

Tuuli Kalliainen & Meiju Kurkinen

**MENETELMÄ SOSIAALIALAN AMMATTILAISILLE ASIAKKAAN MIELEN
HYVINVOINNIN TUKEMISEEN**

Kehittämistyönä kulttuurihyvinvointia ja itsemyötätuntoa vahvistava Myötätuulessa-lautapeli

MENETELMÄ SOSIAALIALAN AMMATTILAISILLE ASIAKKAAN MIELEN HYVINVOINNIN TUKEMISEEN

Kehittämistyönä kulttuurihyvinvointia ja itsemyötätuntoa vahvistava Myötätuulessa-lautapeli

Tuuli Kalliainen & Meiju Kurkinen
Opinnäytetyö
Syksy 2023
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma, Aikuisten sosiaaliohjaus

Tekijät: Tuuli Kalliainen & Meiju Kurkinen

Opinnäytetyön nimi: Menetelmä sosiaalialan ammattilaisille asiakkaan mielen hyvinvoinnin tukemiseen: kehittämistyönä kulttuurihyvinvointia ja itsemätuntoa vahvistava Myötätulessa-lautapeli

Työn ohjaajat: Tarja Tapio & Riikka Huttunen

Työn valmistuslukupäivä ja -vuosi: Syksy 2023

Sivumäärä: 59 + 5 liitettä

Opinnäytetyömme tehtiin kehittämistyönä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää menetelmä, joka vahvistaa sosiaalialan ammattilaisten valmiuksia tukea asiakkaan mielen hyvinvointia. Opinnäytetyössä lähestyimme mielen hyvinvoinnin tukemista kulttuurihyvinvoinnin ja itsemätuntotaitojen näkökulmasta. Kehittämämme menetelmän ensisijaisena kohderyhmänä ovat työntekijät, jotka työskentelevät psykologisesti kuormittuneiden aikuisten parissa.

Toteutimme opinnäytetyön yhteistyössä Hyvän mielen talo ry:n Lautta – luova lähtö hyvään mieleen -hankkeen kanssa. Kehittämistyön lähtökohtia olivat mielen hyvinvoinnin tukeminen ja kulttuurihyvinvoinnin vahvistaminen. Lyhyen aikavälin tavoitteenamme oli kehittää lautapeli muotoinen menetelmä yhteistyötahon käyttöön asiakkaiden kulttuurihyvinvoinnin ja itsemätuntotaitojen vahvistamiseksi. Lautapelin mekaniikka, harjoitukset ja ohjeet pohjautuivat tietoperustaan. Varsinainen tietoperusta rakentui itsemätunnon käsitteestä ja sen lähikäsitteistä. Pelimekaniikkaa perustelimme sosiaalipedagogisesti ja kirjallisuusterapeuttisesti orientoituneella tausta-ajatuksella.

Pidimme lautapelin kehittämisprosessin aikana lokikirjaa, jota hyödynsimme kuvatessamme kehittämisprosessin menetelmien. Kehittämistyön tuotoksena syntyi Myötätulessa-lautapeli. Myötätulessa-lautapeliin sisältyi pelilauta, Harjoitusvihkonen ja Ohjekirjanen. Pitkän aikavälin tavoitteenamme oli julkaista lautapeli digitaalisesti kaikkien saataville, jotta sitä voisi yhteistyötahomme lisäksi hyödyntää laajemmin myös muut sosiaalialan ammattilaiset ja aiheesta kiinnostuneet henkilöt.

Saadun palautteen perusteella itsemätuntotaitoja vahvistavalle lautapelille on tarve sosiaalialan kentällä. Palautteen mukaan pelaajan ja ohjaajan välille avautui hetkeksi uudenlainen arkisesta poikkeava vuorovaikutuksen väylä molempien eläytyessä pelin rooleihin. Pelin avulla voi saada uudenlaista perspektiiviä huoliinsa ja se mahdollistaa itsemätunnon käsitteen tutkailun monialaisesti. Peli on sovellettavissa eri kohderyhmille ja moniin sosiaalialan ympäristöihin. Jatkokehittämismahdollisuudet ovat laajat. Pelin yhteyteen voisi tuoda lisää kokemuksellisia ja elämyksellisiä elementtejä esimerkiksi aistihetkien kautta, tai toteuttamalla pelihetken luonnossa. Peli kehitettiin ensi sijassa pelattavaksi pelin ohjaajan ja pelaajan kesken, mutta peli soveltuisi myös pienille ryhmille tai itsenäisesti pelattavaksi. Pelistä voisi tehdä myös täysin digitaalisessa ympäristössä pelattavan version.

Asiasanat: kulttuurihyvinvointi, itsemätunton tunto, hyvinvointi, mielenterveys, lautapeli, kirjoittaminen, kehittäminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services, Option of Adult Social Counselling

Authors: Tuuli Kalliainen & Meiju Kurkinen

Title of thesis: A method for social professionals to support the client's mental well-being: development work that strengthens creative well-being and self-compassion

Supervisors: Tarja Tapio & Riikka Huttunen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2023

Number of pages: 59 + 5 appendices

Our thesis focused on developing a method that empowers social professionals to support their clients' mental well-being. We approached this from the perspective of creative well-being and self-compassion skills. Our primary target group was employees who work with mentally burdened adults.

We collaborated with Cheerful House's Lautta project, which aims to promote creative well-being and support mental health. Our short-term goal was to create a board game that could be used to strengthen the creative well-being and self-compassion skills of clients. The game mechanics, exercises, and instructions were based on theory and centered around the concept of self-compassion. We drew on social-pedagogical and literary therapeutic concepts to underpin the game mechanics.

Throughout the development process, we kept a logbook documenting our progress. The result of our work was the Myötätuulessa board game, which includes a game board, exercise book, and instruction manual. Our long-term goal is to publish the game digitally so that it can be used by social professionals and anyone interested in promoting mental well-being.

Feedback on the game has been positive, with many noting the benefits of exploring self-compassion in a multidisciplinary way. The game is versatile and suitable for use in various social environments. We believe there is room for further development, including incorporating more experiential elements such as sensory components and nature-based activities. Although designed for one-on-one play, the game is suitable for small groups or independent play and could be adapted for digital play.

Keywords: Creative Wellbeing, Self-Compassion, Wellbeing, Mental Health, Boardgame, Writing, Developing

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	9
	2.1 Kulttuurihyvinvoinnin käsite	11
	2.2 Kulttuurihyvinvointi ja lainsäädäntö	12
3	TIETOPERUSTA	14
	3.1 Myötätunnon ja itsemyötätunnon taustailmiöitä	14
	3.2 Empatia ja myötätunto	15
	3.3 Itsemyötätunto	17
4	TAVOITTEET, TARKOITUS JA KOHDERYHMÄ	20
5	MENETELMÄT JA KEHITTÄMISPROSESSI	22
	5.1 Menetelmät	22
	5.1.1 Lokikirjat ja reflektio	22
	5.1.2 SWOT-analyysi	23
	5.1.3 Kaizen	23
	5.1.4 Palautteenkeruu ja teemoittelu	24
	5.2 Kehittämisprosessi	25
6	KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS	31
	6.1 Pelin mekaniikan tausta-ajatus	31
	6.1.1 Sosiaalipedagogiikka	32
	6.1.2 Kirjallisuusterapia	32
	6.1.3 Pelin ohjaaja	34
	6.2 Lautapeli ja harjoitukset	35
	6.2.1 Pelaajan lokikirja, Pelastusrenkas ja Oikeuksien luettelo	36
	6.2.2 Virittäytymisharjoitus ja Myrskyn silmässä	36
	6.2.3 Lautan pala -harjoitukset	37
	6.2.4 Astinkivi-harjoitukset	40
	6.2.5 Virta vie -harjoitukset	41
7	ARVIOINTI	43
	7.1 Palaute	43
	7.2 Loppuarvioinnin menetelmät	45
	7.3 Loppuarviointi	46

8	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI	48
9	POHDINTA.....	52
	LÄHTEET.....	54
	LIITTEET.....	58

1 JOHDANTO

Kulttuurin hyvinvointivaikutuksista on paljon tutkimustuloksia (esim. Laitinen 2017, 85; Sitra 2017) ja kulttuurin tiedetään olevan hyväksi ihmiselle, mutta ovatko psyykkisesti kuormittuneet tässäkin väliinputoajia? Onko olemassa tarpeeksi monipuolisia mahdollisuuksia päästä taiteen ja kulttuuriin pariin? Kaikki, jotka kulttuurin hyvinvointivaikutuksista voisivat hyötyä, eivät välttämättä kyseisiä mahdollisuuksia hyödynnä. Kaikilla ei välttämättä ole mahdollisuutta tai tarpeeksi itseluottamusta osallistua taidetoimintaan. Osallistumisen haasteet voivat olla yhteydessä esimerkiksi mielenterveysongelmiin liittyvään stigmaan, sosiaalisiin asenteisiin tai konkreettisella tasolla fyysisiin esteisiin. (Sapouna & Pamer 2014, 10.) Kulttuuri voi näyttäytyä myös elitistisenä tai jonakin sellaisena, mitä itse ei ansaitse tai voi sallia itselleen. Mielestämme tämä liittyy kadoksissa olevaan itsemyötätuntoon. Opinnäytetyössämme olemme tuoneet yhteen kaksi mielen hyvinvointia vahvistavaa asiaa, eli kulttuurihyvinvoinnin ja itsemyötätunnon, jotka ovat opinnäytetyömme pääkäsitteet.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää sosiaalialan ammattilaisten valmiuksia vahvistava menetelmä asiakkaan mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Kehittämämme menetelmän ensisijaisena kohderyhmänä ovat sosiaalialan työntekijät, jotka työskentelevät psyykkisesti kuormittuneiden aikuisten parissa. Hyödynsaajia ovat työntekijöiden lisäksi psyykkisesti kuormittuneet aikuiset. Opinnäytetyömme yhteistyötahona toimi Hyvän mielen talo ry, jonka tarpeisiin menetelmä kehitettiin. Yhteistyötaholla oli tarve menetelmälle, joka toimisi työntekijän ja asiakkaan välisen keskustelun tukena. Hyvän mielen talon työntekijä testasi menetelmää asiakkaillaan ja antoi palautetta sen toimivuudesta.

Lyhyen aikavälin tavoitteenamme oli kehittää lautapeliuotoinen menetelmä yhteistyötahon käyttöön asiakkaiden kulttuurihyvinvoinnin ja itsemyötätuntotaitojen vahvistamiseksi. Lyhyen aikavälin tavoitteena oli myös kiinnittää huomiota pelin helppokäyttöisyyteen ja saavutettavuuteen esimerkiksi siten, että pelaaminen ei edellyttäisi suurta määrää taidetarvikkeita ja olisi näin hyödynnettävissä myös kotikäynneillä.

Lautapelin tavoitteena on vahvistaa asiakkaiden itsemyötätuntoa ja haavoittuvassa asemassa olevien asiakkaiden mahdollisuuksia toteuttaa itseään kulttuurin tekijöinä ja kokijoina. Olemme kuvanneet opinnäytetyössä pelin kehittämisprosessin. Pitkän aikavälin tavoitteena oli kehittää lautapelistä menetelmä, jota yhteistyötahomme lisäksi voisi hyödyntää laajemmin myös muut sosiaalialan

ammattilaiset ja aiheesta kiinnostuneet henkilöt. Siksi tavoitteena oli julkaista peli digitaalisesti kaikkien saataville. Pelin voi ladata itselleen tulostettavaksi Hyvän mielen talon verkkosivuilta.

Lyhyen aikavälin oppimistavoitteenamme oli oppia lautapelin kehittämistä sosiaalialan tarpeisiin tietoperustaa hyödyntäen. Perehdyimme kulttuurihyvinvoinnin ja itsemyötätunnon moniulotteisiin käsitteisiin ja niihin liittyviin ilmiöihin. Itsemyötätunto vaikuttaa pelissä myös pelimekaniikassa. Pelimekaniikan taustavaikuttimina toimivat sosiaalipedagogiikka ja kirjallisuusterapeuttinen työote, jotka tuovat peliin sallivaa ja myötätuntoista suhtautumista sekä kannustavat pelaajaa kuuntelemaan itseään.

Kulttuurihyvinvointiin liittyvät tavoitteet näkyvät yhä enemmän sosiaalialalla esimerkiksi lainsäädännössä ja strategioissa. Siihen liittyy osaamista arvostetaan monesti jo rekrytointivaiheessa. (Oulun kaupunki 2021, 43.) Kehittämämme menetelmä soveltuu palautteen mukaan hyvin eri sosiaalialan toimintaympäristöihin ja asiakasryhmille. Pitkän aikavälin oppimistavoitteenamme onkin hyödyntää ja soveltaa kehittämämme menetelmää omissa sosiaalialan töissämme.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

Sosiaalihuoltolain (1301/2014.) tarkoituksena on muun muassa edistää ja ylläpitää hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta, vähentää eriarvoisuutta, edistää osallisuutta sekä turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet. Laissa on säädetty myös mielenterveyden edistämisestä; hyvinvointialueen ja kunnan viranomaisten on yhteistyössä kehitettävä asukkaidensa elinolosuhteita siten, että ne vahvistavat mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja ennaltaehkäisevät mielenterveyden häiriöiden syntyä. Opinnäytetyössämme keskitymme nimenomaan mielen hyvinvoinnin edistämiseen. Olemme pyrkineet opinnäytetyöllämme edistämään psyykkisesti kuormittuneiden mielenterveyttä kehittämällä sosiaalialan ammattilaisille asiakkaiden kulttuurihyvinvointia ja itsemyötätuntoa vahvistavan menetelmän.

Hyvä mielenterveys koostuu useista asioista, kuten kyvystä ihmissuhteisiin ja mielekkääseen toimintaan, itseluottamuksesta, taidosta ratkaista ongelmia sekä palautua vastoinkäymisten jälkeen. Mielenterveysosaaminen tarkoittaa tietoa ja ymmärrystä mielenterveydestä voimavarana ja kokonaisvaltaisen terveyden osa-alueena. Mielenterveysosaamiseen sisältyy myös mielenterveyteen liittyvien ilmiöiden tunnistaminen ja ymmärtäminen sekä tietoa mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä. Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät ovat aina yksilöllisiä. Yhdeksi mahdolliseksi suojatekijäksi voi nimetä myönteisen minäkuvan ja itseluottamuksen, mitkä ovat mielestämme yhteydessä myös itsemyötätuntoon. (Valtioneuvosto 2020, 14–16.)

Mielenterveystaitoihin kuuluvat tunne, tietoisuus- ja vuorovaikutustaidot, joustavuus kohdattaessa kriisejä, kyky säädellä kuormitusta sekä kyky luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin. Mielenterveystaitoihin sisältyy voimavarojen tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen tasapainon rakentamisessa elämässä. Nähdäksemme itsemyötätuntoon liittyvät taidot ovat myös mielenterveystaitoja. Mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja voi oppia ja opettaa. (Valtioneuvosto 2020, 14–16.) Ihminen pystyy selviytymään elämässä vastaan tulevista haasteista uskomalla kykyihinsä ja ottamalla käyttöön yksilölliset voimavaransa. Jokaisella ihmisellä on voimavaroja, jotka auttavat selviytymisessä. (Toivio & Nordling, 2013, 38–39.) Nähdäksemme kulttuurista nauttiminen kokijana ja tekijänä sekä itsemyötätuntotaidot toimivat mielenterveyttä suojaavina ja sitä edistävinä tekijöinä.

Luovan toiminnan vaikutuksia itsemyötätuntoon on tutkittu jonkin verran, mutta tutkimuksia on saatavilla vielä kuitenkin suhteellisen vähän. Taiteen ja luovan toiminnan edistäville ja positiivisille hyvinvointivaikutuksille taas on olemassa enemmän tieteellistä näyttöä.

YK:n ihmisoikeusjulistuksen mukaan jokaisella tulisi olla oikeus vapaasti osallistua yhteiskunnan sivistyselämään ja nauttia taiteista (Ihmisoikeusliitto 2023). Taide- ja kulttuuritoiminnalla on nähty monia välineellisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Taiteelliset elämykset ja taidenautinnot antavat elämään merkityksiä ja tyydyttävät myös inhimillisiä tarpeita. Taide virkistää ihmisen aisteja ja rikastuttaa hänen elämysmaailmaansa. Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on todettu yhteys hyvään terveyteen, parempaan työkykyyn ja kokemuksiin hyvästä elämästä. Kulttuuritoiminta ja taideharrastukset edistävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja, jotka auttavat elämänhallinnassa. Taide tekee elinympäristön viihtyisämmäksi. Kauniin ympäristön ja luonnon on todettu auttavan kuntoutumisessa. Taide voi auttaa yksilöjä tai yhteisöjä lisäämällä uusien resurssien käyttöönottoa sekä vahvistamalla epäsuorasti elämänhallintaa ja sopeutumista sosiaaliseen muutokseen. Taiteellisen työskentelyn kautta tapahtuva voimaantumisen voi toimia osana sosiaali- ja terveydenedistämistyötä. (von Brandenburg 2008, 20.)

Verger, Shankland & Sudres (2022, 68.) tutkivat taiteellisuuden, itsemyötätunnon ja tunteiden säätelykyvyn välisiä yhteyksiä. Tutkimuksen mukaan taiteellisuuden ja tunnesäätelyhäiriöiden välillä ei havaittu yhteyttä. Taiteellisuuden ja itsemyötätunnon välillä löydettiin yhteys. Tutkimuksessa löydettiin yhteys myös taiteellisuuden ja positiivisen psykologisen toimintakyvyn välillä. Carroll (2005, 162.) puolestaan on tutkinut runouden ilmaisuvoimaa käsiteltäessä tabuja ja vaikeiksi miellettyjä aiheita. Carroll näkee ihmisissä itsessään löytyvän viisauden ja tiedon omaa elämää koskien, mutta he eivät välttämättä kykene ilmaisemaan kokemuksiaan tavallisen ja arkipäiväisen kielen avulla. Henkilökohtaisia, vaikeina ja kipeinä pidettyjä asioita olisi hyvä käsitellä. Henkilökohtaisten asioiden kohtaaminen ja käsittely edistävät fyysistä terveyttä, subjektiivista hyvinvointia ja psykologista joustavuutta (Pennebaker 1997, 162). Conner, DeYoung & Silvia (2016, 4) puolestaan ovat löytäneet tutkimuksessaan yhteyden säännöllisen luovan työskentelyn sekä ihmisten henkisen hyvinvoinnin ja kukoistuksen välillä. Itsetuntemuksen ja itsemyötätunnon välillä on myös yhteys. Korkea itsetuntemus on yhteydessä korkeaan psykologiseen joustavuuteen. Matala itsetuntemus puolestaan voi kytkeytyä muun muassa matalaan psykologiseen joustavuuteen, masennukseen ja ahdistukseen. (Cicero 2017, 1.)

Edellä mainitut tutkimukset tukevat ajatustamme siitä, että kulttuurilla on positiivisia vaikutuksia itsemystätuntoon ja hyvinvointiin. Kehittämämme lautapelin myötä pelaaja voi saada ideoita itseensä luovaan työskentelyyn sekä ajatusten ja kokemusten työstämiseen kirjoittamisen avulla.

2.1 Kulttuurihyvinvoinnin käsite

Kulttuuri on käsitteenä hyvin laaja ja sitä voidaan ymmärtää ja käyttää monin eri tavoin. Laajimmillaan kulttuurin voi ajatella olevan kaikkea inhimillistä toimintaa. Kulttuuri liitetään arvoihin, erilaisiin merkityksiin, perinteisiin ja elämänmalleihin. Kulttuurin ilmenemismuotoja ovat erilaiset taiteelliset tuotteet, kuten esimerkiksi musiikki, elokuvat, kirjallisuus ja kuvataide. Taiteen voikin katsoa olevan kulttuurin näkyvin, vaikkakaan ei ainut, osa-alue. Kulttuurin ja taiteen toiminnan muodot voidaan jaotella karkeasti kolmeen ryhmään; 1. kulttuurin kuluttaminen, 2. kulttuurin omakohtainen harrastaminen ja 3. taide- ja kulttuuritoiminnan yksilöä, yhteiskuntaa ja ympäristöä tutkiva ja uutta tietoa luova käytäntö. (von Brandenburg 2008, 16, 19.) Tässä opinnäytetyössä kulttuurin käsitteellä kuvataan nimenomaan taiteen kokemista ja sen tekemistä. Taiteen ja kulttuurin vaikutuksia hyvinvoinnille tunnustetaan nykyisin paremmin osana hyvinvoinnin vahvistamista ja kokonaisvaltaista hyvää elämää. Taiteen ja kulttuurin koetuista hyvinvointivaikutuksista on viime vuosina alettu käyttää käsitettä kulttuurihyvinvointi. (Taikusydän 2022b.)

