

## **Konstutövning som resurs för psykiskt välbefinnande**

Konstaktivitetskort för unga vid konstverksamhet

Amanda Ahlgren

Amelia Björk

Hanna Rautiainen

Sara Sandholm

Examensarbete för Socionom (YH)-examen, Sjukskötare (YH)-examen och  
Socionom med inriktningen kyrkans fostran (YH)-examen

Utbildning till socionom, Åbo

Utbildning till sjukskötare, Åbo

Utbildning till socionom med inriktningen kyrkans fostran, Åbo

Åbo 2025

## EXAMENSARBETE

Författare: Amanda Ahlgren, Amelia Björk, Hanna Rautiainen, Sara Sandholm

Utbildning och ort: Utbildning till socionom, Åbo; Utbildning till sjukskötare, Åbo; Utbildning till socionom med inriktningen kyrkans fostran, Åbo

Titel: Konstutövning som resurs för psykiskt välbefinnande – Konstaktivitetskort för unga vid konstverksamhet

---

Datum: 9.5.2025 Sidantal: 63

Bilagor: 6

---

### Abstrakt

Examensarbetet är ett utvecklingsarbete med fokus på konstens inverkan på ungas psykiska välbefinnande. Syftet med arbetet var att skapa ett verktyg i form av konstaktivitetskort och en manual som innehåller instruktioner för användning av korten som ska inspirera unga till att närma sig konst. Målet med arbetet var att främja ungas välbefinnande genom att inspirera dem till att utöva mera konst. Examensarbetet är ett beställningsarbete utfört på uppdrag av SKAPA-projektet i Pargas för det kreativa utrymmet, Idéverkstaden Inspira.

Examensarbetet innehåller en litteraturöversikt som behandlar konstutövningens och deltagande i konstverksamheters inverkan på välbefinnande. Litteraturöversikten var kunskapsbasen för produktutvecklingen i arbetet. I arbetet användes Lean Startup-metoden för produktutvecklingen, där det ingick en produkttestning med datainsamlingsmetoderna gruppdiskussion och elektronisk enkät. Produkttestningen genomfördes i Idéverkstaden Inspiras utrymmen under två separata tillfällen, där meningen var att målgruppen skulle testa konstaktivitetskorten. Deltagarmängden i produkttestningen var liten och därmed gjordes beslutet att även inkludera feedback av ungdomsledaren i Inspira. Justeringar i produkten gjordes efter feedback.

Resultatet av examensarbetet är en tvåspråkig lättanvänd produkt. Produkten består av två delar: 16 konstaktivitetskort och en manual. Konstaktivitetskorten är indelade i fem kategorier enligt konstformerna pyssel, ritning, målning, fotografering och skrivande. I manualen finns kortens instruktioner samt lite information om mindfulness, känsloreglering och flow för en utökad inblick i konstutövning som resurs för psykiskt välbefinnande. Dessa teman påträffades upprepade gånger under sammanställningen av litteraturöversikten och har positiva effekter relaterade till kreativitet och välbefinnande.

---

Språk: svenska

Nyckelord: konstutövning, hälsofrämjan, psykiskt välbefinnande, ungdomar

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Amanda Ahlgren, Amelia Björk, Hanna Rautiainen, Sara Sandholm

Koulutus ja paikkakunta: Sosionomikoulutus, Turku; Sairaanhoitajakoulutus, Turku;

Sosionomikoulutus suuntautumisena kirkon nuorisotyö, Turku

Nimike: Taideharjoittelu psyykkisen hyvinvoinnin resurssina – Taideaktiiviteetikortit nuorten taidetoiminnassa/Konstutövning som resurs för psykiskt välbefinnande – Konstaktivitetskort för unga vid konstverksamhet

---

Päivämäärä: 9.5.2025

Sivumäärä: 63

Liitteet: 6

---

### Tiivistelmä

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön keskiössä on taiteen vaikutus nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda taideaktiiviteetikortteja sekä käsikirja, joka sisältää korttien käyttöohjeet. Työkalun tarkoitus on innostaa nuoria tutustumaan taiteeseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää nuorten hyvinvointia inspiroimalla heitä tekemään enemmän taidetta. Opinnäytetyö on toteutettu toimeksiantona Paraisten SKAPA-hankkeen luovaan tilaan, Ideapaja Inspiraan.

Opinnäytetyö sisältää kirjallisuuskatsauksen taideharjoittelun ja taidetoimintaan osallistumisen vaikutuksesta hyvinvointiin. Kirjallisuuskatsaus toimi tietopohjana opinnäytetyön tuotekehitykselle. Tuotekehityksessä käytettiin Lean Startup-menetelmää, johon kuuluu tuotetestaus. Tuotetestauksessa käytettiin tiedonkeruumenetelmiä kuten ryhmäkeskustelu ja sähköinen kysely. Tuotetestaus toteutettiin kaksi kertaa Ideapaja Inspiraan tiloissa, jolloin tarkoituksena oli, että kohderyhmä kokeilisi taideaktiiviteetikortteja. Koska tuotetestaukseen osallistuneiden määrä oli vähäinen, päätettiin huomioida myös Inspiraan nuoriso-ohjaajan antama palaute. Tuotteeseen tehtiin saadun palautteen perusteella muokkauksia.

Opinnäytetyön tuloksena syntyy helppokäyttöinen kaksikielinen tuote. Tuote koostuu kahdesta osasta: 16 taideaktiiviteetikortista ja käsikirjasta. Taideaktiiviteetikortit on jaettu taidemuotojen mukaan viiteen luokkaan: askarteluun, piirtämiseen, maalaamiseen, valokuvaamiseen ja kirjoittamiseen. Käsikirja sisältää korttien käyttöohjeet sekä tietoa mindfulnessista, tunteiden säätelystä ja flow'sta antaen laajemman käsityksen taideharjoituksista psyykkisen hyvinvoinnin voimavarana. Edellä mainitut teemat nousivat toistuvasti esiin kirjallisuuskatsauksen laatimisen aikana, ja niillä on sekä luovuuteen että hyvinvointiin liittyviä myönteisiä vaikutuksia.

---

Kieli: ruotsi

Avainsanat: taiteen harjoittaminen, terveyden edistäminen, psyykinen hyvinvointi, nuoret

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Amanda Ahlgren, Amelia Björk, Hanna Rautiainen, Sara Sandholm

Degree Programme: Degree Programme in Social Services, Turku; Degree Programme in Nursing, Turku; Degree Programme in Social Services, Christian Youth Work, Turku

Title: Art Practice as a Resource for Well-being – Art Activity Cards for Young People in Art Activity Centres/Konstutövning som resurs för psykiskt välbefinnande – Konstaktivitetskort för unga vid konstverksamhet

---

Date: 9.5.2025

Number of pages: 63

Appendices: 6

---

### **Abstract**

This Bachelor's Thesis focuses on the impact of art on young people's mental well-being. The purpose of this Bachelor Thesis was to create a tool in the form of art activity cards and a manual containing instructions for use. The purpose of the tool was to inspire young people to approach art. The goal of this Bachelor's Thesis was to promote young people's well-being by inspiring them to practice more art. This thesis was commissioned by the SKAPA-project in Parainen, for the creative space, Ideapaja Inspira.

This Bachelor's Thesis contains a literature review that addresses the impact of art practice and participation in art activities on well-being. The literature review was the basis for the product development in this thesis. The Lean-Startup method was used for product development. Product development included product testing with data collection methods such as group discussion and electronic questionnaire. The product testing was done twice on separate occasions in the premises of Ideapaja Inspira. The idea was that the target group would test the art activity cards, but the number of participants in the product testing was low, thus the decision was made to also include feedback from the youth worker in Inspira. Corrections in the product were made after feedback.

The result of this Bachelor's Thesis is an easy-to-use bilingual product. The product consists of two parts: 16 art activity cards and a manual. The art activity cards are divided into five categories: crafting, drawing, painting, photography and writing. The manual includes instructions for the cards as well as some information on mindfulness, emotion regulation, and flow, for an extended insight into art practices as a resource for mental well-being. These themes were repeatedly found during the compilation of the literature review and have positive effects related to creativity and well-being.

---

Language: Swedish

Key words: art practice, health promotion, mental well-being, youth

## Innehållsförteckning

1	Inledning och syfte.....	1
2	Bakgrund.....	2
2.1	Idéverkstaden Inspira.....	3
2.2	Arbetets betydelse för målgruppen och behovet av produkten.....	3
3	Avgränsningar och definitioner.....	6
4	Litteraturöversikt.....	8
5	Konstens och konstverksamheters inverkan på välbefinnande.....	9
5.1	Konst och hälsa.....	9
5.2	Konstverksamhet och social hälsa.....	10
6	Konstformers inverkan på välbefinnande.....	12
6.1	Skrivande.....	13
6.2	Ritning.....	14
6.3	Målning.....	15
6.4	Fotografering.....	16
7	Teman som tangerar konstutövning.....	17
7.1	Mindfulness.....	17
7.2	Flow.....	19
7.3	Känsloreglering.....	21
8	Tillämpning av litteraturöversikten.....	23
9	Metoder.....	26
9.1	Utvecklingsmodell.....	26
9.2	Datainsamlingsmetoder.....	27
9.3	Analysmetod.....	30
9.4	Etiska frågor.....	31
10	Utvecklingsprocessen.....	32
10.1	Första versionen av produkten.....	32
10.2	Loop 1.....	38
10.2.1	Analys av feedback.....	39
10.2.2	Justeringar efter feedback.....	41
10.3	Loop 2.....	43
10.3.1	Analys av feedback.....	43
10.3.2	Justeringar efter feedback.....	45
11	Den slutliga produkten.....	47
12	Diskussion.....	50
	Källförteckning.....	58

## **Figurförteckning**

Figur 1: Första uppslaget i manualen i första versionen .....	33
Figur 2: Exempel på ett rita och ett måla kort .....	35
Figur 3: Exempel på ett fotografera och ett skriv kort .....	37
Figur 4: Andra uppslaget i slutliga manualen .....	47
Figur 5: Fjärde uppslaget i slutliga manualen.....	48
Figur 6: Manualens pärm och kortens baksida .....	48
Figur 7: Slutliga versionen av ett rita och ett måla kort .....	49
Figur 8: Slutliga versionen av ett fotografera och ett skriv kort .....	49

## **Bilageförteckning**

Bilaga 1: Söktabell.....	1
Bilaga 2: Informationsbrev .....	2
Bilaga 3: Samtyckesblankett.....	4
Bilaga 4: Enkät .....	6
Bilaga 5: Slutprodukt-Manual.....	8
Bilaga 6: Slutprodukt-Konstaktivitetskort .....	14

## 1 Inledning och syfte

Konst handlar inte endast om att uttrycka sig kreativt, det bidrar även till ökat välbefinnande. Ungas psykiska välbefinnande har försämrats de senaste åren samtidigt som antalet ungdomar med psykiska hälsoproblem ökat och i stora drag stannat på samma höga nivå (Kivuruusu, o.a., 2024, ss. 456-458). Den mentala hälsokrisen är ett faktum vilket gör välbefinnande till en viktig prioritering. Verksamheter för unga kan spela en viktig roll och vara av stöd för ungdomarna.

SKAPA-projektet i Pargas grundade ett kreativt utrymme för unga, Idéverkstaden Inspira samt en mobil verksamhet i Åbolands skärgård. Verksamheten riktar sig till konstintresserade unga, och unga i risk för att bli socialt isolerade eller utveckla psykisk ohälsa. Vi gör ett utvecklingsarbete på beställning av SKAPA-projektet i Pargas och det kreativa utrymmet med fokus på konst och dess inverkan på psykiskt välbefinnande. Konsten har en förmåga att på ett naturligt sätt främja ungas välbefinnande och psykiska hälsa.

Syftet med vårt examensarbete var att skapa ett verktyg i form av konstaktivitetskort som ska inspirera unga till att närma sig konst. Genom verktyget introduceras unga till olika konstaktiviteter och i verktyget ingår en manual med kortens instruktioner. Målet med vårt examensarbete var att främja ungas välbefinnande genom att inspirera ungdomar till att utöva mera konst.

I examensarbetet konkretiserar vi evidens av konstens inverkan på välbefinnande genom att presentera befintliga studier och ta del av specifika teman i konsten som ytterligare bidrar till positiva hälsoeffekter. Det utgör kunskapsbasen för vårt verktyg. I arbetet behandlar vi konstverksamhet och konstaktivitet samt konstutövning som resurs för främjande av välbefinnande. Med resurs menar vi att konstutövning kan användas som verktyg eller medel för att främja psykiskt välbefinnande, men även som en förmåga var och en besitter som kan användas och utvecklas till fördel för psykiskt välbefinnande.

Eftersom vi har olika utbildningar och inriktningar inom hälsa och välfärd, diskuterar vi i diskussionskapitlet de olika inriktningarnas perspektiv, alltså hur produkten kopplas till och kan användas i våra utbildningsområden. Vi diskuterar socionom- och

sjukskötarperspektivet, och perspektivet av socionom med inriktningen kyrkans fostran. SKAPA-projektet i Pargas är religiöst obunden, därmed inkluderas inga kyrkliga inslag i varken vår kunskapsbas eller produkt. Dock ska alla inriktningar belysas i arbetet, och därför diskuteras de i diskussionskapitlet.

## 2 Bakgrund

Konstverksamhet är till stor del offentligt finansierad, utöver det är finansieringen kommunal. Kommuner ska enligt lagen om kommunernas kulturverksamhet (Lag om kommunernas kulturverksamhet, 2019/166, 3§) ordna kulturverksamhet och främja jämlik tillgång till mångsidigt utövande av konst. Enligt Finlands grundlag (Finlands grundlag, 1999/731, 16§, 17§) har alla rätt till avgiftsfri grundläggande utbildning. Lagen fastställer lika möjligheter för alla oberoende av ekonomiska tillgångar, förmåga eller särskilda behov, det gäller även lika möjlighet att kunna utveckla sig själv. Utbildningens och konstens frihet är tryggad och av hög kvalitet. Lagen berättar om var och ens rätt till eget språk och kultur.

Konstundervisningen i Finland är offentligt reglerad och finansierad. Enligt Lasse Garoff finns det ändå utmaningar gällande tillgång och jämlikhet. Det här är sant för den grundläggande konstundervisningen samt konstverksamhet utanför skolan. Garoff förklarar i rapporten *Mer än en hobby!* att utbud och tillgänglighet varierar beroende på bostadsområde, socioekonomisk ställning, genus och ålder (Garoff, 2020, s. 55). Rapporten blev enligt Svenska kulturfonden avstamp för satsningen SKAPA (Svenska kulturfonden, 2022).

Projektet SKAPA i Pargas började med en utredningsfas år 2023. I utredningen tog man reda på vilka behov som finns i Pargas och hur man genom projektet kan arbeta för att främja konstundervisningens strukturer. Lärare som undervisar i konst- och färdighetsämnen deltog i utredningen. Under 2023 producerades det också marknadsföringsfilmer för de konstskolor som redan finns. Utöver det här gjordes kulturpaket för daghem i samarbete med kulturskolorna. Det hölls ett seminarium där konstundervisningens betydelse för ungas välbefinnande behandlades. Efter denna fas ansöktes det under hösten 2023 om tilläggsbidrag för att möjliggöra en fortsättning, SKAPA II. SKAPA II är en vidareutveckling av SKAPA-projektet med grund i utredningen, för

projektet startades det bland annat upp ett kreativt utrymme för ungdomar. (Pargas stad, u.d.).

## 2.1 Idéverkstaden Inspira

Det tvåspråkiga kreativa utrymmet för ungdomar började sin verksamhet i januari 2025 och fick senare namnet Idéverkstaden Inspira, och på finska Ideapaja Inspira. Tanken är att det kreativa utrymmet ska vara en lugn och trygg plats för unga i åldern 15–20 år. Målgruppen är ungdomar som inte trivs på traditionella ungdomsgårdar, eftersom ungdomsgårdarna kan upplevas vara stökiga och högljudda. Verksamheten riktar sig också till unga som är intresserade av konst och kreativt skapande, samt unga som är i risk för att bli socialt isolerade och utveckla psykisk ohälsa. Projektet samarbetar med den uppsökande ungdomsverksamheten för att nå de ungdomar som har störst behov av stöd. (Jannicke Ingelin, presentation om kreativt ungdomsutrymme, 8.1.2025).

Verksamheten ordnas två kvällar i veckan på fasta Pargas och periodvis i skärgården, då verksamheten även är mobil. För ungdomarna är verksamheten gratis. En ungdomsledare finns på plats och fungerar som en trygg vuxen och introducerar de unga till konstmaterial. Ungdomarna får frihet att skapa själv. (Jannicke Ingelin, presentation om kreativt ungdomsutrymme, 8.1.2025).

Med verksamheten vill man skapa ett alternativ till den traditionella ungdomsgården där unga får vara delaktiga och kan bilda gemenskap, eller vid behov få en stund för sig själva, i en miljö som främjar kreativitet och välmående. Ett huvudmål är att projektet ska bidra med ökad tillgänglighet inom konstundervisning. (Jannicke Ingelin, presentation om kreativt ungdomsutrymme, 8.1.2025).

## 2.2 Arbetets betydelse för målgruppen och behovet av produkten

Forskningsbehovet gällande konstverksamhet beskrivs i studien *Cultural activity participation and associations with self-perceived health, life-satisfaction and mental health: The Young HUNT Study, Norway*. När kulturella aktiviteter används med avsikt att uppnå god hälsa eller sociala mål är det viktigt att skaffa en bild av behovet för sådan aktivitet samt undersöka specifika aktiviteter och vad som motiverar deltagande. Det för att kunna planera och optimera den kulturella verksamheten med samtliga hälsoeffekter.

Kulturell aktivitet beskrivs i det här fallet som huvudsakligen konst och litteratur. (Hansen Tømmerbakken, Sund, Skjei Knudtsen, Krokstad, & Lingaas Holmen, 2015, ss. 1-2).

Med vår produkt vill vi genom konstaktivitet i kontexten av konstverksamhet främja psykiskt välbefinnande hos ungdomar i likhet med den verksamhet som beskrivs i studien. Vi redogör för målgruppens behov av produkten och för tillgänglighet som grundtanke till konstverksamheten samt produkten. I ett senare kapitel om konstverksamhet redogör vi för evidens om konst och hälsa relaterat till konstverksamhet samt ungas behov av fokus på främjande av psykiskt välbefinnande. Vi behandlar olika konstformer som senare kommer synas i produkten.

Resultaten från enkäten *Hälsa i skolan* kan berätta om vilka kreativa aktiviteter skolelever i Finland ägnar sig åt, hur ofta och under vilka omständigheter. Undersökningen utfördes av Institutet för hälsa och välfärd (THL) senast år 2023. Statistiken nedan gäller hela landet samt Pargas elever i andra stadiet, flickor som pojkar, både gymnasieelever och elever på yrkesläroanstalter. (THL, 2025a).

I undersökningen svarar år 2023 nästan en fjärdedel av andrastadiets elever i Pargas att de sysslar med musik minst varje månad. Också en fjärdedel uppger att de tecknar, målar eller fotograferar minst varje månad. Eleverna ägnar sig åt konst eller kultur minst en dag i veckan, i medeltal 38% i Pargas. Procentandelen var lite större i hela landet, nästan hälften av eleverna ägnar sig åt konst eller kultur minst en dag i veckan. En mindre andel totalt ägnar sig åt konst eller kultur på eget initiativ minst varje vecka på fritiden, i medeltal 17% i Pargas och 26% i hela landet. Antalet elever som ägnar sig åt konst eller kultur under ledning minst varje vecka på fritiden är jämt mellan Pargas och hela landet, i medeltal 13%. En ganska liten andel skriver som hobby minst varje månad, i Pargas 11% med en liknande procentandel för hela landet. År 2023 ser vi att andra stadiets elever i Pargas ägnar sig lite mindre åt konst och kultur än hela landets genomsnittliga andel. Resultaten är tagna från THL:s elektroniska rapporteringssystem, *Resultaten av enkäten Hälsa i skolan*. (THL, 2025b).

Antalet ungdomar i Pargas som anser att det inte finns tillräckligt med lokaler där ungdomar kan vistas i bostadsområdet har minskat kraftigt sen år 2021, i medeltal håller en femtedel med om påståendet år 2023. Samtidigt som antalet elever i Pargas som anser

att det ordnas intressanta fritidsaktiviteter för ungdomar i boendeområdet sett en stor ökning sen år 2021, nästan hälften av eleverna anser så år 2023. Antalet ungdomar i Pargas som år 2023 anser att hobbyplatser ligger för långt borta är definitivt större än hela landets genomsnittliga antal med ett medeltal på 34%. Elever på yrkesskolor anser i större antal att de hobbyer som intresserar är för dyra med 38% år 2023. (THL, 2025b).

SKAPA-projektet i Pargas tog fart år 2023 med en utredningsfas. Resultaten från *enkäten Hälsa i skolan* år 2023 utgör utgångsläget i Pargas innan SKAPA ordentligt drog igång. Med den mobila verksamheten hoppas man på att engagera unga i skärgården (Jannicke Ingelin, presentation om kreativt ungdomsutrymme, 8.1.2025). Som THL:s undersökning säger anser en definitiv andel unga i Pargas att hobbyplatser är långt borta samt att det inte finns lokaler för ungdomar nära. Ett stort mål med SKAPA-projektet är att främja jämlik tillgång till konstverksamhet på svenska i Finland. SKAPA-satsningen är dessutom ett strategiskt projekt, det innebär att projekten som startas upp i och med finansiering från Svenska kulturfonden ska leva vidare. I ansökan om bidraget skulle bland annat en plan för projektens upprätthållning ingå (Svenska kulturfonden, u.å.). Tanken är alltså att en allmän förbättring av konstverksamhet ska etableras i de städer som deltar i projektet, det inkluderar Pargas. Kanske en förbättring kan påvisas framöver i resultaten av undersökningen *enkäten Hälsa i skolan*. Undersökningen görs näst under våren 2025 och resultaten publiceras i september samma år (THL, 2025a). Förhoppningsvis ägnar sig pargasunga lite mer åt konst och anser till större del att det finns hobbyplatser samt lokaler för ungdomar nära.

