yhteyttä luovaa.

Valokuvauskävely oli opiskelijoiden oman äänestyksen tulos. Suurin osa piti kävelystä ja valokuvien katselusta, mutta joillekin tämä toiminta ei tuonut lisäarvoa opiskeluun. Tästä voidaankin päätellä, että vaikka opiskelijat saivat suunnitella ja äänestää, niin toiminta ja lopputulos eivät kuitenkaan aina miellytä kaikkia.

Taidetoiminnan vetäjän pitäisi olla helposti lähestyttävä, joka omalta osaltaan luo rennon tunnelman. Toiminnan olisi hyvä olla sellaista, että osallistujien olisi helppo olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Esimerkiksi tarpeen vaatiessa toisten auttaminen olisi luonnollista.

Kun ajatellaan taidetoiminnan organisointia ja mietitään sen aiheuttamia kustannuksia, toisessa vaakakupissa on yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisy. Tällaisesta toiminnasta tulee oppilaitokselle kustannuksia esimerkiksi opettajien palkat, materiaalien hankinta ja esimerkiksi ulkopuolisen taiteilijan palkka. Taidetoiminnalla saatetaan saada opiskelijat tutustumaan toisiinsa, ryhmäytymään, saadaan opiskelija sitoutumaan opiskeluihin paremmin ja mahdollisesti estetään jonkun opiskelijan yksinäisyys ja syrjäytyminen.

Kuten aiemmin mainitsin, on tutkittu, että yksi henkilö syrjäytyessään maksaa yhteiskunnalle yli miljoona euroa (VTV 2007). Kun verrataan näitä taidepajatoiminnasta aiheutuvia kustannuksia tähän yhteen syrjäytyneeseen, niin se on kuitenkin paljon vähemmän kuin tuo yli miljoona euroa. Vaikka taidepajojen vetäjät olisivatkin oman alansa taiteilijoita, niin kuten opiskelijoiden haastatteluista kävi ilmi, ei ole tärkeintä se mitä tehdään ja tuleeko tuotoksista taidetta isolla t-kirjaimella. Tärkeintä olisi luova työskentely yhdessä muiden kanssa.

Ammatillisessa koulutuksessa toiminta on yleensä hyvin teknistä. Keskitytään teknisiin asioihin. Tällaisella taidepajatoiminnalla voitaisiin olla luovia, irrotella ja matkanteko olisi tärkeintä, ei itse maali tai päämäärä. Jos tuotoksesta tulisi taideteos se ei olisi huono asia, mutta ei tärkeintä kuten Malchiodi (2003, 14) kirjottaa. Iloitaan siitä mitä osataan. Iloitaan toisten osaamisesta, mahdollisesti

löydetään kadonnut itsetunto tai elämänilo, saadaan uusia voimavaroja opiskeluun ja rohkeutta vuorovaikutukseen muiden kanssa.

### **Kulttuurihyvinvointikokeilu, johon opiskelija haluaisi osallistua**

Lähes kaikki haastateltavat ottivat esiin yhdessä tekemisen, jonkun yhteisen projektin, kun heiltä kysyttiin, minkälaiseen taidepajatoimintaan he haluaisivat osallistua. Jokainen osallistuja voisi tehdä oman pienen tai isomman osan yhteiseen taideteokseen. Ryhmänä tehtäisiin jotain yhteistä. Tämän ajattelisin olevan melko helppoa järjestää oppilaitoksessa. Koulussa on jo valmiiksi erilaisia ryhmiä ja niitä voisi organisoida lisää tarpeen mukaan.

Yhtenä taidepajatoimintamuodon kriteerinä pidettiin sitä, että jokaiselle löytyisi jotakin, olisi erilaisia pajoja. Taidemuoto voisi vaihtua joka kerta, jos samalle ryhmälle pidettäisiin useamman kerran taidepajatoimintaa. Taidepajassa yhdistettäisiin osallistujien voimat ja osaaminen. Jos samalle ryhmälle järjestettäisiin useampia taidepajoja, voitaisiin teemoiksi ottaa kaikki kulttuurihyvinvoinnin teemat. Silloin teemoina olisi visuaaliset taiteet, teatteri ja esittävä taide, musiikki ja muu äänitaide, kaunokirjallisuus, luova kirjoittaminen, elokuva, tanssi ja pelitaide. Jokaisesta teemasta tulisi oma taidepajakerta ja toiminnan perusajatukseksi olisi vuorovaikutus muiden kanssa. Kaikkia ei jokaisen kerran toiminnan muoto ehkä innostaisi.

Kuten aiemmin totesin, ei lopputulos miellyttänyt kaikkia, vaikka yhdessä suunniteltiin ja äänestettiin. Jospa taidepajatoiminta kuitenkin auttaisi löytämään uusia taiteellisia lahjoja, toimisi terapiana ja synnyttäisi vuorovaikutusta muiden kanssa. Taidepajan toiminta nähtiin sellaisena, että se olisi keino tai väline, jolla voisi esimerkiksi purkaa tai pohdiskella tunteita. Taidepajan toiminta olisi enemmän sisäistä, jossa ei tarvitse syntyä tuotetta tai teosta. Prosessi olisi tärkeämpää kuin lopputulos.

Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen ovat tärkeitä asioita. Kulttuurihyvinvoinnilla voidaan tähänkin tärkeään aiheeseen päästä käsiksi. Hyvin suunniteltu taidepajatoiminta voi nostaa tunteita pintaan sekä tekijällä, että teoksesta nauttivalla yleisöllä. Tunteita kohtaamalla voisi saada hyvinvointia, itsetunto saattaa

vahvistua, vuorovaikutus ja yhteydenpito kanssaihmiin lisääntyä. Tämä tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen tulikin esiin myös kiinalaisessa tutkimuksessa (Yun ym. 2021) ja tukee tämän tutkimuksen tuloksia.