Taiteen on tutkittu vähentävän esimerkiksi stressiä, joka voi altistaa monille psyykkisille ja fyysisille sairauksille. (Fancourt & Finn 2019, 3–4) Taiteella voisi sanoa tästäkin syystä olevan laajasti vaikutuksia hyvinvointiin. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan riittävää elintasoa ja perustarpeiden tyydyttämistä, mielekästä tekemistä, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia sekä ihmissuhteita. Hyvinvointi muodostuu edellä mainittujen toteutuessa vähintään vähimmäistasolla. (Karvonen, Kestilä & Saikonen 2022, 11.)

Kulttuurihyvinvointia koskeva käsitteistö on vielä uutta ja vakiintumatonta, mutta myös varsin moniulotteista (Taikusydän 2022a). Kulttuurihyvinvointi on ilmiö, jossa taide ja kulttuuri kohtaavat sosiaali- ja terveysalan. Kulttuurihyvinvointi on toimintaa sinänsä, mutta ilmiöön liittyy keskeisesti myös kulttuurihyvinvoinnin kouluttaminen, kehittäminen ja tutkimus. Kulttuurihyvinvoinnin keskiössä on ihmisen kokema hyvinvointi, jonka osana ovat kulttuuriset kokemukset. Kulttuurihyvinvointi on toisaalta varsin arkista mutta toisaalta se on myös taiteen ja kulttuurin aktiivista harrastamista.

Taiteen ja kulttuurin kokeminen ei kuitenkaan ole ainoastaan aktiivista tekemistä, vaan kulttuurihyvinvointia voi edistää tarkkailemalla ympäristöä sekä osallistumalla erilaisiin taidetta ja kulttuuria tarjoaviin tilaisuuksiin. Kulttuurihyvinvoinnin ammatillisempi ulottuvuus on tavoitteellisesti toimijuutta ja osallisuutta edistävä kulttuurihyvinvointipalvelut, jotka mahdollistavat taiteen ja kulttuurin kokemuksia yksilöille ja yhteisöille. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 20–22.)

2.2 Kulttuurihyvinvointi ja lainsäädäntö

Kulttuurihyvinvoinnin vahvistaminen ja sen tärkeys on huomioitu lukuisissa eri strategioissa ja suosituksissa niin kansainvälisellä kuin valtakunnallisellakin tasolla. Valtioneuvosto (2018, 3, 5.) on laatinut suosituksen taiteen ja kulttuurin saatavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi sosiaali- ja terveydenhuollossa. Suosituksen toimenpide-ehdotuksissa linjataan, että maakunnat sisällyttävät sosiaali- ja terveystalouden tuottajien kanssa tehtäviin sopimuksiin yhdeksi laatukriteeriksi taiteen ja kulttuurin tuomisen sinne, missä ihmiset ovat. Suosituksessa on annettu myös toimenpide-ehdotuksia yhdyspintoja edistävää työtä koskien. Yhdyspintojen yhteensovittamisessa tulee ottaa mukaan myös esimerkiksi järjestötoimijat.

Suosituksen lisäksi valtioneuvosto (2021, 8–11.) on antanut periaatepäätöksen koskien hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistä vuoteen 2030 mennessä. Tavoitteisiin kuuluu neljä painopistettä; kaikille mahdollisuus osallisuuteen, hyvät arkiympäristöt, hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta edistävä toiminta ja palvelut sekä päätöksenteolla vaikuttavuutta. Periaatepäätös sisältää myös tietoa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden epätasaisesta jakautumisesta väestössä. Periaatepäätöksessä peräänkuulutetaan yhteisiä tavoitteita sekä toimintaa eriarvoistumisen ja eriytymisen ehkäisyä silmällä pitäen. Periaatepäätöksessä linjataan myös toteuttamisesta ja kulttuurihyvinvointi on huomioitu kaikissa edellä mainituissa neljässä painopisteessä.

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta (166/2019, 2§.) koskee kunnan kulttuuritoiminnan järjestämistä ja siihen on kirjattu neljä tavoitetta. Tavoitteena on tukea ihmisten mahdollisuuksia luovuuteen niin ilmaisuna kuin toimintana sekä taiteen ja kulttuurin tekijänä ja kokijana. Tavoitteena on edistää eri väestöryhmien yhdenvertaisuutta, mahdollisuuksia ja osallistumista kulttuuriin ja taiteeseen sekä sivistykseen. Taidetoiminnalla pyritään vahvistamaan väestön hyvinvointia, terveyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi lain tavoitteena on turvata se, että luodaan edellytyksiä paikallisen ja alueellisen elinvoiman kehittymiselle ja luovalle toiminnalle, joka tukee elinvoimaa. Lain mukaan

tavoitteiden toteuttamisen lähtökohtina ovat demokratia, asukaslähtöisyys, tasa-arvo, kestävä kehitys ja kulttuurinen moninaisuus ja kulttuurien välinen vuoropuhelu.

Paikallisia linjauksia kulttuurihyvinvoinnin osalta tehdään kunnittain. Oulun kaupungin laajaan hyvinvointikertomukseen (2022, 7.) linjattuna tavoitteena on ottaa suunnitelmallisesti käyttöön kulttuuria ja taidetta edistäviä keinoja Oulussa. Näillä toimilla pyritään lisäämään terveyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Hyvinvointikertomuksessa on mainittu sektorien välinen yhteistyö ja yhteinen kehittäminen, jolla pyritään varmistamaan yhteistyön säilymistä ja palveluiden kehittäminen tulevaisuuden sote-keskuksissa hyvinvointialueen ja kunnan välillä. Hyvinvointipalvelujen johtotasolle on hyvinvointikertomuksen mukaan nimetty myös kulttuurihyvinvoinnin kehittämisryhmä.

Kulttuurin ja taiteen hyödyntämisellä on pitkät perinteet erityisesti kolmannen sektorin toimijoilla. Oulun kaupungin (2021, 42.) kulttuurihyvinvointisuunnitelma on laadittu vuosille 2021–2026. Hyvinvointisuunnitelman mukaan taiteen ja kulttuurin hyvinvointia edistävällä toiminnalla on pitkät perinteet erityisesti mielenterveys- ja vammaispalveluissa. Siellä toimintaa on kehitetty hiljaksen usein melko niukoillakin resursseilla ja myös vapaaehtoisten työpanokseen nojaten. Kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa todetaan, että kaupungin palveluissa toimintaa voitaisiin edelleen kehittää tavoitteellisesti erityisryhmien sosiaalipalvelun alueilla.

3 TIETOPERUSTA

Opinnäytetyömme pääkäsitepari on kulttuurihyvinvointi ja itsemyötätunto. Itsemyötätunto on käsitteenä monitasoinen ja siihen kietoutuu lukuisia ilmiöitä ja käsitteitä, kuten empatia ja myötätunto. Vaikka empatian ja myötätunnon käsitteet ovat olleet olemassa vuosisatoja, niiden tieteellinen tutkimus on verrattain tuoretta (Singer & Klimecki 2014, R875–R878). Itsemyötätunnon voi nähdä olevan myötätuntoa itseä kohtaan, minkä vuoksi myös myötätunnon käsitettä on hyvä avata ja määritellä. Kun olemme myötätuntoisia toisia kohtaan, emme käännä katsettamme pois heidän kärsimyksensä, vaan pyrimme helpottamaan sitä teoillamme. Samaan tapaan myös itsemyötätunto on oman kärsimyksen äärelle pysähtymistä ja tekoja oman kärsimyksen ymmärtämiseksi ja lievittämiseksi. Itsemyötätunto on myös inhimillisyyden hyväksymistä; emme onnistu aina täydellisesti ja kohtaamme elämässämme vastoinkäymisiä ja haasteita. Seuraavassa esitellään myötätunnon ja itsemyötätunnon taustailmiöitä, jotka linkittyvät sosiaalialaan. Sen jälkeen määritellään empatia ja myötätunto. Viimeisessä alaluvussa määritellään tarkemmin itsemyötätunto.

3.1 Myötätunnon ja itsemyötätunnon taustailmiöitä

Myötätuntoa ja itsemyötätuntoa on tutkittu monilla eri aloilla. Käsitteet ovatkin osaltaan vahvasti psykologiaan ja sosiaalitieteisiin liittyviä, mutta osaltaan jopa filosofisia. Laajuudesta kertoo myös se, että myötätuntoa on tutkittu myös esimerkiksi teologian ja taloustieteen puolella. Itsemyötätunnon ja myötätunnon käsitteet koostuvat useammista käsitteistä, kuten empatiasta. Yhteiskuntatieteissä myötätunnon puuttuessa puhutaan joskus empatiakuilun käsitteestä, mikä tarkoittaa myötätunnon puutetta, joka pohjautuu näkemykseen huonompiosaisten ansiottomuudesta. Empatiakuilulla viitataan ihmisten haluun tai haluttomuuteen tuntea empatiaa eri väestöryhmiä kohtaan. Mitä vähemmän ihmiset tuntevat myötätuntoa toista väestöryhmää kohtaan, sitä merkittävämpi yhteiskunnallinen empatiakuilu on. Empatiakuilun prosessin seurauksena kaikista huono-osaisemmista tulee vähitellen muukalaisia keskuudessamme. (Saari & Kainulainen 2018, 311.)

Myötätunnon käsite on merkittävä esimerkiksi traumainformoidussa työotteessa, joka on tuoreehko näkökulma ja menetelmä Suomen sosiaalialan kentällä. Traumainformoidun työotteen mukaan työn vaikuttavuuteen liittyy auttajan kyky suhtautua myötätuntoisesti autettavaan (tai tuettavaan), mutta samalla myös suhtautua myötätuntoisesti ja reflektoiden itseensä. Omat tavat reagoida tai

oireilla vaikuttavat vahvasti siihen, miten työntekijät lähestyvät muita traumatisoituneita tai muuten psyykkisesti haavoittuneita ihmisiä työssään. Työntekijöistä voi tulla entistä empaattisempia kohtaamisissaan, jos he ovat itse sinut omien kokemusten ja niiden vaikutusten kanssa. (Blomqvist-Lyytikäinen 2020, 243.) Myötätuntoon liittyy auttamistyössä myös vahvasti myötätuntuupumuksen ilmiö. Myötätuntuupumus on seurausta toistuvasta empaattisesta toisen kärsimyksen jakamisesta tai todistamisesta, joka aiheuttaa muun muassa jatkuvaa psykofyysistä jännittyneisyyttä. (Nissinen 2007, 54–55.)

Myötätunnon tarve on moninainen ja lukuisiin sosiaalialan ilmiöihin kietoutunut. Myötätuntoa olisi hyvä kohdistaa muiden lisäksi myös itseensä – itsemyötätuntoa tarvitsevat autettavien lisäksi myös auttajat itse. Myötätunnon käsite onkin monisyinen, ja itsemyötätunto on osana laajempaa myötätuntoon liittyvää käsitteistöä. Seuraavassa käydään tarkemmin läpi empatian, myötätunnon ja lopuksi itsemyötätunnon käsitteitä.

3.2 Empatia ja myötätunto

Empatian voi katsoa olevan kattokäsite useille siihen liittyville prosesseille, joissa yksilö kokee ymmärtävänsä, jakavansa tai liikuttuvansa toisen henkilön fyysisestä tai psyykkisestä tilasta. Empatian käsitteen voi jakaa kognitiiviseen ja affektiiviseen empatiaan. Kognitiivinen empatia on näistä kompleksisempi ja vaatii vaivannäköä. Kognitiivisessa empatiassa henkilö omaksuu tietoisesti toisen henkilön näkökulman ja pyrkii ymmärtämään, mitä toinen henkilö tuntee tai ajattelee. Affektiivisessä empatiassa henkilö kokee toisen tunteiden kaltaisia tunteita itsessään. Se on kognitiivista empatiaa automaattisempi prosessi. Affektiivisen empatian voi nähdä katalysaattorina myötätunnon tuntemiselle, mutta se ei kuitenkaan ole tae siitä, että henkilö tuntisi myötätuntoa toista henkilöä kohtaan. Laajemmin empatian voisi nähdä olevan herkkyyttä aistia toisten tunteita, tuntien itse tunteita vastakaikuna toisen henkilön tunteille ja ilmaisuille sekä ymmärrystä siitä, mitä toinen henkilö tuntee ja miksi. Empatia eroaa myötätunnosta siten, että empatiassa henkilö huomaa, peilaa ja ”nappaa” toisten henkilöiden tunteita, kun taas myötätuntoisella ihmisellä on tietty emotionaalinen vastaus toisen henkilön kärsimykseen. Empatiassa puuttuu myös tietty sosiaalinen painostus, kun taas myötätunnossa nimenomaan on kyse huolesta toista henkilöä kohtaan ja halua tehdä jotain toisen henkilön kärsimyksen lievittämiseksi. (Goetz & Simon-Thomas 2017, 6.)

Myötätunto on huolta, joka kohdistuu kärsimystä kokevaan henkilöön. Se on myös halua helpottaa toisen henkilön kärsimystä. Myötätunnon voi nähdä sisältävän useita elementtejä. Se on tietoisuutta toisen henkilön kärsimyksestä tai tarpeesta. Se on liikuttumisen tunnetta, joka on yksilöllinen ja fyysinen kokemus, ja jossa ihmisen autonominen hermosto aktivoituu. Myötätuntoinen ihminen arvioi myös omia kehollisia tuntemuksiaan, sosiaalista rooliaan sekä kykyjään kärsimyksen kontekstissa. Myötätuntoon liittyy myös kärsivän henkilön arvioiminen ja tilanteen asettaminen kontekstiin. Myötätunnon kokeminen on lisäksi biologista: sitä kokiessa aktivoituu hermostollisia systeemejä, jotka ohjaavat sosiaalisia yhteyksiä ja huolenpitoa sekä motivoivat auttamaan toista henkilöä. Vaikka näitä edellä mainittuja elementtejä voi teoreettisesti eritellä, ne eivät kuitenkaan ole käytännön tasolla toisistaan erillisiä prosesseja. (Goetz & Simon-Thomas 2017, 3.)

Toisin kuin empatia, myötätunto ei tarkoita toisen kärsimyksen jakamista, vaan se on pikemminkin lämmön ja huolen tuntemista sekä toisesta huolehtimista ja vahvaa motivaatiota parantaa toisen hyvinvointia. Myötätunto on toisen puolesta – ei toisen kanssa – tuntemista. (Singer & Klimecki 2014, R875–R878.) Myös Leena Nissinen (2007, 70) käsittää myötätunnon haluksi poistaa tai vähentää toisen ihmisen kärsimystä, mutta Nissinen kirjoittaa myötätunnon olevan myös esimerkiksi surua toisen ihmisen kärsimyksestä.

Anna Kåver ja Åsa Nilsonne (2008, 31) ovat määritelleet myötätunnon käsitevyyhdiiksi, johon kuuluu lukuisia lähikäsitteitä, kuten empatia ja sympatia. Kåver & Nilsonne (2008, 31) ovat määritelleet sympatian toisen ihmisen säälimiseksi ilman, että itse koetaan toisen tuntemaa tunnetta, kun taas empatia tarkoittaa, että ihminen tuntee samoin kuin toinen ihminen ja pystyy asettumaan toisen ihmisen asemaan. Kåver & Nilsonne (2008, 33.) kirjoittavat myös myötätunnon biologiasta, eli muun muassa peilineuroneista. Peilineuronit toimivat siten, että samat aivosolut aktivoituvat sekä ihmisen itse tehdessä jotain, kun silloin, kun ihminen katsoo jonkun muun tekevän. Tästä Kåver & Nilsonne (2008, 33) käyttävät kivun esimerkkiä: kun ihminen katsoo, kun toinen kokee kipua, myös hän itse kokee jonkinasteista tuskaa. Kåver & Nilsonne (2008, 36) selittävät biologialla myös sitä, miksi ihmisen lajin selviytymisen kannalta on tärkeää kokea empatiaa ja myötätuntoa; lähellämme olevien tulee pystyä lukemaan lähettämiämme viestejä, jotta he kykenevät huomaamaan ja käsittelemään sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä uhkia ja mahdollisuuksia.

3.3 Itsemyötätunto

Itsemyötätunnon käsitteen kehittäjänä pidetään kasvatuspsykologian professori Kristin Neffiä. Neffin mukaan itsemyötätunto liittyy siihen, miten toimimme, kun kohtaamme elämässämme haasteita ja riittämättömyyden tunnetta tai henkilökohtaista kärsimystä. Itsemyötätunnon teoria pohjaa myös buddhalaiseen filosofiaan, missä itsemyötätuntoa ei eroteta myötätunnosta muita kohtaan. Neff onkin tarkastellut itsemyötätuntoa laajemmin myötätunnon kautta. Neff pitää tärkeänä sitä, että ihminen pysähtyy oman kärsimyksensä äärelle, eikä pakene tai välttele sitä. (Neff 2022, 7.2–7.3.)

Neff (2022, 7.2–7.4.) on operationalisoinut itsemyötätunnon käsitteen osittain päällekkäisten mutta konseptuaalisesti erillisten elementtien avulla, jotka voi järjestää kolmeen alueeseen:

1. Kuinka ihminen vastaa kärsimykseen: ystävällisyydellä vai tuomiten?
2. Kuinka ihminen ymmärtää kärsimystään: osana ihmisyyden kokemusta vai eristäytyen? Ajatteleeko ihminen esimerkiksi kärsimyksen olevan ihmisyyteen kuuluva asia vai ajatteleeko hän, että kukaan muu ihminen ei koe tällaista kärsimystä?
3. Kuinka ihminen kiinnittää huomiotaan kärsimykseen?

Kyseiset itsemyötätunnon elementit ovat osaltaan erillisiä, mutta ne toimivat vastavuoroisesti vaikuttaen toinen toisiinsa. Dynaamisessa suhteessa olevat itsemyötätunnon elementit toimivat yhdessä vähentääkseen henkilön henkistä kärsimystä. Itsemyötätunnon käsitteellisenä vastinparina voidaan ajatella olevan tuomitsevuus itseään kohtaan. (Neff 2022, 7.2–7.4.)

Itsemyötätuntoon liittyy se, että ihminen tiedostaa omat "heikkoutensa" samalla hyväksyen ja välittäen itsestään. Tämäntyyppinen itsensä hyväksyvä ajattelu vähentää merkityksettömyyden tunteita. Ystävällisyys itseään kohtaan on kuitenkin paljon muutakin kuin ainoastaan itsekriittisen ajattelun lopettamista. Siihen kuuluu myös se, että ihminen osoittaa aktiivisesti huolta kärsimystä kohtaan. Ystävällisyys itseä kohtaan on muun muassa sitä, että on emotionaalisesti läsnä ja saatavilla itselleen, kun kohtaa elämässään haasteita. Ihminen siis pysähtyy kärsimyksensä äärelle ja pohtii, miten voisi pitää itsestään huolta juuri sillä hetkellä. Itsemyötätuntoinen ihminen huomaa tarpeensa, pysähtyy niiden äärelle ja vastaa tarpeisiinsa lämmöllä ja myötätunnolla. (Neff 2022, 7.3–7.4.)

Neffin itsemyötätuntoon liittyvää teoriaa on Lääkärilehden (18/2022 VSK 77) mukaan myös kritisoitu käsitteen takana olevan tieteellisen tutkimustiedon niukkuudesta (Vikki ym. 2022). Nimenomaan itsemyötätunnon käsitteestä on melko niukasti tietoa, mutta itsemyötätunto tulee monesti esille myötätuntoa käsittelevissä julkaisuissa. Suomessa itsemyötätuntoon liittyviä julkaisuja on tuottanut esimerkiksi Ronnie Grandell, jonka teoretisoinnin voi mielestämme katsoa pohjautuvan vahvasti esimerkiksi Kristin Neffin ajatteluun.

Grandell (2015, 7–8, 13.) aloittaa itsemyötätunnon määrittelyn samansuuntaisesti kuin moni muukin, eli lyhyen määritelmän mukaan itsemyötätunnon voisi sanoa olevan ystävällistä ja sydämellistä suhtautumista itseensä. Itsemyötätuntoinen ihminen kohtelee itseään kuin hyvää ystävää, myös vaikeina hetkinä. Itsemyötätunto on taito, jota voi harjoitella. Grandellin ajattelun pohjalla on myötätuntokeskeinen psykoterapia, jonka yhdeksi pääajatuksiksi Grandell tiivistää sen, että ihmisen mieli yrittää aina olla ihmiselle avuksi, mutta joskus mielen tuottamat ajatukset voivat aiheuttaa henkistä kipua hyvästä tarkoituksesta huolimatta. Esimerkkinä tällaisesta mielen auttamisyhteydestä voi mainita vaikkapa tilanteen, jossa henkilö miettii jatkuvasti työasioita vapaa-ajallaan ja sätii itseään siitä, ettei pysty irrottautumaan työasioista. Henkilö siis yrittää pitää työhuolet poissa mielestään kritisoimalla itseään, mutta kritisoiminen tosiasiasa vain lisää henkistä kipua. Henkistä kipua voi vähentää osoittamalla lämpöä ja myötätuntoa itseään kohtaan, ja tällä tavoin voi myös auttaa itseään kohti parempaa. Grandell puhuu itsemyötätunnon kahdesta askeleesta, jotka ovat: 1. se, että tiedostaa ja huomaa kärsimyksen, eli asian tai tunteen, jota pyrkii välttelemään ja 2. se, että on motivoitunut ja kykeneväinen lievittämään kärsimystä erilaisin keinoin. Nämä askeleet ovat läsnä myös esimerkiksi aiemmin esitellyn Neffin itsemyötätunnon käsitteenmäärittelyssä.