En viktig grundtanke till Idéverkstaden Inspira är som tidigare nämnt lättillgänglighet (Jannicke Ingelin, presentation om kreativt ungdomsutrymme, 8.1.2025). Vi utvecklar en produkt som stöder verkstaden samt den mobila verksamheten, lättillgänglighet utgör på samma vis som för verksamheten en grundtanke till produkten. Därför görs produkten med avsikt att introducera ungdomarna till olika konstformer. Konstaktivetskorten innehåller lätta uppgifter som inte kräver mycket material, och det material som behövs finns i Idéverkstaden Inspiras utbud. Därtill inspirerar produkten unga till konstutövning. Tanken är att konstaktivetskorten ska kunna användas av unga som inte har ett etablerat intresse för konst eller inte har erfarenhet i konstutövning. Vi hoppas att korten kunde användas av unga som kommer till konstverksamheten utan idéer om vad de ska göra. På så vis ska korten stöda tillgängligheten, produkten ska dessutom vara skriven på både svenska och

finska. Samtidigt ska korten kunna användas av konstintresserade unga som till exempel vill prova på konstformer de inte vanligtvis engagerar sig i. Eftersom konstaktivitetskortens uppgifter ska vara öppna och inspirera till kreativitet passar de för unga både med och utan konstintresse.

### 3 Avgränsningar och definitioner

De övergripande begreppen för arbetet är konstutövning och välbefinnande. Arbetet skrivs ur ett hälsofrämjande perspektiv och vi exkluderar det förebyggande perspektivet samt lindring av sjukdom. Vi behandlar inte sjukdom och ohälsa i vårt arbete för att placera mer fokus på hälsofrämjan. Hälsofrämjan är dock möjligt trots hälsoproblem, mer om det nedan. Psykiskt välbefinnande utgör ett av arbetets avgränsningar. Idéverkstaden Inspira riktar sig enligt beskrivning bland annat till unga i risk att utveckla psykisk ohälsa, och för uppdraget föreslås arbete med fokus på att stärka och stöda ungdomar genom konst (Jannicke Ingelin, presentation om kreativt ungdomsutrymme, 8.1.2025). Fokuset är relevant för konstverksamheten och av nytta för ungdomarna eftersom konstengagemang bevisligen har en avsevärd inverkan på det psykiska välbefinnandet. Det är av betydelse för arbetet att också ta upp social hälsa med tanke på arbetets nära koppling till en verksamhet. Social hälsa kan dessutom ha positivt inflytande på den psykiska hälsan eftersom de utgör två av hälsans tätt sammanflätade dimensioner (WHO, 2025a). Social hälsa utgör inte ett huvudsakligt fokus utan begränsas till diskussionen om konstverksamhet.

Världshälsoorganisationen (WHO) definierar *hälsa* som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller problem. Hälsa beskrivs som en subjektiv upplevelse med välbefinnande som ett centralt begrepp (WHO, 2025a). Den finländska vårdvetaren Katie Eriksson beskriver hälsa som en upplevelse även lidande är del av (Eriksson, Den lidande människan, 2018, s. 367). Hälsofrämjan är därmed möjligt oberoende av eventuella hälsoproblem och sträcker sig över hälsans tätt sammanflätade dimensioner. WHO förklarar att hälsofrämjande arbete är en process som gör det möjligt för människor att öka kontrollen över och förbättra sin hälsa. Skapande av stödjande miljöer och stärkande av befolkningens personliga färdigheter är exempel på

hälsofrämjande arbetsinsatser. Hälsofrämjan sträcker sig över individ- och populationsnivå. (WHO, 2025b).

WHO beskriver *psykisk hälsa* som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande som möjliggör hantering av livets påfrestningar, förverkligande av förmågor, inläring samt arbetsförmögenhet. Psykisk hälsa är en integrerad del av välbefinnandet med instrumentellt värde. Olika faktorer samverkar för att stärka eller försvaga den psykiska hälsan (WHO, 2025c). *Psykiskt välbefinnande* är detsamma som positiv psykisk hälsa. Begreppet hälsa innefattar både god hälsa och sjukdom, välbefinnande syftar på när hälsan är god (Solin, 2023).

Eftersom konst är ett flummigt begrepp och kreativitet är svårt att mäta, talas det ofta om *självupplevd hälsa* i studier som undersöker konst och hälsa, begreppet framkommer också i vår litteraturöversikt. Med självupplevd hälsa menas en personlig bedömning av sin hälsa, den är subjektiv och kontextuell (Jylhä, 2009). Upplevelsen av hälsa kan komma från objektiva tecken på hälsa eller sjukdom. Skillnaden mellan hälsa och självupplevd hälsa blir tydlig när den självupplevda hälsan är annan än vad objektiva tecken antyder. En person kan uppleva välbefinnande och därmed ha god självupplevd hälsa trots sjukdom. På samma vis kan en person ha en känsla av ohälsa trots att personen inte ser tecken på ohälsa. Informationen fås från Erikssons hälsokors som visualiserar dimensionerna av den självupplevda hälsan (Eriksson, Vårdprocessen, 2018, ss. 60-61). Den viktiga slutsatsen är att hälsa och framför allt välbefinnande kan byggas upp oberoende av utgångsläget. Hälsofrämjan utgör arbetets fokus och avgränsning tillsammans med psykiskt välbefinnande.

I översikten *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* definieras *konst* med hjälp av grundläggande tvärkulturella särdrag. En sådan flexibel kategorisering av konst är passande för att flera mångsidiga konstformer ska kunna existera inom gränserna för vad som utgör konst och för att tillåta utveckling av nya konstformer. Konstens särdrag inkluderar att konstföremålet värderas i sig självt, att konst ger fantasifulla upplevelser för både konstnären och åskådaren av konstverket, och konst omfattar eller framkallar en känslomässig reaktion. Kreativitet är starkt förknippat med innovation, konstskapande kännetecknas på samma vis av nytänk. (Fancourt & Saoirse,

2019, s. 1). I arbetet använder vi ofta begreppet konstutövning, med det menar vi att göra en konstaktivitet, att utöva konst.

## 4 Litteraturöversikt

I vårt examensarbete har vi gjort en litteraturöversikt. En litteraturöversikt är en studie och tolkning av litteratur som rör ett visst ämne (Aveyard, 2010, s. 5). Litteraturöversikten utgjorde kunskapsbasen för vårt utvecklingsarbete och på basen av den har vi utvecklat vår produkt: konstaktivitetskort och en manual. Vi har använt oss av vetenskapliga artiklar och studier, böcker och olika publikationer som källor för vår litteraturöversikt.

Vi har inkluderat vetenskapliga artiklar och studier som är högst kring tio år gamla och studier som har utförts runtom i världen, eftersom konst utövas världen över. Alla vetenskapliga artiklar och studier vi har valt är vetenskapligt granskade (peer reviewed).

Vi har sökt studier främst från databasen Ebsco, men vi har även använt oss av Alma (Åbo Akademis bibliotek och Novias digitala resurser) och Google scholar. Vi har använt sökord och sökfraser som bland annat *youth*, *young people*, *young adults*, för att hitta studier enligt vår målgrupp, *well being*, *mental health*, *health*, för att hitta studier om välbefinnande och *art making*, *creativity*, för att hitta studier om konst och kreativitet. Vi har även sökt specifika konstformer med sökord som *photography* och *writing exercises*. Vid läsning och sökningen av källor har vi även stött på olika relevanta forskare inom konst och vi har valt att använda deras namn som sökfras i databasen Ebsco, för att hitta fler källor. Vi har även funnit vetenskapliga studier via andra vetenskapliga artiklar och publikationer, alltså har vi gjort en hel del kedjesökningar. Vi har i enstaka fall behövt använda oss av sekundärkällor eftersom originalkällorna har varit bakom en betald vägg eller av annan orsak inte åtkomliga.

I bilaga 1 finns en söktabell som presenterar databassökningarna mer noggrant.

## 5 Konstens och konstverksamheters inverkan på välbefinnande

I kapitlet tar vi upp en betydande studie som ger en överblick över konstens positiva inverkan på välbefinnandet samt kopplingen mellan konst och hälsa. Vi behandlar verksamhet riktad till unga. Vår produkt skapas för konstverksamhet och ska kunna användas både individuellt och i grupp. Med tanke på produktens nära koppling till konstverksamhet ägnar vi ett kapitel åt konstverksamhet och social hälsa. I kapitlet redogör vi bland annat för de goda hälsoeffekterna av konstaktivitet i grupp. Kapitlet ger även en inblick i konstverksamhet.

### 5.1 Konst och hälsa

Rapporten *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* utgör en stor översiktsstudie som granskar över 900 publikationer. Studien syftar till att kartlägga evidensen inom området konst och hälsa och därmed minska kunskapsluckor. Publikationernas gemensamma resultat granskas med triangulering som metod, det innebär att ett ämne undersöks från flera vinklar för bättre förståelse. Studiens omfattning och metod kan påvisa styrkor och svagheter samt fördomar i enskilda studier. Översiktsstudien stöder påståendet att konsten har stark inverkan på hälsa. Dessutom granskar studien konstverksamhet och hälsoresultat på individ-, grupp- och samhällsnivå. Studien bryter ner konstaktivitet i komponenter för en detaljerad granskning av konstens hälsoeffekter med förklaring. (Fancourt & Saoirse, 2019, ss. vii, 51-52).

Översikten utreder sambandet mellan konst och hälsa för att sen lyfta fram evidensen om konstens hälsofördelar. Konstaktiviteter kan vara mångsidiga och forskning visar att olika konstaktiviteter ger olika hälsoeffekter. För att granska det här närmare bryter översikten upp konstaktivitet i komponenter: estetiskt engagemang, involvering av fantasin, sensorisk aktivering, framkallande av känslor och kognitiv stimulering. Också socialt samspel och fysisk aktivitet kan vara involverade i en konstaktivitet. Varje komponent utlöser olika respons som är kopplade till hälsoresultat. Responsen räknas upp som psykologisk, fysiologisk, social och beteendemässig. Hälsoresultat är exempelvis promotion (främjande) och prevention (förebyggande). (Fancourt & Saoirse, 2019, ss. 2-4).

Forskning visar att konstaktivitet som involverar estetiska och emotionella komponenter kan ge möjlighet till känslouttryck, känsloreglering och stressreducering, dessa utgör responsen av komponenterna. Responsen är kopplad till hälsoreultat som effektiv hantering av psykisk hälsa och främjande av välbefinnande. Ett tydligt exempel är fysisk aktivitet som komponent till fotografering. Fotografering innefattar ofta att fotografen rör på sig för att hitta motiv och vinklar, vilket minskar stillasittande och stärker hälsan. På samma vis ger kognitiv stimuli möjlighet till lärande och utveckling av färdigheter. Socialt samspel som komponent till en konstaktivitet kan öka socialt kapital och minska känslor av ensamhet. (Fancourt & Saoirse, 2019, s. 4).

Tack vare konstens multimodalitet, alltså kombination av konstformer, kan en konstaktivitet bidra med flera hälsoeffekter. Konstutövning berikar utövaren med inre motivation exempelvis genom estetik och självuttryck. Det gör det möjligt för utövaren att engagera sig i konstaktiviteter utav inre motivation och med fokus på konsten istället för på hälsofrämjan. Det här utgör två styrkor med konstutövning som resurs för hälsofrämjan. (Fancourt & Saoirse, 2019, ss. 4-5).

## 5.2 Konstverksamhet och social hälsa

Social hälsa är en av hälsans dimensioner. Med social hälsa menas hur människor fungerar och relaterar till varandra. God social hälsa innefattar förmågan att etablera och upprätthålla relationer, möjlighet till meningsfulla sociala interaktioner och att känna sig delaktig i samhället. Stödnätverk och samhällsintegration är sociala resurser som också stöder den psykiska hälsan. (WHO, 2025d).

Studien *Cultural activity participation and associations with self-perceived health, life-satisfaction and mental health: The Young HUNT Study, Norway* berättar om ungas deltagande i kulturaktiviteter och upplevda hälsoeffekter. Åldersgrupperna 13–15 år respektive 16–19 år undersöks i den storskaliga populationsbaserade studien. Enligt resultaten spelar bland annat engagemang roll, ungdomar som ofta deltog i kulturaktiviteter ser bättre hälsoeffekter jämfört med inaktiva ungdomar. I studien undersöks kultur vilket huvudsakligen beskrivs som konst och litteratur. Det finns ett starkt samband mellan deltagande i kulturell aktivitet och självupplevd hälsa. De övriga hälsoaspekterna som undersöks är livstillfredsställelse och självkänsla som även hade ett

samband med deltagande i kulturell aktivitet. Resultaten föreslår att deltagande i kulturevenemang och sociala tillställningar är viktigt för ungdomarnas hälsa och sociala mål för framtiden. (Hansen Tømmerbakken, Sund, Skjei Knudtsen, Krokstad, & Lingaas Holmen, 2015, ss. 3-7).

Forskning visar att konst gynnar social sammanhållning genom att fostra prosocialt beteende, delad känsla av framgång, delad uppmärksamhet, delad motivation och gruppidentitet. Gruppaktiviteter i konst ökar social medvetenhet och gynnar känslan av social delaktighet hos en enskild deltagare. Konst hjälper öka social sammanhållning och samarbete, inte minst genom utveckling av kognitiva, emotionella och sociala färdigheter. Konstaktivitet i grupp kan reducera ensamhet och isolation, speciellt på avlägsna eller missgynnade områden. (Fancourt & Saoirse, 2019, s. 9).

I studien *Spitting Rhymes and Changing Minds: Global Youth Work through Hip-Hop* framkommer det att konstverksamheter kan fungera som ett tryggt rum för ungdomar, en plats där de vågar delta och uttrycka sig. Ungdomarna fick vara kreativa och skapa konst tillsammans och bidra med sina egna styrkor, vilket i sin tur resulterade i bättre självförtroende. Ungdomarna värdesatte den gemenskap som hade uppstått inom verksamheten. (Brown & Nicklin, 2019, ss. 170-172).

Konstverksamhet bygger bevisligen socialt och samhällsligt kapital. Konsten kan skapa en bro mellan olika grupper och gynna inkludering (Fancourt & Saoirse, 2019, s. 9). Flera satsningar har gjorts på befolkningsnivå för att öka konstverksamheten, bland annat i Finland. ArtsEqual i Finland jobbar för jämlikhet och minskad diskriminering genom konst (ArtsEqual, 2025) för att inte nämna SKAPA-projektet.

Garoff poängterar att unga från familjer med låg socioekonomisk bakgrund har försämrade inlärningsförutsättningar, och det är svårare för dem att göra framsteg i livet eftersom de inte har samma möjligheter till att utöva sina intressen och förverkliga sina potential. Han menar att det är bristerna i tillgången till konstverksamhet som sätter unga i en ojämlig ställning. Konstundervisning på svenska i Finland är otillräcklig, även ungdomar som bor på landsbygden lider av otillräckligt utbud och liten variation av konstverksamhet (Garoff, 2020, ss. 53-54). Det här kan vi relatera till resultaten från enkäten *Hälsa i skolan* var pargasunga i stor andel anser att hobbyplatser och lokaler för ungdomar inte finns nära

(THL, 2025b), vilket den mobila verksamheten hoppas ändra på i skärgården (Jannicke Ingelin, presentation om kreativt ungdomsutrymme, 8.1.2025). Rapporten *Equality as the future path for the arts and arts education* av ArtsEqual identifierar och beskriver mekanismerna bakom ojämlikhet inom konstundervisningen i Finland. De här påvisade mekanismerna ser till att de som klarar sig bra i livet också drar mest nytta av konstundervisningen (Ilmola-Sheppard, o.a., 2021, ss. 13,17). Konstverksamhet som en tredje inlärningsmiljö utöver hemmet och skolan är speciellt värdefullt för ungdomar med familj av sämre socioekonomisk bakgrund (Garoff, 2020, ss. 53-55). Tillgänglig konstverksamhet har stort potential att se till ungdomarnas inlärningsförutsättningar och skapa möjligheter, för att inte nämna de goda hälsoeffekterna konstengagemang ger.

## 6 Konstformers inverkan på välbefinnande

I den omfattande rapporten av WHO nämns fem breda kategorier som utgår ifrån rapportens definition av konst. Performancekonst innebär bland annat musik, dans, teater, film och sång. Visuell konst, design och hantverk innebär pyssel, målning, fotografering, formgivning och handarbete (textil). Till litteratur hör skrivande och läsning samt att besöka litterära evenemang. Kultur benämns som en konstkategori, vilket innebär att besöka museum och andra kulturella evenemang. Sista kategorin är online, digital och elektronisk konst som innebär animation, att göra film och datorgrafik. (Fancourt & Saoirse, 2019, s. 1).

Utgående från dessa konst kategorier har vi valt att fokusera på visuell konst, design och hantverk samt litteratur. Vi har valt att inkludera konstformerna skrivande, fotografering och två andra bildkonstformer: ritning och målning i vårt arbete. Vi har valt de här konstformerna eftersom de kräver lite eller grundläggande material för konstutövning, och de är konstformer som inte kräver förhandskunnande. Med tillgängliga konstformer kan vi även se att användningen för vår produkt passar till konstverksamhetens mobila verksamhet i skärgården. Konstformerna baseras på Idéverkstaden Inspiras materialutbud. Vi har medvetet valt att inte fokusera på performancekonst, även om konstverksamheten har möjlighet till musikproducing, eftersom vi vill att slutprodukten ska vara lättanvändbar för så många som möjligt och att användaren inte ska känna att hen har otillräckliga färdigheter för att använda produkten. Av samma anledning har vi valt bort

handarbete (textil) som kategori i vår produkt. Vår produkt ska inte ställa prestationskrav, utan den ska vara ett verktyg för användaren att kravlöst närma sig olika konstformer. I det här kapitlet presenteras vetenskapliga studier och artiklar som inkluderar de valda konstformerna och deras inverkan på psykiskt välbefinnande.

## 6.1 Skrivande

Skrivande innebär att producera någon form av text, att skriva är kreativt och det finns många olika sätt att skriva. Somliga kan tycka att skrivande är jobbigt men det behöver inte vara så, då det kan användas för att utforska sig själv. Genom kreativt skrivande kan man både tömma huvudet på tankar och komma på nya idéer. Kreativt skrivande kan fungera som ett sätt att reflektera över vem man är samt bygga på sin identitet. Skrivning kan också stärka interaktionen mellan människor och skapa en känsla av delaktighet. (Karjalainen, 2019, ss. 101-104).

Det har konstaterats att kreativt skrivande har många positiva effekter på det psykiska välbefinnandet. Studien *A caring science study of creative writing and human becoming* visar att kreativt skrivande är ett värdefullt verktyg för självutveckling. Resultatet visar att kreativt skrivande främjar välmående på flera olika fronter. Kreativt skrivande kan ge möjlighet till känslouttryck och bearbetning av känslor. Det kan även öka känslan av att man klarar av att hantera det som har hänt och det som kommer hända. Utöver självförtroende kan skrivande också öka självkänslan. (Sandbäck Forsell, Nyholm, & Koskinen, 2021, ss. 158-161).

Även expressivt skrivande har psykologiska och emotionella fördelar för utövaren, berättar Stephen Wilhoit som är professor i engelska vid University of Dayton. Han har en lång erfarenhet av undervisning i skrivande och retorik. Expressivt skrivande kännetecknas som spontan, privat och informell, där författaren inte behöver bry sig om ytligheter så som grammatik, struktur eller stavning. Skribenten kan utgå ifrån att ingen annan ska läsa det hen skriver, om inte skribenten själv vill det. Expressivt skrivande kan orsaka att skribenten känner sig gladare och mindre negativ jämfört med innan hen skrev. Även depressionssymptom och ångest har visat sig minska hos personer som skrivit om en tung upplevelse. Expressivt skrivande kan bygga upp resiliens som kan beskrivas som förmågan att klara av förändring eller snabbt återhämta sig efter en traumatisk upplevelse. För att

bygga resiliens genom expressivt skrivande behöver skribenten analysera sig själv och sina känslor, och se hur känslorna och upplevelserna är sammanflätade. Detta förutsätter att skribenten medvetet väljer att använda sig av skrivandet som ett verktyg för självutveckling. (Wilhoit, 2022, ss. 30, 32).

## 6.2 Ritning

Ritning är en konstform som går att utöva på flera olika sätt, man kan till exempel klottra och färglägga. Båda sätten är lätta att utföra samtidigt som de ger positiva hälsoeffekter. Studierna som presenteras nedan inkluderar även medveten närvaro, *mindfulness* (Se kapitel 7.1).

Enligt Cambridge ordbok med översättning från engelska till svenska betyder ordet *doodle* att klottra eller rita krumelurer (Doodle, u.d.), och *scribble* att klottra och klottra ner (Scribble, u.d.). På svenska betyder alltså begreppen samma sak. Enligt Svenska Akademiens ordböcker betyder klottra att skriva eller rita slarvigt, utan att ha någon omtanke om formen eller innehållet, det kan alltså vara oläslig skrift eller meningslösa figurer eller krumelurer (Klottra, 2015; 2021; 1936).