Haastatteluissa tuli ilmi vaihtoehtoinen tapa näyttää opittu asia esimerkiksi taiteella. Opettajaa tällainen ajatus saattaa ensin hirvittää. Hän saattaa ajatella, etten minä ole mikään taitelija, joka pystyisin arvioimaan kenenkään taiteellisia tuotoksia. Kyse ei olisikaan opettajan taiteellisuudesta vaan ammattitaidosta löytää tehtävän vaihtoehtoisesta suorituksesta ydin ja oleellinen, se miten tehtävän palauttaja on omaksunut opetetun asian. Opiskelijan tehtävänä olisi miettiä toteutustapa ja opettajan tehtävänä olisi arvioida sisältö.

Haapaniemen ja Rainan (2022, 53) mukaan ystävyysuhteet ovat merkittäviä sosioemotionaalisen kehityksen kannalta. Tämä koskee varmastikin kaiken ikäisiä ihmisiä. Ihminen voi aina kehittyä. Ystävä pääsee lähemmäs kuin kukaan toinen. Hänen kanssaan voi jakaa asioita, joita ei muiden kanssa jaeta. Ystävän kanssa voi harjoitella sitoutumista, läheisyyttä, kaipausta, luottamista ja jakamista. Tämä kaikki vaikuttaa itsetuntoon ja varmastikin myös opiskelumotivaatioon. Jos näillä alueilla on ongelmia, ne ennustavat usein muitakin ongelmia. Olisikin hyvä, jos koulu voisi tukea mahdollisuutta saada ystäviä ja ylläpitää ystävyysuhteita kulttuurihyvinvoinnin keinoin. Tämä tuli esille myös opiskelijoiden haastatteluissa ja palautteissa.

Kun kaikki suunnittelutyö olisi tehty, pitäisi kartoittaa se minkälaisiin taidepajoihin opiskelijat haluaisivat osallistua. Taidelajista riippuen taidepajan kesto voisi kestää muutamasta tunnista koko päivän kestävään toimintaan. Tällainen osallistuminen olisi vapaaehtoista ja korostettaisiin sitä, ettei tarkoitus ole tehdä taideteoksia, vaikka niistä sellaisia tulisikin. Yhdessä tekeminen ja toisiin tutustuminen olisivat tärkeintä taidepajatoiminnan antia. Kun nämä olisivat toiminnan keskiössä, taide olisi väline yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisyyn.

Parhaimmillaan taidepajatoiminta voisi olla koko oppilaitosta koskeva päivä tai viikko. Opiskelijat, jotka haluaisivat osallistua taidepajoihin, voisivat tehdä taidetta omassa pajassa, jossa on muitakin saman samasta asiasta kiinnostuneita. Kun työt saataisiin valmiiksi, halukkaiden työt voitaisiin sovittuna ajankohdantana tuoda esille. Olisi kyseessä sitten esittävää taidetta tai valmiista teoksista

nauttimista. Olisi ajankohta ja näyttely tai esitys, jolloin pääsee ihastelemaan ja nauttimaan muiden tekemästä taiteesta. Samassa yhteydessä voitaisiin esimerkiksi äänestää eri taidelajien parhaat työt. Näin saataisiin kaikki ne työt esille, jotka tekijät haluaisivat tuoda näkyviin. Tällainen taidepajatoiminta voitaisiin järjestää esimerkiksi kerran vuodessa. Jos tällainen toiminta lisääntyisi muuallakin Suomessa, lopputöiden esittelystä voisi parhaimmillaan tulla valtakunnallinen tapahtuma. Lopputöiden näyttely voisi tapahtua esimerkiksi ammattiin opiskelevien SAKUstars-kulttuurikilpailuiden yhteydessä.

### **Opiskelijoiden näkemyksiä on kulttuurihyvinvointitoiminnan merkityksestä yksinäisyyden tai syrjäytymisen ehkäisemisessä**

Opiskelijat kokivat, että taiteella on merkityksellinen vaikutus yksilön hyvinvointiin. Yhteinen tekeminen nimettiin yhdistäväksi tekijäksi. Toisen kanssa juttelu ja vuorovaikutus koettiin luontevaksi tällaisessa toiminnassa. Suurin osa opiskelijoista koki, että tällainen taidepajatoiminta tukee yhteisöllisyyttä. Heidän mielestään taidepajatoiminnalla voi vaikuttaa yksinäisyyden estämiseen. Opiskelijoiden näkemys oli myös, että tällainen toiminta koettiin ryhmäyttäväksi.

Kaikkien haastateltavien mielestä taiteella on voimaa estää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Haastateltavat kokivat, että taiteella voi vaikuttaa siihen, että luodaan yhteishenkeä ja avointa ilmapiiriä. Silloin ihmisillä olisi turvallisempi olo ja he kokisivat kuuluvansa joukkoon.

Useamman haastateltavan mielestä taide voi yhdistää ihmisiä ja luoda ympäristöjä, missä voi kokeilla erilaisia asioita. Taidepajojen kautta, joissa ei niin sosiaaliset ja ulospäin suuntautuneet ihmiset voisivat tutustua toisiin saman henkisiin ihmisiin. Taide voi vapauttaa ja on helpompi lähestyä ihmisiä ja löytää uusia tuttavuuksia. Tärkeää on se, että taide antaa vapauden kokeilla. Tämä vapaus voisi jopa motivoida tulemaan kouluun ja auttaa pysymään koulussa. Kulttuurihyvinvoinnin keinoin voitaisiin järjestää tapahtumia, missä olisi eri taiteen muotoja. Tämä voisi tuoda opiskelijoita yhteen. Tämä varmastikin estäisi yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Yleensä yhteinen projekti, jossa toisilleen entuudestaan tuntemattomat ihmiset lähtevät yhdessä tekemään jotain, koettiin tärkeäksi. On yhteinen projekti, jossa

on monta eri osasta ja joka vaatii erilaisia taitoja. Opiskelijat voisivat kokea olevansa osa jotain suurempaa kokonaisuutta. Taidepajaprojektit voisivat olla sellaisia. Koettiin, että taidepajatoiminnalla on paljon mahdollisuuksia.