Kåver & Nilsson (2008, 92.) mukaan ihminen oppii kuuntelemaan itseään siten, että häntä itseään on kuunneltu kasvun ja kehityksen aikana. Joskus tällainen ihanteellinen kasvatus ei ole toteutunut, jolloin ihminen joutuu harjoittelemaan aikuisena itsemyötätunnon taitoa. Itsemyötätuntoon liittyy se, että ihminen uskaltaa kertoa ajatuksistaan, uskoo itseensä ja odottaa muiden kuuntelevan ja ottavan hänet todesta. Edellä mainittua voidaan kutsua itsevalidoinniksi. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä löytämään tasapainon omien ja muiden tarpeiden välille. Myös omien tunteiden myötätuntoinen tarkastelu on tärkeää. Tunnereaktiot voivat olla liikaa paisuessaan erittäin voimakkaita ja räjähtäviä, sillä tunteita ei voi täysin tukahduttaa. Itsemyötätuntoinen ihminen kykenee helpommin näkemään omia mielialoja ja myös elämäänsä arvojen mukaan elämään ja tekemään arvojen mukaisia päätöksiä elämässään (Kåver & Nilsson 2008, 95–97.) Kåver & Nilsson (2008, 95) pitävät

esimerkiksi kirjoittamista hyvänä tapana harjoitella omien tunteiden ja ajatusten huomioimista ja hyväksymistä.

Sillä on myös merkitystä, miten puhumme itsellemme. Itselle suunnattua puhetta voi nimittää sisäiseksi puheeksi. Lev Vygotsky on tutkinut kielen ja ajattelun yhteyksiä ja merkityksiä sekä niiden kehittymistä. Vygotsky (1982, 96) erottaa puheen kolmeen eri osaan ja puhetapaan: ulkoiseen-, egosentriseen- ja sisäiseen puheeseen. Sisäinen puhe on itselle kohdistuvaa puhetta, kun taas ulkoinen puhe kohdistuu itsen ulkopuolelle ja siitä kuuluu konkreettisesti ääntä. Egosentrinen puhe sijoittuu edellä mainittujen välimaastoon, sillä egosentrinen puhe on puhetta kohdistettuna itselle, mutta ääneen lausuttua.

Itsekriittiset ajatukset ilmenevät usein sisäisenä puheena, joka on sosiaalisen sensuurin puuttessa usein itsensä säälimätöntä solvaamista. Kriittinen ja kontrolloiva sisäinen puhe voi olla peräisin ympäröivän kulttuurin ohella omilta vanhemmilta tai muilta lapsuuden tärkeiltä ihmisiltä, joiden motivointivälineenä arvostelu on toiminut. Armottomalla sisäisellä puheella on turvallisuuteen ja eloonjäämiseen liittyvä tehtävä. Kun toiset saavat paikkansa laumassa itsetehostuksen avulla, itseensä armottomasti suhtautuva alistuu itse suoraan kuvitteellisten toisten alapuolelle ja ajattelee siten välttävänsä hylätyksi tulemisen. Kuitenkin pitkittyessään raju itsekriittisyys voi johtaa elämähälyn menettämiseen ja kohonneeseen itsemurhariskiin. Itsekritiikkiä voi ehkäistä tutustumalla omaan sisäiseen puheeseensa. Kun ymmärtää ensin, mistä armoton sisäinen puhe on peräisin, siihen voi suhtautua myötätunnolla ja korvata puhe vähitellen ystävällisemmällä. Neff (2021, 38–40, 42, 50, 52.)

Itsemyötätunnon käsite on monialainen, mutta myös sosiaalialan voi katsoa olevan pohjimmiltaan hyvin monitieteistä – esimerkiksi sosionomi pyrkii työssään ottamaan ihmisen huomioon kokonaisvaltaisesti. Tässä opinnäytetyössä on käytetty niin psykologian kuin sosiaali- ja yhteiskuntatieteellistäkin teoriaa, jotta olennaiset käsitteet ja ilmiöt on voitu selittää tarpeeksi kattavasti ja hyödyntää myös pelin kehittämisessä.

4 TAVOITTEET, TARKOITUS JA KOHDERYHMÄ

Oulun kaupungin kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa on asetettu toimenpiteitä asukkaiden kulttuurihyvinvoinnin edistämisen tavoitteiden saavuttamiseksi. Esimerkiksi erityisryhmien asumis- ja päiväpalveluiden sekä sosiaalipalveluiden henkilökunnan kulttuurisia ja taiteellisia valmiuksia pyritään parantamaan. (Oulun kaupunki 2021, 43.) Opinnäytetyömme lyhyen aikavälin tavoitteena oli kehittää lautapeli yhteistyötahomme käytettäväksi asiakkaiden kulttuurihyvinvoinnin ja itsemyötätuntotaitojen vahvistamisessa. Lyhyen aikavälin tavoitteena oli myös kiinnittää huomiota pelin helppokäyttöisyyteen ja saavutettavuuteen, jotta peliä voisi käyttää esimerkiksi kotikäynneillä. Helppokäyttöisyys ja saavutettavuus näkyvät pelissä esimerkiksi siten, että harjoitukset eivät vaadi monipuolista välineistöä; riittää että on mahdollisuus tulostaa peli ja saatavilla on kynä ja paperia. Opinnäytetyössä olemme kuvanneet pelin kehittämisprosessin. Pitkän aikavälin tavoitteenamme oli kehittää menetelmä, josta voisivat hyötyä yhteistyötahomme lisäksi myös muut sosiaalialan ammattilaiset ja aiheesta kiinnostuneet yksittäiset henkilöt. Tästä syystä tavoitteena oli julkaista pelistä sähköinen versio, joka olisi vapaasti ladattavissa ja käytettävissä.

Opinnäytetyömme merkitys sosiaalialalla on perusteltavissa hyvinvointisuunnitelman tavoitteilla, sillä niissä korostetaan henkilöstön osaamisen kartoittamista ja tunnustamista. Esimerkiksi jo rekrytointivaiheessa voidaan painottaa taiteen ja kulttuurin osaamista. (Oulun kaupunki 2021, 43.) Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää menetelmä, joka vahvistaa sosiaalialan ammattilaisten valmiuksia tukea asiakkaan mielen hyvinvointia. Lähestyimme tässä opinnäytetyössä mielen hyvinvoinnin tukemista kulttuurihyvinvoinnin ja itsemyötätuntotaitojen näkökulmasta. Kehittämämme menetelmän ensisijaisena kohderyhmänä ovat siis työntekijät, jotka työskentelevät psyykkisesti kuormittuneiden aikuisten parissa. Hyödynsaajia ovat työntekijöiden lisäksi psyykkisesti kuormittuneet aikuiset. Opinnäytetyön yhteistyötaho on Hyvän mielen talo. Hyvän mielen talo järjestää voimavaralähtöistä, arvostavaan kohtaamiseen perustuvaa monipuolista toimintaa täysi-ikäisille ihmisille, joilla on joko oma tai läheisen kokemus mielenterveyden häiriöistä ja niistä toipumisesta. (Hyvän mielen talo ry 2023b). Hyvän mielen talolla on kulttuurihyvinvoinnin hanke Lautta – luova lähtö hyvään mieleen (Hyvän mielen talo ry 2023a), jonka kanssa opinnäytetyö on toteutettu. Hankkeessa tuetaan mielen hyvinvointia luovien harjoitusten ja kokemusten avulla.

Opinnäytetyömme aihe linkittyy monilta osin sosiaalialaan ja sosionomin osaamiseen. Sosiaalialan ammattieteen kuuluu keskeisesti sosiaalisen oikeudenmukaisuuden edistäminen (Talentia

2022, 20). Siksi olemme kehittäneet menetelmän, jolla ammattilaiset voivat vahvistaa asiakkaidensa itsemystätuntoa sekä tukea haavoittuvassa asemassa olevan asiakasryhmän mahdollisuuksia toteuttaa itseään kulttuurin tekijöinä ja kokijoina.

Kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen on yksi sosionomin AMK-tutkinnon kompetensseista (SOAMK). Kulttuurihyvinvoinnin ammatillisempana ulottuvuutena on tavoitteellisesti edistää toimijuutta ja osallisuutta kulttuurihyvinvointipalveluilla, jotka mahdollistavat taiteen ja kulttuurin kokemuksia yksilöille ja yhteisöille (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 20–22.) Opinnäytetyössämme edellä mainittu näky esimerkiksi aiheen valinnassa, kun pohdimme kulttuurin saavutettavuutta ja psyykkisesti kuormittuneiden itsemystätuntoa. Kulttuuri voidaan nähdä itselle kuulumattomana ja sellaisena, mitä ei ansaitse tai voi sallia itselleen. Mielestämme tässä voi olla kyse kadoksissa olevasta itsemystätunnosta.

5 MENETELMÄT JA KEHITTÄMISPROSESSI

Tässä luvussa on kuvattu lautapelin kehittämistyössä hyödynnetyt menetelmät sekä lautapelin kehittämisen prosessi. Kehittämisen prosessia on havainnollistettu kuviolla, josta näkyy prosessin kulku pääkohtineen.

5.1 Menetelmät

Kehittämistyössä on tärkeää dokumentoida kaikki materiaalit, jotta kehittämistyötä voidaan myöhemmin arvioida (Salonen ym. 2017, 62). Tässä alaluvussa kuvataan menetelmät, joita hyödynsimme lautapelin kehittämistyössä. Menetelmillä kerättiin aineistoa eri käyttökohteisiin, joita on jäsennetty Taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Kehittämistyön menetelmät

Menetelmä	Aineiston käyttökohte
Opinnäytetyön ja pelin kehittämisen lokikirjat	Päiväkirja ja arviointi
Syklikohtainen reflektio	Arviointi
SWOT-analyysi ja riskien arviointi	Suunnitelma ja arviointi
Kaizen-menetelmä	Lautapelin kehittäminen
Palautteenkeruu	Lautapelin arviointi
Teemoittelu	Palautteen analyysi

5.1.1 Lokikirjat ja reflektio

Vaikka arviointi on opinnäytetyössä eroteltu erilliseksi luvuksi, ei arviointi ole sinänsä erillinen vaihe, vaan se sisältyy kaikkiin kehittämisen vaiheisiin ja sykleihin (Salonen ym. 2017, 64). Kirjasimme opinnäytetyömme lokikirjaan opinnäytetyön tekemiseen liittyvää työnjakoa, kysymyksiä ja ideoita. Pelilokikirjaan kirjasimme lautapelin kehittämiseen liittyviä asioita, jotka liittyivät pelin mekaniikkaan ja sisältöön. Lokikirjojen ohella teimme syklikohtaiset reflektiot (liite 1) suunnitelma- ja toteutusvaiheissa. Reflektioissa pohdimme oppimista, kehittämiskohteita, onnistumisia ja tavoitteiden toteutumista. Lisäksi arvioimme suunnitelman toteuttamiskelpoisuutta, alustavia tuloksia ja kehittämistyön vaikutuksia. Erityisteemojemme jaottelu pohjautui Salonen ym. (2017, 64) kehittämistoiminnan

työskentelyvaiheiden kuvauksessa esiteltiin esimerkkeihin reflektiosta. Arvioimme työskentelyämme jatkuvasti reflektioiden ja lokikirjojen avulla.

5.1.2 SWOT-analyysi

Pohdimme suunnitelmavaiheessa kehittämistyömme tekemiseen liittyviä riskejä SWOT-analyysilla. SWOT-analyysi on riskien arvioinnin työkalu, jonka avulla voi pohtia toiminnan vahvuuksia, mahdollisuuksia, heikkouksia ja uhkia (Innokylä b). Kehittämistyön osalta vahvuuksiksi katsoimme uutuusarvon, kiinnostavuuden ja ajankohtaisuuden. Kehittämistyössä näimme monia mahdollisuuksia. Työntekijät voivat kehittämistyön seurauksena käyttää uutta menetelmää. Hyödynsaajilla on mahdollisuus kulttuurihyvinvoinnin ja itsemätunnon vahvistamiseen. Kun peli saadaan sähköiseen muotoon, sitä voivat hyödyntää myös muut sote-alan toimijat. Kehittämistyön tuotoksen osalta katsoimme mahdollisiksi heikkouksiksi teknisen toteutuksen ja visuaalisen ilmeen. Suurimpana uhkana pidimme sitä, että emme saa hankittua testihenkilöitä pelin testausta varten.

5.1.3 Kaizen

Lautapelin prototyypin kehittämismenetelmänä oli Kaizen eli jatkuva parantaminen. Jatkuva parantaminen on työn arvioimista kohderyhmälle tuotetun arvon näkökulmasta. Kyseinen näkökulma oli myös perustelu menetelmän valinnalle – oleellista oli kohderyhmälle toimivan tuotoksen kehittäminen. Jatkuvaan parantamiseen kuuluu haittaavien hukkatekijöiden etsiminen sekä niihin liittyvien parannusehdotusten pohtiminen. Täytimme aina Kaizen-lomakkeeseen löytämämme hukkatekijät, joihin keksimme parannusehdotuksia. Jatkuvan parantamisen ideologian mukaisesti etenimme nopeissa sykleissä. Sykliin vaiheet olivat muutostarpeen tunnistaminen, juurisyyn analysointi, ratkaisun kehittäminen, implementointi, uuden toiminnan testaaminen ja muutoksen vaikutuksen arviointi. (Salonen ym. 2017, 87) Laatiessamme Kaizen-menetelmälomakkeessa (liite 2) oli syklittävät sarakkeet hukkatekijöitä ja parannusehdotuksia varten.

Kaizen oli menetelmänä tehokas tapa löytää kehittämiskohteita aina alun muutostarpeen tunnistamisesta lopun muutoksen vaikutusten arviointiin saakka. Kaizen-menetelmä selkeytti kehittämisprosessia vaiheineen ja toi toisaalta kehittäjille itselleenkin näkyväksi tehdyt parannukset. Hukkatekijöitä löytyi eniten kehittäessämme ensimmäistä prototyyppiämme. Peliä kehittäessä luovuus on

tärkeää, mutta tärkeää on myös pystyä luopumaan toimimattomista ideoista. Kaizenista on kerrottu tarkemmin kehittämisprosessin kuvauksessa alaluvussa 5.2.

5.1.4 Palautteenkeruu ja teemoittelu

Pyysimme yhteistyötaholta palautetta lautapelin toimivuudesta ja soveltuvuudesta kohderyhmälle palautelomakkeilla (liitteet 3 ja 4). Palautteenkeruun menetelmässämme sovelsimme SMART-laatu-kriteerejä. SMART on lyhenne seuraavista: Specific, Measurable, Achievable, Relevant ja Time-bound (esim. FinFami ry). Tässä kehittämistyössä laatu-kriteerit olivat selkeys, mitattavuus, saavutettavuus, merkityksellisyys ja ajankohtaisuus, joista pyysimme sekä numeerista että sanallista arviointia.

Numeerisen arvioinnin yhteistyötaho antoi laatu-kriteerittäin asteikolla 1–5 (1=todella huono, 2=huono, 3=neutraali, 4=hyvä, 5=erittäin hyvä). Sanallisen arvioinnin yhteistyötaho antoi laatu-kriteerittäin vastaamalla täydennettäviin lauseisiin. Täydennettävät lauseet -menetelmän avulla saa selville kokemustietoa kehittämistyöstä, minkä lisäksi menetelmä osallistaa ja sitouttaa toiminnassa mukana olevia (Innokylä c). Yhteistyötahon työntekijä testasi peliä kahdella testikierroksella. Muokkasimme toisen testikierroksen palautelomakkeen osalta täydennettäviä lauseita, jotta saimme monipuolista ja tarkoituksenmukaista palautetta.

Täydennettävien lauseiden analyysimenetelmänä käytimme teemoittelua. Teemoittelu on laadullisen tutkimuksen perusmenetelmä, jolla voi analysoida aineistoa ja hahmottaa sen keskeisiä aiheita eli teemoja (Juhila). Teemoittelimme Täydennettävät lauseet -lomakkeesta saadut vastaukset mahdollisen kehittämistarpeen ja sen ajankohdan mukaan. Taulukossa 2 on esimerkki teemoittelusta.

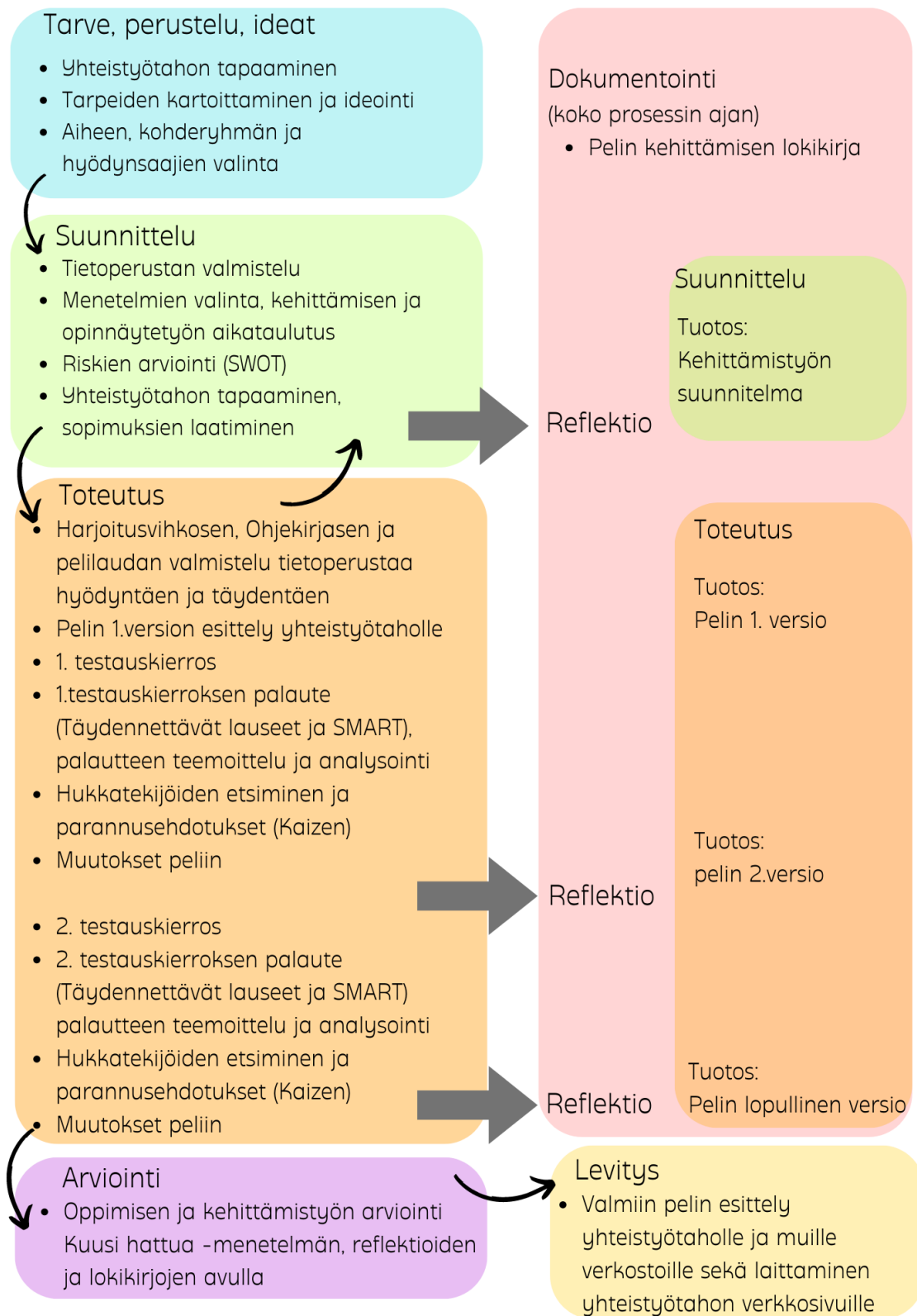
TAULUKKO 2. Teemoitteluesimerkki ensimmäisen palautekyselyn sisällöstä.