Isis et al. hänvisar till Malchiodi och menar att klottring kan hjälpa människor att närma sig konst och skapande, speciellt personer som upplever att det är svårt att börja med verbalt eller visuellt uttryck, eftersom prestationskraven är låga (Isis, Bokoch, Fowler, & Hass-Cohen, 2024, s. 12). Ett exempel där klottrande haft positiva hälsoeffekter är studien *Efficacy of a Single Session Mindfulness-based Art Therapy Doodle Intervention*. Deltagarna i studien fick färgläggningsverktyg och två vita papper, på ena pappret fanns en ritad cirkel. Presentatören inledde med en kort mindfulness-övning där deltagarna först fick känna in och observera sina tankar utan att döma dem. Sedan fick de klottra ner krumelurer med en blyertspenna, fortsättningsvis utan att döma. Därefter fick de färga det i klottret som drog deras uppmärksamhet och som kändes fördelaktigt just i den stunden. Till sist skulle de reflektera över sitt färgade klotter. Ifall de ville behålla eller fortsätta arbeta på klottret fick de klippa ut det och limma det på pappret inuti cirkeln. Efter det delades deltagarna in i par för att berätta om sina klotter, de uppmuntrades till att lyssna på varandra utan att avbryta eller ge råd. I sin helhet tog klottersessionen två timmar. Resultaten i studien var att

mindfulness, mindful kreativitet, lycka och positiva känslor ökade, medan negativa känslor som rädsla och ilska minskade. (Isis, Bokoch, Fowler, & Hass-Cohen, 2024, ss. 13-15).

En annan ritteknik är färgläggning. I studien *Can self-guided colouring improve university student wellbeing, mental health, and mindfulness?* undersöktes det hur regelbunden självstyrd färgläggning påverkar välbefinnande, psykisk hälsa och mindfulness. Deltagarna i studien fick färglägga i minst 10 minuter, tre gånger i veckan under två veckors tid. Deltagarna fick instruktioner och fem ark med mandalan att färglägga, de fick också använda egna färgläggningsmaterial. Resultaten i studien påvisar positiva hälsoeffekter: ökad mindfulness, bättre livskvalitet, minskad stress samt minskade symtom av ångest och depression. Majoriteten av deltagarna rapporterar att de kan tänka sig att fortsätta med färgläggning i framtiden. (Palmer-Cooper, Seneviratne, & Woodford, 2024, ss. 3-8).

### 6.3 Målning

I studien *Art Making Promotes Mental Health: A Solution for Schools That Time Forgot* undersöks bland annat vare sig aktivt deltagande i konstprocesser där utövaren använder både syn- och känselsinnet under en bestämd tid kan ge upphov till hälsosamma psykiska tillstånd som *flow* (Se kapitel 7.2). Deltagarna i studien fick fylla i en online-enkät om deras upplevelser av bland annat flow och psykiska hälsoresurser före och efter övningarna. Deltagarna gjorde övningar som bestod av att måla enkla mönster som inte kräver tekniskt kunnande, under 20 minuters tid. I resultatet framkommer det att engagemang i konstbaserade övningar, som målning, ökar flow och psykiska hälsoresurser. (Martin & Colp, 2022, ss. 165,167,169).

En konstform kan vara aktivt eller receptivt engagerande. Att måla är ett exempel på aktivt engagemang medan att beundra en målning är receptivt engagerande (Fancourt & Saoirse, 2019, s. 1). Både aktivt och receptivt engagemang ger avsevärda hälsoeffekter. Översiktsstudien *Evidence for the effects of viewing visual artworks on stress outcomes: a scoping review* samlar evidens gällande betraktande av konstverk med minskad stressnivå som effekt. Det systoliska blodtrycket samt hjärtfrekvensen ser i allmänhet konsekvent minskning. Deltagarna rapporterade också lägre upplevd stressnivå. Hjärtfrekvensen ökade dock hos personer utbildade i bildkonst när de betraktade vackra målningar utav iver.

Betraktande av digitala konstverk gav liknande resultat angående stressreducerande effekter som fysiska konstverk. (Law, Karulkar, & Broadbent, 2021, s. 12).

Onlinelevererad konst med inverkan på välbefinnandet utgör undersökningsobjektet i studien *Who benefits from online art viewing, and how: The role of pleasure, meaningfulness, and trait aesthetic responsiveness in computer-based art interventions for well-being*. Resultaten redogör för positiv inverkan på välbefinnandet med ökat positivt och minskat negativt humör samt minskad ångest. En starkare upplevelse av nöje och meningsfullhet när man betraktar konst digitalt var förknippat med större positiv inverkan på välbefinnandet (Trupp, Bignardi, Specker, Vassel, & Pelowski, 2023, ss. 2, 9). Evidensen visar att redan bara betraktande av konst ger positiva hälsoeffekter som omgående förbättring av humör och minskad stress, det gäller även betraktande av konst digitalt. Konstverksamhet exponerar ungdomarna för konstverk och förhoppningsvis skulle konstaktivitet inspirera ungdomarna till att söka fram och betrakta konstverk digitalt eller genom fysiska konstutställningar. Målning är exempel på en konstform som tilltalar vårt synsinne, det gör också ritning och fotografering.

#### 6.4 Fotografering

Fotografering är en konstform och aktivitet som de flesta kan ägna sig åt, där utövarens personlighet och känslor lätt kommer till uttryck. Genom att förmedla budskap via bilder och symbolik övas också kommunikationsförmågan upp. Fotografering handlar inte endast om att fånga en fin bild, det fungerar som en aktivitet där kroppen får arbeta för att hitta olika vinklar och perspektiv. Det man fotograferar har ofta en mening eller symboliserar någonting och därför kan fotografering väcka känslomässiga reaktioner. (Upton, Diambra, Brott, & Budesca, 2023, s. 8).

Ungdomar i synnerhet kan ha svårigheter med att identifiera och beskriva sina känslor, och därmed uppleva det utmanande att uttrycka sina känslor och behov. Att kunna identifiera känslor är en viktig del av emotionell intelligens (Se kapitel 7.3) och det ökar ens medvetenhet av sina känslor, vilket krävs för att kunna reglera dem. Att vara medveten om vilka känslor man har hjälper en att förstå sina upplevelser (Tyron, Dotsenko, & Kariaka, 2024, ss. 1363, 1365).

Fotografering har länge använts inom terapi av specialiserade professionella, fotografering som verktyg kan användas med syfte att främja personers välbefinnande även av andra yrkesgrupper som inom socialt arbete. Det är alltså skillnad på fototerapi och terapeutisk fotografering. Inom socialt arbete finns det dessutom metoder som innefattar fotografering som verktyg, till exempel Photovoice som ofta används i arbete med unga. Photovoice har två moment och det är ta bilder och sedan reflektera över dem (Upton, Diambra, Brott, & Budesá, 2023, ss. 5,7). Regelbunden fotografering har påvisats förbättra flera aspekter av välbefinnande, såsom positiva känslor i vardagen, livstillfredsställelse, mening och kontroll (Fancourt & Saoirse, 2019, s. 21).

## 7 Teman som tangerar konstutövning

Vi identifierar teman som gynnar hälsoeffekterna ytterligare, de är del av eller kan kombineras med konstutövning. Mindfulness, flow och känsloreglering har vi stött på ett flertal gånger då vi sökt vetenskapliga studier och artiklar. Hittills har vi redogjort för konstens hälsoeffekter, och i det här kapitlet tar vi upp studier och publikationer med inslag av dessa teman för en utökad inblick i konsten som resurs för hälsofrämjan. Vi redogör för begreppen, användningsmöjligheterna och/eller positiva effekter relaterade till kreativitet eller välbefinnande. Kapitlet ger exempel på metoder för hälsofrämjan genom konst, kapitlet är relevant med tanke på vår avsikt att inspirera till konstutövning och utgör en djupdykning i utvalda teman som relaterar till konst.

### 7.1 Mindfulness

Mindfulness har sina rötter i buddhistiska meditationsmetoder och själva begreppet mindfulness är en engelsk översättning från theravadabuddhistiska (äldsta traditionen av buddhism) begreppet *sati*. Sati brukar översättas till medvetenhet eller uppmärksamhet i buddhistiska sammanhang, medan begreppet medveten närvaro istället används inom moderna mindfulness-terapi. Mindfulness syftar då alltså på någon typ av meditationspraktik som bland annat ska främja närvaro i nuet och förbättra människors välmående. (Plank, Mindfulness i svenska kontexter, 2014a, s. 36).

Det var amerikanen Jon Kabat-Zinn som införde mindfulness i västvärlden och han introducerade år 1979 MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) som ett

behandlingsätt för personer med stress och kronisk smärta. Mindfulness i västvärlden har sedan dess vuxit och idag används olika mindfulnessbaserade metoder inom hälso- och sjukvården (Husgafvel, 2016, ss. 87-88). När mindfulness används i terapeutiska sammanhang handlar mindfulness om sekulära, alltså *icke-religiösa* behandlingsmetoder som utvecklats i ett medicinskt syfte för att behandla medicinska och psykiska problem (Plank, 2014a, s. 36).

Eftersom definitionen av mindfulness varierar något i olika sammanhang är det komplicerat att mäta om någon blivit mer "mindful". Ofta mäts mindfulness med självskattningsinstrument, men resultaten beror på hur mindfulness har definierats i det specifika sammanhanget (Plank, 2014b, ss. 23-24). Uppmärksamhet nämns ofta som en viktig del i definitionen av mindfulness, men ofta ingår även andra aspekter som intention, medkänsla, opartiskhet, tålmod, acceptans och öppenhet samt nyfikenhet (Eklöf, 2014, s. 40).

Eklöf skriver att mindfulness har ett brett användningsområde; mindfulness används som sagt inom medicin och psykologi, men också bland annat inom pedagogik, organisationsforskning, ledarskap och socialt arbete. Det breda användningsområdet beror på att mindfulness kan användas inte bara som behandling av sjukdom, utan också för att hjälpa människor i vardagen. Eklöf menar att mindfulness visar hur vårt sätt att tänka och vara (att ha mycket att göra, fastna i sina tankar) kan ses som ett problem, eftersom allt fler har svårt att fokusera och vara närvarande. Från ett sådant synsätt kan alla människor må bra av att träna mindfulness. Mindfulness har också blivit mycket populärt som en stresshanteringsteknik vem som helst kan ta del av. (Eklöf, 2014, s. 49).

Mindfulness används också inom konstterapi. Rappaport och Kalmanowitz beskriver två olika perspektiv om hur mindfulness och konstterapi hänger ihop. Det första handlar om att de konstnärliga processerna i sig kan resultera i medveten närvaro och engagemang i nuet. Det andra handlar om att man kan använda mindfulnessövningar som ett tillägg till konstterapeutiska metoder. (Rappaport & Kalmanowitz, 2014, s. 32).

Det går alltså att träna mindfulness i samband med konstutövningen. McNiff skriver om medveten uppmärksamhet i konstprocessen. När man praktiskt utövar konst kan man samtidigt fokusera på rörelser, till exempel hur man rör på penseln då man målar. Att

repetera rörelser är ett sätt att slappna av och fokusera på det man håller på med i just den stunden. När man ritat eller målat kan man alltså göra enkla repetitiva rörelser med penseln eller pennan, och samtidigt koncentrera sig på att se vad som händer. Att vara uppmärksam när man utövar konst handlar också om att välkomna känslor som uppkommer under konstutövningen, och acceptera dem som naturlig del av konstprocessen. En annan viktig del av konstprocessen är att inte försöka ha en färdig bild i tanke över hur konstverket kommer se ut, utan istället låta processen vägleda en. (McNiff, 2014, ss. 41-42).

Man kan också träna mindfulness i konstutövning genom att först börja med att fokusera på sin andning, för att lugna sinnet. Om det känns som att man har fastnat med sin konst, kan man återgå till att fokusera på sin andning en stund. Kännetecknande för mindfulness tillsammans med konstutövning är att vara uppmärksam på sina sinnen och sin konst, och betrakta sin konst med medkänsla, utan att döma. (Allen, 2014, ss. 53, 55).

## 7.2 Flow

Bokkapitlet *Flow in Creativity: A Review of Potential Theoretical Conflict* diskuterar teorierna kring tillståndet flow och kreativitet, och påvisar var de säger emot varandra. Faktum är att kreativitet och flow är flummiga begrepp som är svåra att definiera och mäta. Det finns ingen definitiv förklaring av flow, därför talas det om teorier. Mihaly Csíkszentmihályi upptäckte flow under 1900-talet och formade de första teorierna kring flow genom sin forskning. (Csíkszentmihályi, 2014, s. 230).

Under 1900-talet benämns flow och kreativitet vara passivt, kreativa idéer dyker upp från det undermedvetna och flow kan uppstå när utövarens skicklighet står i balans med uppgiftens svårighetsgrad. Csíkszentmihályi menar exempelvis att självreflektion inte är möjligt under flow eftersom självreflektion stör koncentrationen (Csíkszentmihályi, 2014, s. 230). Nyare forskning föreslår dock att flow kombinerar intuitiva och logiska aspekter, och visar att självreflektion aktivt tar plats under flow. Tack vare nyare forskning förstås det att ett kreativt tankesätt kan fostras och är del av vardaglig kognition trots att idén om att kreativitet alltid är passiv och spontan ibland hänger kvar. (Cseh, 2016, s. 3).

Csíkszentmihályis sammanställer sin forskning i boken *Flow and the Foundation of Positive Psychology*. Flow beskrivs som ett tillstånd som uppstår när en person är helt uppslukad av

en aktivitet. Inget annat verkar spela någon roll. Aktiviteten är tilltalande och en person engagerar sig utav rent intresse eftersom aktiviteten upplevs vara belönande i sig självt. Andra kännetecken för flow inkluderar ansträngningslöshet, förvrängd tidsuppfattning och en upplevelse av kontroll över aktiviteten. Tillståndet flow är universiellt och kan uppstå inom olika områden: till exempel inom konst, sport och spel (Csikszentmihalyi, 2014, ss. 230-232, 240). Flow har med fördel undersökts hos idrottare eller genom dataspel. Förutsättningarna för flow är inte enhetliga för alla områden och konst som är mer abstrakt gör experimentell forskning svårt. (Cseh, 2016, ss. 2-3).

Kreativitet och flow har ändå mycket med varandra att göra, flow benämns som en viktig drivkraft för kreativt engagemang. Forskning visar att upplevelsen av flow under en kreativ aktivitet gav förbättrad affekt med ökad positiv och minskad negativ samt bättre självupplevd prestation (Cseh, 2016, ss. 2-3). Studien *Go with the flow, but keep it stable? The role of flow variability in the context of daily flow experiences and daily creative performance* undersöker flow och mäter kreativa prestationer hos arbetare. Undersökningen visar att upplevelser av flow är positivt relaterade till kreativa prestationer. Flow är fluktuerande, vilket också studien tar i beaktande. Personer med mindre fluktuation i sin flowupplevelse, alltså personer med ett mer stabilt tillstånd av flow, såg förbättrade kreativa prestationer. Personer med fluktuerande flow som uppstod i kortvariga "toppar" såg ingen förbättring av kreativa prestationer. (Stollberger & Debus, 2020, ss. 350-353).

En mer aktuell studie inkluderar ännu användningen av styrkor. Styrkor definieras i studien *Apply Your Strengths to Enjoy Flow at Work: A Diary Study on the Relationship Between Strengths Use and Innovative Behavior* som personlighetsdrag specifika för en person, talanger och förmågor som bidrar till personens bästa prestationer. Studiens antagande om att flow förutsäger kreativ prestation, eller innovativt beteende, baseras på Stollberger och Debus studie. Resultatet visar att daglig användning av styrkor hos enskilda arbetare gör upplevelsen av dagligt flow möjligt när de är engagerade i arbetet, arbetarna drar vidare nytta av positiva känslomässiga och kognitiva tillstånd som förbättrar det dagliga innovativa beteendet. Flow utgör den viktiga medieringsmekanismen i undersökningen. Det skrivs att dagligt flow förmedlar effekterna av användningen av styrkor på dagligt innovativt beteende. Liu et al. hänvisar till Stollberg och Debus som menar att flow ökar motivationen att lära sig, underlättar utmanande mål och påverkar kreativa prestationer

positivt. De påstår till slut att ett omvänt förlopp är lika troligt, att flow kan uppnås genom engagemang i innovativa beteenden och föreslår vidare experimentell forskning om orsakssambandet mellan flow och innovativt beteende. (Liu, Lu, Ma, & Mao, 2023, ss. 2649, 2658-2660, 2663).

Trots att vi lär oss mer om förutsättningarna för flow är det inget man övar sig i på samma vis som mindfulness. Anledningen till att vi tar upp flow är att det utgör en viktig drivkraft för kreativt engagemang (Cseh, 2016, s. 2). I vårt arbete relaterar flow till vår avsikt att inspirera ungdomarna till att engagera sig mer i konst i och med att flow är motiverande, ökar engagemang och förbättrar självupplevd prestation. Flow är bevisligen ännu aktuellt inom forskning och användningsmöjligheterna undersöks vidare, till exempel förmedling av styrkor till dagligt innovativt beteende. Vi vill också poängtera att ett kreativt tankesätt kan fostras och samtidigt sticka håll på uppfattningen om att kreativitet är passivt och spontant, eller att kreativitet är något som vissa besitter och inte andra.

### 7.3 Känsloreglering

Per definition omfattar eller framkallar konst en känslomässig reaktion hos både utövaren och betraktaren. Framkallande av känslor benämns som en komponent av konstaktivitet. Engagemang i konstaktiviteter med emotionella komponenter kan ge möjlighet till känslouttryck och känsloreglering vilket bidrar till effektiv hantering av psykisk hälsa (Fancourt & Saoirse, 2019, s. 1). I studien *Exploring Young People's Experiences and Perceptions of Mental Health and Wellbeing using Photography* med syftet att undersöka ungas uppfattning av psykisk hälsa visade sig fotografering vara ett kraftfullt verktyg för självreflektion och självuttryck. En deltagare berättar så om sin erfarenhet: "I find it difficult to talk about my emotions, feelings and experiences, the camera gave me a way to express what I feel in my own way" (Charles & Felton, 2020, s. 11).

*Emotionell intelligens* som också förkortas EI innefattar känsloreglering med dess komponenter. Det beskrevs först av Peter Salovey och John D. Mayer år 1990 som förmågan att iaktta sina egna och andras känslor, kunna skilja känslorna åt och använda denna information för att styra sitt tänkande och sina handlingar. Det är en socio-emotionell kompetens eftersom det innefattar hantering av känslor hos en själv och hos andra. (Salovey & Mayer, Emotional Intelligence, 1990, s. 189).

År 2025 skriver Salovey et al. en översikt av empirisk forskning om EI, *Emotional Intelligence*. De aktuella komponenterna av EI beskrivs. Uppfattning av känslor innebär förmågan att identifiera egna och andras känslor. För att effektivt kunna uttrycka känslor behöver vi först vara bra på att uppfatta känslor, det utgör komponent ett. Man blir medveten om andras känslor genom ansiktsuttryck, kroppsspråk och tonfall. Den andra aspekten av EI är användning av känslor för att underlätta tänkande, eller kognitiva aktiviteter. En person som är bra på det förstår att vissa känslomässiga tillstånd är mer optimala i vissa situationer. Författarna förklarar att det inte lönar sig att vara mycket frustrerad under en matematiklektion i skolan, då förvärras koncentrationen, men på gymnastiktimmen kan energin vara av nytta. Känslomässiga upplevelser har inverkan på beteende och handlingar. Om en person är medveten om det här och kan ta beslut baserade på den faktan kan hen också styra sina känslomässiga upplevelser i en önskvärd riktning för situationen. Förståelse av emotioner är en viktig färdighet för effektiv hantering av känslor. Det handlar om förmågan att skilja mellan känslor med orsaker och förlopp. Hantering av känslor förutsätter att man är öppen för olika känslor och inser värdet i att känna dem, man identifierar också kort- och långsiktiga strategier som är mest effektiva för känsloreglering. (Salovey, Brackett, & Delaney, *Emotional Intelligence*, 2025).

Evidensen visar att konstutövning kortsiktigt återställer och förbättrar humöret. Om en person besitter insikten att konstutövning har inverkan på ens känslomässiga upplevelser kan hen medvetet använda sig av konstutövning för känsloreglering. Olika intentioner med konstutövning jämförs i översiktsstudien *Emotion regulation strategies and effects in art-making: A narrative synthesis*. Konstutövning som distraktion beskrivs som att rita något med neutrala eller positiva associationer, till exempel ett hus. Det jämfördes med konstutövning som medel för utlopp av negativa känslor. Konstutövning som distraktion påvisades ha större positiv inverkan på humör och positiva känslor. Att avbilda något med positiva associationer i konstutövningen gav ännu bättre resultat än att avbilda något neutralt. Konstutövning som innefattar att rita eller måla något med neutrala eller positiva associationer kunde därmed utgöra en metod för att medvetet styra sina känslomässiga upplevelser i en positiv riktning. Även färgläggning kan utgöra en metod för känsloreglering på samma vis eftersom det nämns ha positiva effekter på humöret (Gruber & Oepen, 2018, ss. 12-13). Att uttrycka känslor är dock en annan viktig del av känsloreglering vilket konstutövning som medel för utlopp av negativa känslor innefattar.

Kapitlet beskriver emotionell intelligens för att se exempel på hur känsloreglering framträder genom konstutövning. Studien som presenteras redogör för evidensen kring konstskapande för känsloreglering och identifierar några sätt för medveten känsloreglering. Skrivning ger också möjlighet till reglering av känslor som nämnt i kapitel 6.1 Skrivande, till exempel känslouttryck och bearbetning av känslor (Sandbäck Forsell, Nyholm, & Koskinen, 2021, ss. 158-161). Med avsikt och någon förståelse av känsloreglering kan en person använda sig av konst för att medvetet jobba med sina känslor. Också omedvetet har konstaktiviteter förstås positiv inverkan på känslolivet (Gruber & Oepen, 2018, ss. 12-13; Fancourt & Saoirse, 2019, s. 1).