Tunteiden käsitteleminen tuli esiin opiskelijoiden vastauksissa. Ohjaustehtävissä olevalla taidepajan vetäjällä olisikin mahdollisuus sisällyttää tehtävään työhön tunteiden käsittelyyn liittyvää materiaalia. Taidepajan sisällöllä ja tehtävän suunnittelemisella olisikin tärkeä merkitys. Yleensä ilo ja omassa tahdissa ja tavalla toimiminen toimii opiskelijoiden mielestä yhdistävänä tekijänä ja näin estää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Taide olisi tähän erinomainen väline.

Parhaimmillaan taidepajatoiminta on terapeutista, kuten Malchiodi (2003,14) kirjoittaa. Kun tällaista toimintaa järjestettäisiin oppilaitoksen kaikille opiskelijoille, kenenkään ei tarvitsisi kokea olevansa terapiassa. Taidepajaan osallistuksessaan yksilö on samassa asemassa muiden kanssa. Ketään ei leimata, eikä kenenkään erityistarpeita nosteta esiin. Kaikki saavat osallistua ja luoda sellaista taidetta kuin itse haluaa. Tekijä hoitaa itse itseään ja taiteesta nauttivat voivat rakentua. Kuten opiskelija kertoi, parhaimmillaan taide toimii hoitavana sekä taiteilijalle itselleen, että yleisölle.

Toisen asteen oppilaitoksessa opiskelee monen ikäisiä opiskelijoita. Kuten Franke (2021, 146) kirjoittaa, aikuisena on aina vaikeampaa solmia uusia ystävyysuhteita. On vaikeampaa löytää ihmisiä, jotka hyväksyvät sinut juuri sellaisena kuin olet. Siksi ammatillisen koulutuksen kulttuurihyvinvoinnin toiminnoin voitaisiin vahvistaa ja tukea kaikenikäisten opiskelijoiden mahdollisuuksia löytää uusia ystäviä ja solmia ystävyysuhteita jopa loppuelämäksi. Taide olisi siihen hieno, neutraali alusta. Kulttuurihyvinvoinnin keinoin vahvistetaan opiskelijoiden itsetuntoa, hyvinvointia ja yhteyttä. Taiteella ehkäistään opiskelijoiden yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Ellosen (2007, 96) tutkimuksessa puhutaan sosiaalisen pääoman tuomisesta oppilaitosmaailmaan. Jos halutaan, että opiskelijat voivat hyvin, oppilaitoksen sosiaaliseen ilmapiiriin pitää panostaa. Opettajilla, sekä opiskelijoilla on omat roolinsa. Yhteisöllisesti tukevan ja kontrolloivan ilmapiirin luominen ennen kaikkea edellyttää toiminnallisia muutoksia. Tarvitaan lisää mahdollisuuksia opiske-

lijoiden keskinäiseen sekä opettajien ja opiskelijoiden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tätä olisi syytä lisätä erilaisilla interventioilla. Kouluihin kaivataan lisää yhteisöllisyyttä. Tällainen taidepajatoiminta hyvin organisoituna, voisi olla yksi tapa luoda vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä.

Kun puhutaan yksinäisyydestä, niin yksinäisyyden perimmäisenä syynä on varmaankin yksilön heikko itsetunto, joka tarvitsee vahvistusta. Kulttuurihyvinvointitoiminnalla opiskelija voisi vahvistaa itsetuntoaan. Sitä kautta yksilö rohkaistuisi ottamaan kontaktia toisiin ihmisiin ja uskaltautuisi vuorovaikutukseen. Kun itsetuntoa saadaan vahvistettua, yksinäisyys vähenee ja syrjäytymisen uhka pienenee. Henkilö haluaa ja uskaltaa olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Frankea (2021, 35) lainatakseni yhteistyö on paikka, jossa todellinen ihme tapahtuu. Voimien yhdistäminen muiden kanssa tuottaa tai luo jotakin uutta arvokasta, mahdollistaa ihmisenä kasvun ja tuo esiin yksilön parhaat puolet. Kulttuurihyvinvointi toimii juuri näin. Se luo yhteyttä ja hyvinvointia.

Ammatillisessa koulutuksessa opiskelevilla saattaa olla takana työttömyyttä, tai päinvastoin kokemusta työelämästä. Heillä voi olla vahvaa harrastuneisuutta taiteellisella puolella. Näitä voimavaroja tulisi harkinnanvaraisesti hyödyntää, kun esimerkiksi suunnitellaan taidepajojen toimintaa. Samoin myös henkilökunnan ja erityisesti opettajien harrastuneisuutta erilaisista taidelajeista olisi tärkeää hyödyntää. Ensin voisi kartoittaa sitä mitä itse kukin osaa, erilaista harrastuneisuutta erilaisista taidemuodoista. Tämän jälkeen voitaisiin miettiä sitä, mitä lähdetään tarjoamaan. Taidetoimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa voisi tehdä yhteistyötä myös kaupungissa toimivien erilaisten taidelaitosten ja taiteilijoiden kanssa.

Taidepajojen toimintaa mietittäessä voisi huomioida myös sen, että niihin voisi mahdollisesti osallistua myös henkilökunta. Samoin kuin opiskelijat, henkilökunta tarvitsee voimaantumista ja virkistäytymistä, mahdollista ryhmäytymistä ja toisiinsa tutustumista. Koko oppilaitoksen ihmisille tarjottaisiin mahdollisuus kulttuurihyvinvointiin.

Tässä tutkimuksessa puhutaan taidepajasta. Se on työnimi. Varsinainen nimi voi olla jotain aivan muuta, jonka esimerkiksi opiskelijat voisivat itse keksiä. Voitaisiin järjestää nimikilpailun, jossa tälle toimintamuodolle saataisiin opiskelijoiden mieleinen nimi.

Kulttuurihyvinvointitoiminnan keskiössä ammatillisessa oppilaitoksessa tulisi olla ajatus siitä, että opiskelija voimaantuu niin, että hän saavuttaa opiskelujen päämäärän. Tämä päämäärä on se, että opiskelija valmistuu ammattiin ja siirtyy työelämään oman paikkansa ottavana kansalaisena.