Kehittämistarve Teemoiteltu kohta SMART-laatukriteerit Numeerinen arvio

Kehitettävää nyt	Sisällysluettelon lisääminen Harjoitusvihkoseen	Selkeys	4
Ei kehitettävää	Palautelomake on kattava ja asianmukainen	Mitattavuus	5
Kehitettävää tulevaisuudessa	Pelilaudan suurentaminen	Saavutettavuus	5
Ei kehitettävää	Pelatessa avautui uudenlainen vuorovaikutuksen väylä työntekijän ja asiakkaan välille	Merkityksellisyys	5
Ei kehitettävää	Pelin ajankohtaisuudessa ei kehitettävää	Ajankohtaisuus	5

5.2 Kehittämisprosessi

Kehittämisprosessi jäsentyy perinteisesti lineaarisena viiteen tehtävään, jotka ovat perustelu, organisointi, toteutus, arviointi ja tulosten levittäminen (Toikko & Rantanen 2009, 56–63). Kuitenkaan kehittäminen harvoin etenee näin loogisesti ja ennakoitavasti, vaan pikemminkin sykleittäin. Lineaarisuus ja syklisyys yhdistyvät konstruktivistisessä mallissa. Konstruktivistisen mallin mukaan kehittäminen on yhdessä tekemistä, osallisuutta, oppimista, jatkuvaa reflektiota ja menetelmien osaa-vaa käyttöä. (Salonen ym. 2017, 52–53.). Kuviossa 1 on kuvattu konstruktivistisen malliin perustuva lautapelin kehittämisprosessi sisältäen menetelmät ja tuotokset.



KUVIO 1. Lautapelin kehittämisprosessi

Ideana oli alusta asti kehittää ammattilaisten käyttöön lautapeli, joka vahvistaa asiakkaan kulttuurihyvinvointia. Valitsimme lautapelin aiheeksi itsemyötätunnon, jolla on yhteys taiteellisuuteen (Verger, Shankland & Sudres 2022, 68) ja mielestämme siten myös kulttuurihyvinvointiin. Yhteistahon kanssa käydyssä alkupalaverissa sovimme, että kehittäisimme menetelmän, joka toimisi työntekijän ja asiakkaan välisen keskustelun tukena. Tämän jälkeen kehittämistyö jatkui vapaalla ideoinnillamme. Yhteistyötahon hankkeen nimi on Lautta – luova lähtö hyvään mieleen, mistä otimme inspiraatiota pelin symboliikkaan ja metaforiin. Sovimme, että yhteistyötaho järjestäisi kehittämämme menetelmän testaamisen emmekä tulisi käsittelemään asiakkaiden henkilötietoja. Suunnitteluvaiheessa keskeisimmiksi käsitteiksi varmistuivat kulttuurihyvinvointi ja itsemyötätunto, joista aloimme kerätä tietoperustaa. Valitsimme menetelmät, teimme aikataulutusta ja arvioimme kehittämistyön riskejä SWOT-analyysillä. Esittelimme yhteistyötaholle alustavan suunnitelmamme kehittämistyöstä.

Palasimme toteutusvaiheessa aina tarpeen mukaan takaisin suunnitteluvaiheeseen esimerkiksi täydentämällä tietoperustaa. Tietoperustan tuli olla asianmukaista, sillä lautapelin harjoitusten sisältö perustuu tutkittuun tietoon. Harjoitusten lisäksi tietoperustan tuli tukea myös lautapelin mekaniikkaa, tarkoitusta ja yhteyttä sosiaalialaan.

Käytännön tasolla loimme Kaizen-menetelmällä, jatkuvasti parantaen, konkreettista lautapelin prototyyppiä sisältöineen. Karsimme paljon alustavia harjoitusideoita, joita oli syntynyt jo ideointi- ja suunnitteluvaiheessa. Saavutettavuuden parantamiseksi pyrimme pitämään harjoituksissa käytettävät materiaalit ja välineet mahdollisimman vähäisinä. Siksi valikoimme harjoitusten tekemiseksi kirjoitusharjoitukset, lukemisen ja piirtämisen. Alun perin ideana oli käyttää pelilaudalla liikkumiseen liikkumislappuja, jolloin noppaa ei tarvittaisi pelaamiseen. Luovuimme kuitenkin liikkumislappujen ajatuksesta, sillä siitä tulisi paljon tulostettavaa ja leikeltävää, emmekä kokeneet liikkumislappuja toimiviksi omien testaustemme myötä. Päädyimme käyttämään pelissä noppaa tai internetistä löytyviä virtuaalinoppia. Luovuimme myös tehtävälappuideasta harjoitusten runsauden vuoksi. Päädyimme kokoamaan tehtävät yhteen tulostettavaan tekstitiedostoon, jonka voisi nitoa yhteen. Kaizen-menetelmän mukaisena hukatekijänä tunnistimme siis tarkoituksettoman papereiden leikkäämisen, joka olisi johtanut pelin valmisteluiden pitkittämiseen.

Kaizen-menetelmää hyödyntäen luovuimme tehtävä-sanana käytöstä lautapeliä pelatessa. Tehtäväsanalla on mielestämme yhteys suorittamiseen eikä se sopinut siten pelin aiheeseen. Päädyimme

käyttämään tehtävä-sanana sijasta harjoitus-sanana ja koottujen harjoitusten nimeksi tuli Harjoitusvihkonen.

Pelilaudan visuaalisen ilmeen toteuttamisessa hyödynsimme mehiläisvahamaalaustekniikkaa, joka sopi mielestämme hyvin meri- ja lautasymboliikkaan. Maalasimme mehiläisvahamaalaustekniikalla muutamia versioita pelilaudasta ja valikoimme nykyisen pohjan. Pohjan valmistuttua ideoimme ja toteutimme pelilaudalle yksityiskohtia. Piirsimme Lautan palat, Virta vie -harjoitusten hahmot ja Ihmekiikarit pelilaudalle. Astinkivet ja pelin alkupisteen teimme siten, että kuvasimme kultaisen ja hopean väriset rutistellut foliopalat, joista muotoilimme kuvanmuokkausohjelmalla lopulliset versiot. Kuvasimme kaikki piirtämämme elementit ja siirsimme ne selaimessa toimivaan ilmaiseen kuvanmuokkausohjelmaan, missä rajasimme kuvat sopivaan muotoon. Siirsimme kuvat ja pelilaudan pohjakuvan kuvanmuokkausohjelmaan, missä toteutimme elementtien asetellut pelilaudalle. Aloimme myös pohtia pelin nimeä. Nimivaihtoehdoissa pyöri useampia mereen, lauttaan ja itsemyötätuntoon liittyviä nimiehdotuksia. Nimivalinta kypsyi mielessäme hetken aikaa ja päädyimme nimeen Myötätuulella, jonka linkitimme mukaan myös pelin alkupuolen harjoituksiin.

Harjoituksia alkoi olla melko paljon myös karsimisen jälkeen, joten päädyimme tekemään niistä taulukon omaa työskentelyämme helpottaaksemme. Taulukossa oli harjoituksen nimi, tietoperusta ja perustelut lyhyesti sekä harjoituksen kuvaus. Taulukon pohjalta teimme jaon eri harjoitustyyppeihin harjoitusten laajuuden ja luonteen mukaan. Kirjoitimme itse myös pelissä olevat runot, jotta vältymme tekijänoikeuksien rikkomiselta ja että runot ovat juuri sellaisia, jotka palvelevat pelin aiheita ja tarkoitusta. Lisäksi teimme postikortin pohjan tekstinkäsittelyohjelmaa hyödyntäen sekä kirjoitimme käsin lapulle Itsemyötätunnon reseptin ja kuvasimme sen.

Pohdimme välillä, ovatko pelin hahmot liian lapsellisia aikuisten peliin ja jopa Kaizen-menetelmän mukainen hukkatekijä. Päädyimme siihen, että hahmot ovat juuri sopivia ja niillä on oma roolinsa pelissä. Nähdäksemme hahmojen myötä pelaaja pystyy tekemään etäännyttämistä siten, ettei hänellä tarvitse puhua suoraan omasta elämästään vaan hän voi käyttää apunaan hahmoja. Etäännyttäminen voi toimia näin myös turvaa tuovana asiana. Hahmot tuovat myös iloa, leikkisyyttä ja kepeyttä peliin, jonka aihe ja harjoitukset voivat olla monille myös kipeitä tai haastavia. Kaizen-menetelmä auttoi hukkatekijöiden lisäksi tarkoituksenmukaisten valintojen perustelussa.

Kun pelilauta ja harjoitukset olivat viimeistelyä vaille valmiita, panostimme peliohjeiden laatimiseen. Alun perin ajattelimme, että emme valmista ensimmäistä testauskierrosta varten ohjeistuksia peliä

varten. Huomasimme kuitenkin, että pelistä tuli suunniteltua laajempi, jolloin ohjeistus olisi tarpeellinen jo ensimmäisellä testauskierroksella. Kirjoitimme ohjeisiin alustuksen lautapeliin sekä kuvaukset pelin etukäteisvalmisteluista, pelin kulusta ja harjoitustyypeistä. Koottujen ohjeistusten nimeksi tuli Ohjekirjanen.

Samalla kun Ohjekirjanen valmistui, mietimme konkreettisia pelitilanteita. Mietimme esimerkiksi, miten peliä voi jatkaa ensimmäisen pelikerran jälkeen, sillä harjoituksia on enemmän kuin yhdellä pelikerralla ehtii (tai on tarkoituksenmukaista) tehdä. Päädyimme tekemään Pelaajan lokikirjan, johon pelaaja voi ensisijaisesti merkitä tekemänsä harjoitukset. Jotta pelaaminen ei menisi suorittamiseksi, päädyimme piirtämään ja lisäämään Pelaajan lokikirjaan myös Pelastusrenkaan, jota pelaaja voi värittää huomattuaan asettaneensa rajoja pelatessaan. Pelastusrenkas toimii palkintona siitä, jos pelaaja kertoo haluavansa tehdä harjoituksen eri tavalla, tai sanoessaan esimerkiksi, että kyseinen harjoitus ei ole häntä varten juuri nyt. Kun Pelastusrenkaasta on väritetty kaikki neljä osiota, pelaaja saa itselleen Lautan lisäpalan. Halusimme myös kiinnittää huomiota turvallisemman tilan luomiseen, joten lisäsimme Pelaajan lokikirjaan myös Oikeuksien luettelon, mikä täydentää pelikerran alussa pelaajan ja pelin ohjaajan toimesta. Kun Pelaajan lokikirja oli muotoutunut, laadimme siitä lyhyen ohjeen, jonka lisäsimme Ohjekirjaseen.

Valmiin tuotteen aktiivinen suunnittelu ja toteutus kesti noin kaksi viikkoa. Saatuamme pelin testauskuntoon kävimme esittelemässä pelin yhteistyötahollemme, joka lähti testaamaan peliä asiakastyössään. Esittelimme myös palautteenkeruulomakkeen, jonka yhteistyötaho tulisi täyttämään ensimmäisen testauskierroksen jälkeen. Yhteistyötaho kysyi jo olemassa olevilta asiakkailtaan kiinnostusta pelin testaukseen, joten pelin testausta ei markkinoitu laajemmin. Testaajien henkilötiedot pysyivät salassa opinnäytetyön tekijöiltä, sillä emme keränneet ilmoittautumis- tai muita henkilötietoja. Ensimmäisellä testauskierroksella peliä testattiin kahdella asiakaskäynnillä.

Teemoittelimme yhteistyötahon ensimmäisen testauskierroksen palautteen ja analysoimme sen, minkä jälkeen aloimme kehittää peliä lisää. Maalasimme myös Ohjekirjasen ja Harjoitusvihkosen kansilehdet mehiläisvahamaalaustekniikalla, jotta ne erottuvat toisistaan helpommin. Pohdimme, olisiko hyvä tehdä värikoodausta harjoitustyypeittäin, mutta Kaizen-menetelmää hyödyntäen luovui ideasta, sillä koimme että sisällysluettelo, sivunumerot ja kuvat harjoitustyypeissä ovat riittäviä selkeyttä ajatellen. Lisäsimme myös sisällysluettelon ja sivunumerot Harjoitusvihkoseen selaamista helpottaaksemme. Palautteen myötä muokkasimme myös pelin alkua. Alun perin pelin alussa luettiin ääneen tarina, jonka jälkeen tehtiin myös rentoutusharjoitus ja Myrskyn silmässä -

harjoitukset. Yhdistimme tarinan ja rentoutuksen yhteen, jolloin pelin aloitus on sujuvampi ja rentoutusharjoitus miellyttävämpi ja pidempi. Saimme mielestämme tarpeellista ja hyvää palautetta Täydennettävät lauseet -lomakkeella. Päädyimme muokkaamaan lomaketta osittain seuraavaa testausta ajatellen, jotta saisimme mahdollisimman monipuolisesta ja tarkoituksenmukaisesta palautetta pelistä. Teimme ensimmäisen testauksen jälkeen ensimmäisen toteutusvaiheen reflektion. Lähetimme muokatun version pelistä yhteistyötaholle saatesanoineen ja yhteistyötaho toteutti toisen testauskierroksen.

Toisen testauksen jälkeen saimme palautteen. Teemoittelimme palautteen ja teimme sen pohjalta vielä pieniä muutoksia Ohjekirjaseen pelikokemuksen syventämiseksi. Ohjeista jo löytyneen taustamusiikkivinkin oheen lisäsimme huomiona, että pelihetkeä voisi elävöittää teemaan liittyvillä esineillä (esim. simpukat, kivet ja hiekka). Lisäsimme Ohjekirjaseen myös, että joko peliin sisällyttäen tai pelaamisen jälkeen voisi toteuttaa teemaan sopivan valokuvausprojektin. Palautteiden tarkemmat koosteet ovat alaluvussa 7.1.

Kehittämistyö jatkuu levittämisen- ja juurruttamisvaiheella opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Lautapeli tullaan julkaisemaan sähköisesti yhteistyötahon verkkosivuilla. Markkinoimme lautapeliä omissa verkostoissamme. Käymme esittelemässä lautapelin yhteistyötahon muille työntekijöille ja lisäksi mahdollisesti myös ulkopuolisille sosiaalialan toimijoille. Opinnäytetyön pohdintaluvussa on esitelty soveltamismahdollisuuksia ja jatkokehittämiskohteita.

6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

Kehittämistyön tuotoksena syntyi itsemyötätuntotaitoja vahvistava lautapeli, jonka harjoitukset perustuvat tietoperustaan. Seuraavassa on esitelty pelin mekaniikan tausta-ajatuksia. Luvussa on lisäksi käsitelty seikkoja, jotka olisi hyvä huomioida toimiessa pelin ohjaajana. Tässä luvussa esitellään myös pelin harjoitusten perustelut.

6.1 Pelin mekaniikan tausta-ajatus

Valitsimme pelin mekaniikan tausta-ajatuksiksi sosiaalipedagogiikan ja kirjallisuusterapeuttisen työotteen. Sosiaalipedagogisessa työskentelyssä teoria, tieto ja ajattelu kietoutuvat yhteen empatian ja tunteiden käyttämisen kanssa. Sosiaalipedagogisessa työskentelyssä on myös toiminnallinen puoli, millä tarkoitetaan yhdessä tekemistä ja luovuutta. (Nivala & Ryyänen 2019, 191.) Kehittämämme peli pohjautuu tietoperustaan, mutta myös ohjaajalla on tärkeä rooli pelin vetämisessä ja erityisesti empatian ja tunteiden ilmaisussa. Yhdessä tekeminen ja luovuus näkyvät pelissä harjoitusten muodossa ja ohjaajan kanssa käydyssä keskustelussa. Kirjallisuusterapeuttinen ote tarkoittaa pelin osalta sallivaa, myötätuntoista suhtautumista ja turvallista tapaa käsitellä asioita kirjoittaen ja jakaen ajatuksia – pelaajan omilla ehdoilla. Luova työskentely toimii asioiden käsittelykanavana, eikä se tähtää pelissä ensisijaisesti taiteellisiin tuotoksiin tai arvota tuotoksia millään tavalla.

Nähdäksemme sosiaalipedagoginen työskentely ja kirjallisuusterapia tähtäävät monesti kasvuun, oppimiseen ja muutokseen. Sosiaalipedagogiikkaa ja kirjallisuusterapiaa yhdistää myös luovien menetelmien hyödyntäminen. Sosiaalialan työ on vuorovaikutteista ja siinä rakennetaan suhdeperustaista ja luottamuksellisen suhdetta asiakkaan ja työntekijän välille (Talentia 2022, 31). Vuorovaikutus ja dialogisuus ovat tavoitteina sosiaalipedagogisessa ja kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä. Seuraavaksi esitellään tarkemmin sosiaalipedagogiikan ja kirjallisuusterapeuttisen otteen vaikutuksia peliin.

6.1.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogisessa työskentelyssä yhteisöllisyys on tärkeä työote, jonka avulla luodaan ihmisten välille suhteita ja autetaan heitä liittymään tai palaamaan yhteisöihin. (Nivala & Ryyänen 2019, 204). Kehittämässämme pelissä on pyrkimyksenä, että pelaaja kokee olevansa vuorovaikutuksessa itsensä ja ohjaajan kanssa. Vuorovaikutuksen voisi nähdä olevan myös laajemmin yhteytenä yhteiskuntaan ja toisiin ihmisiin kirjoitettujen ja luettujen tekstien välityksellä. Peliä on mahdollista muokata pelattavaksi ryhmämuotoisesti, jolloin vertaistuellisuus voisi toteutua vielä paremmin.

Yhteisöllisyys kietoutuu vahvasti myös toiminnallisuuteen ja luovuuteen, jotka ovat tärkeitä ominaispiirteitä sosiaalipedagogiselle työskentelylle. Toiminnassa on keskeistä yhdessä tekeminen ja toiminnassa saatujen kokemusten yhteinen tarkastelu. Lisäksi voidaan hyödyntää elämyksellisiä ja luovia elementtejä, jotka pyrkivät tukemaan kasvun ja oppimisen ulottuvuuksia. Luovuuden voidaan ajatella tarkoittavan paljon muutakin kuin luovia menetelmiä – sen voi katsoa tarkoittavan myös ihmisen luovuuden kasvatuksellista vahvistamista. (Nivala & Ryyänen 2019, 209.) Elämyksellisyys linkittyy tässä tapauksessa vahvasti kulttuurihyvinvoinnin vahvistamiseen pelaamisen avulla, sillä pelaaminen on elämys ja ruokkii pelaajan luovuutta. Peli opettaa ja vahvistaa pelaajan itsemytätuntoon liittyviä taitoja ja siinä kannustetaan refleктоimaan pelaamisesta syntyneitä ajatuksia ja tunteita.

6.1.2 Kirjallisuusterapia

Kirjallisuusterapeutin nimikettä voi käyttää ainoastaan koulutuksen käynyt, mutta kirjallisuusterapeutin ote sopii mielestämme myös sosiaalialan luovien menetelmien ohjaustyöhön. Pelissä käyttämiemme harjoitusten ja pelimekaniikan taustalla on vahvasti kirjallisuusterapeutin ajattelu, vaikka pelin pelaaminen ei ole terapiaa. Nähdäksemme kirjallisuusterapeutin otteelle on ominaista salliva ja myötätuntoinen suhtautuminen, mikä palvelee pelimme aihetta erittäin hyvin.

Kirjallisuusterapia kuuluu luovien terapioiden kenttään ja se toimii sateenvarjokäsitteenä useille lukemiseen ja kirjoittamiseen liittyville menetelmille. Kirjallisuusterapiaa voidaan toteuttaa ryhmä-, pari tai yksilömuotoisena. Kirjallisuusterapian ja luovan kirjoittamisen voisi nähdä erottavan toisistaan tavoite; kirjallisuusterapia voi tähdätä vuorovaikutukseen ja muutokseen sekä hyvinvoinnin

lisäämiseen ja ongelmien ennaltaehkäisyyn, kun taas luovan kirjoittamisen voi nähdä pyrkivän taiteelliseen tuotokseen eikä siinä ole terapeutista elementtiä. Raja on kuitenkin hyvin häilyvä, sillä monesti sanataiteilijat kokevat kirjoittamisen terapeuttisena. (Mäki & Linnainmaa 2022, 19.) Kuten terapeutisessa ja usein myös sosiaalialan työskentelyssä, myös kehittämällämme pelillä on tavoite: se tähtää itsemyötätunnon vahvistumiseen. Laajemmin pelin tavoitteena on vahvistaa pelaajan kulttuurihyvinvointia siten, että pelaaja itse toimijana tuottaa tekstiä tai vaikkapa piirroksia sekä nauttii pelistä kulttuurisena tuotteena.

Kirjallisuusterapeutisesti orientoituneessa työskentelyssä ei tarvitse olla lahjakas tai kokenut kirjoittaja, vaan kiinnostus kirjoittamista kohtaan riittää. (Mäki & Linnainmaa 2005, 11–12) Mielestämme kirjoittaminen on matalan kynnyksen tapa lähestyä itsemyötätunnon aihetta. Olemme pyrkineet tuomaan peliin keventäviä elementtejä muun muassa tarinallisuuden, hauskojen hahmojen ja visuaalisen ilmeen myötä. Toivon ja voimavarojen näkökulmaa on myös hyvä tuoda esille työskentelyssä varsinkin, jos käsiteltävänä on ollut synkkiä ja kipeitä aiheita. Masentuneille toisen auttamisesta ja omasta selviytymisestä syntyvä ilo voi antaa elämälle merkitystä ja luoda perspektiiviä (Vahala 2003, 13). Siksi pelissä on mukana harjoituksia, joissa pelaaja voi harjoitella myötätuntoa myös muita kohtaan.