## 8 Tillämpning av litteraturöversikten

Litteraturöversikten består av tidigare forskning som undersöker sambandet mellan konst och välbefinnande. Det finns exempelvis ett starkt samband mellan konstutövning och självupplevd hälsa, konstutövning höjer humöret, ökar självkänslan och är stressreducerande bland andra hälsoresultat som främjar välmående (Fancourt & Saoirse, 2019, s. 4; Hansen Tømmerbakken, Sund, Skjei Knudtsen, Krokstad, & Lingaas Holmen, 2015, ss. 3-7; Sandbäck Forsell, Nyholm, & Koskinen, 2021). Litteraturöversikten motiverar konstaktivitetskorten i och med att den visar på konstens positiva inverkan på välbefinnande. Dessutom förklarar litteraturöversikten arbetets avgränsningar som sätter ramarna och fokus för produkten.

De konstformer som tas upp i litteraturöversikten utgör kategorier i produkten. Konstformerna har valts utgående från Idéverkstaden Inspiras verksamhet och material, de har alltså valts med produkten i tanke. Kapitel 6 som behandlar olika konstformer skildrar de specifika konstformernas positiva inverkan på välbefinnande. I inledningen till kapitel 2.2 Arbetets betydelse för målgruppen och behovet av produkten tar vi upp de undersökningsfokus som i studien *Cultural activity participation and associations with self-perceived health, life-satisfaction and mental health: The Young HUNT Study, Norway* nämns som nödvändiga att utforska när konstverksamhet syftar till att uppnå hälsoeffekter genom konstutövningen. Där nämns bland annat undersökning av specifika aktiviteter och deras inverkan på hälsan, specifika aktiviteter utgör konstformerna i vårt arbete.

I litteraturöversikten behandlas specifika teman som ytterligare bidrar till konstens positiva hälsoeffekter: mindfulness, flow och känsloreglering, dessa syns i produktens manual. Kapitel 7 Teman som tangerar konstutövning, utökar litteraturöversiktens beskrivning av hur konst kan användas för hälsofrämjande genom att presentera användningsmöjligheter i främjande syfte samt inverkan. Känsloreglering och övningar i mindfulness är positivt för välbefinnandet. Känsloreglering förekommer omedvetet under konstutövning men konsten kan också användas medvetet för känsloreglering. Konstutövning kan även kombineras med enkla övningar i mindfulness. Tanken är att korten kan användas i samband med övningar i mindfulness och för känsloreglering, det här påpekas i manualen var begreppen förklaras i korthet. Flow är svårare att kultivera, man kan inte göra övningar i flow som man kan exempelvis mindfulness, men tillståndets betydelse för konstengagemang är påtagligt. Eftersom produkten syftar till att inspirera och öka ungdomarnas konstengagemang är flow som drivkraft relevant för arbetet. Genom att läsa om flow i manualen får ungdomarna kanske ord på ett tillstånd de känner igen.

Ökad tillgänglighet är en viktig avsikt med SKAPA-projektet och Idéverkstaden Inspira som beskrivet i kapitel 2.2 Arbetets betydelse för målgruppen och behovet av produkten. Vi vill göra en produkt som stöder tillgängligheten, för att göra det tar vi tillgängligheten i beaktande under produktens utformningsprocess som har sin början i litteraturöversikten. I kap 2.2 planerar vi produkten med tillgänglighet som grundtanke. Tvåspråkighet, flera konstformer, lätta uppgifter med lite material som ska kunna användas av ungdomar med eller utan erfarenheter av konstutövning, alltså en bred målgrupp, bedömer vi ökar produktens tillgänglighet. I samma kapitel redogör vi för behovet av konstverksamheten och produkten vilket är ett viktigt undersökningsfokus (Hansen Tømmerbakken, Sund, Skjei Knudsen, Krokstad, & Lingaas Holmen, 2015, ss. 1-2). I kapitel 5.2 Konstverksamhet och social hälsa beskrivs tillgängliga konstverksamheters potential att skapa möjligheter och lika förutsättningar för ungdomar.

Vi ger en bild av hur konstverksamheter gynnar social hälsa eftersom produkten kommer användas i kontext av konstverksamhet, positiv inverkan på social hälsa kan på så vis bli ett tillägg för produkten. I kapitel 5.2 Konstverksamhet och social hälsa kommer vi fram till att konstverksamhet kan bidra med sociala hälsoeffekter som ökad social medvetenhet och delaktighet, reducerad ensamhet och isolation (Fancourt & Saoirse, 2019, s. 9). Med tanke på att produkten kommer användas inom konstverksamhet vill vi att den ska kunna

användas i grupp och att den kunde utgöra ett stöd för ungdomsledaren i planeringen av verksamheten. Det tar vi i beaktande under produktutvecklingen. Idén till litteraturöversiktens kapitel om konstverksamhet och social hälsa kom direkt från produkten och har därför allt med den att göra. I kapitlet utforskar vi konstverksamhet som kontext och social hälsa som ett möjligt hälsoresultat från användning av korten. Konstverksamheter är ofta riktade till unga och vi behandlar sådan verksamhet eftersom Idéverkstaden Inspira samt vår produkt är riktad till unga.

Konst kan användas som verktyg för hälsofrämjan på flera sätt, till exempel specifikt för hälsoundervisning (Fancourt & Saoirse, 2019, s. 18). Vi har ett allmänt fokus i och med vår avsikt att främja ungdomarnas välbefinnande genom direkta hälsoeffekter av konstutövning. Studierna som presenteras i litteraturöversikten visar att regelbundet engagemang i konstaktivitet ger mer påtagliga hälsoeffekter (Hansen Tømmerbakken, Sund, Skjei Knudtsen, Krokstad, & Lingaas Holmen, 2015, ss. 3-7). Därför vill vi skapa en produkt som ökar engagemanget genom att inspirera unga till konstutövning och få ungdomarna att utöva mer konst. Med tanke på det är konstaktivitetskort passande. Kort används ofta inom socialt arbete som bland annat stöd till inläring, kommunikation och självreflektion. Exempelvis känslkort används för att identifiera, namnge och uttrycka känslor (Mieli, 2025) medan styrkekort används för att identifiera egna styrkor och stärka egna resurser (Mieli, 2015). Kort kan användas på olika sätt och är ett beprövat format för flera olika syften. Vi har valt formatet för vår produkt eftersom det är engagerande och därigenom inspirerande.

## 9 Metoder

I det här kapitlet presenteras valda metoder i arbetet för produktutvecklingen. För utveckling av produkten valde vi Lean Startup metoden och utvecklingsmodellen bygg-mät-lär feedbackloopen med datainsamlingsmetoderna öppen gruppdiskussion och elektronisk enkät. För att analysera responsen gör vi en innehållsanalys. Vi reflekterar över metodernas lämplighet för vårt arbete och planerar förverkligandet av produkttestningen. I slutet av kapitlet diskuteras även etiska frågor angående metoderna och produkttestningen med målgruppen.

### 9.1 Utvecklingsmodell

Vi använder oss av bygg-mät-lär feedbackloopen som grundar sig i Eric Ries Lean Startup metod. Metoden går ut på att i stället för att sätta stort arbete på att planera och konstruera en produkt baserat på antaganden, om vad produktens användare vill ha för produkt, kan man testa produkten under utvecklingens gång. Detta gör man genom att använda sig av bygg-mät-lär feedbackloopen som är en modell för att i ett tidigt skede få in konsumenternas åsikt i produktutvecklingen. Med denna modell kan man därmed få förståelse för om produkten eller tjänsten man utvecklar bör fortskrida i samma riktning som man tänkt sig (*persevere*) eller om man bör göra en drastisk förändring (*pivot*). (Ries, 2011, ss. 22, 23, 77).

Processen för att utveckla en produkt börjar med att samla idéer om hurdan produkt man vill utveckla och i detta skede baseras idéerna på antaganden om till exempel produktens användbarhet eller efterfrågan. Dessa antaganden kan även kallas hypoteser (Ries, 2011, s. 61). Efter att man har samlat idéerna och gjort antaganden kan man börja processen. Det första steget är att bygga en enkel prototyp av produkten, även kallad a *minimum viable product* (MVP). Denna enkla prototyp bör vara sammanställd med minsta möjliga ansträngning på minsta möjliga utvecklingstid. Denna produkt bör ändå vara såpass utvecklad att dess effekt går att mäta. Efter att prototypen är byggd kan den mätas genom att den introduceras till konsumenterna som ger sin åsikt. Utifrån konsumenternas respons tas lärdomen som man sedan applicerar i produktutvecklingen. Justeringar utifrån responsen görs i produkten för att sedan mätas igen. Denna process går att upprepa flera gånger under utvecklandet av en produkt eller tjänst. Det är därför man talar man om

”loop” eftersom processen går att visualiseras som en cirkel utan ett tydligt slut. Denna process utgör bygg-mät-lär feedbackloopen, som är kärnan i Lean Startup metoden. (Ries, 2011, ss. 76-78).

Denna utvecklingsmodell är passande för arbetet då vi utvecklar en ny produkt som är riktad till en specifik målgrupp. Denna modell möjliggjorde att tidigare forskning står som grund för verktyget och med målgruppens feedback avgöra produktens värde och om vi kan fortsätta utvecklingsprocessen i samma riktning.

## 9.2 Datainsamlingsmetoder

Vi samlar in material under produkttestningen med hjälp av en öppen gruppdiskussion och en enkät. Diskussion är en intervjuform (Glasberg, Höglund-Ingo, Liljeroth, & Silin, 2024, s. 34). Vi bildar oss en uppfattning om målgruppens upplevelse av produkten under datainsamlingsprocessen. Verksamhetens och vår egen målgrupp är 15 till 20-åringar, vi testar produkten endast med ungdomarna i den åldern. Vi gör en elektronisk enkät, eftersom ungdomarna är kopplade till en specifik verksamhet kan enkäten benämnas som enkät till besökare (Ejlertsson, 2019, ss. 11-12). Enkäten får deltagarna lätt tillgång till via en QR-kod på plats.

I boken *Intervju som metod* av Monica Dalen beskrivs den kvalitativa intervjun. Intervju som datainsamlingsmetod ger insikt om deltagarnas upplevelser, det kan också användas för att komplettera annat insamlat material som i vårt fall med enkätundersökning. I en öppen intervju ingår inga förutbestämda frågor utan deltagarna får berätta fritt. Det kan vara en lämplig metod när man vill få reda på deltagarnas åsikter och på så vis kunde metoden passa vår produkttestning. En öppen intervju är beroende av att deltagarna öppnar sig, det är således en krävande intervjuform. Vi vill få en öppen diskussion till stånd för att fånga ungdomarnas åsikter om produkten men vi bedömer att några bestämda frågor hjälper dra igång diskussionen som deltagarna sedan kan styra i olika riktningar. Vi gör därmed en semistrukturerad intervju, eller diskussion. (Dalen, 2015, ss. 14, 34).

En förutsättning för diskussionen är att intervjuaren lyssnar och ger ungdomarna tid att berätta. Som det sägs i boken *Intervju som metod*, att lyssna och ta emot är skapande processer. Intervjuaren visar genuint intresse för det ungdomarna säger och har en välkomnande attityd gentemot utvecklingsförslag samt kritik. Diskussionen ska inte kännas

som ett förhör trots att vi ställer deltagarna frågor. Under diskussionstillfället antecknar åtminstone två examensarbetare det som sägs, två andra än den som drar diskussionen för att denne inte ska behöva fokusera på två saker samtidigt. Det här tror vi ger mer noggranna anteckningar medan intervjuaren kan vara helt fokuserad på deltagarna. Intervjuer spelas ofta in för att all information säkert ska finnas sparad och för att lättare kunna bearbeta intervjumaterialet. Vi bedömer att anteckningar är tillräckligt i vårt fall. (Dalen, 2015, ss. 17, 37, 42-43, 46).

Under den kvalitativa intervjuprocessen är det inte ovanligt att stöta på etiska problem i och med att intervjuaren gräver runt i deltagarnas upplevelser. Det finns en risk för bland annat stigmatisering vilket intervjuaren behöver vara uppmärksam på. Ungdomarnas livserfarenheter och egenskaper är inte intressanta för vår produkttestning och de framkommer inte i våra anteckningar, vi undviker i och med det vissa etiska fallgropar. (Dalen, 2015, ss. 9, 20-22).

För de ungdomar som inte gärna berättar sin åsikt framför andra tror vi att en enkätundersökning lämpar sig bättre som metod jämfört med gruppdiskussion. Vi väljer två kompletterande datainsamlingsmetoder för att samla in så mycket material som möjligt eftersom antalet deltagare är osäkert och kan bli litet (Dalen, 2015, s. 14). Deltagarna i produkttestningen kan välja att vara med i både gruppdiskussionen och enkäten, eller endera beroende på vad de föredrar. Vi gör en kvalitativ datainsamling i och med att vi frågar efter deltagarnas egna åsikter om produkten. Enkätundersökning är typiskt för kvantitativ datainsamling, men med öppna frågor lämpar det sig också en kvalitativ undersökning. Genom en anonym enkät tror vi att ungdomarna vågar vara mer ärliga, vilket är till vår fördel. Göran Ejlertsson menar i boken *Enkäten i praktiken* att enkäten kan vara fördelaktig som metod när det frågas efter personliga uppgifter jämfört med en intervju där deltagaren behöver uttala sig i ord till en okänd person. (Ejlertsson, 2019, ss. 15, 43).

Två betydliga nackdelar med enkätundersökning är bortfallet och att respondenterna inte kan ställa kompletterande frågor. Bortfallet innefattar de personer som inte vill eller har möjlighet att svara på enkäten, med internt bortfall menas bortfall på enstaka frågor. Det finns ingen lösning för bortfall men det kan minskas genom medvetna insatser. Det är av nytta att försöka höja motivationen och tilliten hos ungdomarna eftersom det höjer deltagandet. (Ejlertsson, 2019, ss. 16, 29-30).

Vi eftersträvar högt deltagande och kvalitet i svaren, alltså ärliga svar. Motivation höjer båda aspekterna, speciellt den inre motivationen som utgör en stark drivkraft. Med inre motivation menas ungdomarnas intresse för enkäten och deras vilja att bidra till produkten. Bland annat höjer meningsfulla enkätfrågor motivationen medan ett informativt och ärligt följebrev ökar tilliten. Att inkludera några öppna frågor nämns i boken som en motivationshöjande åtgärd eftersom det ger deltagarna möjlighet att fritt uttrycka sig. Vi begränsar oss till sju frågor, vissa med svarsalternativ och andra med öppna svar, samt ett extra kommentarsfält för fria kommentarer. Vi har valt att inte göra några frågor obligatoriska för att enkäten inte ska kännas krävande att fylla i. Det innebär att ungdomarna får svara på de frågor som de vill och lämna andra tomma vilket kan minska bortfallet och svar av sämre kvalitet, risken för internt bortfall ökar dock som följd. All respons är ändå till stor nytta för vår produktutveckling. (Ejlertsson, 2019, ss. 18-19, 41-43).

Vi har chansen att genom vårt möte med ungdomarna och i gruppdiskussionen försöka öka motivationen. Det är värt att påpeka för ungdomarna att deras förändringsförslag kan synas i slutprodukten som de får ta del av, att deras åsikter väger tungt och all respons tas i beaktande. Ungdomarna får vara med och forma produkten, vilket ökar känslan av meningsfullhet. Vår kombination av enkätundersökning med gruppdiskussion ger oss och ungdomarna möjligheten att ställa följdfrågor vilket inte skulle vara möjligt med bara enkät som metod. (Ejlertsson, 2019, ss. 16, 43).

Verksamheten är tvåspråkig, både svensk- och finsktalande ungdomar hör till vår målgrupp. Språket är viktigt med tanke på deltagandet, dåliga eller otillräckliga formuleringar ökar risken för bortfall. Alla texter som ungdomarna tar del av ska vara välskrivna och lätta att läsa både på svenska och finska. Vår muntliga informering och diskussion går också på båda språken. Alla examensarbetare har svenska som modersmål och vi tar hjälp av översättningsverktyget DeepL (DeepL, u.d.) för att översätta texterna. Översättningarna kan därför vara aningen osmidiga och öka risken för bortfall något. Vi gör vårt bästa med översättningarna och strävar efter enkelt och tydligt språk. Språket ska alltid anpassas till målgruppen och vi tar inte förgivet att ungdomarna känner till ämnesspecifika ord. Produkten ska vara lättillgänglig och kunna användas av personer som inte redan är insatta i konst, vi minimerar därför antalet ämnesspecifika ord i produkten samt

produkttestningen och förklarar dem som framkommer. (Ejlertsson, 2019, ss. 15-16, 44, 56).

Under utarbetningen av intervju- och enkätfrågorna reflekterade vi över vad vi vill få svar på under produkttestningen. En övergripande intervjuguide gjordes tidigt för att skickas med ansökan om forskningslov. Samma frågor blev sen intervjuguiden, men enkätfrågorna jobbade vi med för att göra enkäten trevligare och frågorna tydligare utan att ändra på innebörden. Vi tog hjälp av boken *Enkäten i praktiken* som innehåller många bra tips på hur man gör välutformade enkätfrågor. De viktigaste punkterna vi tog i beaktande presenterades ovan. Intervju- och enkätfrågorna innehåller samma teman men frågorna är olika för gruppdiskussionen och enkäten. De ska inte vara för lika eftersom det är onödigt att ställa samma fråga två gånger. Med variation mellan intervjufrågorna och enkäten får vi en mer omfattande bild av målgruppens uppfattning av produkten och en mer produktiv produkttestning.

### 9.3 Analysmetod

Bearbetningen av insamlat material består i vårt arbete av att renskriva materialet i kategorier och välja ut de förbättringsförslag som vi kan uppfylla. Antalet deltagare i vår produkttestning är litet och vi beaktar all respons. Vi samlar in målgruppens subjektiva åsikter om produkten med datainsamlingsmetoder lämpade för kvalitativ undersökning och vi analyserar materialet med en passlig kvalitativ analysmetod. Med hänvisning till Bogdan och Biklen definieras analys av kvalitativ forskning i boken *Handbok i kvalitativ analys* som systematisk undersökning och arrangerande av insamlat material för att komma fram till ett resultat (Fejes & Thornberg, 2009, s. 32). Slutprodukten utgör resultatet av vår produkttestning.

Vi analyserar det insamlade materialet med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. Kommunikationsinnehållet är innehållsanslysens objekt. Analysmetoden lämpar sig undersökningar av målgruppens direkta åsikter, vilket passar in på vår produkttestning. För att tydligt uttrycka deltagarnas respons presenterar vi dem i kategorier som överblickar målgruppens uppfattningar och förslag. Någon djupare tolkning av bakomliggande betydelser görs inte, utan analysen hålls nära det som sades. (Olsson & Sörensen, 2011, s. 210).

När vi utformade intervjuguiden och enkätfrågorna kunde vi för oss själva kategorisera intervju- och enkätfrågorna i rubriker enligt de ämnen vi ville ta upp och få svar på under testningen. Kategorierna utgjordes av språk och tydlighet, användbarhet och inverkan samt den visuella aspekten. Rubrikerna framkommer inte i intervjuguiden eller enkäten. Analysen kan ge upphov till nya kategorier och eventuella underkategorier när vi granskar materialet. Under analyseringsprocessen läser vi igenom det insamlade materialet flera gånger för en överblick av responsen. Att konstruera kategorier innebär sortering av material, kategorier definierar skillnader i responsen. (Rennstam & Wästerfors, 2015, s. 227).

#### 9.4 Etiska frågor

I vårt arbete tar vi hänsyn till God vetenskaplig praxis vilket innebär att vi arbetar på ett ansvarsfullt, ärligt och etiskt hållbart sätt (Forskningsetiska delegationen, 2023). Innan vi testar vår produkt behöver vi ha forskningslov. För att kunna testa vår produkt med målgruppen (15–20 år) behöver vi först informera deltagarna både skriftligt och muntligt. Vi försäkrar oss om att deltagarna förstår innebörden av deltagandet, de ger samtycke till att delta och samtycker till den specifika verksamhetens omnämning i examensarbetet. Vi berättar hur den insamlade informationen kommer att användas, samt hur den förvaras och förstörs för att säkra anonymitet. Vi samlar endast in nödvändig information för vårt arbete. Vi poängterar att deltagande är frivilligt och att deltagarna kan avbryta när som helst. (Glasberg, Höglund-Ingo, Liljeroth, & Silin, 2024, ss. 43-44).

Forskningsetiska delegationen (TENK) skiljer på informerat samtycke till deltagande i undersökning och samtycke som används som laglig grund för behandling av personuppgifter. Därtill påminner TENK om att samtycke som laglig grund för behandling av personuppgifter ska uppfylla kraven i dataskyddsordningen (GDPR). TENK påpekar ytterligare att dataskyddsordningens anvisning inte tar ställning till vilken behandlingsgrund som passar en enskild undersökning (Forskningsetiska delegationen, 2019, s. 9). Det innebär att behandlingsgrunden för vår produktutveckling bedöms enskilt. Vi ser till att följa goda dataskyddsprinciper under hela processen och att inte behandla personuppgifter.