Asiakkaat eli opiskelijat olisi tärkeä saada mukaan heti alkuun jo suunnittelutyöhön. Tässä tutkimuksessa ilmeni, että jo suunnittelutyö voi luoda kontakteja toisiin ihmisiin ja saa ihmisissä aikaan vuorovaikutusta. Palautteen kysyminen olisi tärkeää, koska sitä kautta kehitetään toimintaa. Ei tarvitse keksiä uutta ja laittaa pois käytettyä toimintamallia vaan toimintaa kehitetään. Iteraatio toimii.

Haastatelluista opiskelijoista eräs sanoi, että olisi tärkeää saada ammatillinen koulutus brändättyjä niin, että tulee mielikuva ja ajatus siitä, että on *coolia* käydä koulua. On *coolia* opiskella ammatillisessa koulutuksessa. Voisiko tällaisen taidepajatoiminnan kautta mahdollistua se, että opiskelijat voimaantuvat ja ryhmäytyvät niin, että tällainen *cool*-mielikuva syntyy heille itselleen ja ympäristölle? Siellä missä yhteyttä rakennetaan ja siitä pidetään hyvää huolta, toimii mielestäni magneettina ulkopuolisille. Koulutuksen vetovoima kasvaa, koska ihmiset sen parissa voivat hyvin.

Toisen asteen opiskelumuoto on muuttunut todella paljon reformin myötä. Vie oman aikansa opettajalta irrottaa vanhoista hyviksi havaituista toimintamuodoista. Ne eivät vain enää välttämättä toimi uudessa ajattelussa. Kun toimintaa muokataan, sinne voisi ujuttaa kulttuurihyvinvointia sopivassa määrin.

Kuten Tonnessen Seip (2022) tutkimuksessaan toteaa, osallistavat ja luovat projektit voivat edistää hyvinvointia. Luovuudella ja taiteella oli kulttuurihyvinvoinnin kannalta lupaavia yhteyksiä.

Voimistuvan digitaalisen tekniikan aikana näkisin, että oppilaitoksessa tapahtuvan kulttuurihyvinvoinnin pitäisi viedä opiskelijat pois tutun puhelimen äärestä.

Autetaan heitä avaamaan aistit havainnoimaan uusia taidenautintoja. Vaikka Craig ym. (2023) tutkimuksessaan totesivat, ettei puhelin ole niin huono asia kuin saatetaan ajatella, niin opiskelijoille olisi hyvä tarjota jotain muutakin. Puhelimen käytön kaikki varmasti osaavat.

Kaiken tämän tutkimuksen järjestämisen myötä, tuntui hyvältä saada palaute, jossa opiskelija kiitti mielekkästä taidepajatoiminnan organisoimisesta ryhmälle. Tämä opiskelija on varmastikin motivoitunut ja sitoutunut opintoihinsa kuten King ym. (2018) tutkimuksessaan toteavat.

Tässä tutkimuksessa kulttuurihyvinvointikokeilut eli osallistavat taidepajat olivat sisällöltään hyvin yksinkertaisia. Vuorovaikutusta syntyi ja jos yksikin opiskelija tutustui uuteen ihmiseen tämän toiminnan kautta ja yksinäisyys väheni, tutkimus kannatti tehdä. Uskallankin sanoa, että asiat kannattaa pitää yksinkertaisina. Tunnuslauseena kulttuurihyvinvointitoiminnan suunnittelulle voisi olla: *”Keep it simple!”*

## **8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS**

Ennen varsinaisen tutkimuksen alkua, sain tutkimusluvan Stadin AO:n johtavalta rehtorilta, Kampus 2:n rehtorilta ja Helsingin kaupungin kasvatukselta ja koulutukselta.

Tutkimuksessa on tärkeää, että vapaaehtoisuus toteutuu. Kerroin avoimesti opiskelijaryhmälle hyvissä ajoin ennen tutkimusta, mistä tutkimuksessa on kysymys. Näytin kaikille ryhmän opiskelijoille etukäteen haastattelukysymykset. Kaikki saivat rauhassa miettiä, haluavatko osallistua tutkimuksen haastatteluosuuteen. Tämän jälkeen vapaaehtoiset ilmoittautuivat ja allekirjoittivat suostumuslomakkeen. Yhden opiskelijan kohdalla hänen huoltajansa myönsi luvan, koska opiskelija oli alaikäinen haastatteluajankohtana. Haastatteluun osallistuville kerrottiin myös, että he voivat keskeyttää osallistumisensa ilman selityksiä, jos siltä tuntuisi.

Haastattelukysymykset olivat kaikille haastateltaville samat ja niitä ei säilytetty minkäänlaisella painostuksella tai manipuloinnilla. Haastattelut äänitettiin ja litteroinnit säilytettiin turvallisesti niin, etteivät ne joutuneet ulkopuolisten käsiin.

Kun tutkimustyö oli valmis, kaikki äänitteet ja litteroinnit hävitettiin asianmukaisesti, kuten myös post-it-laput ja kokonaisuuden loppupalautepaperit. Koko tutkimuksen ajan kerättyä materiaalia käytettiin ainoastaan opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen. Kerättyä tutkimusmateriaalia ei luovutettu kenellekään ulkopuoliselle, eikä ketään tutkimukseen osallistunutta voida tunnistaa vastauksista.

Taidepajoihin osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja nekin olisi saanut jättää kesken ilman selitystä. Taidepajoihin osallistuneista ei otettu kuvia, eikä kerätty nimilistoja. Post-it-lapuilla annetut välittömät nimettömät palautteet takasivat sen, ettei kenenkään henkilöllisyys tullut vastauksissa näkyviin. Samoin viimeinen loppupalaute annettiin nimettömänä. Palautteiden antaminen oli täysin vapaaehtoista.

Työ on eettinen. Siinä otetaan vahvasti huomioon tutkittavan kohtelu ja oikeudet, erityisesti tietoon perustuva suostumus osallistua tai olla osallistumatta tutkimukseen, tilanteeseen, jossa alaikäinen tai vajaakykyinen on tutkittavana, henkilötietojen käsittelyyn tutkimuksessa, yksityisyyden suojaan tutkimusjulkaisussa ja tutkimusaineistojen avoimuuteen. (Arene 2022.)