Kirjoittaminen valikoitui harjoitusten pääasialliseksi työvälineeksi vuorovaikutuksen rinnalla myös siksi, että se toimii jo luonnostaan hyvin turvallisena menetelmänä. Omia ongelmia ja haasteellisiksi koettuja asioita voi olla helpompaa lähestyä kirjoitetun tekstin välityksellä kuin suoraan. Kirjallisuusterapeutisessa työskentelyssä asiakas voi itse päättää, jাকাako tuotoksiaan ja kuinka paljon jakaa. (Mäki & Linnainmaa 2005, 85.) Kirjoittajan ei tarvitse ilmaista sellaista, mihin ei ole vielä valmis (Ihanus 2022, 125). Ohjaajan tulee korostaa vapaaehtoisuutta ja tarjota vaihtoehtoja. Joskus esimerkiksi piirtäminen voi olla kirjoittamisen sijaan osallistujalle parempi ratkaisu siinä hetkessä. Kirjoittaminen luo turvallisempaa tilaa, jossa yksilöllä on mahdollista säädellä omaa jakamistaan ja halutessaan pysytellä turvassa kielikuvien takana. Menetelmän voi sanoa olevan traumasensitiivinen, sillä ihmisellä on luonnostaan kyky olla kirjoittamatta sellaisia asioita, joita hän ei ole vielä valmis käsittelemään (Maanmieli 2020, 125–126). Myös traumainformoidulle työotteelle ovat keskeisiä turvallisuuteen liittyvät asiat, kuten esimerkiksi metaforien suojaava vaikutus (Holopainen, Maanmieli & Kortesoja 2021, 7).

Kirjallisuusterapeuttiselle työskentelytavalle ovat tyypillisiä luottamus, turvallisuus ja myötätunto. Näiden tunteiden vahvistamiseksi ovat apuvälineinä myös muun muassa rutiinit ja strukturoitu rakenne, helposti ymmärrettävät teemat, luottamusta luova alkutehtävä, tauot ja lyhyet kirjoitusajat sekä tapaamisen kokoava lopputehtävä. (Holopainen, Maanmieli & Kortesoja 2021, 10.) Pelissä on muutama struktuuria tuova elementti, vaikkakin pelikerran eteneminen on joka kerta yksilöllistä. Suosittelemme yhden pelisession peliajaksi tuntia tai maksimissaan 1,5 tuntia. Aikaraja on määritetty siksi, ettei pelikerta olisi liian kuormittava pelaajalle tai ohjaajalle. Pelin alussa tehdään aina rentoutus- ja tajunnanvirtakirjoitusharjoitus. Turvallisuuden tunnetta on pyritty vahvistamaan myös Oikeuksien luettelolla ja valinnan mahdollisuuksilla. Pelisession loppuksi pelaaja jakaa halutessaan ajatuksiaan ja tunteitaan liittyen peliin. Peli päättyy pelin herättämien tunteiden ja kokemusten purkuun. Peli tarjoaa konkreettisia mahdollisuuksia hyödyntää pelissä opittua myös arkielämässä.

Olemme pyrkineet huomioimaan turvallisuuden suunnitellessamme peliä. Peli on kuitenkin muuta kuin tuotos itsessään ja pelin tärkeä elementti on myös vuorovaikutus ohjaajan ja pelaajan välillä. Seuraavaksi käsitellään asioita, jotka olisi hyvä huomioida toimiessaan pelin ohjaajana.

6.1.3 Pelin ohjaaja

Dialogisuuden käsite on tärkeä sosiaalipedagogiselle työskentelylle. Dialogisuus on käsitteenä monitasoinen, mutta tässä viittaamme siihen erityislaatuisena vuorovaikutuksellisenä ja tasa-arvoisena suhteena, jossa etsitään ja koetellaan näkemyksiä ja merkityksiä samalla oppien uutta maailmasta, toisesta ihmisestä ja itsestään. Onnistunut dialogi edellyttää osapuolilta keskinäistä kunnioitusta ja arvokasta kohtaamista. Lähtökohtina ovat kunnioituksen ja arvostavuuden lisäksi myös avoimuus, läsnäolo, luottamus ja keskinäinen hyväksyntä. Asiakastyössä pyritään yhdessä ymmärtämään asiakkaan elämäntilannetta ja näkemään mahdollisuuksia sekä tukemaan hänen tavoitteidensa ja voimavarojensa tunnistamisessa. (Nivala & Ryyänen 2019, 112, 190, 191.) Kirjallisuusterapeuttisesta näkökulmasta vuorovaikutuksen voi nähdä vielä laajemmassa merkityksessä. Sanataiteen äärellä voi kokea kontaktin itseensä, mutta myös ympäröivään maailmaan. Esimerkiksi runoudessa ei ole väärää tulkintaa, on vain erilaisia näkökulmia ja lukija voi keskustella tekstin kautta itsensä ja tekstin kanssa. (Vahala 2003, 13.)

Luottamussuhteen rakentuminen asiakastyössä on tärkeää ja ajattelemme, että pelin pelaaminen yhdessä voi toimia luottamuksellisen suhteen syntymisen vahvistajana. Ohjaajan on kyettävä sietämään hiljaisuutta, sillä hiljaisuus voi kertoa paljon. (Maanmieli 2020, 129–131.) On tärkeää, että ohjaaja on avoin toisen tarpeille, ei omilleen. Jakamisen tulee aina palvella pelaajan tarpeita, ei ohjaajan. (Vahala 2003, 11.) Empatia toista ihmistä kohtaan on tärkeä sosiaalipedagogisen työn tunne-elementti, joka muodostaa perustan luottamuksen kehittymiselle. Usein empaattiseen työotteeseen liitetään työn tekeminen omalla persoonalla, eli työntekijä voi tuoda esille myös omia kokemuksiaan, tunteitaan ja luonteenpiirteitään. Tämä työtapa on vaativa ja edellyttää kykyä tiedottaa ja huolehtia omista rajoistaan. (Nivala & Rynnänen 2019, 191.) Pelaajan tapaan myös ammattilainen voi käyttää etäännyttämistä ja kielikuvia apunaan keskustellessaan kipeistä aiheista pelaajan kanssa. Jos ohjaaja päättää olla jakamatta omia henkilökohtaisia kokemuksiaan, peli ei siitä kuitenkaan välttämättä kärsi.

Edellä mainittujen syiden takia ohjaajan olisi hyvä tutustua peliin ennen pelaamista. Jos mahdollista, ohjaaja voi tehdä itse pelin harjoituksia etukäteen. Siitä olisi hyötyä erityisesti ohjaajalle, joka ei ole tottunut luovien menetelmien käyttöön ohjaustyöskentelyssään. Turvallisemman tilan luomiseksi pelin alussa sovitaan yhteiset käytännöt esimerkiksi sen suhteen, tekeekö ohjaaja samalla itse harjoituksia. Tämä tukee sekä ohjaajan että pelaajan turvallisuuden tunnetta.

6.2 Lautapeli ja harjoitukset

Lautapelin ideana on tehdä itsemyötätuntoon liittyviä harjoituksia ja edetä pelilaudalla kohti pelin lopettavaa Ihmekiikarit-harjoitusta. Pelaaja kerää lautan palasia, joita hän saa tehtyään Lautan pala-harjoituksia. Pelin tavoitteena on, että pelaaja pysähtyy pohtimaan itsemyötätuntoaan ja hyvinvointiaan. Peli loppuu, kun pelaaja on tehnyt Ihmekiikarit-harjoituksen tai kun hän on mielestään kerännyt sopivan määrän lautan paloja. Pelissä on tavoitteena itsensä ja tarpeidensa äärelle pysähtyminen ja pelistä nauttiminen, eikä tavoitteena ole suorittaa peliä esimerkiksi vain keräämällä mahdollisimman paljon lautan paloja.

Seuraavaksi esitellään harjoituskohtaiset perustelut tietoperustaa hyödyntäen. Harjoitukset ja niihin liittyvät ohjeistukset ovat luettavissa kokonaisuudessaan Harjoitusvihkosesta.

6.2.1 Pelaajan lokikirja, Pelastusrengas ja Oikeuksien luettelo

Grandell (2015, 14–15.) perustelee teoksessaan, miksi juuri nykyaikana itsemyötätuntotaitojen merkitys on suuri: töiden lisäksi yhteiskuntamme tarjoamat mahdollisuudet kehittää ja toteuttaa itseään ovat käytännössä rajattomat. Myös hyvinvoinnista on tullut tietyllä tavalla suorittamista, ja ohjeita parempaan elämään on tarjolla valtavasti. Olemme halunneet minimoida riskin, että pelaaja alkaisi suorittaa pelaamista. Siksi pelissä palkitaan omien rajojen asettamisesta ja itsensä kuuntelelusta. Pelimekaniikkakin itsessään palvelee siis itsemyötätuntotaitojen vahvistumista. Olemme halunneet tarjota pelaajalle mahdollisuuden pysähtyä itsensä äärelle tarkkailemaan omia ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan. Pelaaja voi aina kieltäytyä pelin harjoituksista ja harjoitella siten omien rajojen asettamista. Harjoituksen tekemisen sijaan pelaaja voi värittää osion Pelastusrenkaasta. Kun Pelastusrenkaan osiot on väritetty, pelaaja saa lautan lisäpalan. Itsemyötätunto on lempeän suhtautumisen lisäksi myös rohkeutta ja halua suojella itseä vaikeassa tilanteessa sekä aidosti pitää huolta omista tarpeista, eli asettaa rajoja jämakästi. (Grandell 2015, 7–8, Grandell 2018, 87.)

Lautapelin yhteydessä on Pelaajan lokikirja, joka toimii pelaajan henkilökohtaisena muistiona. Lokikirjaan voi täydentää Oikeuksien luetteloa, värittää Pelastusrengasta ja merkitä tekemänsä harjoitukset. Oikeuksien luettelossa on seitsemän oikeutta, joita voi täydentää yksilöllisesti. Tällä tavoin pelaajan omat näkemykset ja arvot tulevat esille peliprosessissa, mikä tukee pelaajan toimijuutta (Vehviläinen 2020, 79). Oikeuksien luettelo tuo rajoja, turvaa ja myötätuntoa pelin pelaamiseen. Pelaaja täyttää itse Pelaajan lokikirjaa, mikä tukee myös hänen toimijuuttaan. Pelaajan oma työskentely ja panokset edistävät prosessia (Vehviläinen 2020, 79).

6.2.2 Virittäytymisharjoitus ja Myrskyn silmässä

Itsemyötätuntoon liitetään usein mindfulness (esim. Raes ym. 2011). Termi mindfulness suomenetaan yleensä tietoisuustaidoiksi. Tietoisuustaidoissa harjoitellaan tietoisuuden suuntaamista oman kehon tuntemuksiin ja mielen liikkeisiin. (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 7). Harjoituksissa ajattelutapoja ei pyritä muuttamaan ajattelemalla vielä enemmän. Pirkimykseenä on pikeminkin havainnoida mielen sisältöjä arvostelematta ja sallivasti, jotta ne vähitellen hioutuvat kuin itsestään tavoilla, jotka edistävät ymmärrystä, myötätuntoa ja eheyttä (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 150). Virittäytymis- ja Myrskyn silmässä -harjoitukset valmistelevat pelaajaa peliin. Virittäytymisharjoituksella on kaksi tarkoitusta: esitellä pelin tarinaa ja symboliikkaa sekä toimia samalla

tietoisuustaitoharjoitteena. Virittäytymisharjoituksessa ohjaaja lukee tarinallisen tietoisuustaitoharjoituksen, johon sisältyy oman hengityksen ja ajatusvirran hyväksyvää tarkkailua ja ajatuksista irti päästämistä.

Myrskyn silmässä -harjoituksen tavoitteena on toimia lämmittelyharjoituksena. Haastamme heti pelin alussa pelaajaa luopumaan liiasta vaativuudesta ja suorittamisesta tajunnanvirtakirjoitusharjoituksen avulla. Tajunnanvirtakirjoittaminen madaltaa aloittamiskynnystä (Mäki & Linnainmaa 2005, 85). Tajunnanvirtakirjoittaminen tarkoittaa tässä täysin suodattamattoman tekstin kirjoittamista lyhyessä ajassa. Syntyneestä tekstistä voi keskustella ohjaajan kanssa, ja se toimii silloin myös keskustelunavaajana siitä, mitä ajatuksia ja tunteita pelaajalla on juuri sillä hetkellä mielessä. Tekstiä kirjoitetaan pitkin pelaajan piirtämää myrskykuviota. Silloin tekstin sisällön muokkaamiseen ei ehdi keskittyä liikaa, sillä pelaajan täytyy luultavasti joko pyöritellä paperia tai nousta itse seisomaan kirjoittaessaan.

6.2.3 Lautan pala -harjoitukset

Hei minä -harjoituksessa pelaaja pysähtyy pohtimaan itseään ja mielenkiinnonkohteitaan. Harjoitus tähtää pelaajan ja ohjaajan parempaan tutustumiseen sekä pelaajan itsetuntemuksen lisääntymiseen. Korkea itsetuntemus on Ciceron (2017,1) mukaan yhteydessä korkeaan psykologiseen joustavuuteen ja matala itsetuntemus puolestaan voi kytkeytyä muun muassa matalaan psykologiseen joustavuuteen, masennukseen ja ahdistukseen. Kun ihminen oppii tuntemaan itseään paremmin, hän voi tietoisesti esimerkiksi lisätä mielekkäiksi kokemiaan asioita elämäänsä.

Sisäinen kriitikko ja myötätuntoinen hahmo -harjoituksen avulla pelaaja tiedostaa paremmin oman sisäisen kriitikkonsa, mutta myös sisällään olevan myötätuntoisen hahmon, joka toimii vastapainona liialliselle itsekriittisyydelle. Kriitikon ja myötätuntoisen hahmon puheet ovat sisäistä puhetta. Sisäisellä puheella voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Haitallisesta itsekriitistä puhutaan silloin, kun itseemme kohdistuva sisäinen puhe on korostuneesti negatiivissävytteistä. Ankarasta kriittinen puhe ei välttämättä ole kytköksissä ainoastaan suoritustilanteisiin, vaan se saattaa olla jatkuvasti läsnä muistuttaen epätäydellisyydestä. Tutkimuksissa on huomattu ankarasta itsekriitikon heikentävän hyvinvointia, ja sen takia ei ole yhdentekevää, miten puhuu itselleen. Ankarasta sisäisestä puheesta on kuitenkin mahdollista pyrkiä harjoitellen kohti myötätuntoisempaa sisäisempää puhetta. (Neff 2021, 38, 50, 52)

Sisäisen kriitikon puheen sisällöt ja tapa puhua voivat kummuta vallitsevasta kulttuurista, vanhemmilta tai muilta läheisiltä ihmisiltä – tai henkilöstä itsestään (Neff (2021, 40–43). Sisäisen kriitikon ääni on monesti syyllistävä ja se etsii monesti piilomerkityksiä muiden puheista. Kriitikko on usein ankara ja hyvin mustavalkoinen. Tälle kriittiselle hahmolle olisi hyvä olla myös vastapainoksi myötätuntoinen hahmo, joka näkee asiat laajemmassa perspektiivissä ja suhtautuu myötätuntoisesti, sallivasti ja ymmärtäväisesti. Harjoituksessa pelaaja kehittelee hahmot kriittiselle ja myötätuntoiselle äänelle. Tällä tavoin pelaaja voi omassa elämässään huomata herkemmin, kun omat ajatukset ovat liian kriittisiä. Luomalla hahmon pelaaja voi tehdä sisäisen kriitikkonsa näkyväksi ja etäännyttää sen erilliseksi hahmoksi. Samoin itsemyötätuntoinen ajattelu helpottuu, kun pelaaja ikään kuin kuulee ulkopuoliselta hahmolta myötätuntoisia ajatuksia. Toki tämäkin myötätuntoinen hahmo löytyy valmiiksi pelaajasta itsestään, sillä myötätuntoiset ajatukset syntyvät hänessä itsessään, mutta ulkopuolinen hahmo voi helpottaa myötätuntoista suhtautumista itseensä.

Lempeä päivä -harjoituksessa pelaaja pohtii, mistä pienistä teoista lempeä päivä voisi koostua. Itsemyötätunnolle on tärkeää pysähtyä itsensä äärelle ja pohtia, miten voisi pitää itsestään huolta juuri sillä hetkellä. Itsemyötätuntoinen ihminen huomaa tarpeensa, pysähtyy niiden äärelle ja vastaa tarpeisiinsa lämmöllä ja myötätunnolla. (Neff 2022, 7.3–7.4.) Myös Grandell (2015, 7–8, 13) jakaa itsemyötätunnon kahteen askeleeseen, jotka ovat: 1. se, että tiedostaa ja huomaa kärsimyksen, eli asian tai tunteen, jota pyrkii välttelemään ja 2. se, että on motivoitunut ja kykeneväinen lievittämään kärsimystä erilaisin keinoin. Lempeä päivä -harjoituksella tähdätään siihen, että pelaaja ensinnäkin miettisi, millaisista asioista hänen mukava päivänsä koostuisi. Pelaaja kuvaa mukavaa päiväänsä kirjoittamalla postikortin, jossa hän kertoo, mitä päivään on kuulunut. Harjoituksen ehkäpä tärkein anti on kuitenkin harjoituksen lopussa, jossa pelaaja miettii, mitä voisi unelmien päivästänsä tuoda tähän päivään: mitä tekoja ja tekemättä jättämissä päivään kuului, jotta siitä tuli erityisen mukava? Mielekkäitä asioita voi, saa ja pitää tehdä, jotta oma hyvinvointi vahvistuisi. Itsemyötätuntoiset ajatukset ovat tärkeitä, mutta on tärkeää tehdä myös itsemyötätuntoisia tekoja. Pieniäkin tekoja voi tehdä pitkin päivää, kun itsetuntemus on tarpeeksi vahva, jotta tietää, mistä pitää ja mitä tarvitsisi minäkin hetkenä.

Kun Örkillä meni överiksi -harjoituksessa pelaaja harjoittelee sympatiaa ja empatiaa Örkin tarinan kautta. Lisäksi harjoituksen tavoitteena on suorituskeskeisen ajattelun väheneminen ja puolestaan myötätunnon ja voimavaraletoisyyden lisääminen. Grandellin (2015, 14–15.) mukaan nykyelämän nopeatahtisuus tuo paineita niin työn kuin vapaa-ajan suhteen. Tällöin hyvinvoinnista huolehtiminen voi kääntyä suorittamisen kautta pahoinvoinniksi. Harjoituksessa pelaaja harjoittelee

sympatiaa kirjoittamalla Örkin tunteista aloittaessa uutta harrastusta ja pohtii suorittamisen mahdollisista taustoja. Pelaaja harjoittelee myötätuntoa, kun miettii, mitä myötätuntoista Örkillä voisi sanoa. Harjoituksen ohjeessa on vinkkinä ohjaajalle, että harjoituksen aikana voi keskustella suorittamisesta ja sen ennaltaehkäisystä.

Suojaava sadetakki -harjoituksessa pelaaja harjoittelee pysähtymään, kuuntelemaan itseään ja tarpeitaan, miettimään kiittolisuudenaiheita sekä pohtimaan, miksi hän haluaa itselleen hyvää ja miksi hän on arvokas. Pelaaja jatkaa valmiiksi annettavia täydennettäviä lauseenalkuja kirjoittamalla pitkin paperille piirtämiään mutkittelevia lankoja. Harjoituksessa on mukana symboliikkaa, kuten hyytävä viima ja kylmät vesipisarot, joilta sadetakki suojaa. Pelaaja ja ohjaaja keskustelevat aluksi, mitä symboliikka voisi kuvastaa. Jokainen tulkinta on yhtä oikea, mutta ajattelemmekin itse, että viima ja kylmät vesipisarot kuvastavat tässä elämän vastoinkäymisiä ja haasteita, joiden kohdalla itsemuotatuntoa testataan. Itsemuotatunto liittyy nimittäin erityisesti siihen, miten toimimme, kun elämässä tulee vastaan haasteita ja riittämättömyyden tunnetta tai henkilökohtaista kärsimystä (Neff 2022, 7.2–7.3).