För att kunna ge sitt samtycke ska deltagarna ha fått tillräcklig skriftlig och muntlig information om testningen och vad deltagandet innebär. Den skriftliga informationen kommer fram i samtyckesblanketten samt följebrevet. Samtycke till deltagande bekräftas med ungdomarnas underskrift på samtyckesblanketten efter att de har läst igenom båda blanketterna noggrant. Informationen i blanketterna är entydig och fullständig i enlighet med GDPR (Dataombudsmannens byrå, u.d.). Innan testningen på plats vid verksamheten går vi grundligt igenom informationen muntligt och försäkrar oss om att deltagarna förstår den. Eftersom det framkommer i vårt examensarbete att produkttestningen tar plats vid Idéverkstaden Inspira kan deltagarna kopplas till den mobila verksamheten. Det här ska behandlas omsorgsfullt i enlighet med EU:s dataskyddsförordnings anvisningar om behandling av särskilda kategorier av personuppgifter (Europaparlamentet och rådet, 2016, ss. 38-39 art. 9). Deltagarna ger sitt samtycke specifikt för godkännande av verksamheten Inspiras omnämning i vårt examensarbete. Vi anmärker i följebrevet att deltagare kan kopplas till verksamheten och förklarar att samtycke gäller både deltagande och Idéverkstaden Inspiras omnämning i examensarbetet.

## 10 Utvecklingsprocessen

I kapitlet beskriver vi utvecklingsprocessen i detalj och motiverar de val vi gjort under skapandet av vår produkt. Till först beskriver vi den första versionen av vår produkt, och sedan den första loopen där vi beskriver hur testandet av vår produkt förverkligats, vilken feedback vi fått, hur vi analyserat och använt feedbacken samt vilka justeringar vi gjort. Den andra loopens beskrivning på samma sätt.

### 10.1 Första versionen av produkten

Första versionen av produkten bestod av 16 konstaktivitetskort och två manualer, en manual på svenska och en på finska. Korterna var skrivna på både svenska och finska. Vi valde att göra en tvåspråkig produkt då Idéverkstaden Inspiras verksamhet riktar sig till både svensk- och finskspråkiga. Manualerna innehöll instruktioner för hur korterna används och bilder på symbolerna för konstkategorierna som korterna är indelade i. Det fanns även texter om varför konst är bra, om känsloreglering, mindfulness samt flow. Skapas logotyp fanns

även i slutet på manualen. Typsnittet i Manualen var samma som på korten, League Spartan. Figur 1 visar första uppslaget i manualen.

Alla kortens uppgifter har någon slags koppling till kunskapsbasen. En del idéer till kortens uppgifter uppkom i samband med sammanställande av kunskapsbasen, och vissa uppgifter uppkom som resultat av brainstorming i koppling till kunskapsbasen. 16 kort ansåg vi var en passande mängd, eftersom uppgifterna bör vara genomtänkta och spegla kunskapsbasen. Korten är i A6-storlek och manualens sidor är i storlek A5 (figurerna visar inte den verkliga storleken). Produkten fick namnet *Packat med konst* och på finska *Taiteella pakattu*.



Figur 1: Första uppslaget i manualen i första versionen

Kortens uppgifter är utformade så att de ska vara lätta för alla att utöva, alltså väljer utövaren själv svårighetsgraden för uppgiften. Eftersom korten är på båda språken ville vi att manualen som en helhet också skulle vara tvåspråkig, men till första versionen av produkten blev två skilda manualer då det underlättade utformningen av produkten. På korten var den svenska texten högst upp, sedan symbolen och den finska översättningen längre ner. Första versionen av produkten var aningen färglös, endast SKAPA-projektets

logotyp var tryckt i färg, annars hade både korten och manualen vit bakgrund. Både korten och manualen var utformade i designverktyget Canva. Vi tog hjälp av översättningsprogrammet DeepL (DeepL, u.d.) för de finska texterna.

Korten innehöll fem kategorier: pyssla, rita, måla, fotografera och skriv. Kategoriernas namn är så som de är skrivna på korten, alltså uppmanande. Dessa kategorier uppstod med tanke på Inspiras materialutbud och därför lade vi större tyngd på kategorierna måla och rita. Alla kategorier fick även en beskrivande symbol, enkla figurer på objekt som går att koppla till konstformen som en sax för pyssla, en penna för rita, en pensel och färgpalett för måla, en kamera för fotografera och en bläckpenna för kategorin skriv.

### **Pyssel**

Kategorin pyssel bestod av två kort. Kategorin togs med i produkten då pyssel är en konstkategori som går att kombinera med andra konstformer. Pyssel finns inte som egen rubrik i kunskapsbasen, men nämns i kombination med andra konstformer. Även denna kategori baserar sig på Inspiras material.

Det första pysselkortets uppgift löd "Gör en visionstavla (eng. vision board) om var du ser dig själv om 10 år. Du kan göra det genom att klippa och klistra bilder från tidningar eller internet, eller rita dina egna bilder som symboliserar dina drömmar och mål". Med detta kort ville vi blanda olika konstformer, pyssel och ritning. Vi ville även att kortet skulle ge utövaren utrymme till självreflektion och bygga på sin framtidstro.

Det andra kortet i kategorin pyssla löd "Klipp ut en bild som du tycker om från en tidning eller printa ut från internet. Klistra bilden på ett nytt papper och gör en fortsättning på bilden genom att rita eller måla". Multimodaliteten i uppgiften bidrar till kreativitet och prestationsnivån är låg då man utgår ifrån en redan existerande bild.

### **Rita**

Kategorin rita bestod av fyra kort där det första kortet löd "Klottra med en blyertspenna på ett papper utan att se på det du ritar. När du känner dig färdig får du se på pappret och efter det vidare utveckla din teckning". Denna konstuppgift har en lågprestationsnivå och bidrar till kreativitet genom att kombinera klottring med ritning.

Andra kortet i kategorin löd "Välj styrkeord eller inspirerande citat. Rita orden eller citaten på ett papper, experimentera med olika fonter och smycka bakgrunden med små teckningar (eng. lettering)." I detta kort kombineras ritning och skrivande samtidigt som det ger utövaren utrymme att reflektera över vad som ger hen inspiration och styrka.

Tredje kortet i kategorin löd "Rita en teckning som innehåller en sak som du tycker om och en sak som du inte tycker om". Detta kort har en enkel rituppgift som ger utövaren möjlighet att själv välja svårighetsgraden och hur detaljerat hen vill utföra uppgiften. Kortet öppnar upp för självreflektion om både saker utövaren uppskattar, och om saker hen ogillar. Uppgiften är även kreativ då man inte så ofta ritar saker man inte tycker om.

Sista kortet i denna kategori löd "Klottra ett papper fullt med olika mönster och figurer. Färglägg sedan klottret" (Se figur 2). Detta kort har också låga prestationskrav och kan vara en enkel uppgift att kombinera med mindfulnessövningar om man vill.



Figur 2: Exempel på ett rita och ett måla kort

## Måla

Kategorin måla bestod också av fyra kort. Det första kortet i denna kategori löd "Tänk dig ett ställe där du känner dig trygg. Måla din trygga plats. Försök förmedla tryggheten i din målning, till exempel genom färger och former". I denna uppgift får utövaren öva på att uttrycka känslor genom bilder. Uppgiften möjliggör också för självreflektion genom att utgå från sina egna känslor gällande trygghet, men uppgiften är ändå tillräckligt öppen för personer som inte nödvändigtvis upplever sig ha en trygg plats då de kan fokusera på färger och former istället.

Det andra kortet i kategorin var "Måla ett självporträtt eller något som representerar dig. Limma eller sy sedan på material som pärlor, paljetter, tyg, kartong eller annat material du har nära till hands". I denna uppgift kombineras olika konstformer och nivån är upp till utövaren, som också ges möjlighet till självuttryck.

Tredje kortet löd "Måla med utspädda akvarellfärger på ett papper så att färgen sprider sig. Låt målningen torka och rita därefter med tusch konturer till figurer som uppstår från färgerna i bakgrunden" (Se figur 2). Denna uppgift kombinerar både målning och ritning. Utövaren har inte mycket kontroll över hur färgerna sprids på pappret och kan därmed förhålla sig icke dömande till slutresultatet.

Det sista kortet i målningskategorin löd "Tejpa i olika geometriska former på ett stadigt papper. Måla därefter formerna med olika färger. När du är klar får du dra bort tejpen". Denna uppgift görs i steg och prestationsnivån är låg. Detta kort hade även en beskrivande bild på uppgiften i färg.

## Fotografera

Kategorin fotografera bestod av tre kort, vi skriver om fotografering i kunskapsbasen och vi tog med kategorin i produkten då många i dagens läge har en mobiltelefon med kamera. Det första kortet i denna kategori löd "Fota något i alla regnbågens färger. Alla färger behöver inte framkomma i samma bild, utan det kan handla om flera olika bilder"(Se figur 3). Denna uppgift är en introduktion till fotografering med en relativt fri uppgift även om det finns några riktlinjer. Detta kort hade även en bild med regnbågsfärger som stöd för att komma ihåg vilka färger som ingår i regnbågen.

Kategoriens andra kort löd ”Ta 5 bilder i en serie. Försök förmedla en berättelse med bildserien”. I denna uppgift får utövaren möjlighet till känslouttryck och känsloreglering samt öva på att kommunicera genom bilder.

Kategoriens sista kort löd ”Fotografera ett objekt från 10 olika perspektiv. Lek med avstånd, vinklar och exempelvis ljus”. Detta kort är också nybörjarvänligt. Utövaren får utforska sin kreativitet genom att praktiskt öva på konstformen och få nya färdigheter.



Figur 3: Exempel på ett fotografera och ett skriv kort

### Skriv

Kategoriens skriv bestod av tre kort. Första skriv kortet löd ”Skriv en novell om en händelse i ditt liv, men skriv den ur någon annans perspektiv. Perspektivet kan tillhöra en människa, ett djur eller en insekt som såg händelsen”. Uppgiften kan ge utövaren möjlighet att reflektera över händelser ur sitt liv, men får själv bestämma hur djupa händelser det handlar om. Uppgiften övar också empati genom att utövaren blir tvungen att tänka hur någon annan upplevde samma händelse, vilket också kan ge utövaren självdistans.

Kategoriens andra kort löd ”Skriv en dikt där första ordet börjar på A, andra ordet börjar på B och fortsätt så igenom resten av alfabetet, eller så länge du vill”. Uppgiften har låga prestationskrav och fungerar som en introduktion till diktskrivning för nybörjare.

Det sista kortet löd: "Skriv en kort berättelse utgående från ett konstverk. Se till exempel Edward Hoppers målning Nattugglor och skriv ur perspektivet av en person i målningen" (Se figur 3). Med denna uppgift får utövaren ta del av andras konstverk, utmana sitt kreativa tänkande samt utveckla sin emotionella intelligens genom att tänka sig in i någon annans perspektiv.

## 10.2 Loop 1

Vi fick forskningslov 26.3.2025 och fick möjlighet att fara till Inspira för att testa vår produkt 8.4.2025. Vi sammanställde produkten och printade ut den samt klippte korten i rätt storlek och stansade manualerna. Det vi ville ta reda på under den första loopen var huruvida produkten lätt att läsa och förstår man uppgifterna på korten. Vi ville också ta reda på om produkten är användbar. Med användbar menar vi att vi vill veta om produkten medför inspiration samt hur användbar den är i praktiken, fungerar uppgifterna på korten rent praktiskt. Vi ville även ta reda på om produkten var visuellt tilltalande. Intervju- och enkätfrågornas kategorier är Språk och tydlighet, användbarhet och inverkan samt den visuella aspekten. Kategorierna fungerade även som våra antaganden.

Första loopen skedde på tisdag 8.4.2025 (vecka 15). Vi infann oss på Idéverkstaden Inspira kl. 16.00 när verksamheten öppnade. Vi bekantade oss med verksamheten under tiden som vi väntade på att någon ungdom skulle dyka upp. Vi väntade några timmar men tyvärr kom det ingen ungdom till verksamheten den dagen. Vi valde att fråga ungdomsledaren på Inspira om hennes åsikter om vår produkt, då hon till sin utbildning är formgivare och har lång erfarenhet i branschen.

Vi valde att lämna vår produkt på Inspira och därmed ge ungdomsledaren lov att presentera produkten till de unga under vecka 15. Vi hade inte möjlighet till att testa vår produkt på nytt under vecka 15. Med ungdomsledarens hjälp fanns det ändå möjlighet till att samla in ungas insikter utan att vi var på plats, då de unga fick möjlighet att se produkten och därefter fylla i enkäten. Vi informerade ungdomsledaren om att både muntligt och skriftligt samtycke var nödvändigt innan någon ung kan utvärdera produkten och svara på enkäten. Detta möjliggjorde dock inte gruppdiskussionen. Vi bestämde att vi under vecka 15 utförde första loopen som bestod av diskussion med ungdomsledaren samt svar av unga vid Inspira

genom enkäten. Tyvärr fick vi inga svar genom enkäten och därmed fick vi göra våra första justeringar baserat på endast ungdomsledarens synpunkter.

Vi ställde ungdomsledaren de förutbestämda frågorna under testtillfället och diskuterade produkten vidare. Det lönar sig att testa produkten med någon som arbetar nära ungdomarna utöver ungdomarna själva (Ejlertsson, 2019, s. 56). Tanken är att produkten också ska kunna användas av ungdomsledaren vid konstverksamhet, användningsinstruktioner för både ungdomarna och ungdomsledaren inkluderas i manualen. Av dessa anledningar är det lämpligt att testa produkten med ungdomsledaren samt med ungdomarna vid Idéverkstaden Inspira. Vi bildar oss en uppfattning om två målgruppers upplevelser av produkten (Dalen, 2015, ss. 64-65).

### 10.2.1 Analys av feedback

Vi läser igenom det insamlade materialet flera gånger för en överblick av responsen. Under testningen fick vi svar av ungdomsledaren angående de ämnen vi ville undersöka. Ungdomsledarens respons kan kategoriseras i nästan samma kategorier som intervju- och enkätfrågornas kategorier. På grund av att vi endast fick en deltagare i testningen har materialet närhet till intervjuguidens kategorier. Istället för användbarhet och inverkan får den kategorin heta användbarhet eftersom begreppet är tillräckligt för att beskriva den kategorin av materialet. Vi förklarar användbarhet som produktens relevans och nytta för målgruppen. Kategorierna består nu alltså av språk och tydlighet, användbarhet och den visuella aspekten.

#### **Språk och tydlighet**

Ungdomsledaren menade att typsnittet i brödtexterna på både korten och i manualen var tungläst, åtminstone behövs det större radavstånd och att brödtexterna inte endast är skriven i versaler. Ett förslag för texterna var att ha dem mer i punkter snarare än flytande text. Hon tyckte att vi kunde lägga med en liten text om att man inte behöver hålla sig till uppgiften, att om utövaren får en egen idé utifrån ett kort så ska hen få utföra sin idé, speciellt när uppgifterna på korten skulle kunna utföras i nästan vilken konstkategori som helst. Vi diskuterade även skriv kategorins symbol som är en bläckpenna, om den eventuellt skulle bytas ut till ett tangentbord, eftersom många unga i dagens värld skriver på tangenter.

Hon hade även andra idéer som hon inte nödvändigtvis tyckte att var förbättringsförslag, men idéer som vi kan tänka på, som till exempel att texterna på korten skulle kunna vara olika vägar, alltså att ena språkets text blir ”upp och ner” och att vi skulle kunna ha två symboler där ena också är upp och ner. På det sättet skulle inte ena språket ”komma först” och detta skulle även kunna appliceras i manualen om vi väljer att göra endast en manual med båda språken. Hon såg fördelar både i att ha endast en tvåspråkig manual och i att ha dem som två skilda manualer.

För enskilda kort hade hon några synpunkter. På ett kort hade vi uppgiften ”klottra med en blyertspenna på ett papper utan att se på det du ritar. När du känner dig färdig får du se på pappret och efter det vidare utveckla din teckning”. Denna uppgift tyckte hon att var aningen oklar i sin formulering, förslagsvis kunde vi specificera på vilket sätt man sedan kan vidare utveckla teckningen.

### **Användbarhet**

På ett annat kort hade vi uppgiften ”rita en teckning som innehåller en sak som du tycker om och en sak du inte tycker om”. Till en början tyckte hon att den var svår och hon underströk att det kan vara en uppgift som kan väcka mycket känslor hos utövaren och att man bör gå försiktigt fram med sådana uppgifter, då somliga unga kanske snarare använder konst som ett sätt att fly tunga känslor. Hon föreslog dock att vi kunde tillägga exempel på kortet för att signalera att dessa saker som man inte tycker om inte behöver vara så djupa.

Ett annat kort hon tyckte vi kunde göra lite justeringar i var kortet med uppgiften ”Måla med utspädda akvarellfärger på ett papper så att färgen sprider sig. Låt målningen torka och rita därefter med tusch konturer till figurer som uppstår från färgerna i bakgrunden”. Hon betonade att en sådan konstuppgift bör utövas med specifikt akvarellpapper. Hon berättade också att det finns olika tekniker för hur man kan göra en sådan uppgift, till exempel att först måla endast med vatten på pappret, för att sedan sprida ut färg som är utspädd rejält med vatten, stänka vatten på pappret eller använda sig av en sprutflaska. Hon ansåg alltså att uppgiften borde ha ett inledande steg där pappret blöts ner på något vis, för att färgerna ska sprida ut sig mer och forma mönster.

Kortet med uppgiften ”Måla ett självporträtt eller något som representerar dig. Limma eller sy sedan på material som pärlor, paljetter, tyg, kartong eller annat material du har nära till

hands” tyckte hon att kanske var lite tråkigt då det är en ganska vanlig uppgift att måla självporträtt. Dock tyckte hon att kortet genast blev mer intressant om vi skulle ta bort delen självporträtt och endast ha med ”något som representerar dig”. Hon berättade också att Inspira inte har paljetter i sitt material.

Även kortet med uppgiften ”Skriv en novell om en händelse i ditt liv, men skriv den ur någon annans perspektiv. Perspektivet kan tillhöra en människa, ett djur eller en insekt som såg händelsen” tyckte hon att kan vara en ganska privat, men hon ansåg att det var bra att vi hade exempel i uppgiften. Hon anmärkte att det är bra att vi har exempel på vissa kort men att vi eventuellt kan skriva exemplen lite skilt från uppgiften, åtminstone i kortet med uppgiften ”Skriv en kort berättelse utgående från ett konstverk. Se till exempel Edward Hoppers målning Nattugglor och skriv ur perspektivet av en person i målningen”.

### **Den visuella aspekten**

Hon tyckte att korten och manualen kunde ha mera färg och eventuellt bilder, där underströk hon dock att om vi använder bilder på människor får de gärna vara könsneutrala. Hon föreslog en ljus grundfärg till både manualen och till korten.

Vi frågade vad hon över lag tyckte om produkten och hon ansåg att produkten är bra, uppgifterna var lätta och hon blev åtminstone inspirerad av uppgifterna, och att hon absolut såg att hon kunde ha användning för den i verksamheten. Utgående från feedbacken från första loopen kunde vi konstatera att formatet på produkten (kort och manual) fungerade och vi kunde fortsätta produktutvecklingen i samma riktning (persevere).

#### **10.2.2 Justeringar efter feedback**

Utgående från den första loopens feedback med ungdomsledaren, gjorde vi en del justeringar i produkten. Vi ändrade på typsnittet i texterna på både korten och manualen till att brödtexterna inte var skriven med stora bokstäver. Vi la även in större radavstånd och mindre avstånd mellan bokstäverna. Vi valde att testa ungdomsledarens idé om att ha ena språket på kortet upp och ner så att det inte är tydligt vilket språk som kommer först, i och med detta valde vi att kombinera manualerna så att det blev en och samma manual,

men så att man kan vända upp och ner på den, så att den inte heller har ett språk som kommer först.

Vi printade även den uppdaterade versionen av produkten på lite tjockare färgat papper, manualen fick bli beige och korten var ljusblå. Dessa färger valdes då det var de mest passande ljusa färgerna som vi hade tillgång till av Novias material. Genom att göra korten så att de olika språken var olika vägar gjorde det aningen utmanande med symbolerna för konstkategorierna på korten. Vi kunde vinkla fyra av fem symboler så att de fungerade båda vägarna, men för "fotografera" symbolen gick det inte smidigt så vi löste det genom att sätta kamera symbolen olika vägar på olika kort, på två av kategorins kort var symbolen rätt väg då man läser kortet på svenska, och på ena kortet var symbolen rätt väg då man läser kortet på finska. Vi behöll symbolen för skriva kategorin som en bläckpenna, eftersom vi inte utan ungas feedback kan anta att ungdomar inte vet vad en bläckpenna är.

Vi gjorde även ändringar i enskilda kort. Det första kortet vi ändrade var kortet med uppgiften "Rita en teckning som innehåller en sak som du tycker om och en sak du inte tycker om". Vi ändrade kortet till " Rita en teckning som innehåller en sak som du tycker om och en sak du vanligtvis inte ritar". Denna ändring gjorde vi då uppgiften kan bli för djup för utövaren. Vi funderade på att lägga till exempel för att signalera att det inte behöver handla om så djupa saker, men det kändes som att exemplen kan bli ledande så vi valde att ändra på formuleringen. Poängen med att rita någonting som man inte tycker om, var att rita någonting man annars kanske inte ritar så ofta.

Kortet med uppgiften "Måla med utspädda akvarellfärger på ett papper så att färgen sprider sig. Låt målningen torka och rita därefter med tusch konturer till figurer som uppstår från färgerna i bakgrunden" ändrade vi till "Måla med utspädda akvarellfärger på ett blött akvarellpapper så att färgen sprider sig. Låt målningen torka och rita därefter med tusch konturer till figurer som uppstår från färgerna i bakgrunden". Den ändringen gjorde vi då ungdomsledaren påpekade att en sådan teknik bör utföras med papper som tål mycket vatten. Vi satt till att pappret bör vara blött då färgerna annars inte sprider sig.