Tutkimus on luotettava, kun tulokset alkavat kylläntyä eli kertautua. Näin tapahtui tässä tutkimuksessa. Vastauksissa toistui yhdessä tekemisen merkitys. Tämän tutkimuksen toteutustapaa voidaan käyttää muissakin tutkimuksissa. Ryhmälle ihmisiä kerrotaan aiheesta. Sen jälkeen valikoituvat vapaaehtoiset. Tutkimukseen osallistumisen voi lopettaa milloin vain. Tutkimustuloksista ei käy ilmi kenenkään osallistuneen henkilöllisyys.

Ryhmä tunsivat minut jo entuudestaan. Olin opettanut heitä jo aiemmin ja he tiesivät opinnoistani ja tutkimustyöstäni. Joskus voi olla omat haasteensa saada ihmiset osallistumaan erilaisiin tutkimuksiin. Syinä voi olla ajanpuute tai se, ettei luoteta tutkijaan tai tutkimusvaiheiden läpinäkyvyyteen. Tässä tutkimuksessa oli melko helppoa saada ryhmä mukaan, koska koin, että olin saanut ryhmän luottamuksen puolelleni jo aiemmin. En pyrkinyt vaikuttamaan osallistujiin millään tavoin manipuloimalla heitä. Jotkut opiskelijat sanoivat ensin, etteivät tiedä onko heillä mitään sanottavaa aiheesta. Rohkaisin opiskelijoita osallistumaan. Tutki-

muskysymykset laadin niin, että ne ovat mahdollisimman helposti ymmärrettävät, tarkat ja kuitenkin avoimet, etteivät ne johdattele vastaajaa mihinkään suuntaan.

Tutkimuksessa sain selkeät vastaukset tutkimuksen pääongelmaan. Kysymykset ja toimintatavat palvelivat tutkimusta. Kokonaisuus pysyi koko tutkimuksen ajan aiheessa, eikä lähtenyt rönsyilemään pois siitä. Minun ei tarvinnut tutkimuksen aikana miettiä sitä, mihin suuntaan vien tutkimusta vaan tutkimus eteni johdonmukaisesti. Tiesin koko ajan, mitä teen. Voidaan varmasti sanoa, että tämä tutkimus on validi, koska tutkimus mittaa sitä, mitä sen oli tarkoituskin mitata ja vastaa tutkimuksen pää- ja alaongelmiin.

## 9 POHDINTA

Aikanaan kun mietin tutkimusaihetta mistä tekisi opinnäytetyön, kiinnosti minua toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyys opiskelumaailmassa. Voisiko siihen vaikuttaa kulttuurihyvinvoinnilla ja mikä olisi opiskelijoiden näkemys aiheesta? Koska työskentelen toisella asteella ammatinopettajana ja opinnäytetyön aihe oli kulttuurihyvinvointi, sain näistä oivan paketin, jota lähteä tutkimaan. Aihe sopi erittäin hyvin kulttuurihyvinvoinnin tieteenalalle.

Tutkimuksen aihe on opettanut minua hyvin paljon ja saanut aikaiseksi oman opettajan työssä toimimisen näkökulman uudelleen miettimisen. Miten ammatinopettajana ja varsinkin omaopettajana voisin toimia vielä paremmin, jotta vaikka palan opiskelijoiden ammatillisen kasvun matkaa opiskelija voisi olla vähemmän yksinäinen?

Koska jokainen vasten tahtoaan yksinäinen opiskelija on vaarassa syrjäytyä, tällä tutkimuksella on yhteiskunnallista merkitystä. Tutkimus toteutettiin kohtuullisessa ajassa. Kokonaisuudessaan tutkimusmateriaalin keräämiseen kului alle puoli vuotta. Tutkimukseen olisi mielenkiintoista palata vielä aikojen päästä siitä näkökulmasta, että kuinka pitkäaikaiset vaikutukset tutkimukseen osallistuneiden elämään näillä muutamalla taidepajatoiminnoilla lopulta oli.

Itse tutkimuksen pääongelmaan ei oltu Suomessa paneuduttu aiemmin. Helsingin kaupungin kasvatuksen ja koulutuksen, Stadin AO:n johtavan rehtorin, sekä

Kampus 2:n rehtorin myönteinen suhtautuminen tutkimusta kohtaan olivat avainasioita tutkimuksen toteutukselle. Tutkimus oli mahdollista toteuttaa, koska siitä ei syntynyt kohtuuttomia kuluja ja tutkimukseen osallistunut ryhmä oli halukas osallistumaan tutkimukseen. Heitä ei tarvinnut ”puhua ympäri”. Kaikki tarvittavat materiaalit ja laitteet olivat helposti saatavilla. Ammatillinen kokemukseni ja mielenkiinto tutkimusaihetta kohtaan tuottivat hyvän yhtälön. Lopullinen opinnäytetyö tuo lisää tietoa ja ymmärrystä ammattiin opiskelevien ajatuksista kulttuurihyvinvoinnista opintojen aikana.

Tämän tutkimuksen myötä itselleni on tullut selväksi, että kulttuurihyvinvoinnilla on tärkeä merkitys. Joskus se voi olla pieni hipaisu ja joskus suuria tunteita ja yhteyksiä luova kokemus. Kulttuurihyvinvoinnille olisi tärkeää antaa tilaa koulu- ja opiskelumaailmassa.

Olisin voinut teettää taidepajatoiminnat koulun ulkopuolisella taiteilijalla ja ryhmälle, jota en olisi tuntenut etukäteen. Nyt olin kovin sisällä kyseisessä tutkimuksessa. Jos olisin ollut vielä ulkopuolisempi ryhmän toiminnasta, olisin ehkä havainnoinut sellaisia asioita, jotka nyt ehkä jäivät huomaamatta, koska ryhmä oli melko tuttu. Tosin tällainen toiminta olisi todennäköisesti vaatinut monenlaisia sopimisia ja mahdollisesti tuonut lisäkustannuksia. Ulkopuolisten taiteilijoiden valjastaminen tähän tutkimukseen olisi todennäköisesti myös pidentänyt tutkimusaikaa.