Harjoituksen ohjeistuksessa on ohjaajalle ohje, jossa on kehoitettu keskustelemaan, mikäli harjoitus tuntuu liian haastavalta pelaajalle. Ohjeistuksessa mainitaan, että itsemuotatuntoinen ajattelu voi olla haastavaa, jos mieltä varjostaa vahva itsekritiikki ja toivottomuus. Itsemuotatuntoisen ajattelun kokeminen haasteelliseksi on hyvin inhimillistä. Peli luo kuitenkin toivoa siitä, että itsemuotatuntoon liittyviä taitoja voi harjoitella, kuten myös Grandell (2015, 7–8, 13.) on todennut. Toivolla on inhimillisyyttä ja vuorovaikutusta korostava merkitys erityisesti sosiaalialan toimintakulttuurissa (Savolainen & Suonio 2011, 9). Suojaava sadetakki -harjoituksessa kirjoitetut täydennettävät lauseet voivat toimia myös pelin ulkopuolella suojaavina ajatuksina, kun itsekriittisyys nousee liiaksi pinnalle.

Itsemuotatunnon resepti -harjoituksessa pelaaja määrittelee itsemuotatunnon käsitettä, eli millainen on pelaajan oma käsitys itsemuotatunnosta. Neffin (2022, 7.3–7.4.) mukaan itsemuotatunto on hyväksyvää ja ystävällistä ajattelua itsestä, mutta myös pysähtymistä omien tarpeiden äärelle ja niihin vastaamista. Harjoituksen täydennettävässä reseptiliitteessä on valmiina mainittu myötätuntoiset teot itselle, itsensä ääneen pysähtymistä sekä inhimillisyyttä ja virheiden hyväksymistä. Nämä luettuaan pelaaja voi täydentää reseptiä haluamallaan tavalla kirjoittamalla, mitä itsemuotatunnosta tulee hänelle mieleen ja kuinka paljon kutakin elementtiä tarvitaan: riittääkö teelusikallinen, kauhalinen vai tarvitaanko saavillinen?

Ihmekiikarit-harjoitus on pelin päätösharjoitus. Peli päättyy joko pelaajan omaan päätökseen, pelaajan päättymiseen tai tähän harjoitukseen. Harjoituksen tavoitteena on itsetuntemuksen vahvistaminen, omien arvojen kirkastaminen ja toiveikkuuden lisääminen. Toivo on tunne, joka liittyy toiveeseen, joka voi joko toteutua tai olla toteutumatta. Siten toivon kytkeytyy myös mahdollisuus pettyä. Tulevaisuuden toivo sisältää ajatuksen siitä, että kukin voi omilla valinnoillaan vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäröivään maailmaan. Toiveikkuus on uskoa positiivisen muutoksen mahdollisuuteen elämässä. Toiveikkuus on myös luottamusta siihen, että vaikeuksista huolimatta elämä kantaa. Ihmisten väliset suhteet ovat toivon perusta. Toivoa luova sosiaalityö on positiivisia suhteita ja tulevaisuuden mahdollisuuksien tarkastelua. Toivoa luova sosiaalityö vahvistaa uskoa elämään ja luottamusta avun saantiin sitä tarvitessaan. (Savolainen & Suonio 2011, 9–10.)

Ihmekiikarit-harjoituksessa pohditaan esimerkiksi omaa ajankäyttöä sekä suhdetta itseensä, läheisiin ja ympäristöön. Harjoituksella kiikareineen on pyritty luomaan pelaajalle mahdollisuus katsoa eteenpäin pohtien omaa elämäänsä ja arvojaan. Harjoituksessa pelaaja kirjoittaa, millainen haluaisi olla, millaisessa maailmassa, mitä tehdä, mitä tekemättä jättäen ja kenen kanssa. Harjoituksen ihme-sanavalinta liittyykin siihen, että aivan ideaalinen ihmemaailma tuskin kenellekään toteutuu. Toiveikkuuden lisäämiseksi harjoituksen lopuksi pelaajaa kehoitetaan miettimään, mitä tekoja hän voisi tehdä, jotta Ihmekiikarien läpi nähty unelmien maailma tulisi osaksi myös pelaajan omaa maailmaa: mitä pieniä tai suuria tekoja pelaaja voisi tehdä, jotta hän olisi hieman lähempänä ihanne-maailmaansa?

6.2.4 Astinkivi-harjoitukset

Pelissä on seitsemäntoista Astinkiviharjoitusta. Harjoitusten ohjeistukset ovat lyhyempiä kuin muut pelin harjoitukset, ja niihin ei ole tarkoitus käyttää paljon aikaa. Myös Astinkiviharjoituksiin saa halutessaan kuitenkin käyttää niin paljon aikaa kuin pelaaja tuntee tarvitsevansa. Suurin osa (14/17) Astinkiviharjoituksista pohjautuu itsemyötätuntotestiin (Raes ym. 2011). Testissä käsitellään itsemyötätuntoa seuraavien teemojen kautta: ystävällisyys itseä kohtaan, tuomitsevuus itseä kohtaan, inhimillisyys ja sen tunnistaminen, eristäytyneisyys, tietoisuustaidot ja ylisamaistuminen. Ylisamaistumisesta voi käyttää esimerkkiä, jossa ihminen epäonnistuu yhdessä asiassa ja kokee, että yhden epäonnistumisen sijaan hän on kokonaisvaltaisesti epäonnistunut ihmisenä. Olemme muokanneet itsemyötätuntotestissä olevia väittämiä täydennettäväksi lauseiksi ja myös lisänneet joukkoon muita itsemyötätunnon teemoihin liittyviä täydennettäviä lauseita. Lauseet käsittelevät sitä, mitä pelaaja

yleensä tekee kohdatessaan vastoinkäymisiä, miten hän käsittelee riittämättömyyden tunnetta ja puutteitaan, milloin hän kokee olevansa ankara itselleen, miten hän suhtautuu muihin ihmisiin ja inhimillisyyteen, milloin hän antaa itselleen hoivaa ja hellyyttä, milloin hän kokee olevansa yksin, mihin asioihin pelaaja takertuu mielessään usein ja mihin hän haluaisi käyttää vähemmän tai enemmän aikaa.

Jämäkät rajat -harjoituksen avulla pelaaja voi tunnistaa toimintamalleja omasta elämästään ja harjoitella jämäkkyyttä. Jämäkkyys palvelee hyvinvointia. Itsemyötätuntoon liittyy ystävällisen ja lempeän suhtautumisen lisäksi myös jämäkkyys ja rajojen asettaminen. Itsensä puolustamiseksi tarvitaan usein jämäkkyyttä, ja myös itsekritiikkiin voi suhtautua jämäkkyydellä. Jämäkemmän ja rakentavamman näkökulman kautta saa etäisyyttä itsekritiikkiin, jolloin voi rauhassa pitää rajansa ja tehdä omia valintoja. Vaikka itsekritiikki sinänsä ei ole hyödytöntä, ei itsekritiikin sanelemien kehotusten mukaisesti tarvitse aina taipua. (Grandell 2018, 87.)

Itsemyötätunto kolmella sanalla -harjoituksessa pelaaja kirjoittaa kolmella sanalla, mikä juuri hänelle on itsemyötätunnon ydintä ja miten hän ymmärtää itsemyötätunnon käsitteenä. Harjoitus auttaa kirkastamaan, mistä itsemyötätunnossa on kyse ja mitä se tarkoittaa pelaajalle. Harjoitus tarjoaa mahdollisuuden keskustella siitä, mitä kaikkea itsemyötätunto voi tarkoittaa.

Runoset-harjoitus tarjoaa mahdollisuuden samastua runouden kautta toiseen henkilöön ja eläytyä hänen tunteisiinsa. Runot voivat tarjota samastumisen mahdollisuuden ja kokemuksen siitä, ettei pelaaja ole yksin eristäytyneenä ajatustensa, tunteidensa ja kokemustensa kanssa. Neff (2022, 7.2–7.4.) on jaotellut itsemyötätuntoa kolmeen alueeseen, joissa ensimmäinen on, kuinka ihminen vastaa kärsimykseen: ystävällisyydellä vai tuomiten. Toiseksi alueeksi Neff kuvaa sen, kuinka ihminen ymmärtää kärsimystään: osana ihmisyiden kokemusta vai eristäytyen. Kolmantena alueena Neffin jaottelussa on, kuinka ihminen kiinnittää huomiotaan kärsimykseen. Nämä itsemyötätunnon elementit toimivat erillisinä, mutta ne toimivat myös vastavuoroisesti vaikuttaen toinen toisiinsa. Harjoituksen avulla pelaaja voi tarkastella edellä mainittuja kolmea itsemyötätunnon aluetta.

6.2.5 Virta vie -harjoitukset

Pelissä on kolme Virta vie -harjoitusta, joissa on enemmän tarinallisuutta kuin pelin muissa harjoituksissa. Virta vie -harjoitukset ovat kuin pieniä seikkailuja pelin sisällä, joissa pelaaja voi lähteä

virran mukana seikkailulle ja poiketa niin sanotulta pelin pääreitiltä. Näissä harjoituksissa korostuu erityisesti tarinallisuus ja leikkisyys.

Myötätuntomasiina-harjoituksen tarkoituksena on auttaa pelaajaa tiedostamaan itsekriittisiä ja syyllistäviä ajatuksiaan. Myötätuntomasiinan avulla pelaaja myös muuttaa itsekriittisiä ajatuksiaan itsemyötätuntoisiksi. Myös tämä harjoitus pohjaa sisäisen puheen tiedostavaan tarkkailuun ja näkyväksi tekemiseen sekä sen muokkaamiseen itsemyötätuntoisemmaksi. Myötätuntomasiina toimii etäännyttävänä elementtinä ja helpottaa pelaajaa muodostamaan itsemyötätuntoisia ajatuksia, kun hän voi ajatella, mitä Myötätuntomasiina vastaisi itsekriittiseen tai syyllistävään ajatukseen. Edellä mainitut teemat tulevat esille monissa pelin harjoituksissa, sillä pelaaja ei välttämättä tee jokaista pelilaudalla olevaa harjoitusta. Myötätuntomasiina-harjoituksessa pelaaja kirjoittaa itsekriittiset ajatukset lapulle ja hän voi halutessaan myös rutistaa paperin käsissään. Näin itsekriittisistä ajatuksista voi päästä eroon konkreettisemmin, eikä niitä tarvitse kantaa pelin jälkeen mukanaan. Paperin rutistaminen tuo harjoitukseen myös kehollisen ja symbolisen elementin. Myötätuntomasiinan kautta tulleet itsemyötätuntoiset lauseet taas voi säilyttää itsellään pelin jälkeen lompakossa, tai pelaaja voi vaikkapa napata niistä kuvan puhelimellaan. Kun pelaaja huomaa pelin ulkopuolellakin arkielämässään itsekriittisyyden tulevan liiaksi pintaan, hän voi palata Myötätuntomasiinan itsemyötätuntoisiin ajatuksiin.

Säikky Saukko saarella -harjoituksen tavoitteena on harjoitella myötätuntoa. Singerin ja Klimeckin (2014, R875–R878) mukaan myötätuntoon kuuluu lämmön ja huolen tuntemista sekä toisesta huolehtimista ja vahvaa motivaatiota parantaa toisen hyvinvointia. Tässä harjoituksessa pelaaja pyrkii tarinan kautta ymmärtämään Säikyn Saukon tunteita ja hänen tilannettaan. Lisäksi tarinan kautta voi pohtia, mitä myötätuntoista voisi sanoa tai tehdä toisen kärsimyksen lievittämiseksi.

Kärsivä kilpikonna saarella -harjoituksessa pohditaan omaa käsitystä kärsimyksestä ja yhteyttä muihin ihmisiin. Neffin (2022, 7.2–7.4.) mukaan ihminen voi ajatella kärsimyksen olevan ihmisyyteen kuuluva asia. Vaihtoehtoisesti ihminen voi ajatella, että kukaan muu ihminen ei koe tällaista kärsimystä kuin hän itse. Harjoitusta tehdessään pelaaja pohtii tarinan kautta, onko omista asioista joskus hankala puhua. Lisäksi harjoituksessa voi kirjoittaa, mistä asiasta ja kenen kanssa haluaisi puhua – ja mihin se voisi johtaa.

7 ARVIOINTI

Keräsimme lautapelin testauksista palautetta Täydennettävät lauseet -palautelomakkeella kaksi kertaa. Menetelmä on esitelty tarkemmin alaluvussa 5.1.4. ja Täydennettävät lauseet -lomakkeet ovat liitteinä 3 ja 4. Seuraavassa on koostettu ja analysoitu pelistä saamaamme palautetta. Palautteista tuli ilmi työntekijän mielipide, mutta hänen kauttaan myös pelaajien kokemuksia pelistä. Emme ole kysyneet suoraan pelaajilta mielipidettä pelistä, joten emme voi kuitenkaan varmuudella kertoa juuri pelaajien kokemuksista.

7.1 Palaute

Ensimmäisessä testausvaiheessa yhteistyötahomme työntekijä testasi peliä kahdella pelaajalla. Numeerisen arvion mukaan kehitettävää oli ensimmäisen testikierroksen jälkeen pelin selkeydessä ja helppokäyttöisyydessä. Pelin selkeys ja helppokäyttöisyys sai numeerisen arvion 4 eli hyvä ja kaikki muut kohdat parhaan numeerisen arvion 5 eli erittäin hyvä. Palautteen antajan mukaan myös palautelomake oli asianmukainen ja kattava. Pelissä oli tässä vaiheessa mielestämme vielä jonkin verran kehitettävää, mutta peli oli jo ensimmäisten testausten kohdalla kokemuksemme ja palautteen mukaan hyvässä vaiheessa.

Ensimmäisen testikierroksen jälkeen saimme odotetustikin kehittämistoiveita liittyen selkeyteen ja helppokäyttöisyyteen. Emme hionneet Harjoitusvihkosta vielä täysin valmiiksi ensimmäistä testikierrosta varten, vaan sen visuaalinen ilme sekä selaamista helpottavat sivunumerot ja sisällysluettelo tehtiin vasta toista testikierrosta varten. Pelin alussa oli ensimmäisellä testikierroksella vielä paljon ohjeistusta ja pelin aluksi kesti jonkin aikaa, ennen kuin pelaaja pääsi pelin lähtöruutuun ja heittämään noppaa. Palautteen antaja näki alun rentoutusosuuden tärkeänä ja hyväksi koettuna asiana. Palautteen myötä tiivistimme alun ohjeistusta ja yhdistimme alkurentoutuksen ja pelin tarinallisen esittelyn yhteen. Tällä tavalla pelin aloituksesta tuli toisen testikierroksen palautteen mukaan miellyttävämpi ja sujuvampi sekä hyväksi koetusta rentoutusosuudesta pidempi.

Ensimmäisen testikierroksen jälkeen saimme palautteeksi, että pelilauta voi olla hieman pieni ja epäselvä, jos pelaajalla on haasteita näön kanssa. Peli on tulostettavassa muodossa, jolloin pelaaja tai peliä käyttävä ammattilainen voi päättää, minkä kokoisena pelilaudan tulostaa. Valitsimme

lähtökohtaisesti A4-kokoisen pelilaudan, sillä suurimmalla osalla ihmisistä ei ole kotonaan tulos-tinta, joka tulostaisi suuremmissa koossa. Pelilaudan resoluutio voi myös kärsiä, jos pelilauta tu-lostetaan suuremmissa koossa.

Palautteen antaja näki pelin matalalla kynnyksellä lähestyttäväksi ja pelin houkuttelevaksi. Ulkoasu ja selkeys nähtiin hyvinä asioina. Kehuja saivat pelin tarinallisuus ja rikas kieli, jotka palautteen antajan mukaan saivat pelaajan käyttämään mielikuvitustaan. Peli kannusti kirjoitus- ja piirtämis-harjoitteiden lisäksi heittäytymään tarinallisuuden maailmaan myös puhekommunikoinnin ja eleh-dinnän tasolla. Palautteen antajan mukaan pelaajan ja ohjaajan välille avautui hetkeksi uudenlai-nen arkisesta poikkeava vuorovaikuttamisen väylä molempien eläytyessä rooleihin. Palautteessa kerrottiin, että harjoitteen jälkeen pelaaja tuntui saaneen uudenlaista perspektiiviä huoliinsa ja että tunnelma oli keventynyt. Palautteen mukaan peli mahdollistaa itsemyötätunnon käsitteen tutkailun monialaisesti. Pelaaja pääsee etäännyttämisen ja tarinallisuuden avulla turvallisesti tutkimaan omia tarpeitaan, rajojaan sekä asettumaan myös muiden asemaan. Palautteessa mainitaan myös pelin jatkokehittämis- tai sovellutusmahdollisuudet; konsepti ja teema voivat sopia laajalle kohderyh-mälle ja ympäristöihin, kuten esimerkiksi varhaiskasvatukseen, kouluihin ja vanhainkoteihin.

Toisessa testausvaiheessa halusimme saada uutta tietoa verrattuna edelliseen testauskierrok-seen, joten päädyimme muokkaamaan Täydennettävät lauseet -palautelomaketta. Ensimmäisen testauskierroksen jälkeen pelissä ei ollut paljoa kehitettävää, joten siirsimme ajatuksia enemmän pelin soveltamismahdollisuuksiin ja peliin tehtyjen muutoksien vaikuttavuuden arviointiin. Toisella testikierroksella palautteen mukaan peli oli saavutettava ja houkutteleva peliin tehtyjen muutosten-kin myötä. Peli koettiin helposti ymmärrettäväksi eikä liian haastavaksi. Muokattu alkurentoutus koettiin hyväksi ja palautteen mukaan se tukee pelin aihetta ja tarkoitusta sekä auttaa rentoutuk-sessa. Palautteen mukaan pelaajat kykenivät pelihetken myötä pysähtymään hetkeksi ja tarkaste-lemaan intuitiivisesti omia arvojaan ja sen hetkistä tilannettaan. Palautteessa mainittiin, että pela-aaminen mahdollisti hetkeen pysähtymisen ja omien tunteuksiensa kautta nähdyksi tulemisen.

Toisen testikierroksen jälkeen emme saaneet varsinaisesti kehitysideoita opinnäytetyön prosessin ajalle, mutta saimme valtavasti ideoita ja ajatuksia liittyen lautapelin soveltamismahdollisuuksiin tulevaisuudessa. Palautteessa kehoitettiin opinnäytetyön tekijöitä miettimään, olisiko nidottu vihko-muotoinen Ohjekirjanen ja Harjoitusvihkonen sopivampi ja tarkoituksenmukaisempi. Halusimme pitää Ohjekirjanen ja Harjoitusvihkonen kuitenkin A4-kokoisena, jolloin myös kotitulostimella tulos-taminen on mahdollista. Palautteen mukaan pelillä on erittäin hyvät sovellettavuusmahdollisuudet.

Se voisi soveltua myös ryhmätyöskentelyyn, jolloin se voisi toimia ryhmäyttäjänä ja keskustelun virittäjänä. Palautteen mukaan peli voisi soveltua myös erilaisiin ympäristöihin, kuten esimerkiksi varhaiskasvatukseen, kouluihin ja vanhainkoteihin sekä työpaikoille. Työpaikoilla peliä voitaisiin palautteen mukaan pelata työhyvinvointi- tai virkistyspäivinä. Palautteessa oli myös idea pelin tarinallisuuden vahvistamisesta eri aisteja hyödyntäen.

Palautteessa mainittiin, että aistihetket voisivat tuoda lautapeliin kokemuksellisuutta. Palautteen innoittamana pohdimme vielä eri aistien ja paikkojen hyödyntämistä pelin pelaamisessa. Pelille voisi luoda esimerkiksi soittolistan, ottaa mukaan esineitä kuten kiviä tai simpukankuoria, aiheeseen sopivia tuoksua ja makuja. Jatkossa peliä voisi vielä kehittää esimerkiksi tekemällä pelin teemoihin liittyvät kuvakortit, joita voisi hyödyntää joko pelissä tai pelin pelaamisen jälkeen. Kuvakorttien tekeminen yhdessä pelaajien kanssa voisi lisätä esimerkiksi pelaajien osallisuutta ja toimijuutta sekä vahvistaa heidän kulttuurihyvinvointiaan. Lisäsimme Ohjekirjaseen pelin ohjaajalle vinkiksi erilaisia tapoja, joilla pelikokemusta voi syventää tai jatkaa aiheen parissa pelaamisen jälkeenkin.

7.2 Loppuarvioinnin menetelmät

Käytimme kehittämistyön ja opinnäytetyön prosessin arvioinnin tukena Kuusi hattua -menetelmää. Menetelmä on alun perin Edward De Bonon kehittämä ja se mahdollistaa keskittymisen yhteen näkökulmaan kerrallaan ja asian lähestymisen eri näkökulmista (The De Bono Group). Hattuja on käytetty yleisimmin ryhmätyön kehittämisen ja arvioinnin menetelmänä. Tekniikan avulla voi erottaa asioita toisistaan ja sen ideana on tarkkaavaisuuden suuntaaminen eri kohteisiin eri hattua (näkökulmaa) käytettäessä. Näin ihminen tarkastelee asiaa eri roolissa, sillä eri rooleissa ihmiset ilmaisevat mielipiteensä usein helpommin. (Innokylä a.) Halusimme tarkastella kehittämistyön ja oppimisen prosesseja monista näkökulmista, minkä takia Kuusi hattua -menetelmä tuntui sopivalta menetelmältä loppuarvioinnin tueksi.