Uppgiften "Måla ett självporträtt eller något som representerar dig. Limma eller sy sedan på material som pärlor, paljetter, tyg, kartong eller annat material du har nära till hands" ändrade vi också till "Måla något som representerar dig. Limma eller sy sedan på material

som pärlor, tyg, kartong eller annat material du har nära till hands” då uppgiften annars vore lite tråkig och ledande. Vi tog även bort paljetter från exempel på material då vi fick efter första loopen veta att Inspira inte har paljetter i materialutbudet.

Det sista kortet vi gjorde ändringar på var kortet med uppgiften ”Skriv en kort berättelse utgående från ett konstverk. Se till exempel Edward Hoppers målning Nattugglor och skriv ur perspektivet av en person i målningen” och på det kortet la vi endast till en styckesindelning så att exemplet avskilde sig från uppgiften. Även om ungdomsledaren hade synpunkter på några andra kort valde vi att inte göra allt för många ändringar innan vi fick någon ungdoms åsikter. Kortet med uppgiften ”Skriv en novell om en händelse i ditt liv, men skriv den ur någon annans perspektiv. Perspektivet kan tillhöra en människa, ett djur eller en insekt som såg händelsen” förblev som den var i första versionen av produkten. Vi valde att inte ändra på den då vi inte ville att grundtanken med uppgiften skulle ändra allt för mycket.

## 10.3 Loop 2

Andra loopen skedde en vecka senare 15.4.2025 (vecka 16) och då kom det en ungdom till verksamheten som gav oss feedback om produkten. Vi fick också ungdomsledarens åsikter om den uppdaterade produkten. Vi diskuterade först produkten med den unga och där efter fick hen fylla i enkäten. Efter det diskuterade vi även med ungdomsledaren. Eftersom det endast kom en ung till Inspira den dagen, valde vi att göra på samma sätt som i första loop, att lämna vår produkt på Inspira så att ungdomsledaren kunde presentera den för unga som kom till verksamheten under vecka 16 och samla in feedback genom enkäten. Vi fick inte flera svar genom enkäten då det inte kom någon annan ungdom till Inspira den veckan. Under andra loop, hade vi samma antaganden som under första loop.

### 10.3.1 Analys av feedback

Feedbacken vi fick från den unga i både diskussionen och enkäten kategoriseras på samma vis som i första loop. Också ungdomsledarens feedback ingår. Kategorierna består av språk och tydlighet, användbarhet och den visuella aspekten.

## **Språk och tydlighet**

Både den unga och ungdomsledaren tyckte att texterna var lätta att läsa, typsnittet var bra. Den unga tyckte däremot att kortare sammanfattningar till de längre texterna i manualen kunde vara bra.

## **Användbarhet**

Den unga svarade i enkäten att korten inspirerar till att testa nya konstformer men svarade nej på frågan om korten hjälper en att komma i gång med kreativa uppgifter. Detta kan bero på att den unga inte själv prövade att använda korten utan mest endast betraktade dem och berättade sina åsikter utifrån det. Dock svarade den unga ändå att hen skulle använda korten igen. Den unga hade även som förslag att produkten även kunde vara på engelska.

Ungdomsledaren tyckte fortfarande att produkten är bra och kommer att fungera som ett stöd för verksamheten, att det alltid finns någonting de unga kan göra då de kommer till Inspira. Ändringarna vi hade gjort efter första loopen tyckte ungdomsledaren var bra, dock kunde vi ännu fundera lite på uppgiften "Måla med utspädda akvarellfärger på ett blött akvarellpapper så att färgen sprider sig. Låt målningen torka och rita därefter med tusch konturer till figurer som uppstår från färgerna i bakgrunden". Hon tyckte det var bra att vi specificera att pappret bör vara av en viss kvalitet men hon anmärkte att man kan tolka kortet som om hela pappret bör vara blött. Som i feedbacken från den första loopen kunde vi tydliggöra ännu mer de olika teknikerna som man kan använda sig av för att blöta pappret. Ungdomsledaren hade inga andra kommentarer om enskilda kort.

## **Den visuella aspekten**

Både den unga och ungdomsledaren tyckte att korten såg bra ut, de båda tyckte att det var bra med två språkiga kort och att det inte fanns något språk som dominerar då användaren själv får välja språk då ettdera språket blir upp och ner. Manualen tyckte de också var bra då den hade samma "system" som korten, att man kan vända den upp och ner för att läsa den på det andra språket.

Den unga tyckte dock personligen att korten kunde ha fler bilder och färger, även om hen samtidigt tyckte om de enkla bilderna på korten och förstod charmen med att ha det så

också. Den unga hade även som förslag att ha olika bakgrundsfärg för de olika kategorierna på korten för att få in mera färg i kortpacken. Ungdomsledaren tyckte också detta var en rolig idé och till den idén lade hon till att baksidorna på korten ändå kunde ha samma färg då man på så sätt inte skulle kunna urskilja vilken kategori man får då man drar ett kort ur packen. Den unga tyckte också att baksidan på korten kunde ha någon bild.

### 10.3.2 Justeringar efter feedback

Innan vi sammanställde den slutliga produkten hade vi ett möte med uppdragsgivaren. Då diskuterade vi bland annat Skapas logotyp och vi fick även Inspiras logotyp. Vi fick även veta att uppdragsgivaren gärna vill ha tryckta versioner av vår produkt, och därmed gjorde vi ytterligare justeringar utöver feedbacken från looparna. De tidigare versionerna var utformade så att de gick att printa på färgat papper och därmed enkla att själv printa ut då printern inte behöver använda så mycket färg. Vi kom fram till att det ändå var rimligare att utforma produkten så långt att den kan gå direkt till tryckning, och därmed lägga till bakgrundsfärger i stället för att trycka på färgat papper. Detta möjliggjorde även att vi kunde ta till oss mer av feedbacken vi fick från looparna, att få in mera färg i korten.

Utgående från andra loopens feedback gjorde vi en del justeringar i produkten. Vi gjorde en baksida till korten med Pargas stads profilfärg som bakgrund, samt Inspiras och Skapas logotyper och produktens namn på båda språken. För att få in mera färg i packen fick varje konstkategori på korten en egen ljus pastellfärg. Vi la även till några små bilder på en del kort. Bland annat fick kortet med uppgiften ”Klottra med en blyertspenna på ett papper utan att se på det du ritar. När du känner dig färdig får du se på pappret och efter det vidare utveckla din teckning” och kortet som löd ”Klottra ett papper fullt med olika mönster och figurer. Färglägg sedan klottret” fick små bilder på klotter som kan vara lite riktningsvisande för konstuppgiften. Även kortet som löd ”Måla med utspädda akvarellfärger på ett blött akvarellpapper så att färgen sprider sig. Låt målningen torka och rita därefter med tusch konturer till figurer som uppstår från färgerna i bakgrunden” fick en beskrivande bild på färger som flyter ihop. På samma kort gjorde vi även ändring i formuleringen så uppgiften blev ”Pensla vatten på ett akvarellpapper. Måla därefter med akvarellfärger så att färgen sprider sig. Låt målningen torka och rita sedan med tusch konturer till figurer som uppstår från färgerna i bakgrunden”. Alla kort fick inte bilder för att vi ville att bilderna ska ha med

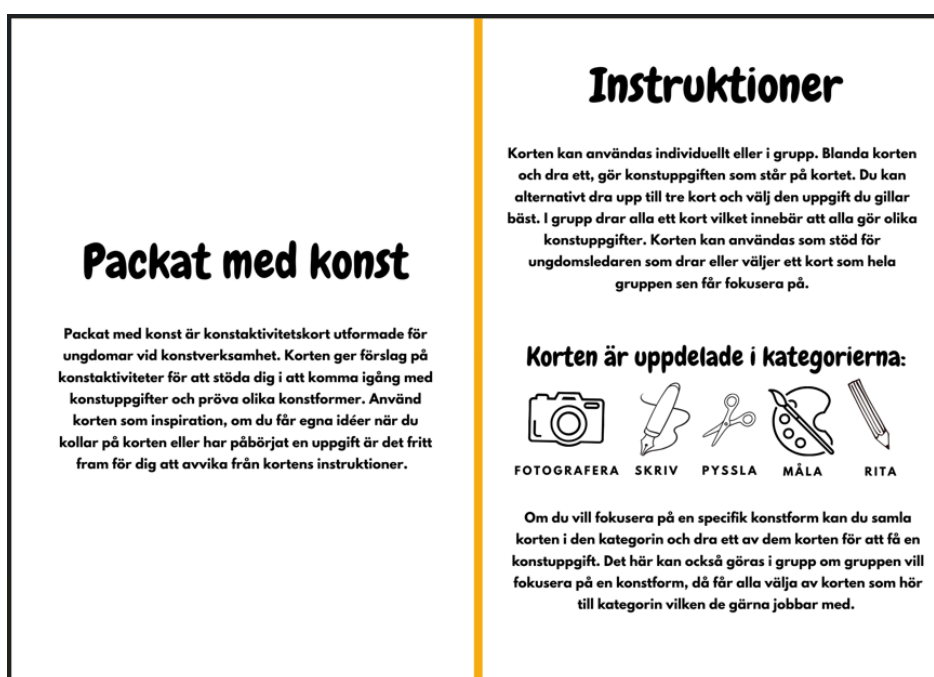
kortets uppgift att göra samt att bilderna bör fungera båda vägarna då bilden annars skulle bli upp och ner för ettdera språket.

Manualens pärm fick samma orangea färg som kortens baksida. I manualen gjorde vi lite större ändringar då vi lade till fler texter och sidor. Pärmens fick Skapas, Inspiras och Novias logotyp samt produktens namn. De första texterna vi lade till i manualen var en kort beskrivning om att produkten är resultatet av ett beställningsarbete samt våra namn. Vi lade även till en text med rubriken "Packat med konst" där vi beskrev vad denna produkt är samt förtydligade att korten kan användas som inspiration och att man därmed inte behöver följa instruktionerna om man inte vill. Resten av manualen såg lika ut som tidigare med några små förändringar med styckesindelningar och kortat ner enstaka meningar.

Genom att lägga till en extra sida i manualen blev texterna inte lika tätt inpå varandra. Vi gjorde inte kortare sammanfattningar av de längre texterna i manualen även om vi fick sådan feedback. Orsaken till det beslutet var att vi ansåg att all text vi hade i manualen var relevant och en del av texternas betydelse kan gå förlorad om de kortas ned för mycket. De finska översättningarna i både korten och manualen korrigerades också till smidigare finska även om vi inte hade fått feedback om det finska språket. Vi hade även fått som idé att inkludera engelska som språk i produkten och det tycker vi att är ett bra utvecklingsförslag ifall man vill fortsätta utveckla produkten, men som vi inte i detta skede kommer att kunna förverkliga.

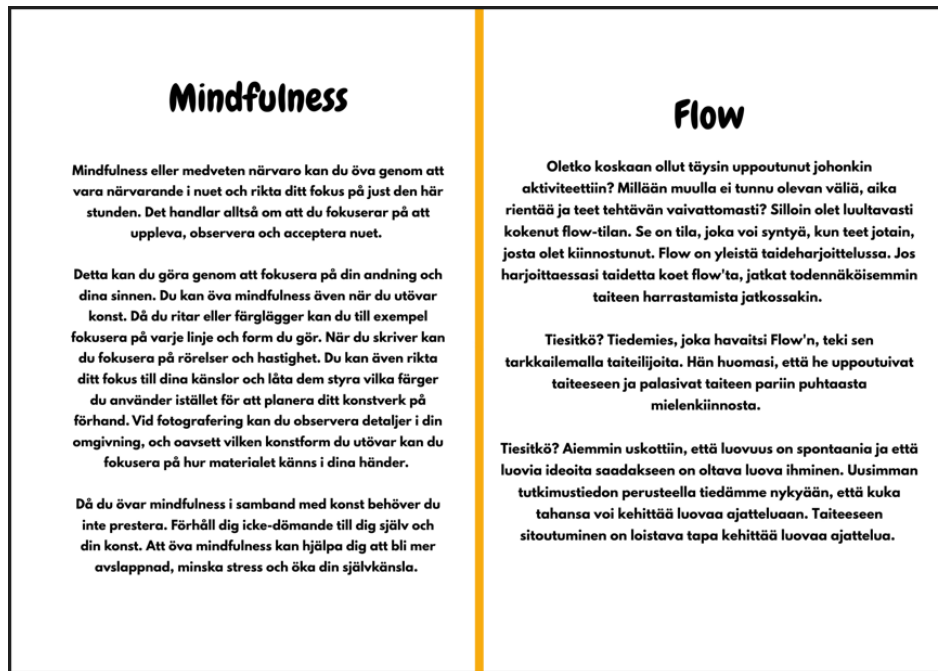
## 11 Den slutliga produkten

Den slutliga produkten består av 16 konstaktivitetskort och en manual. Både korten och manualen är på svenska och finska, båda har även en orange färg som stämmer överens med Pargas profilfärg som signalerar att manualen och korten hör ihop. Figur 4 och 5 visar exempel på två uppslag i manualen. Figur 6 visar manualens pärmsidor samt konstaktivitetskortens baksida. I bilaga 5 hittas hela manualen, alltså både på svenska och på finska. I bilaga 6 hittas alla konstaktivitetskort.



Figur 4: Andra uppslaget i slutliga manualen

Manualens insida har texter som har ett begripligt typsnitt och ordentligt med radavstånd för att de ska vara lätta att läsa. Instruktionerna är placerade i början av manualen så att användaren inte behöver bläddra många sidor för att hitta dem. Texternas längd är så korta som möjligt men ändå formulerade så att innebörden blir tydlig.



Figur 5: Fjärde uppslaget i slutliga manualen

De längre texterna i manualen har tydlig styckesindelning så att de inte ska kännas tunga att läsa. De längre texterna är placerade längre bak i manualen som extra läsning för användaren om hen vill.

Manualens pärm har produktens namn samt logotyperna för Idéverkstaden Inspira, Skapa och Yrkeshögskolan Novia. Figur 6 ger en bild över hur manualen är utformad, alltså att man kan vända på manualen för att läsa den på önskat språk. Alla kort har likadan baksida och på den kommer det även tydligt fram att korten är tvåspråkig och fungerar på samma sätt som manualen, att man kan rotera kortet för att läsa dem på önskat språk.



Figur 6: Manualens pärm och kortens baksida

Konstaktivitetskorten är uppdelade i kategorierna: pyssla, rita, måla, fotografera och skriv. I figur sju och åtta visas exempel på kort från fyra kategorier. I bilaga 6 finns alla korten.



Figur 7: Slutliga versionen av ett rita och ett måla kort

Alla konst kategorier har en egen bakgrundsfärg så att man enkelt kan förknippa färgen till kategorin. Detta underlättar även ifall man använder korten i grupp och vill att gruppen fokuserar på endast enstaka kategorier. Kortens bakgrundsfärger gör korten även mer visuellt tilltalande (Se figur 7).



Figur 8: Slutliga versionen av ett fotografera och ett skriv kort

En del av korten har inga extra bilder men somliga kort har bilder som kan ge bättre förståelse till kortens innehåll. Bilderna gör även korten mer visuellt tilltalande (Se figur 8).

## 12 Diskussion

Examensarbetets litteraturöversikt är mångsidig med aktuella källor i syfte att stöda produktutvecklingen. Vi har använt oss av Lean Startup metoden och passande datainsamlingsmetoder i vår produkttestning för kvalitativ data och en ändamålsenlig produktutveckling. Vi ger en noggrann och transparent beskrivning av utvecklingsprocessen, vilket höjer pålitligheten. Enkätens svar samt noggranna anteckningar under gruppdiskussionen ger pålitlig data. Samtidig användning av två datainsamlingsmetoder har gett oss mer omfattande material och ökar trovärdigheten. Målgruppernas respons syns i produkten. Vi har åstadkommit en produkt som är användbar inom konstverksamhet i enlighet med arbetets syfte.

I och med litet deltagande i produkttestningen är slutprodukten mindre välanpassad till ungdomarna och konstverksamheten. Ett större antal deltagare och en större mängd data att basera produkten på skulle alltså gynna generaliserbarheten. Tanken var att ungdomarna får styra produktens utformning i den riktning de vill under produkttestningen och på så vis bidra till en skräddarsydd slutprodukt. Den första versionen av produkten gjordes utan samarbete med ungdomar eller ungdomsledare. Även om produkten skulle testas inom annan verksamhet med fler ungdomar eller under en annan tidpunkt skulle slutprodukten se annorlunda ut i och med målgruppernas subjektiva och därmed varierande åsikter. All respons vi fått har övervägts och vi har uppfyllt de förslag som vi kan uppfylla. På så vis är slutprodukten förankrad i det insamlade materialet. Bortfallet är svårt att bedöma i och med få möjliga deltagare, internt bortfall förekom i det enda enkätsvaret vi fick ur produkttestningen, bortfallet var för övrigt noll.

Vi förutspådde att deltagandet i produkttestning blir litet om vi enbart testat produkten vid Idéverkstaden Inspira. Därför har vi övervägt andra möjligheter, som att testa produkten inom en kyrklig ungdomsverksamhet. Vi var i kontakt och fick reda på att vi var välkomna och enkelt kunde få forskningslov. Produkttestning i den kyrkliga ungdomsverksamheten skulle ha gett oss möjligheten att testa vår produkt med ett större antal ungdomar, vilket innebär mer respons och en mer färdig slutprodukt, samt större trovärdighet. Slutprodukten

som skapas för Idéverkstaden Inspira ska vara religiöst obunden vilket motsäger dess testning inom kyrklig verksamhet. När idén slopades blev det klart att vi endast testat produkten vid Idéverkstaden Inspira. Det är naturligtvis en fördel att endast testa produkten vid den verksamhet produkten skapas för och med de ungdomar som senare kommer kunna använda produkten med tanke på slutresultatet och produktens applicering till verksamheten.

Vi har övervägt att också skapa kort med kristet tema som ett tillägg till slutprodukten för dess användning inom kyrkan. Tillägget skulle bidra till att den kyrkliga inriktningen får större plats i vårt arbete. Idén slopades eftersom produkten kan användas som den är inom olika verksamheter och därmed även i kyrklig verksamhet och ungdomsarbete. Förslaget insåg vi var komplicerat att förverkliga i och med att slutprodukten ska vara religiöst obunden. Vi bedömer att en enhetlig slutprodukt är att föredra.

Mer respons under produkttestningen skulle som sagt ha skapat en mer slipad slutprodukt anpassad för ungdomar. Vi fick inte den möjligheten och föreslår mer testning med ungdomar som ett utvecklingsförslag till produkten. Testningen kunde förslagsvis ta plats också vid annan verksamhet. Examensarbetets mål är att främja ungas välbefinnande genom produkten. Att ytterligare mäta effekterna av produkten genom att exempelvis mäta ungdomarnas självupplevda hälsa skulle utgöra ett värdefullt tillägg till produkttestningen och arbetets resultat. Det är ett omständigt arbete som vi tyvärr inte har tid för. Det får istället stå som ett utvecklingsförslag för en noggrant testad version av slutprodukten och empiriskt tillägg till arbetet.

Vi konstaterar i arbetet och i manualen att konst överlag samt korten kan användas för övningar i mindfulness och känsloreglering. Det skulle vara av hjälp för läsaren som vill göra sådana övningar att hitta instruktioner på samma ställe. I manualen framkommer inte heller någon noggrannare beskrivning av hur känsloreglering kunde se ut med stöd av korten. Vi redogör för användningsmöjligheterna i litteraturöversikten och ger flera exempel på hur konstutövning kan användas i kombination med mindfulness och för känsloreglering. Instruktioner för övningar i mindfulness och känsloreglering i manualen låter vi stå som ett utvecklingsförslag eftersom vi inte har tid för en noggrannare genomgång av utvalda teman, och med tanke på konstens hälsoeffekter som arbetets huvudfokus.

Vi har varit tvungna att göra korrigeringar i den slutliga versionen utöver feedbacken från looparna då vi har märkt att i synnerhet de finskspråkiga texterna innehöll en del syftningsfel. Översättningarna var gjorda enligt bästa förmåga och med hjälp av översättningsprogrammet DeepL. I looparna fick vi inga kommentarer om de finska formuleringarna och därmed sågs de inte över förrän vi själva, som skapare av produkten, började märka brister i språket. För att få översättningarna korrekta tog vi hjälp av personer utifrån arbetet med starka finskakunskaper. Vi har endast fått hjälp med syftning och grammatik, inte innehållet i texterna. Användningen av artificiell intelligens har förekommit under arbetets process, som stöd för att förstå tekniska funktioner i designverktyget Canva samt för att förtydliga innebörden i texter på andra språk. Användningen av AI-verktyg har endast fungerat som stöd för att komplettera eget kunnande i enighet med Yrkeshögskolan Novias AI riktlinjer.

Produkten är sammanställd med inkludering i åtanke. Den är könsneutral och tvåspråkig och tilltalar därmed fler. Vi har även försökt att minimera inslag av kultur och religion men eftersom konst kan innehålla spår av kulturella och religiösa uttryck kan sådana element vara svåra att undvika. När vi talar om mindfulness i manualen syftar vi på sekulär, alltså icke religiös mindfulness men användare kan ändå göra sina egna tolkningar. Vi tar också upp i ett av konstaktivitetskorten den amerikanske konstnären Edward Hoppers målning som exempel för användare att lättare förstå uppgiften, vi avser inte att framhäva en viss kultur med det, även om användaren igen kan dra sina egna slutsatser.

Inspira är en ny verksamhet med lågt deltagande än så länge, det har påvisats under vår produkttestning. Det finns säkert fler ungdomar i Pargas som skulle ha nytta av verksamheten, det gäller bara att nå dem. Inspira har sagts samarbeta med en uppsökande ungdomsverksamhet med jobb att nå ungdomar i behov av stöd (Jannicke Ingelin, presentation om kreativt ungdomsutrymme, 8.1.2025), att nå personer och rekommendera verksamheter hör även till socionomernas och sjukskötarens arbete. Vi reflekterar över produktens användningsmöjligheter inom dessa yrkesområden.