Koska tutkimus käsittää myös syrjäytymisen, niin nyt se painottuu enemmänkin yksinäisyyden estämiseen. Syrjäytyminen on erittäin vahva ja rankkakin aihe ja koen, että tämä tutkimus koskettaa aihetta kevyesti. Toisaalta haastatellut opiskelijat eivät tuoneet voimakkaasti asiaa esiin, joten tämä tutkimus tuotti heidän näkemystensä mukaisen lopputuloksen. Jos haastatelluissa olisi ollut mukana syrjäytymisen kokemusasiantuntija, olisi aihe saanut lisää syvyyttä tutkimukseen. Voidaan kuitenkin varmasti todeta, että yksinäisyys on askel syrjäytymiseen ja näin ollen tärkeä aihe käsiteltäväksi. Tämä tutkimus on omalta osaltaan tärkeä osa yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisyssä toisella asteella.

Mielestäni palvelumuotoiluprosessi sopi erittäin hyvin tämän tutkimuksen työkaluksi. Ainoastaan iteraatiovaihe jää vaillinaiseksi, koska on epävarmaa saako

tämä taidepajatoiminta jatkumoa oppilaitoksessa. Tässä tutkimuksessa toiminnan suunnittelun, toteutuksen ja palautteiden perusteella iteraatio toimi. Nyt taidepajatoiminta jäi kahden toteutuskerran ja niistä annettujen palautteiden varaan. Jos taidepajatoiminta saisi jatkua, palautteiden perusteella voitaisiin toimintaa kehittää lisää.

Näin tutkimuksen päätyttyä olen huomannut, että taidepajatoiminnalla on ollut positiivista vaikutusta yhteyden rakentamisessa. Toteutukseen osallistuneessa ryhmässä oli yksinäisiä opiskelijoita. Nyt kun ryhmä on hajonnut ja opiskelijat ovat jatkaneet omien HOKS-polkujen mukaisesti opintojaan, he pitävät edelleen yhtä. Näen heitä esimerkiksi ruokatauolla ruokailemassa yhdessä. He saattavat käydä vierailmassa toistensa luokissa tervehtimässä toisiaan. Jotain yhteistä hyvää on syntynyt ja vuorovaikutus jatkuu. Uskallan sanoa, että kulttuurihyvinvoinnilla on ollut tähän kaikkeen positiivinen vaikutus.

Aihetta tutkiessani ja erilaisiin tutkimuksiin perehtyessäni löysin do Carmon ja Neton (2015) tutkimuksen, jonka aiheena oli opettajan yksinäisyys. Tutkimuksen tavoitteena oli tunnistaa yksinäisyyden ja työtyytyväisyyden yhteys brasilialaisten opettajien keskuudessa. Selvisi, että mitä yksinäisemmäksi opettaja itsensä tuntee, sitä tyytymättömämpi hän on työhönsä. Yksinäisyyden kokemus liittyy enemmän ihmissuhteiden laatuun kuin määrään. Brasilialaisessa yhteiskunnassa on julkisia ja yksityisiä oppilaitoksia. Yksityisissä oppilaitoksissa on tavallista, että opettajilta kysytään heidän vointiaan useammin kuin julkisissa kouluissa. Asiaa tutkitaan ja näin tulee vaikutelma, että heistä välitetään, päinvastoin kuin julkisessa koulussa. Tämä näkyi työtyytyväisyyden mittareissa.

Opettajat ovat keskeisessä asemassa oppilaitoksen toiminnassa. Jos opettaja menettää työn ilon ja kuormittuu, olisi tärkeää selvittää, millaisilla toimilla näihin asioihin voisi ja pitäisi puuttua. Kun puhutaan kulttuurihyvinvoinnista, jatkotutkimusaiheena voisi olla se, minkälaista kulttuurihyvinvointitoimintaa ammatillisen oppilaitoksen opettajat haluaisivat ja tarvitsisivat. Jos työ on kovin hektistä, opettajien keskinäinen vuorovaikutus saattaa jäädä vähäiseksi ja opettaja saattaa kokea yksinäisyyttä. Joskus henkilökohtaiset voimavarat ovat koetuksella. Joskus opetettava ryhmä voi olla sellainen, että opettaja uupuu ryhmän haasteiden kanssa. Voisiko kulttuurihyvinvointitoiminnalla vaikuttaa ja miten opetta-

jan jaksamiseen? Kokeeko suomalainen ammatillinen opettaja työssään yksinäisyyttä ja vaikuttaako mahdollinen yksinäisyys työtyytyväisyyteen? Mikä on opettajan näkemys kulttuurihyvinvoinnin vaikuttavuudesta?

Frankea (2021, 36) lainatakseni: ”Ihmissuhteet ovat kuin juuret maan alla. Ne ankkuroivat meidät, jota tarvitsemme menestyäksemme. Kun myrskyt nousevat, niin kuin aina, ja tuuli alkaa ulvoa, juuremme pitävät meidät tukevasti paikallaan.” Kulttuurihyvinvointi vaikuttaa omalta osaltaan näiden juurien vahvistamiseen.

## LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-paino.

Arene. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Verkkosivusto. Saatavissa: <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/> [viitattu 15.2.2022].

da Silva Prado, M. & Lehtioksa, I. 2021. Logo Art. Tarkoituskeskeinen taideterapia. Lahti: Lahen Kirjansitomo Oy.

do Carmo, R. & Neto, A. 2015. Teachers Feel Lonely Too: A Study of Teachers' Personal and Professional Characteristics Associated with Loneliness. *Psico, Porto Alegre*, 46 (3), 321–330.

Ellonen, N. 2007. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Esselström, L. 2021. Kiinnostaako sinua suosittu punch needle -tekniikka? Suomeksi se on tuftaus ja opit sen alkeet. Verkkosivusto. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/a/20-10001327> [viitattu 9.11.2022].