De Bonon Kuusi hattua -menetelmässä hattujen värit määrittelevät osallistujien roolit. Valkoinen hattu päässään osallistujat miettivät asiaa mahdollisimman objektiivisesti. Tähän liittyy faktojen, kuten lukujen tarkastelu. Faktoiksi luetaan tarkistetut asiat ja faktoiksi uskotut asiat, joiden alkuperä kuitenkin ilmoitetaan. Punainen hattu päässä annetaan tilaa tunteille ja intuitiolle. Punainen hattu päässään voi ilmaista argumentteja ilman perusteluita ja selityksiä. Musta hattu päässään osallistujat miettivät riskejä ja heikkoja kohtia. Mustan hatun roolissa ollaan varovaisia, loogisia, arvioivia

ja asiallisia, mutta negatiiviset tunteet eivät kuitenkaan kuulu tähän hattuun. Keltainen hattu päässä mietitään etuja ja hyötyjä ja visioidaan optimistisesti tulevaisuutta. Vihreä hattu päässä kehitetään asiaa eteenpäin liioitellen ja villisti käyttäen huumoria sekä mietitään, miten asian voisi tehdä toisin. Sininen hattu päässä voidaan pohtia, miten asiat ovat yleisesti ottaen edenneet ja tehdä yhteenvetoa. (Innokylä a.)

Kuusi hattua -menetelmää voi käyttää monella eri tapaa. Valitsimme käyttää menetelmää siten, että tarkastelimme opinnäytetyön tekijöiden kesken ensin yhdessä jokaista hattua käyttäen, mitä olemme oppineet opinnäytetyön tekoprosessin aikana. Sen jälkeen arvioimme opinnäytetyön- ja kehittämistyön prosesseja. Soveltamamme Kuusi hattua -menetelmälomake on liitteenä 5. Käytämme loppuarvioinnin tukena myös reflektioita sekä opinnäytetyön ja pelin kehittämisen lokikirjoja. Seuraavassa on loppuarviointi, jonka pohjana olemme käyttäneet edellä mainittuja arvioinnin aiheistoja ja työkaluja.

7.3 Loppuarviointi

Opinnäytetyömme pääkäsitteillä, kulttuurihyvinvoinnilla ja itsemyötätunnolla, on vahva ja ajankohdainen yhteys sosiaalialaan, kuten olemme aiemmin tässä opinnäytetyössä perustelleet. Käsitteiden yhteys tarjoaa kuitenkin tuoreen näkökulman. Lautapelillä on uutuusarvoa kulttuurihyvinvoinnin ja itsemyötätunnon vahvistamisen menetelmänä, kuten esimerkiksi saamassamme palautteessa mainittiin. Tuotteesta voivat hyötyä yksittäiset aiheesta kiinnostuneet ihmiset, mutta myös eritointaympäristöjen sosiaalialan ammattilaiset. Ammattilaiset voivat hyödyntää peliä niin asiakastyössä kuin mahdollisesti myös oman hyvinvointinsa tukena. Peli on kehitetty onnistuneesti ja se tarjoaa valtavasti myös soveltamismahdollisuuksia.

Opimme opinnäytetyön suunnitelman työstämistä selkeäksi kokonaisuudeksi sekä lukijalle että itsellemme. Laadimme hyvin aikataulutetun suunnitelman, jossa oli kuitenkin sopivasti myös jouston varaa. Perustelimme asioita teoriaan, lainsäädäntöön, säädöksiin ja strategioihin pohjaten. Opinnäytetyömme käsitteistö ja teoria on monipuolista. Kulttuurihyvinvoinnin, itsemyötätunnon ja kehittämistyön tuntemuksemme on lisääntynyt ja asiantuntijuutemme niitä kohtaan vahvistunut. Prosessin aikana tulimme vahvistaneeksi myös omia lähdekritiikki- ja tiedonhakutaitojamme. Opimme etsimään ja valikoimaan tarkoituksenmukaisia menetelmiä ja soveltamaan niitä käytännössä. Otimme prosessin aikana omat resurssimme ja voimavaramme huomioon. Jaoimme vastuuta ja

asetimme tarvittaessa rajoja sekä hyödynsimme opinnäytetyön ohjausta. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen kehittämistyönä on hahmottunut ja ymmärrys sitä kohtaan on lisääntynyt. Kehittämisen syklisyys ja testaamisen tärkeys sekä jatkuva reflektointi konkretisoituivat. Opimme lisää myös työskentelytavoistamme ja kirjoitustyulistämme. Opimme yhteistyön tekemisestä monen suuntaisesti niin opinnäytetyön tekijöiden, yhteistyötahon kuin opinnäytetyön ohjaajien kanssa.

Vaikka arvioimme kokonaisuuden onnistuneeksi, löysimme kuitenkin vielä paljon kehitettävää. Ollisimme voineet olla huolellisempia alusta lähtien tietoperustan laatimisen suhteen, sillä päädyimme muokkaamaan tietoperustaa vankemmaksi kerta toisensa jälkeen. Toisaalta tämä kuuluu opinnäytetyöprosessiin ja kehittämisen syklisyyteen. Viestinnässä oli myös opinnäytetyön toimijoiden kesken paikoin viivettä, mikä aiheutti pieniä väärinymmärryksiä ja ylimääräistä työtä. Viestinnän tärkeys korostui opinnäytetyöprosessissa ja opimme kiinnittämään enemmän huomiota viestintään. Viestintää tuki kuitenkin alusta lähtien tarkasti pitämämme lokikirjat ja yhteiset palaverit. Onnistuimme keräämään monipuolista ja kehittämisen kannalta tärkeää palautetta kehittämissuorituksen aikana, mutta palautteen antajana toimi ainoastaan yksi työntekijä, jolloin yleistettävyyden on heikkoa. Toisaalta opinnäytetyön prosessin aika on hyvin rajallinen, eivätkä aikataulut olleet kiinni ainoastaan opinnäytetyön tekijöistä. Tämän takia koemme kahdesti kerätyn laadukkaan palautteen kuitenkin onnistuneeksi.

Kehitimme prosessin aikana teeman mukaisesti myös omaa itsemuutattunutta ja kulttuurihyvinvointiamme. Hyödynsimme työskentelyssämme erilaisia luovia menetelmiä. Saimme kokemusta kehittämistyöstä ja tuotteen kehittämisestä hyödyntäen sosiaalialan tietoperustaa. Olemme tehneet mielestämme ansiokkaasti konkreettisen työkalun, jota voi hyödyntää monipuolisesti ja myös räätälöidä ja soveltaa kullekin kohderyhmälle sopivaksi. Tulemme hyödyntämään kehittämäämme menetelmää omissa sosiaalialan töissämme mahdollisuuksien mukaan.

Tärkeä oppimiskohta oli, että kehittämissuoritukselle ja oppimiselle on annettava tilaa ja aikaa, mikä tarkoittaa välillä myös etäisyyden ottamista projektiin. Pysyimme suunnitelmassamme ja tarvittaessa joustimme. Aihe käsitteineen oli monisyinen, mutta nähdäksemme opinnäytetyömme on onnistunut. Käytössämme oli laajasti erilaisia menetelmiä, mutta onnistuimme kuvaamaan ne raportissa loogisesti ja kuvasimme myös kehittämissuorituksen läpinäkyvästi. Prosessin aikana opimme valtavasti niin opinnäytetyömme aiheesta, kehittämistyöstä, palautteenkeruusta, reflektoinnista, arvioinnista sekä kokonaisuuden raportoinnista.

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI

Pohdimme opinnäytetyön prosessin aluksi, ovatko opinnäytetyömme kohderyhmänä psyykkisesti kuormittuneet vai psyykkisesti kuormittuneiden kanssa työskentelevät. Päädyimme siihen, että kohderyhmänä ovat työntekijät, joilta pyytäisimme palautteen kehittämistyöstä. Perusteluna kohderyhmälle oli se, että AMK-tasoista opinnäytetyötä varten ei tehdä eettistä ennakoarviointia (Sellesniemi, Kettunen & Näreaho 2019), jota olisi edellytetty, mikäli kohderyhmänä olisi olleet psyykkisesti kuormittuneet.

Tutkijalla tulee toteuttaa tutkimus siten, ettei tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille aiheudu merkittäviä haittoja, riskejä tai vahinkoja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7). Pelissä käsitellään aihetta, joka voi olla joillekin asiakkaille psyykkisesti kipeä, mutta toisaalta tärkeä hyvinvoinnille. Keskustelimme yhteistyötahon kanssa mahdollisista uhkista liittyen aiheen käsittelyyn. Päädyimme kuitenkin yhdessä siihen lopputulokseen, että peli voisi tarjota paljon mahdollisuuksia käsitellä itsemyötätuntoa eri näkökulmista. Työntekijä työskenteli psyykkisesti kuormittuneiden parissa, joten oletimme, että hän toimii vastuullisesti ja eettisesti testatessaan peliä haavoittuvassa asemassa olevilla asiakkaillaan.

Emme voineet varsinaisesti vaikuttaa testaustilanteiden kulkuun, joten panostimme pelin sisällön ja ohjeistuksen eettisyyteen. Vähentääksemme mahdollisia haittoja asiakkailla valikoimme tuotteeksi pelin, joka mahdollistaa haastavan aiheen käsittelyn traumasensitiivisesti, etäännyttäen ja leikillisyyttä hyödyntäen. Kehitimme myös pelissä esiintyvät tarinat ja hahmot mahdollisimman miellyttäväksi ja pelin luonteen kepeäksi. Pelissä on pyritty luomaan turvallisempaa tilaa esimerkiksi yksilöidyllä Oikeuksien luettelolla. Pelin harjoitusten tekotavaksi valikoitui pääasiassa kirjoittaminen ja lähestymistavaksi kirjallisuusterapeuttinen ote. Kirjallisuusterapeuttinen ote tarkoittaa tässä opinnäytetyössä asioiden käsittelyä kirjoittamista hyödyntäen tähdäten muutokseen sekä hyvinvoinnin ja itsemyötätunnon lisäämiseen. Pelin mekaniikan tausta-ajatuksesta on kerrottu tarkemmin alaluvussa 6.1.

Tutkittavilla on oikeus osallistua vapaaehtoisesti tutkimukseen ja myös keskeyttää osallistuminsaan missä vaiheessa tutkimusta tahansa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8) Kohderyhmänä olivat työntekijät ja peliin itsessään sisällytettiin pelaamisen täysi vapaaehtoisuus, joten

asiakkaalla oli mahdollisuus keskeyttää pelaaminen missä vaiheessa tahansa. Ohjeistimme työntekijää kertomaan pelin testauksessa mukana oleville asiakkaille, että kyseessä on opinnäytetyö. Pelin testauksessa mukana olleet asiakkaat olivat anonyymeja opinnäytetyön tekijöille. Tiedossamme on ainoastaan testauskertojen lukumäärät molemmilla testikierroksilla ja niistä saadut työntekijän palautteet sekä se, että asiakkaat olivat täysi-ikäisiä.

Kehittämistyössä joudutaan monesti tasapainottelemaan kohdehenkilöiden anonymiteetin ja kehittämisprosessin avoimuuden välillä (Toikko & Rantanen 2009, 129). Kehittämistyön kohderyhmänä olivat ammattilaiset ja peliä kehitettiin, jotta siitä saataisiin ammattilaisille toimiva menetelmä asiakastyöhön. Prosessissa oli siis tärkeää ottaa huomioon asiakkaiden lisäksi myös varsinainen kohderyhmä eli työntekijä. Työntekijälle kerrottiin, millä tavoin hänen antamaansa palautetta tulotaisiin hyödyntämään opinnäytetyössä. Opinnäytetyön tekijöillä oli tiedossa työntekijän nimi ja työnkuva ja hänen kanssaan oltiin tekemisissä kehittämistyön prosessin aikana. Työntekijä ei voinut antaa palautetta anonyymisti, mikä on voinut vaikuttaa palautteen sisältöihin. Opinnäytetyössä ei ole esitelty työntekijän palautelomakkeessa antamia tietoja suorina lainauksina, mikä vähentää luotettavuutta, mutta toisaalta se loi työntekijälle mahdollisuuden antaa palautetta vapautuneemmin ja siten myös todenmukaisemmin. Myös työntekijä on anonyymina opinnäytetyössämme.

Kehittämistoiminnassa luotettavuuteen liittyy erilaisia haasteita, kuten toistettavuuden vaatimus. (Toikko & Rantanen 2009, 123.) Täysin samanlaisen testaustilanteen luominen on mahdotonta, vaikka olosuhteet pysyisivät suhteellisen samanlaisina ja työntekijä noudattaisi samaa pelin testauksen kaavaa ja ohjeistuksia. Lisäksi pelin harjoitusten määrä ja etenemisen mahdollisuudet ovat suhteellisen laajat, jolloin pelikerrat eivät ole verrattavissa toisiinsa. Pelitilanne on edellä mainittujen syitten takia aina yksilöllinen. Peli on myös vuorovaikutuksellinen ja työntekijä voi itse päättää, millainen oma rooli pelatessa on. Nämä seikat vaikuttavat testausten toistettavuuteen.

Emme saaneet testaustulosta siitä, miten peli soveltuu jatkettavaksi ensimmäisen pelikerran jälkeen, emmekä erittelyä siitä, mitä harjoituksia testauskierroksilla on testattu. Tiedossamme on palautteiden perusteella, että testikerroilla on testattu ainakin Virittäytymis-, Myrskyn silmässä- ja Myötätuntomasiina-harjoitukset. Ennen ensimmäisten testausten alkua esittelimme pelin työntekijälle varmistaaksemme, että hän osaa käyttää peliä. Meillä ei siis ole testaustulosta siitä, miten pelin pelaaminen onnistuisi, jos sitä pelaisi ilman tätä suullista ohjeistusta. Toista testikierrosta varten kerroimme työntekijälle ainoastaan lyhyesti sähköpostitse tekemämme muutokset peliin.

Jälkikäteen ajateltuna palautelomakkeeseen olisi voinut lisätä kohdan, johon työntekijä olisi voinut merkitä, mitkä harjoitukset on kullakin testauskierroksella tehty. Näin olisimme saaneet tarkempaa tietoa siitä, mitä harjoituksia on testattu. Testauskertoja oli yhteensä neljä, mistä voi päätellä, ettei jokaista pelin harjoitusta ole voitu testata. Saimme yhteistyötaholta tiedon, että testauskertoja on jouduttu myös siirtämään ja perumaan, minkä takia testikertojen määrä jäi vähäiseksi. Työntekijällä oli myös muita työtehtäviä, mikä rajoitti testauskertojen määrää.

Kehittämistyön aikaa vievä luonne ja siihen nähden opinnäytetyön nopea prosessi vaikuttavat myös mittareiden validiteettiin. Kehittämistoiminnan kyselylomakkeet joudutaankin usein laatimaan nopeasti. (Toikko & Rantanen 2009, 123.) Keräsimme palautetta työntekijältä kahdella sisällöltään hieman erilaisella Täydennettävät lauseet -palautelomakkeella (liitteet 3 ja 4). Lomakkeeseen on sisällytetty myös SMART-laatukriteeristö. Laatukriteeristö ohjasi sitä, mistä halusimme saada palautetta. Kysyimme palautetta molempien testikierrosten jälkeen. Päädyimme muokkaamaan palautelomaketta toista testikierrosta varten saadaksemme kehittämisen kannalta relevanttia tietoa. Tämän takia emme kysyneet molempien testauskierrosten jälkeen täysin samoja kysymyksiä. Emme myöskään kysyneet palautelomakkeessa samaa teemaa usein kysymyksin, mikä olisi voinut lisätä tiedon luotettavuutta.

Palautelomakkeissa kysyttiin myös lomakkeen soveltuvuutta palautteenkeruumenetelmänä ja pyydettiin arvioimaan peliin tehtyjen muutosten vaikuttavuutta. Lomakkeessa oli myös avoin kohta, jossa työntekijä pystyi antamaan muuta mieleen tulevaa palautetta. Teemoittelimme palautteen jokaisen virkkeen kolmeen kategoriaan; ei kehitettävää, kehitettävää nyt ja kehitettävää tulevaisuudessa. Teemoitteluesimerkki on esitelty alaluvussa 5.1.4. Palautetta kerättiin kirjallisesti hyödyntäen numeerista arviointia ja täydennettäviä lauseita. Palautteiden numeeriset arviot ohjasivat kehittämistyössä sitä, minkä osa-alueen kehittämiseen keskityimme erityisesti. Pidämme työntekijän palautteista saamiamme tuloksia luotettavina siinä mielessä, että palautetta on kysytty sekä numeerisesti että täydennettävillä lauseilla ja osa kysymyksistä myös toistui molemmissa palautelomakkeissa. Saimme kuitenkin ainoastaan yhden työntekijän palautteen pelin käytettävyydestä. Peliä testattiin kahdella testikierroksella kaksi kertaa, eli yhteensä neljä kertaa. Edellä mainittujen seikkojen vuoksi tulosten yleistettävyyden voi arvioida melko heikoksi.

Olemme tehneet kehittämistyön prosessin kuvausta varten opinnäytetyön- ja pelin kehittämisen lokikirjat, joihin olemme dokumentoineet työskentelyämme seikkaperäisesti päivämäärineen.

Olemme dokumentoineet työskentelyämme tarkasti ja monipuolisesti sekä mielestämme raportoineet siitä läpinäkyvästi. Lisäksi olemme tehneet oman työskentelymme arviointia täyttämällä reflektiolomakkeita (liite 1). Kehittämämme pelin harjoitukset pohjautuvat teoriaan ja olemme perustelleet jokaisen pelissä käytetyn harjoituksen mielestämme perusteellisesti.

Kehittämistoiminnassa luotettavuudella viitataan ennen kaikkea käyttökelpoisuuteen – pelkkä todennukaisen tiedon tuottaminen ei riitä, vaan tiedon tulisi olla hyödyllistä. (Toikko & Rantanen 2009, 123) Testaukset tehneellä työntekijällä on kokemusta kulttuurihyvinvoinnin parissa työskentelystä. Pidämme sitä osaltaan osoituksena siitä, että hän on kykeneväinen arvioimaan tuotteen toimivuutta ja sovellettavuutta kulttuurihyvinvoinnin vahvistajana. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli kuitenkin, että peli toimisi myös niillä sosiaalialan ammattilaisilla, joilla ei ole niin paljon kokemusta asiakkaiden kulttuurihyvinvoinnin vahvistamisesta. Tästä emme saaneet tuloksia. Saamastamme palautteesta käy kuitenkin useammasta kohtaa ilmi, että peli olisi työntekijän mielestä erittäin hyvin sovellettavissa myös eri toimintaympäristöihin ja eri asiakasryhmille. Tämä osoittaa mielestämme sen, että tuloksilla on merkitystä yhteistyötaholle, mutta kehittämästämme pelistä voisivat hyötyä laajemmin myös muut organisaatiot ja yksityishenkilöt.

9 POHDINTA

Yhteiskuntamme on hyvin suorituskeskeinen. Nykyisin yhteiskunta tarjoaa rajattomia mahdollisuuksia myös hyvinvoinnin suorittamiselle ja jatkuvalla itsensä kehittämiselle. Taiteen kokeminen ja tekeminen toimii mielestämme mielekkäänä tekemisenä ja näin ollen myös mielenterveyden suo-jatekijänä ja vastapainona suorittamiselle. Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista puhutta-essa on vakiintunut termi kulttuurihyvinvointi.

Pelistä saamamme palautteen myötä olemme vakuuttuneita siitä, että itsemyötätuntotaitoja vahvistavalle pelille on tarve yhteiskunnassamme. Peli on sovellettavissa monille kohderyhmille ja mo-niin eri sosiaalialan ympäristöihin. Myös pelin jatkokehittämismahdollisuudet ovat laajat: pelin yh-teyteen voisi tuoda lisää kokemuksellisia ja elämyksellisiä elementtejä esimerkiksi ottamalla tee-maan linkittyviä esineitä, äänimaisemaa, tuoksua ja makuja mukaan pelihetkiin. Pelin pelaamisen-kin voisi siirtää aiheen mukaisesti merimaisemiin, jolloin kokemuksesta voisi tulla vielä kokonais-valtaisempi. Luonto voisi osaltaan myös tukea itsemyötätunnon ja hyvinvoinnin vahvistumista. Pe-lin voisi tuoda luontoympäristöön, jossa pelaajat voisivat ottaa pelin teemoihin liittyviä kuvia. Ote-tuista kuvista voitaisiin valmistaa myös kuvakortit pelaamisen tueksi tai pelin jälkeen käytettäväksi. Tällä tavoin asiakkaat pääsisivät mukaan pelin kehittämiseen. Tämä voisi vahvistaa pelaajien toi-mijuutta sekä osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemusta.