## Socionomperspektivet

En socionom möter ofta en mångfald av individer i sitt arbete. Det handlar om människor med olika bakgrunder, behov, erfarenheter och livssituationer. Det är vanligt att socionomer använder sig av olika kreativa metoder och aktiviteter i sitt arbete med människor.

I mötet med individer kan socionomen använda konst som ett verktyg för att bland annat stöda klienten i att uttrycka sig, identifiera och bearbeta känslor som annars kan vara svåra att prata om. Att stärka individens självkänsla och hjälpa hen upptäcka sina egna resurser är en del av socionomens uppgifter. I klientarbete kan konst fungera som ett verktyg, inte bara som stöd för uttryck eller kommunikation, utan också som ett sätt att skapa ömsesidig tillit.

Socionomer arbetar med unga i olika sammanhang. På ungdomsverksamheter samlas ungdomar med varierande bakgrund och konst kan fungera som ett sätt att förena olika människor och olika grupper. *Packat med konst* är ett tvåspråkigt verktyg som lägger minimal vikt på prestationer och allmänt definierad estetisk skicklighet, vilket bidrar till att unga på ett enkelt och tryggt sätt kan närma sig konst. Verktuget kan även vara ett stöd för socionomer som vill använda konst i sitt arbete med olika grupper då användningen av verktuget inte kräver förkunskaper inom konst. Socionomen kan vara med och stöda de unga i konstutövningen och uppmuntra dem till kreativt skapande som i sin tur stärker deras självförtroende eller samhörighet.

Även om verktuget är utformat men unga i åtanke, ser vi ändå användningsmöjligheter för det inom andra målgrupper. Konstuppgifterna kan i hög grad anpassas enligt individers och grupperns fysiska och kognitiva förutsättningar. Konst kan användas på så många olika sätt och alla kan hitta en konstform som passar just dem.

## Sjukskötarperspektivet

Sjukskötaren ska känna till lokala resurser, till exempel konstverksamhet. Till personcentrerad vård hör att granska patientens individuella behov, resurser och intressen. Utifrån dem vägleder sjukskötaren patienten till väsentliga stödinsatser. *Packat med konst* kunde också utgöra ett av sjukskötarens verktyg för hälsofrämjan. Verksamhet och verktyg med låg tröskel som Idéverkstaden Inspira och *Packat med konst* är speciellt användbara utan krav på tidigare erfarenhet, förmåga och lite material. Ritning i samband med vårdbesök har påvisats lindra oro hos patienter (Fancourt & Saoirse, 2019, s. 19). Korten kunde förslagsvis användas i liknande situationer för att lugna eller åtminstone underhålla patienter i väntan på vårdbesök.

Inom hälso- och sjukvården kan konsten utgöra en metod för hälsofrämjan. Konsten som metod passar in på den holistiska vården som innefattar en helhetssyn av människan. Den tillgodoser alla människans aspekter och tar alla unika drag i beaktande. Som Eriksson konstaterar i sin bok *Vårdprocessen* innebär en helhetssyn på människan också en helhetssyn på livet. Utöver till exempel vårdbehov och resurser är patientens önskningar, intressen, tro, tankar, känslor etc. relevant för vårdprocessen (Eriksson, *Vårdprocessen*, 2018, s. 44). Konst och kreativitet kan därmed utgöra en del av vårdprocessen inom den holistiska vården. Konsten kan samtidigt också gynna ett holistiskt förhållningssätt inom vården (Fancourt & Saoirse, 2019, s. 53).

Konst är ett kraftfullt verktyg för hälsokommunikation. Konsten kan humanisera hälsoproblem genom exempelvis fotoberättelser, konstaktivitet eller skönlitterärt skrivande, det ökar även vårdarnas förståelse och empati för sina patienter. Konstprojekt som behandlar hälsoproblem kan minska självstigmatisering och total stigma relaterad till hälsa. På samma sätt kan konsten motverka fördomar gentemot minoritetsgrupper som sexuella- och könsminoriteter, förbättra attityder och lyfta fram svårigheter som andra kanske inte vet om. Till exempel väggmålningar, affisher och installationer kan ge upphov till förbättring av kunskap, attityder och beteenden. Konsten som verktyg för hälsokommunikation inbegriper också möjligheten till hälsoundervisning. I möten med ungdomar i riskzon kunde konst användas för undervisning i exempelvis sexuell hälsa samt farorna av droger och nikotin. (Fancourt & Saoirse, 2019, ss. 17, 19-20).

Konsten har många möjliga användningsområden inom vården. Användningssätt som är lättare att integrera är exempelvis konst som medel för hälsoundervisning av patient, konstinstallationer och konstaktivitetskortens användning på vårdställen. Kortet kunde användas som de är på äldreboenden och serviceboenden för underhållning och berikning. Ett utvecklingsförslag är en version av *Packat med konst* specifikt utformad för äldre vuxna med konstaktiviteter som kunde utföras på en vårdavdelning. På liknande ställen kan det finnas brist på aktiviteter och ett holistiskt synsätt. Vårdarna försöker ordna underhållning för patienterna till bästa förmåga men har samtidigt sällan tid att ta längre pauser från arbetsuppgifterna. En packe kort med färdiga förslag på konstaktiviteter med låg tröskel kunde underlätta vårdarna i den uppgiften. Vårdarna ger handledning enligt behov men kan däremellan lämna patienterna till aktiviteterna. En text till vårdarna skulle framkomma i manualen med instruktioner om handledning av patienterna. Kortens uppgifter kunde förenklas så att de kräver en mindre mängd material och endast det mest tillgängliga materialet. Aktiviteterna kunde utföras i grupp eller tillsammans med anhöriga för social berikning. Kort som ännu betonar andlighet och tro kunde vara uppskattade av de äldre samt anhöriga.

### **Kyrkans perspektiv**

*Packat med konst* kan även användas i kyrkliga sammanhang och i synnerhet i kyrkans ungdomsarbete. Behöriga inom kyrkans fostran kallas även för kyrkans ungdomsarbetsledare (Evangeliska lutherska kyrkan i Finland, u.d.).

Kyrkans ungdomsarbetsledare arbetar med hjälpledarverksamhet som innebär till exempel olika former av läger och utfärder. De arbetar även med hjälpledarutbildning som innebär att utbilda hjälpledare i att leda olika typer av grupper (Ev.-luth. kyrkan i Finland, 2016, ss. 43-45). Konfirmandarbete är även en central del i ungdomsarbetsledarens arbete. Ungdomsarbetsledaren arbetar med personer i åldern 7–29, alltså inte endast med ungdomar. Till arbetet hör att stöda den ungas uppväxt och liv fysiskt, psykiskt, socialt och andligt och därför ska ungdomsarbetsledaren kunna använda och tolka bibeln i relation till dagens värld (Kyrkostyrelsen, 2020, ss. 3-4, 6, 16, 20).

I kyrkans ungdomsarbete använder man sig av konst i utbildande syfte, att skapa teologi tillsammans genom konsten. Vår produkt är riktad till unga i åldern 15–20 men vi kan även

se att den går att användas med andra åldersgrupper och därmed även i andra kyrkliga yrken så som av präster, barnledare eller inom diakonin. Produkten som sådan går att använda i kyrkans verksamhet men ett djupare andligt perspektiv går att appliceras av ungdomsarbetsledaren. *Packat med konst* kan användas i grupp i olika sammanhang men även individuellt i till exempel själavårdssamtal. I grupp kan man applicera det andliga perspektivet på olika sätt.

Med kortet som handlar om att välja ett styrkeord eller inspirerande citat kan ungdomsarbetsledaren uppmuntra de unga till att välja till exempel ett bibelställe de fastnat för. Därefter får man dessutom måla, rita eller klottra kortets bakgrund. Medan man tecknar bakgrunden kan man fundera på vad som gör detta ställe extra viktigt för en. Den unga kan känna guds tilltal genom att de fastnar för något bibelställe (Ev.-luth. kyrkan i Finland, 2017, s. 37). Detta skulle kunna användas i slutet av konfirmandtiden då man ser tillbaka på tiden man haft.

Kortet som handlar om att rita pappret fullt med mönster och figurer kan anpassas genom att uppmuntra de unga att rita olika kristna figurer man kan komma på. Här kan man rita olika symboler som fisken och korset. Detta kort skulle kunna användas i till exempel konfirmandundervisning då man bekantar sig med olika kristna symboler.

Kortet som handlar om att måla sin trygga plats kan användas så att de unga uppmuntras att måla hur man under till exempel ett läger kan skapa en trygg gemenskap eller vad det är som känns tryggt i församlingen.

Med kortet som handlar om att tejpa olika geometriska former på ett papper kan man till exempel relatera till att måla kyrkofönster. De unga kan först fundera över ifall de kommer ihåg några fönstermålningar samt ifall de hittar en koppling till något i Bibeln. Efter får de unga planera och måla ett eget fönster.

Kortet som handlar om att ta foton i regnbågens alla färger kan man ändra till att de unga ska ta bild på något i alla de liturgiska färgerna. Ifall man vill gå ännu djupare kan man fundera på att fota något motiv som symboliserar det samma för en själv som den liturgiska färgen symboliserar i kyrkan. Till exempel den liturgiska färgen vit symboliserar det man är tacksam över och det som gör en lycklig och då får den unga ta foton på motiv den är tacksam över eller gör en lycklig (Evangeliska-lutherska kyrkan i Finland, u.d.). Kortet som

handlar om att ta 5 bilder i en serie kan anpassas genom att söka ett bibelställe och försöka förmedla bibelstället genom att ta 5 bilder. För att kunna ta bilderna måste de unga förstå bibelstället och fotografering som kreativ metod hjälper i inläringen. Kortet som handlar om att fotografera ett objekt från 10 olika perspektiv kan göras genom att man väljer ett objekt i till exempel kyrkan eller i församlingshemmet eller varför inte i naturen.

Kortet som handlar om att skriva en kort berättelse om en händelse ur sitt liv som man därefter ska skriva ur någon annans perspektiv kan man använda genom att skriva om en händelse ur sitt liv och därefter fundera vad Jesus skulle ha gjort i den situationen. Med detta kort kan de unga uppmuntras till att fundera på hur man kan visa kärleken till sin nästa. Det går även att applicera ett djupare andligt perspektiv till många andra kort. Dessa idéer är endast några få exempel på hur produkten kan användas i kyrklig verksamhet.

Att arbeta interprofessionellt är eftersträvansvärt eftersom yrkeskompetens från olika professioner kommer till användning. Examensarbetsprocessen har inneburit ett samarbete mellan socionomstuderande, sjukskötarstuderande, samt socionomstuderande med inriktningen kyrkans fostran. De olika utbildningarna och inriktningarna har kompletterat varandra och bidragit med mångsidig sakkunskap som resulterat i en slutprodukt med ett brett användningsområde. Användningen av konst i arbete med människor innebär mer än att göra en yttlig aktivitet, det är en värdefull resurs som inte bör underskattas.

## Källförteckning

- Allen, P. B. (2014). Intention and witness: Tools for mindfulness in art and writing. i L. Rappaport (Red.), *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice* (ss. 51-61). London och Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. Hämtat den 2 april 2025
- ArtsEqual. (2025). *About*. Hämtat från ArtsEqual: <https://www.artsequal.fi/about> den 27 februari 2025
- Aveyard, H. (2010). *Doing a Literature Review in Health and Social Care. A practical guide*. Maidenhead: Mc Graw Hill. Open University Press. Hämtat den 21 januari 2025
- Brown, E. J., & Nicklin, L. (2019). Spitting Rhymes and Changing Minds: Global Youth Work through Hip-Hop. *International Journal of Development Education and Global Learning*, 159-174. Hämtat den 30 januari 2025
- Charles, A., & Felton, A. (2020). Exploring young people's experiences and perceptions of mental health and well-being using photography. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(1), 13-20.  
doi:<https://doi.org/10.1111/camh.12351>
- Cseh, G. (2016). Flow in Creativity: A Review of Potential Theoretical Conflict. i L. Harmat, F. Andersen, F. Ullén, J. Wright, & G. Sadlo, *Flow experience: Empirical research and applications*. Berlin: Springer International. doi:10.1007/978-3-319-28634-1\_6
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Dordrecht Heidelberg New York London: Springer. doi:10.1007/978-94-017-9088-8
- Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. (B. Kärnekull, & E. Kärnekull, Övers.) Malmö: Gleerups. Hämtat den 26 mars 2025
- Dataombudsmannens byrå. (u.d.). *Berätta om behandlingen för den registrerade*. Hämtat från Dataombudsmannens byrå: <https://tietosuoja.fi/sv/beratta-om-behandlingen-for-den-registrerade> den 24 februari 2025
- DeepL. (u.d.). *DeepL Translate: Världens mest exakta översättare*. Hämtat från <https://www.deepl.com/sv/translator> 2025
- Doodle. (u.d.). *Cambridge ordbok*. Hämtat från <https://dictionary.cambridge.org/sv/ordbok/engelska-svenska/doodle> den 5 mars 2025
- Ejlertsson, G. (2019). *Enkäten i praktiken*. Lund: Studentlitteratur. Hämtat den 26 mars 2025
- Eklöf, J. (2014). Jakten på en definition. Mindfulness som gränslandsfenomen. i K. Plank, *Mindfulness. Tradition, tolkning och tillämpning* (ss. 33-53). Lund: Nordic Academic Press. Hämtat den 1 mars 2025

- Eriksson, K. (2018). Den lidande människan. i K. Eriksson, *Vårdvetenskap* (ss. 315-411). Stockholm: Liber AB. Hämtat den 26 mars 2025
- Eriksson, K. (2018). Vårdprocessen. i K. Eriksson, *Vårdvetenskap* (ss. 19-130). Stockholm: Liber AB. Hämtat den 26 mars 2025
- Europaparlamentet och rådet. (den 27 4 2016). Europaparlamentets och rådets förordning (EU) 2016/679. *Europeiska unionens officiella tidning*. Hämtat från Allmän dataskyddsförordning: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=EN> den 24 februari 2025
- Ev.-luth. kyrkan i Finland. (2016). *Underbara hjälpledare*. Helsingfors: Kyrkostyrelsen. Hämtat den 2 maj 2025
- Ev.-luth. kyrkan i Finland. (2017). *Ett stort under– Plan för konfirmandarbetet 2017 "Att leva inför Guds ansikte"*. Helsingfors: Kyrkostyrelsen. Hämtat den 5 maj 2025
- Evangeliska lutherska kyrkan i Finland. (u.d.). *Evangeliska lutherska kyrkan i Finland*. Hämtat från Kristen fostran, fostran: <https://evl.fi/sv/sanasto/kristen-fostran-fostran/> den 5 maj 2025
- Evangeliska-lutherska kyrkan i Finland. (u.d.). Hämtat från Liturgiska färger: <https://evl.fi/sv/sanasto/liturgiska-farger/> den 3 maj 2025
- Fancourt, D., & Saoirse, F. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. Regional Office for Europe: World Health Organization. Hämtat från <https://iris.who.int/handle/10665/329834> den 21 december 2024
- Fejes, A., & Thornberg, R. (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber. Hämtat den 24 april 2025
- Finlands grundlag, 1999/731. (den 17 6 1999). Hämtat från Finlex: <https://www.finlex.fi/sv/lagstiftning/1999/731?language=swe&highlightId=244520&highlightParams=%7B%22type%22%3A%22BASIC%22%2C%22search%22%3A%22finlands+grundlag%22%7D> den 11 3 2025
- Forskningsetiska delegationen. (2019). *Etiska principer för humanforskning och etikprovning inom humanvetenskaperna i Finland*. Helsingfors: Forskningsetiska delegationen. Hämtat från [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning\\_inom\\_humanvetenskaperna\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning_inom_humanvetenskaperna_2020.pdf) den 21 februari 2025
- Forskningsetiska delegationen. (den 7 9 2023). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Helsingfors: Forskningsetiska delegationen. Hämtat från [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska\\_delegationens\\_GVP-anvisning\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska_delegationens_GVP-anvisning_2023.pdf) den 28 januari 2025
- Garoff, L. (2020). *Mer än en hobby! En kartläggning av den grundläggande konstundervisningen på svenska i Finland*. Helsingfors: Svenska kulturfonden.

Hämtat från [https://www.kulturfonden.fi/wp-content/uploads/2020/03/MerAnEnHobby\\_inlaga\\_lagupplost.pdf](https://www.kulturfonden.fi/wp-content/uploads/2020/03/MerAnEnHobby_inlaga_lagupplost.pdf) den 9 januari 2025

Glasberg, A.-L., Höglund-Ingo, P., Liljeroth, P., & Silin, C. (2024). *Handbok för utvecklingsinriktade examensarbeten*. Vasa: Yrkeshögskolan Novia. Hämtat den 28 januari 2025

Gruber, H., & Oepen, R. (2018). Emotion regulation strategies and effects in art-making: A narrative synthesis. *The Arts in Psychotherapy*, 65-74. doi:<https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.006>

Hansen Tømmerbakken, E., Sund, E. R., Skjei Knudtsen, M., Krokstad, S., & Lingaas Holmen, T. (2015). *Cultural activity participation and associations with self-perceived health, life-satisfaction and mental health: The Young HUNT Study, Norway*. BMC Public Health. Hämtat från [https://www.researchgate.net/publication/278047421\\_Cultural\\_activity\\_participation\\_and\\_associations\\_with\\_self-perceived\\_health\\_life-satisfaction\\_and\\_mental\\_health\\_The\\_Young\\_HUNT\\_Study\\_Norway](https://www.researchgate.net/publication/278047421_Cultural_activity_participation_and_associations_with_self-perceived_health_life-satisfaction_and_mental_health_The_Young_HUNT_Study_Norway) den 28 januari 2025

Husgafvel, V. (2016). On the Buddhist roots of contemporary non-religious mindfulness practice: Moving beyond sectarian and essentialist approaches. *Temenos*, 52(1), 87-126. Hämtat den 1 mars 2025

Ilmola-Sheppard, L., Rautiainen, P., Westerlund, H., Lehtikoinen, K., Karttunen, S., Juntunen, M.-L., & Anttila, E. (2021). *Equality as the future path for the arts and arts education services*. Helsingfors: ArtsEqual. Hämtat från [https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7425/Arts\\_equal\\_equality\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7425/Arts_equal_equality_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y) den 27 februari 2025

Isis, P., Bokoch, R., Fowler, G., & Hass-Cohen, N. (2024). Efficacy of a Single Session Mindfulness-based Art Therapy Doodle Intervention. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 11-20. Hämtat den 6 februari 2025

Jylhä, M. (2009). What is self-rated health and why does it predict mortality? Towards a unified conceptual model. *Social Science & Medicine*, 307-316. doi:<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.05.013>

Karjalainen, A. (2019). Elämää ja ajatuksia tekstiksi-kirjoittaminen itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. i A. Karjalainen, *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveystalalle* (ss. 101-140). Jyväskylä: PS-kustannus. Hämtat den 1 mars 2025

Kiviruusu, O., Ranta, K., Lindgren, M., Haravuori, H., Silén, Y., Therman, S., . . . Suvisaari, J. (2024). Mental health after the COVID-19 pandemic among Finnish youth: a repeated, cross-sectional, population-based study. *The Lancet Psychiatry*, 451-460. doi:10.1016/S2215-0366(24)00108-1

Klottra. (2015; 2021; 1936). *Svenska akademiens ordböcker*. Hämtat från <https://svenska.se/tre/?sok=klottra&pz=1> den 5 mars 2025

Kyrkostyrelsen. (2020). *Beskrivning av kärnkompetensen för ungdomsarbetsledare*. Kyrkostyrelsen. Hämtat den 5 maj 2025

- Lag om kommunernas kulturverksamhet, 2019/166. (den 11 2 2019). Hämtat från Finlex:  
<https://www.finlex.fi/sv/lagstiftning/forfattningssamling/2019/166#OT0>  
 den 11 3 2025
- Law, M., Karulkar, N., & Broadbent, E. (2021). *Evidence for the effects of viewing visual artworks on stress outcomes: a scoping review*. Auckland: BMJ Open.  
 doi:10.1136/bmjopen-2020-043549
- Liu, T., Lu, S., Ma, J., & Mao, Y. (2023). Apply Your Strengths to Enjoy Flow at Work: A Diary Study on the Relationship Between Strengths Use and Innovative Behavior. *Journal of Happiness Studies*, 2647–2667.  
 doi:<https://doi.org/10.1007/s10902-023-00696-6>
- Martin, H. B., & Colp, S. M. (2022). Art Making Promotes Mental Health: A Solution for Schools That Time Forgot. *Canadian Journal of Education*, 156-183.  
 doi:<https://doi.org/10.53967/cje-rce.v45i1.5017>
- McNiff, S. (2014). The Role of Witnessing and Immersion in the Moment of Arts Therapy Experience. i L. Rappaport (Red.), *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice* (ss. 38-50). London och Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. Hämtat den 2 april 2025
- Mieli. (2015). *Styrkokorten*. Hämtat från Mieli: <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/styrkokorten/> den 20 februari 2025
- Mieli. (den 3 1 2025). *Kort för känslö- och vänskapsfärdigheter*. Hämtat från Mieli: <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/kort-for-kanslo-och-vanskapsfardigheter/> den 20 februari 2025
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen*. Stockholm: Liber AB. Hämtat den 2 maj 2025
- Palmer-Cooper, E. C., Seneviratne, R., & Woodford, E. (20 2024). Can self-guided colouring improve university student wellbeing, mental health, and mindfulness? *Arts & Health: International Journal for Research, Policy & Practice*, 1-14. doi:10.1080/17533015.2024.2419921
- Pargas stad. (u.d.). *Mer om Skapa*. Hämtat från Pargas: <https://www.pargas.fi/mer-om-skapa> den 21 januari 2025
- Plank, K. (2014a). Mindfulness i svenska kontexter. *Religionsvidenskabeligt Tidsskrift*, 61, 35-54. Hämtat den 1 mars 2025
- Plank, K. (2014b). Introduktion. Mindfulness som gäckande begrepp. i K. Plank, *Mindfulness. Tradition, tolkning och tillämpning*. Lund: Nordic Academic Press. Hämtat den 1 mars 2025
- Rappaport, L., & Kalmanowitz, D. (2014). Mindfulness, Psychotherapy, and the Arts Therapies. i L. Rappaport (Red.), *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice* (ss. 24-36). London och Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. Hämtat den 2 april 2025