Franke, N. 2021. Built to belong. Discovering the power of community over competition. New York: Worthy Publishing.

Haapaniemi, R. & Raina, L. 2022. Luottamus ja kansalaisuuteen kasvaminen. Sosiaalisen pääoman pedagogiikasta. Espoo: Cultura Oy.

Haapaniemi, R. & Raina, L. 2014. Rakenna oppiva ryhmä. Pedagogisen viihtymisen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

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

King, R. B. & Datu, J. A. D. 2016. Grateful students are motivated, engaged, and successful in school: Cross-sectional, longitudinal, and experimental evidence. *Journal of School Psychology* 70, 105–122.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima.

Kuhanen, I., Liski, M., Niemeläinen, S., Rantala, P. & Rönkä, A.-L. (toim.). 2011. Taide käy työssä. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisössä. Lahti: N-Paino Oy.

Käsityöekkerit. 2020. Tuftauksen aloittaminen, tuftaamisen abc. Verkkosivusto. Saatavissa: <https://kasityokekkerit.fi/2020/08/tuftauksen-aloittaminen-tuftaamisen-abc/> [viitattu 9.11.2022].

KvaliMOT. 2006. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Verkkosivusto. Saatavissa: [KvaliMOTV - 6.3.3 Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu \(tuni.fi\)](#) [viitattu 31.3.2022].

Malchiodi, C. A. (toim.). 2003. Taideterapian käsikirja. Kuopio: UNIpress.

Miettinen, S. 2016. Palvelumuotoilu: uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. 3. painos. Helsinki: Teknologiainfo Teknova.

Mäkelä, K., Mertanen, K. & Brunila, K. 2021. Outreach youth work and employability in the ethos of vulnerability. *Power and Education* 13 (2), 100 – 115.

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Edita: Mielenterveyden keskusliitto.

Nuorisolaki 1258/2016. Annettu Helsingissä 21.12.2016. Saatavissa: [Nuorisolaki 1285/2016 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX®](#)

OPH. 2022a. Ammatillinen koulutus Suomessa. Verkkosivusto. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattillinen-koulutus-suomessa> [viitattu 23.3.2022].

OPH. 2022b. Opiskelijan hyvinvointi ja tuki ammatillisessa koulutuksessa. Verkkosivusto. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskelijan-hyvinvointi-ja-tuki-ammattillisessa-koulutuksessa> [viitattu 21.3.2022].

OPH. 2022c. Opiskelu ammatillisessa koulutuksessa. Verkkosivusto. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskelu-ammattillisessa-koulutuksessa> [viitattu 21.3.2022].

OKM. 2022. Ammatillisen koulutuksen reformi. Verkkosivusto. <https://okm.fi/amisreformi> [viitattu 31.3.2022].

Pennington, D. C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.

Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S. & Huppert, F. A. 2020. Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes* 18, 192.

Rönkä, A. R., Sunnari, V., Rautio, A., Koironen, M. & Taanila, A. 2016. Associations between school liking, loneliness and social relations among adolescents: Northern Finland Birth Cohort 1986 study. *International Journal of Adolescence and Youth* 22 (1), 93 – 106.

Saari, J. (toim.). 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Saarinen, M. & Mattila, S. 2018. "If He/She Had Been Like the Rest of Us." How Do Young People Describe Their Schoolmates Who Are Different from Others in the Group? *Journal of Education and Learning* 7 (6).

Stadin AO. 2023. Tietoa Stadin AO:sta. Verkkosivut. Saatavissa: [Tietoa Stadin AO:sta - StadinAO](#) [viitattu 21.3.2023].

Sewall, C. J. R., Goldstein, T. R., Wright A. G. C. & Rosen, D. 2021. Does Objectively Measured Social-Media or Smartphone Use Predict Depression, Anxiety, or Social Isolation Among Young Adults? *Clinical Psychological Science*, 10 (5), 997 – 1014.

THL. 2022. Hyvinvointi. Verkkosivut. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [Viitattu 21.3.2022].

Terveysverkko. 2022. Motivaatio. Verkkosivut. Saatavissa: <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/> [Viitattu 21.3.2022].

Tonnessen Seip, H. 2022. Growing together in a creative community: The power of participation in an arts project with young migrants. *Community Psychology in Global Perspective* 8 (1), 41-59.

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

Tuulaniemi, J. 2016. Palvelumuotoilu. 2. tarkistettu painos. Helsinki: Talentum.

VTV. 2007. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Toiminnan tarkastuskertomus. Saatavissa: [Tarkkert\\_146\\_07.pdf \(vttv.fi\)](#) [Viitattu 2.4.2023].

Yun, P., Xiaohong, H., Zhongping, Y. & Zhujun Z. 2021. Family function, Loneliness, Emotion Regulation, and Hope in Secondary Vocational School Students: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Public Health*, 9.

## KUVALUETTELO

Kuva 1. Tutkimuksen tavoite. Kuronen, L. 2022.

Kuva 2. Ammatillinen koulutus 1.1.2018 alkaen. Saatavissa: [Kärkihanke: Ammatillisen koulutuksen reformi - OKM - Opetus- ja kulttuuriministeriö](#) [viitattu 16.4.2022].

Kuva 3. Opiskelija toiminnan keskiössä. Kuronen, L. 2022.

Kuva 4. Palvelumuotoiluprosessi. Kuronen, L. 2023.

## TIEDOTUSKIRJE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE

Hei,

Olen Lea Kuronen ja opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa XAMK:ssa, artemoni (ylempi AMK)-tutkintoa kulttuurihyvinvoinnin koulutusohjelmassa. Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on kulttuurihyvinvoinnin merkitys yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisemisenä toisen asteen opinnoista. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Stadin ammatti- ja aikuisopiston kanssa, joka on työn tilaaja.

Tutkimuksen pääongelma on:

- Millaisia näkemyksiä opiskelijoilla on kulttuurihyvinvointitoiminnan merkityksestä yksinäisyyden tai syrjäytymisen ehkäisemisessä?