Peli kehitettiin ensisijaisesti pelattavaksi pelin ohjaajan ja pelaajan kesken, mutta näkisimme, että peli soveltuisi erittäin hyvin myös pienille ryhmille tai itsenäisesti pelattavaksi. Peli on kehitetty pal-velemaan psyykkisesti kuormittuneiden tarpeita, mutta näkisimme, että pelin pelaaminen voisi vah-vistaa myös esimerkiksi työhyvinvointia pelattuna työhyvinvointi- tai virkistyspäivillä. Peliä voisi hyö-dyntää niin ennaltaehkäisevässä ja edistävässä kuin korjaavassakin työskentelyssä. Pelin saavu-ttavuutta voisi kehittää vielä monin tavoin ja pelistä voisi tehdä esimerkiksi täysin digitaalisen version.

Tietoperustaa kootessamme huomasimme, että itsemyötätunnosta on tässä vaiheessa vielä melko vähän tutkimuksia. Vielä vähemmän löysimme teoriaa itsemyötätunnon ja kulttuurihyvinvoinnin yh-teyksistä. Tältä saralta löytyy siis vielä paljon tutkimusmahdollisuuksia. Tutkimukset tukevat lain-säädäntö- ja strategiatyötä, joita tarvitaan, jotta kulttuurihyvinvoinnin tavoitteet ovat kirjattuina esi-merkiksi hyvinvointialueilla. Jos kulttuurihyvinvointi jää maininnan tasolle, eikä konkreettisia toimia

kirjata tai vastuuhenkilöitä nimetä, on melko selvää, ettei kulttuurihyvinvoinnin edistäminen tule olemaan prioriteettina suunniteltaessa ja toteutettaessa hyvinvointipalveluita. Myös vaikuttavuuden mittareiden kehittämiseen on kiinnitettävä huomiota, jotta kulttuurihyvinvoinnin hyötyjä voidaan tehdä näkyväksi ja arvioida niiden vaikuttavuutta asiakkaissa.

Kulttuurihyvinvointi on huomioitu lainsäädännössä ja strategioissa. Myös uudessa hallitusohjelmassa on huomioitu sote- ja taide- ja kulttuurialan yhteistyö ja osaamisen vahvistaminen sekä taiteen ja kulttuurin hyödyntäminen ennaltaehkäisevässä sosiaalialan työssä (Valtioneuvosto 2023, 92). Henkilökunnan kulttuurihyvinvointiosaamista on kehitettävä koulutuksin ja perehdytyksin, ja koemme, että kehittämämme peli voisi olla yksi keino tukea työntekijöiden kulttuurihyvinvointiosaamista. Näistä syistä opinnäytetyömme on nähdäksemme tällä hetkellä ajankohtainen ja merkityksellinen sosiaalialan kontekstissa.

Vaikka taiteella on valtavasti myös hyvinvointivaikutuksia, on kuitenkin muistettava samalla, että taide heijastaa sivistynyttä yhteiskuntaa ja taiteella on myös itseisarvo. Kaikkea taidetta ei tule tehdä ainoastaan siksi, että se palvelisi jotain muuta tarkoitusperää kuin taidetta itsessään. Näkisimme kuitenkin, että sote- ja taide- ja kulttuurialojen edustajien yhteistyötä tulisi vahvistaa esimerkiksi tarjoamalla taiteilijoille mahdollisuuksia työskennellä kulttuurihyvinvoinnin edistämiseksi. Monialaista työskentelyä alojen välillä olisi siis hyvä vahvistaa ja löytää yhteistä rajapintaa hukkaamatta kuitenkaan alakohtaisia tavoitteita ja näkökulmia.

Itsemyötätuntoon liittyviä taitoja voi harjoitella. Itsemyötätunnon kautta voi oppia suhtautumaan itseensä lempeästi ja pitämään puoliaan jämäkästi. Jokaisella on oikeus omaan aikaan, rauhoittumiseen, kulttuuriin ja hyvinvointiin ilman jatkuvaa suorittamista.

LÄHTEET

Blomqvist-Lyytikäinen, Mikaela. 2020. Auttajien ja kasvattajien oman traumatisoitumisen merkitys ihmisten kohtaamisessa. Teoksessa Yhteinen kieli - Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen (toim. Kati Sarvela & Elisa Auvinen). Helsinki: Basam Books.

Cicero, David Colin 2017. Self-Concept Clarity and Psychopathology. Hakupäivä 6.7.2023. https://www.researchgate.net/publication/320840358_Self-Concept_Clarity_and_Psychopathology.

Carroll, Robert 2005. Finding the Words to Say It: The Healing Power of Poetry. Hakupäivä 6.7.2023. <https://downloads.hindawi.com/journals/ecam/2005/795029.pdf>.

Conner, Tamlin, DeYoung, Colin & Silvia, Paul 2016. Everyday Creative Activity as a Path to Flourishing. Hakupäivä 6.7.2023. https://www.researchgate.net/publication/310764211_Everyday_creative_activity_as_a_path_to_flourishing.

Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network synthesis report 67. Hakupäivä 10.2.2023. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553>.

FinFami ry. Tavoitelauta – tavoitteiden asettamisen apuväline. Hakupäivä 17.3.2023. <https://finfamilaaatu.fi/laatukasikirja/tavoitelauta-tavoitteiden-asettamisen-apuväline/>.

Goetz, Jennifer & Simon-Thomas, Emiliana 2017. The Landscape of Compassion: Definitions and Scientific Approaches. Teoksessa The Oxford Handbook of Compassion Science. Oxford University Press.

Grandell, Ronnie 2015. Itsemyötätunto. Helsinki: Tammi.

Grandell, Ronnie 2018. Irti itsekritiikistä. Helsinki: Tammi.

Holopainen, Johanna, Maanmieli, Karoliina & Kortesoja, Sari 2021. Kohti traumainformoidun kirjallisuusterapian käytäntöä. Hakupäivä 22.5.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/78277/scriptum221%2520Holopainen%2520Maanmieli%2520Kortesoja%2520Haverinen1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Hyvän mielen talo ry 2023a. Lautta – luova lähtö hyvään mieleen. Hakupäivä 18.1.2023. <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/lautta-luova-lahto-hyvaan-mieleen.html>.

Hyvän mielen talo ry 2023b. Toiminnan tarkoitus. Hakupäivä 18.1.2023. <https://www.hyvanmielentalo.fi/tietoa-meista/tavoitteet.html>.

Ihanus, Juhani 2022. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Basam Books.

Ihmisoikeusliitto 2023. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus. Hakupäivä 10.2.2023. <https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/>.

Innokylä a. Kuusi Hattua. Hakupäivä 16.3.2023. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/kuusi-hattua-six-hats>.

Innokylä b. Riskien arviointi. Hakupäivä 17.3.2023. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/riskien-arviointi-0>.

Innokylä c. Täydennettävät lauseet. Hakupäivä 15.3. 2023. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/tayden-nettavat-lauseet-0>.

Juhila, Kirsi. Teemoittelu. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja (Toim. Jaana Vuori). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Hakupäivä 17.3.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>.

Singer, Tania & Klimecki, Olga M. 2014. Empathy and compassion. *Current Biology* 24 (18) R875–R878. Hakupäivä 3.7.2023. [https://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822\(14\)00770-2.pdf](https://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822(14)00770-2.pdf).

Karvonen, Sakari, Kestilä Laura & Saikkonen, Paula 2022. Johdanto. Teoksessa Suomalaisten hyvinvointi (toim. Sakari Karvonen, Laura Kestilä & Paula Saikkonen). THL, 9–17. Hakupäivä 26.7.2023. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145692/Suomalaisten%20hyvinvointi%202022%20verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y>.

Kortelainen, Ilmari, Saari, Antti & Väänänen, Mikko (toim.) 2014. Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus. Hakupäivä 15.6.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9550-2>.

Käver, Anna & Nilsonne, Åsa 2008. Toimiva yhteys. Myötätunto ja hyväksyntä ihmissuhteissa. Suomennos Riitta Bergroth. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laitinen, Liisa 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Teoksessa Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen (Toim. Kai Lehikoinen & Elise Vanhanen). Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017. Hakupäivä 17.7.2023. https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos_1_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019. Hakupäivä 10.2.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166>.

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria & Rosenlöf, Anna-Mari 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa Taide töissä – näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä (toim. Ilona Tanskanen). Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 20–39. Hakupäivä 12.10.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167170.pdf>.

Maanmieli, Karoliina. 2020. Kirjoittaminen, lukeminen ja kirjallisuusterapia traumatyöskentelyssä. Teoksessa Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen (toim. Kati Sarvela & Elisa Auvinen). Helsinki: Basam books, 124–137.

Neff, Kristin 2021. Itsemyötätunto. Opi suhtautumaan itseesi hyväksyvästi. Suomentanut Tanja Kielinen. Helsinki: Viisas elämä.

Neff, Kristin 2022. *Annual Review of Psychology*. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. Hakupäivä 17.3.2023. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2022/08/PsychReviewInPress.pdf>.

Nissinen, Leena 2007. Auttamisen rajoilla. Myötätuntouupumuksen synty ja ehkäisy. Helsinki: Edita Publishing.

Nivala, Elina & Rynnänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Oulun kaupunki 2021. Kulttuurihyvinvointisuunnitelma 2021–2026. Hakupäivä 10.2.2023. <https://www.ouka.fi/documents/52058/1408043/Kulttuurihyvinvointisuunnitelma.pdf/3d9d6d7b-9d5a-4625-ac51-37e4957ae15e>.

Pennebaker, James 1997. Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process. Hakupäivä 6.7.2023. http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych3131_summer2015/documents/14.2_Pennebaker1997_Writingemotionalperiences.pdf.

Raes, Filip, Pommier, Elizabeth, Neff, Kristin, & Van Gucht, Dinska 2011. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 18, 250–255. Hakupäivä 6.7.2023. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/scssshort.pdf>.

Saari, Juho & Kainulainen, Sakari 2018. Samassa veneessä: empatiakulujen poliittinen ulottuvuus Suomessa. Hakupäivä 15.3. 2023. <https://journal.fi/politiikka/article/view/77335/38439>.

Salonen, Kari, Eloranta, Sini, Hautala, Tiina & Kinos, Sirpa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja. Hakupäivä 1.3.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>.

Sapouna, Lydia & Pamer, Elisabeth 2014. The transformative potential of the arts in mental health recovery – an Irish research project. Hakupäivä 17.7.2023. https://www.researchgate.net/publication/285481280_The_transformative_potential_of_the_arts_in_mental_health_recovery_-_an_Irish_research_project.

Savolainen, Katri & Suonio, Mari 2011. Johdanto. Teoksessa Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. (toim. Petri Ruuskanen, Katri Savolainen & Mari Suonio). Kuopio: UNIPress, 9–14.

Selesniemi, Hanna, Kettunen, Jyrki & Näreaho, Susanna 2021. Tarvitseeko tutkimus eettisen ennakkoarvioinnin ja kuka sen tekee? Vastuullinen tiede, Helsinki. Hakupäivä 19.7.2023. <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/tarvitseeko-tutkimus-eettisen-ennakkoarvioinnin-ja-kuka-sen-tekee>.

Sitra 2017. Poimintoja taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Hakupäivä 17.7.2023. https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/11/Taiteen-ja-kulttuurin-vaikutukset-terveyteen_tutkimus-poimintoja-_21112017.pdf.

SOAMK. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Hakupäivä 26.7.2023. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Hakupäivä 18.8.2023. <https://finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2014/20141301#L1P3>.

Vikki, Hetastiina, Lehto, Eerika, Kulmala, Petri, Hurtig, Tuula, Paunio, Tiina, Repo, Saara, Korhonen, Tuula, Kaisti, Ilona, Hintsanen, Mirka & Jääskeläinen, Erika 2022. Myötätunto ja itsemyötätunto lääkärin työssä. Suomen lääkärilehti (18), 837–840.

Taikusydän 2022a. Käsitteet. Hakupäivä 12.10.2022. <https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>.

Taikusydän 2022b. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Hakupäivä 26.7.2023. <https://taikusydan.turkuamk.fi/info/taiteesta-hyvinvointia/>.

Talentia 2022. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 3.painos. Hakupäivä 26.7.2023. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>.

The De Bono Group. Hakupäivä 16.3.2023. <https://www.debonogroup.com/services/core-programs/six-thinking-hats/>.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Toivio, Timo & Nordling, Esa 2013. Mielenterveyden psykologia. Edita Publishing Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Hakupäivä 18.7.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf.

Vahala, Hanna-Maria 2003. Luovuuden kautta kasvuun. Jyväskylä: Gummerus.

Valtioneuvosto 2018. Suositus taiteen ja kulttuurin saatavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi sosiaali- ja terveydenhuollossa. Hakupäivä 10.2.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161228/Prosenttiperiaatteen%20k%c3%a4rkihanke-esite.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Valtioneuvosto 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Valtioneuvoston julkaisuja 2020:6. Hakupäivä 18.8.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Valtioneuvosto 2021. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030: Valtioneuvoston periaatepäätös. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:14. Helsinki. Hakupäivä 18.8.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162913>.

Valtioneuvosto 2023. Vahva ja välittävä Suomi Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma. Hakupäivä 28.8.2023. urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-763-8

Vehviläinen Sanna 2020. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus.

Verger, Nicolas, Shankland, Rebecca, & Sudres, Jean-Luc 2022. High Artistic Achievements and Low Emotion Dysregulation: The Moderating and Mediating Role of Self-compassion. Hakupäivä 6.7.2023. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/10400419.2021.1962104?needAccess=true&role=button>.

von Brandenburg, Cecilia 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12. Hakupäivä 17.7.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79051/opm12.pdf?sequence=1>.

Vygotsky, Lev 1982. Ajattelu ja kieli. Espoo: Weilin+Göös.

LIITTEET

Reflektiokysymykset	liite 1
Kaizen-menetelmälomake	liite 2
Täydennettävät lauseet ja numeerinen arviointi -lomake (1.TESTAUS)	liite 3
Täydennettävät lauseet ja numeerinen arviointi -lomake (2.TESTAUS)	liite 4
Loppuarviointikysymykset De Bonon Kuusi hattua -menetelmää hyödyntäen	liite 5

Vakiokysymykset

1. Mitä olemme oppineet?
2. Missä on kehitettävää?
3. Missä olemme onnistuneet?
4. Olemmeko päässeet tavoitteisiimme?

Syklikohtaiset kysymykset

Suunnitelmavaihe

Miten arvioitte opinnäytetyön suunnitelman toteuttamiskelpoisuutta?

Toteutusvaihe

Miten arvioitte kehittämistyön vaikutuksia? Miten arvioitte alustavasti saamiinne tuloksia?

Lomaketta hyödyntäen voidaan pohtia kehitettävän tuotteen arvoa asiakkaille. Lomakkeessa on eroteltu eri syklien vaiheita: muutostarpeen tunnistaminen, juurisyyyn analysointi, ratkaisun kehittäminen, implementointi, uuden toiminnan testaaminen sekä muutoksen vaikutuksen arviointi.

Muutostarpeen tunnistaminen

Hukkatekijät	Parannusehdotukset
---------------------	---------------------------

Juurisyyyn analysointi

Hukkatekijät	Parannusehdotukset
---------------------	---------------------------

Ratkaisun kehittäminen

Hukkatekijät	Parannusehdotukset
---------------------	---------------------------

Implementointi

Hukkatekijät	Parannusehdotukset
---------------------	---------------------------

Uuden toiminnan testaaminen

Hukkatekijät	Parannusehdotukset
---------------------	---------------------------

Muutoksen vaikutuksen arviointi

Hukkatekijät	Parannusehdotukset
---------------------	---------------------------

TÄYDENNETTÄVÄT LAISEET JA NUMEERINEN ARVIOINTI -LOMAKE (1.TESTAUS) LIITE 3

Numeerisen arvioinnin asteikko: 1–5 (1=todella huono, 2=huono, 3=neutraali, 4=hyvä, 5=erittäin hyvä)

1. Pelin selkeys ja helppokäyttöisyys

Numeerinen arvio pelin selkeydestä ja helppokäyttöisyydestä:

Täydennä lause:

Jotta peli olisi selkeämpi, kehittäisin vielä...

2. Pelin saavutettavuus

Numeerinen arvio pelin saavutettavuudesta:

Täydennä lause:

Pelin saavutettavuudesta ajattelen, että...

3. Pelin merkityksellisyys

Millaiseksi arvioit pelin merkityksen kohderyhmän **kulttuurihyvinvoinnin** vahvistamisessa? Numeerinen arvio:

Millaiseksi arvioit pelin merkityksen kohderyhmän **itsemyötätunnon** vahvistamisessa? Numeerinen arvio:

(kohderyhmä=psykkisesti kuormittuneet aikuiset)

Täydennä lauseet:

Uskoisin, että peli voisi olla kulttuurihyvinvoinnin kannalta merkityksellinen esimerkiksi...

Uskoisin, että peli voisi olla itsemyötätunnon kannalta merkityksellinen esimerkiksi...

4. Pelin ajankohtaisuus

Numeerinen arvio pelin ajankohtaisuudesta:

Täydennä lause:

Pelistä voisi mielestäni tehdä vielä ajankohtaisemman siten, että...

5. Muuta mieleen tulevaa

Täydennä lause:

Minulle tuli vielä mieleen, että...

6. Mitattavuus

Numeerinen arvio tämän lomakkeen soveltuvuudesta palautteenkeruumenetelmänä:

Täydennä lause:

Tätä lomaketta täyttäessäni minulle tuli sellainen tunne, että...

TÄYDENNETTÄVÄT LAISEET JA NUMEERINEN ARVIOINTI -LOMAKE (2.TESTAUS) LIITE 4

Numeerisen arvioinnin asteikko: 1–5 (1=todella huono, 2=huono, 3=neutraali, 4=hyvä, 5=erittäin hyvä)

1. Pelin selkeys, helppokäyttöisyys ja kiinnostavuus

Numeerinen arvio pelin selkeydestä ja helppokäyttöisyydestä:

Numeerinen arvio pelin kiinnostavuudesta ammattilaisen näkökulmasta:

Täydennä lause:

Jotta peli olisi selkeämpi, kehittäisin vielä...

2. Pelin saavutettavuus

Numeerinen arvio pelin saavutettavuudesta:

Täydennä lause:

Pelin saavutettavuudesta ajattelen, että...

3. Pelin merkityksellisyys

Kuinka hyväksi arvioit pelin käyttömahdollisuudet sote-alan ammattilaisten asiakastyössä? Numeerinen arvio:

Täydennä lause:

Mielestäni peliä voisi hyödyntää sote-palveluissa esimerkiksi siten, että...

4. Pelin sovellettavuus

Numeerinen arvio pelin soveltuvuudesta erilaisille kohderyhmille:

Täydennä lause:

Mielestäni pelin pelaamista voisi soveltaa jatkossa laajemminkin siten, että...

5. Vaikuttavuus/mitattavuus

Miten arvioit pelin kehittämisen ja peliin tehtyjen muutosten vaikuttavuutta? Numeerinen arvio:

Täydennä lauseet:

Peliin tehtiin kehittämisen aikana muutoksia, joista ajattelen että....

Pelin pelaamisen tuottamia muutoksia pelaajan hyvinvoinnissa voisi mielestäni arvioida esimerkiksi siten että...

6. Muuta mieleen tulevaa

Täydennä lause:

Minulle tuli vielä mieleen, että...

LOPPUARVIOINTIKYSYMYKSET

DE BONON KUUSI HATTUA -MENETELMÄÄ HYÖDYNTÄEN

LIITE 5

Valkoinen hattu

- Jos ajattelette oppimistanne opinnäytetyön prosessin aikana, mitä teille tulee mieleen?
- Jos ajattelette opinnäytetyön suunnitelman toteutumista, mitä teille tulee mieleen?

Punainen hattu

- Millainen tunne teille jäi oppimaanne liittyen?
- Millainen tunne teille jäi opinnäytetyön suunnitelman toteutumisesta?

Musta hattu

- Mitä kehittämiskohtia oppimiseenne liittyi?
- Mitä kehittämiskohtia opinnäytetyön suunnitelman toteutumiseen liittyi?

Keltainen hattu

- Mitä etuja ja hyötyjä saavutitte oppimisellanne? Miten hyödynnätte oppimaanne jatkossa?
- Mitä etuja ja hyötyjä saavutitte opinnäytetyön suunnitelman toteutumisella? Miten hyödynnätte tätä jatkossa?

Vihreä hattu

- Jos unelmoitte villisti ja jopa liioitellen, mitä voisitte saavuttaa oppimaanne hyödyntäen?
- Jos unelmoitte villisti ja jopa liioitellen, mitä voisitte saavuttaa opinnäytetyön suunnitelman toteutumisella? Miten hyödynnätte tätä jatkossa?

Sininen hattu

- Millaisen yhteenvedon tekisitte oppimastanne ja oppimisprosessistanne?
- Millaisen yhteenvedon tekisitte opinnäytetyön suunnitelman toteutumisesta?