Opinnäytetyö on laadullinen ja sen tavoitteena on opiskelijoiden haastattelujen ja taidepajaan osallistumisen avulla kartoittaa sitä, mikä on heidän näkemyksensä tutkimuksen aiheesta. Tutkimukseen osallistuvat opiskelijat osallistuvat vapaaehtoisesti ja anonymisti. Kerätty aineisto hävitetään asianmukaisesti heti kun opinnäytetyö on valmis ja hyväksytty. Tutkimuksesta saatavaa tietoa tarvitsevat mm. opiskelijahuolto, opettajat ja oppilaitoksen toiminnasta ja rahoituksesta päättävät tahot. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus (theseus.fi) tietokannassa.

Opinnäytetyön tekeminen on tarkoitus aloittaa kesäkuun 2022 alussa ja saattaa valmiiksi vuoden 2022 loppuun mennessä.

Ystävällisin terveisin

Lea Kuronen

[lea.kuronen@edu.hel.fi](mailto:lea.kuronen@edu.hel.fi)

040 – 334 5685

## TIEDOTUSKIRJE HUOLTAJILLE

Hei,

Olen Lea Kuronen ja opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa XAMK:ssa, artemi (ylempi AMK)-tutkintoa kulttuurihyvinvoinnin koulutusohjelmassa. Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on kulttuurihyvinvoinnin merkitys yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisemisenä toisen asteen opinnoista. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Stadin ammatti- ja aikuisopiston kanssa, joka on työn tilaaja.

Tutkimuksen pääongelma on:

- Millaisia näkemyksiä opiskelijoilla on kulttuurihyvinvointitoiminnan merkityksestä yksinäisyyden tai syrjäytymisen ehkäisemisessä?

Opinnäytetyö on laadullinen ja sen tavoitteena on opiskelijoiden haastattelujen ja taidepajaan osallistumisen avulla kartoittaa sitä, mikä on heidän näkemyksensä tutkimuksen aiheesta. Tutkimukseen osallistuvat opiskelijat osallistuvat haastatteluihin ja taidepajan toimintaan vapaaehtoisesti ja anonymisti. Kerätty aineisto hävitetään asianmukaisesti heti kun opinnäytetyö on valmis ja hyväksytty. Tutkimuksesta saatavaa tietoa tarvitsevat mm. opiskelijahuolto, opettajat ja oppilaitoksen toiminnasta ja rahoituksesta päättävät tahot. Valmis opinnäytetyö julkaistaan theseus (theseus.fi) tietokannassa.

Opinnäytetyön tekeminen on tarkoitus aloittaa kesäkuun 2022 alussa ja saattaa valmiiksi vuoden 2022 loppuun mennessä.

Vastaan mielelläni tutkimuksesta nouseviin kysymyksiin ja annan tarvittaessa lisätietoja.

Ystävällisin terveisin

Lea Kuronen

[lea.kuronen@edu.hel.fi](mailto:lea.kuronen@edu.hel.fi)

040 – 334 5685

## **SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA**

Minua on pyydetty osallistumaan ”Kulttuurihyvinvointia toisen asteen opiskelijalle – Taiteen voima yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisemisenä opinnoista” – tutkimukseen.

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvitykset antoi tutkimuksen tekijä Lea Kuronen. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai peruuttaa suostumukseni tutkimukseen. Tutkimuksen keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia. Olen myös tietoinen siitä, ettei tutkimukseen osallistumisesta aiheudu minulle mitään kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan käyttöön, minua koskevaa aineistoa käytetään vain tätä tutkimusta varten ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Valmis opinnäytetyö julkaistaan theseus (theseus.fi) tietokannassa.

Suostun siihen, että minua haastatellaan, haastattelu äänitetään ja antamani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin.

**Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi, sekä annan luvan edellä kerrottuihin asioihin.**

---

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Päiväys

## HAASTATTELUKYSYMYKSET

- Ikä
- Sukupuoli
- Mitä ajattelet taiteesta: tanssi, luova kirjoittaminen, teatteri/esittävä taide kaunokirjallisuus, visuaaliset taiteet, elokuva, musiikki ja muu äänitaide?
- Mitä ajattelet hyvinvoinnista / mikä on sinun mielestäsi hyvinvointia?
- Mitä ajattelet taiteen ja hyvinvoinnin yhdistämisestä? Miten se voisi ilmetä ammattioppilaitoksen toiminnassa?
- Mitä ajattelet yksinäisyydestä?
- Mitä ajattelet syrjäytymisestä?
- Voiko mielestäsi taiteella vaikuttaa ammattiin opiskelevan yksinäisyyden ja syrjäytymisen estämiseen? Jos voi niin miten?
- Minkälaisen taidepajan toimintaan sinä haluaisit osallistua?

## **PALAUTEKYSYMYKSET KOKO TAIDEPAJATOIMINNASTA**

Ensimmäinen suunnittelutilaisuus:

1. Osallistuitko taidepajatoiminnan suunnitteluun?
2. Oliko ideointi kivaa/mielekäästä?
3. Tutustuitko suunnittelun aikana paremmin johonkin ryhmäsi opiskelijaan?

Valokuvakävely:

1. Osallistuitko valokuvakävelyyn?
2. Kannattiko kävelyyn osallistua?
3. Tutustuitko kävelyn aikana paremmin johonkin ryhmäsi opiskelijaan?
4. Oliko valokuvaaminen kivaa?
5. Pidotko valokuvien katsomisesta yhdessä?

Taidepaja: tuftaus

1. Osallistuitko tuftaukseen?
2. Oliko tuftaus kivaa?
3. Tutustuitko tuftauksen aikana paremmin johonkin ryhmäsi opiskelijaan?

Summasummarum:

- Oletko tutustunut näiden toiminnan suunnittelun ja kahden taidepajatoiminnan jälkeen paremmin johonkin ryhmäläiseesi?
- Tukeeko tällainen taidepajatoiminta yhteisöllisyyttä?
- Voiko tällaisilla taidepajoilla vaikuttaa siihen, että jonkun opiskelijan yksinäisyys vähenisi?
- Muuta?