- Rennstam, J., & Wästerfors, D. (2015). Att analysera kvalitativt material. i G. Ahrne, & P. Svensson, *Handbok i kvalitativa metoder* (ss. 220-234). Stockholm: Liber AB. Hämtat den 2 maj 2025
- Ries, E. (2011). *The Lean Startup. How Constant Innovation Creates Radically Successful Businesses*. Storbritannien: Portfolio Penguin. Hämtat den 13 januari 2025
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. 185-211. doi:<https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Brackett, M., & Delaney, S. (2025). *Emotional Intelligence*. Hämtat från <http://noba.to/xzvpfun7> den 3 april 2025
- Sandbäck Forsell, J., Nyholm, L., & Koskinen, C. (3 2021). A caring science study of creative writing and human becoming. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 156-162. Hämtat den 30 januari 2025
- Scribble. (u.d.). *Cambridge ordbok*. Hämtat från <https://dictionary.cambridge.org/sv/ordbok/engelska-svenska/scribble> den 5 mars 2025
- Solin, P. (2023). *Positiv psykisk hälsa*. Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/sv/teman/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa/positiv-psykisk-halsa> den 6 mars 2025
- Stollberger, J., & Debus, M. (2020). Go with the flow, but keep it stable? The role of flow variability in the context of daily flow experiences and daily creative performance. *Work & Stress*, 342-358. doi:10.1080/02678373.2019.1695293
- Svenska kulturfonden. (2022). *Nu satsar vi sex miljoner euro på konstundervisning*. Hämtat från Svenska kulturfonden: <https://www.kulturfonden.fi/2022/05/10/nu-satsar-kulturfonden-sex-miljoner-euro-pa-konstundervisning/> den 21 januari 2025
- Svenska kulturfonden. (u.å.). *SKAPA*. Hämtat från Svenska kulturfonden: <https://www.kulturfonden.fi/stipendierobidrag/skapa/> den 8 januari 2025
- THL. (2025a). *Enkäten Hälsa i skolan*. Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/enkaten-halsa-i-skolan> den 4 februari 2025
- THL. (2025b). *Resultat av enkäten Hälsa i skolan*. Hämtat från Barns och ungas hälsa och välbefinnande: <https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Barnsochun-gashlsaochvlfefinnande/Hemsida> den 4 februari 2025
- Trupp, M., Bignardi, G., Specker, E., Vassel, E., & Pelowski, M. (2023). Who benefits from online art viewing, and how: The role of pleasure, meaningfulness, and trait aesthetic responsiveness in computer-based art. *Computers in Human Behavior*, Volym 145. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107764>
- Tyron, O., Dotsenko, L., & Kariaka, I. (den 4 11 2024). Photography as the tool of emotional identification development in adolescents. *Journal of Education and Learning*, 18, 1362-1371. doi:10.11591/edulearn.v18i4.21482

- Upton, C. C., Diambra, J. F., Brott, P. E., & Budesza, Z. (2023). Photography as a Wellness Tool for Counselors-in-training. *Journal of Educational Research & Practice, 13*, 1-14. doi:10.5590/JERAP.2023.13.1.01
- WHO. (2025a). *Constitution*. Hämtat från World Health Organization: <https://www.who.int/about/governance/constitution> den 1 februari 2025
- WHO. (2025b). *Health Promotion*. Hämtat från World Health Organization: <https://www.who.int/westernpacific/about/how-we-work/programmes/health-promotion> den 22 januari 2025
- WHO. (2025c). *Mental Health*. Hämtat från World Health Organization: [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1) den 6 mars 2025
- WHO. (2025d). *Social determinants of health*. Hämtat från World Health Organisation: [https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab_1) den 8 mars 2025
- Wilhoit, S. (2022). Building Resilience in Challenging Times: Expressive Writing Exercises That Help. *A Journal of the Texas Council of Teachers of English Language Art, 52.1*, 29-32. Hämtat den 23 mars 2015

## Bilaga 1: Söktabell

<u>Datum för sökningen</u>	<u>Databas</u>	<u>Sökfras/sökord</u>	<u>Avgränsningar (t.ex. språk, år)</u>	<u>Antal träffar</u>	<u>Antal valda artiklar</u>
21.12.2025	Google Scholar	benefits of art viewing	Since 2021	17 200	2
9.1.2025	Google	svenska kulturfonden	-	275 000	2
10.1.2025	Ebsco	Young people AND art AND well-being	-	224	1
10.1.2025	Ebsco	creativity and mental health AND Nordic countries of finland or sweden or denmark or norway or iceland	Full text, peer reviewed 2021-2024	4	1
22.1.2025	Google Scholar	art viewing health	Since 2021	17 100	1
30.1.2025	Ebsco	Wellbeing or well-being or well being or quality of life or wellness or health or positive affect or mental health AND youth or adolescents or young people or teen or young adults AND creativity or innovation or creative thinking NOT covid-19	Full text, peer reviewed, 2015-2025	898	1
30.1.2025	Ebsco	Noah Hass- Cohen	Full text, peer reviewed, AU, 2024	1	1
7.3.2025	Ebsco	flow experience or flow theory or flow AND art or creativity or creative performance	Full text, peer reviewed, 2021-2025, europe	23	1
8.3.2025	Google Scholar	self-rated health and mortality	Since 2021	22 000	1
10.3.2025	Google Scholar	fostering flow experience	Since 2021	37 300	1
11.3.2025	Ebsco	Phototherapy	Full text, peer reviewed, 2015-2025	1417	1
11.3.2025	Ebsco	Photography AND mental health	Full text, peer reviewed, 2015-2025	154	1
19.3.2025	Google Scholar	emotional intelligence	Since 2021	243 000	1
23.3.2025	Ebsco	Writing exercises	-	165	1
27.3.2025	Ebsco	Art making AND mental health	Full text, peer reviewed, 2015-2025	18	1

3.4.2025	Google	emotional intelligence <a href="#">salovey mayer</a>	-	289 000	1
9.4.2025	Google Scholar	art viewing health benefits	Since 2021	16 300	1
27.4.2025	Google Scholar	emotion regulation and visual arts	-	242 000	1
4.5.2025	Google Scholar	youth mental health Finland	Since 2021	203 000	1
<u>Datum för sökningen</u>	<u>Källor funna på annat sätt än i databas</u>			<u>Källor som används i rapporten</u>	
21.12.2025	Taget från en rapport, se sökning i söktabellen			(Hansen <a href="#">Tømmerbakken</a> , Sund, <a href="#">Skjei Knudtsen</a> , <a href="#">Krokstad</a> , & <a href="#">Lingaas Holmen</a> , 2015)	
21.12.2025	Tagen från en rapport			(Charles & Felton, 2020)	
9.1.2025	Tagen från en webbsida			(Garoff, 2020)	
9.1.2025	Tagen från en rapport			(Ilmola-Sheppard, o.a., 2021)	
10.1.2025	Känt till från tidigare (finns ej i söktabellen)			(Brown & Nicklin, 2019)	
1.3.2025	Känt till från tidigare (finns ej i söktabellen)			(Husgafvel, 2016)	
1.3.2025	Känt till från tidigare (finns ej i söktabellen)			(Plank, 2014a)	
8.3.2025	Tagen från en studies källhänvisning			(Jylhä, 2009)	
10.3.2025	Tagen från en studies källhänvisning			(Liu, Lu, Ma, & Mao, 2023)	
19.3.2025	Tagen från en studies källhänvisning			(Salovey & Mayer, 1990)	

## Bilaga 2: Informationsbrev

Yrkeshögskolan Novia, Institutionen för hälsa och välfärd.

**Konstens effekt på ungas psykiska välbefinnande**

Amanda Ahlgren, Amelia Björk, Hanna Rautiainen och Sara Sandholm, 26.2. 2025

### INFORMATIONSBREV TILL UNGA VID IDÉVERKSTADEN INSPIRA

Det finns en mängd forskning om att konst har positiv inverkan på hälsa och välmående. Att utöva konst stärker den fysiska, psykiska och sociala hälsan. Många studier om ämnet fokuserar på att motverka hälsoproblem och lindra psykisk ohälsa medan vi fokuserar på att främja välbefinnande och stärka ungas psykiska hälsa.

Vi gör ett examensarbete om konstens effekt på ungas psykiska välbefinnande på beställning av projektet SKAPA, Idéverkstaden Inspira. I arbetet ingår en produktutveckling av konst aktivitetskort som kan användas i verksamheten. Vi vill ta reda på hur användbar vår produkt är genom att testa produkten med dig. Du behöver ha fyllt 15 år för att delta i testningen.

Du kommer att få testa vår produkt och ge oss feedback i form av öppen gruppdiskussion och en anonym elektronisk enkät. Responsen kommer att användas endast för denna uppgift och ingå som en del av examensarbetet för att utveckla vår produkt. Testandet av produkten kommer att utföras i Idéverkstaden Inspiras utrymmen under verksamhetens öppethållningstider och deltagande tar högst 1,5 timmar.

Ditt deltagande i produktutvecklingen är naturligtvis frivilligt och du har rätt att avbryta deltagandet när som helst. Ditt deltagande och dina insikter är värdefulla för att skapa en så bra slutprodukt som möjligt.

Om du har några som helst frågor angående examensarbetet eller deltagandet i testande av produkten, kontakta oss per e-post [hanna.m.rautiainen@edu.novia.fi](mailto:hanna.m.rautiainen@edu.novia.fi)

Yrkehögskolan Novia, Institutionen för hälsa och välfärd  
Taiteen vaikutus nuorten psyykkiseen hyvinvointiin  
Amanda Ahlgren, Amelia Björk, Hanna Rautiainen ja Sara Sandholm, 26.2. 2025

## INFOKIRJE IDEAPAJA INSPIRAN NUORILLE

Taiteen myönteisestä vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin on runsaasti tutkimustietoa. Taiteen harrastaminen vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Monet aihetta koskevat tutkimukset keskittyvät terveysongelmien ehkäisyyn ja mielenterveysongelmien lievittämiseen, kun taas me keskitymme hyvinvoinnin edistämiseen ja nuorten mielenterveyden vahvistamiseen.

Teemme opinnäytetyötä taiteen vaikutuksesta nuorten psyykkiseen hyvinvointiin SKAPA-hankkeen Ideapaja Inspiran toimeksiannosta. Opinnäytetyöhön sisältyy tuotekehitys taideaktiiviteettikorteista, joita voidaan käyttää toiminnassa. Haluamme selvittää, kuinka hyödyllinen tuotteemme on testaamalla sitä sinun kanssasi. Testaukseen osallistuminen edellyttää, että olet täyttänyt 15 vuotta.

Sinua pyydetään testaamaan tuotteemme ja antamaan meille palautetta avoimen keskustelun ja anonyymien sähköisen kyselyn muodossa. Palautetta käytetään vain tätä tehtävää varten ja se on osa opinnäytetyötä tuotteemme kehittämiseksi. Tuotteen testaaminen toteutetaan Inspira-ideapajan tiloissa toiminnan aukioloaikoina ja osallistuminen kestää enintään 1,5 tuntia.

Osallistumisesi tuotekehitykseen on tietysti vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisen milloin tahansa. Osallistumisesi ja näkemyksesi ovat arvokkaita parhaan mahdollisen lopputuotteen luomisessa.

Jos sinulla on kysyttävää opinnäytetyöstä tai osallistumisesta tuotetestaukseen, ota yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen [hanna.m.rautiainen@edu.novia.fi](mailto:hanna.m.rautiainen@edu.novia.fi)

Handledare / Ohjaaja  
Tommy Björklund  
Lektor i sociala yrkesämnen  
[tommv.biorklund@novia.fi](mailto:tommv.biorklund@novia.fi)

Handledare / Ohjaaja  
Camilla Strandell-Laine  
HYH, Lektor  
[camilla.strandell-laine@novia.fi](mailto:camilla.strandell-laine@novia.fi)

### Bilaga 3: Samtyckesblankett



## SAMTYCKE TILL DELTAGANDE I GRUPPDISKUSSION OCH FEEDBACKSENKÄT

Läs igenom detta noggrant och ge ditt samtycke genom att skriva under med din namnteckning på nästa sida. Endast personer som **har fyllt 15 år** kan ge sitt samtycke.

Nedan ger du ditt samtycke till att delta i en gruppdiskussion och svara på en feedbacksenkät inom ramen för examensarbetet "Konstens effekt på ungas psykiska välbefinnande". I arbetet ingår utveckling av en produkt i form av kort med konstrelaterade uppgifter. Den öppna gruppdiskussionen och feedbacksenkäten ingår i undersökningen om produktens användbarhet. Examensarbetet är ett uppdrag av SKAPA-projektet i Pargas, Idéverkstaden Inspira kommer därför att nämnas vid namn i arbetet och du som deltagare i produkttestningen kan därmed kopplas till verksamheten även om du är anonym. När du skriver under ger du även samtycke till att verksamhetens namn kommer att framkomma i examensarbetet.

### Medgivande

- Jag har tagit del av informationen kring undersökningen och är medveten om hur gruppdiskussionen och feedbacksenkäten kommer att gå till och hur lång tid den tar.
- Jag har fått tillfälle att få mina frågor angående undersökningen besvarade innan den påbörjas och vet vem jag ska vända mig till med frågor.
- Jag deltar i denna undersökning helt frivilligt och har blivit informerad om varför jag har blivit tillfrågad och vad syftet med deltagandet är.
- Jag är medveten om att jag när som helst under diskussionens och enkätens gång kan avbryta mitt deltagande utan att jag behöver förklara varför.
- Jag ger mitt medgivande till att den information som framkommer under gruppdiskussionen och feedbacksenkäten kan användas för ovannämnda examensarbete.
- Jag ger detta samtycke förutsatt att inga andra än den som är knuten till examensarbetet kommer att ta del av det insamlade materialet.

Lämna underskrift på nästa sida!

## SUOSTUMUS OSALLISTUA RYHMÄKESKUSTELUUN JA PALAUTEKYSELYYN

Pyydämme teitä lukemaan tämän huolellisesti ja antamaan suostumuksenne allekirjoituksellanne alla olevassa kohdassa. Ainoastaan **15 vuotta täyttäneet** nuoret voivat antaa suostumuksensa.

Alla annat suostumuksesi osallistua ryhmäkeskusteluun ja vastata palautekyselyyn opinnäytetyöhön ”Taiteen vaikutus nuorten psyykkiseen hyvinvointiin”. Työhön sisältyy tuotteen kehittäminen korttien muodossa, joissa on taiteeseen liittyviä tehtäviä. Avoin ryhmäkeskustelu ja palautekysely ovat osa tuotteen käytettävyystudkimusta. Opinnäytetyö on Paraisten SKAPA-hankkeen Ideapaja Inspiran toimeksianto, toiminnan nimi mainitaan työssä ja sinut voidaan näin ollen yhdistää toimintaan, vaikka olet anonyymi. Allekirjoittaessasi annat myös suostumuksesi siihen, että hankkeen nimi mainitaan opinnäytetyössä.

### Suostumuslomake

- Olen lukenut tutkimuksesta annetut tiedot ja olen tietoinen siitä, miten ryhmäkeskustelu ja palautekysely toteutetaan ja kuinka kauan se kestää.
- Minulle on annettu mahdollisuus saada vastauksia kyselyä koskeviin kysymyksiini ennen sen aloittamista, ja tiedän, keneen voin ottaa yhteyttä, jos minulla on kysyttävää.
- Osallistun tähän tutkimukseen täysin vapaaehtoisesti, ja minulle on kerrottu, miksi minua on pyydetty osallistumaan ja mikä on osallistumiseni tarkoitus.
- Olen tietoinen siitä, että voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa keskustelun ja kyselyn aikana ilman, että minun tarvitsee selittää miksi.
- Annan suostumukseni siihen, että ryhmäkeskustelun ja palautekyselyn aikana saatuja tietoja voidaan käyttää edellä mainittua opinnäytetyötä varten.
- Annan suostumukseni sillä edellytyksellä, että kukaan muu kuin opinnäytetyöhön liittyvä henkilö ei käsittele kerättyä aineistoa.

Pargas / Parainen ... / ... 2025

.....

Underskrift / Allekirjoitus

**Bilaga 4: Enkät****Enkät - Packat med konst / Kysely - Taiteella pakattu**

Se till innan du svarar på enkäten att du har läst igenom följebrevet och samtyckesblanketten noga, och att du har gett din underskrift i samtyckesblanketten. Blanketterna hittar du utprintade i Idéverkstaden Inspira.

Ennen kuin vastaat kyselyyn, varmista, että olet lukenut saatekirjeen ja suostumuslomakkeen huolellisesti ja että olet allekirjoittanut suostumuslomakkeen. Löydät lomakkeet tulostettuina Inspira Ideapajasta.

Tack för ditt svar, vi uppskattar din ärlighet! / Kiitos vastauksestasi, arvostamme rehellisyyttäsi!

**1. Tycker du att kortens uppgifter är lätta att förstå? / Ovatko korttien tehtävät helppoja ymmärtää?**

- Ja, de är lätta att förstå / Kyllä, on helppoa ymmärtää
- Ja, ganska lätt / Kyllä, aika helppoa
- Varken lätt eller svårt / Ei helppoa eikä vaikeaa
- Nej, ganska svårt / Ei, aika vaikeaa
- Nej, de är svåra att förstå / Ei, on vaikeaa ymmärtää

**2. Tycker du att manualen är lätt att förstå? / Onko manuaali helppo ymmärtää?**

- Ja, den är lätt att förstå / Kyllä, on helppoa ymmärtää
- Ja, ganska lätt / Kyllä, aika helppoa
- Varken lätt eller svårt / Ei helppoa eikä vaikeaa
- Nej, ganska svårt / Ei, aika vaikeaa
- Nej, den är svår att förstå / Ei, on vaikeaa ymmärtää

**3. Vad tycker du blir otydligt i korten eller i manualen? / Mikä on mielestäsi epäselvää korteissa tai manuaalissa?****4. Inspirerar korten dig till att testa nya konstformer? / Inspiroivatko kortit sinua kokeilemaan uusia taidemuotoja?**

- Ja/ Kyllä
- Nej/ Ei

5. Hjälpde korten dig att komma igång med kreativa uppgifter? Auttoivatko kortit sinua pääsemään alkuun luovien tehtävien kanssa?

Ja/ Kyllä

Nej/ Ei

6. Skulle du använda korten igen? / Käyttäisitkå näitä kortteja uudelleen?

Ja/Kyllå

Nej/Ei

7. Hur tycker du korten kunde se bättre ut och vara roligare att använda? / Miten kortit voisivat mielestäsi näyttå paremmilta ja olla haus Kempia käyttää?

8. Övriga kommentarer, t.ex. tankar om specifika kort? / Muita kommentteja, esim. ajatuksia tietyistä korteista?

## Bilaga 5: Slutprodukt-Manual



Pakattu med konst är resultatet av ett utvecklingsarbete av studerande vid Yrkehögskolan Novia. Det är ett beställningsarbete av projektet Skapa Pargas för Idéverkstaden Inspira under våren 2025.

Amanda Ahlgren  
Amelia Björk  
Hanna Rautiainen  
Sara Sandholm

## Packat med konst

Packat med konst är konstaktivitetskort utformade för ungdomar vid konstverksamhet. Korten ger förslag på konstaktiviteter för att stöda dig i att komma igång med konstuppgifter och pröva olika konstformer. Använd korten som inspiration, om du får egna idéer när du kollar på korten eller har påbörjat en uppgift är det fritt fram för dig att avvika från kortens instruktioner.

## Varför är konst bra?

Konstutövning har många positiva effekter. Det kan bland annat ge möjlighet till känsloreglering. Konst kan även vara avslappnande och öka medvetenheten om nuet om man väljer att kombinera övningar i mindfulness med konsten. Konstutövning kan också gynna tillståndet flow.

## Instruktioner

Korten kan användas individuellt eller i grupp. Blanda korten och dra ett, gör konstuppgiften som står på kortet. Du kan alternativt dra upp till tre kort och välj den uppgift du gillar bäst. I grupp drar alla ett kort vilket innebär att alla gör olika konstuppgifter. Korten kan användas som stöd för ungdomsledaren som drar eller väljer ett kort som hela gruppen sen får fokusera på.

### Korten är uppdelade i kategorierna:



FOTOGRAFERA



SKRIV



PYSSLA



MÅLA



RITA

Om du vill fokusera på en specifik konstform kan du samla korten i den kategorin och dra ett av dem korten för att få en konstuppgift. Det här kan också göras i grupp om gruppen vill fokusera på en konstform, då får alla välja av korten som hör till kategorin vilken de gärna jobbar med.

## Känsloreglering

Konstutövning tillåter dig att fritt uttrycka dina känslor. Att uttrycka sig genom bilder och målning kan vara speciellt värdefullt för dig som har svårt att prata om känslor.

Konstutövning kan vara lugnande samtidigt som den kreativa processen framkallar känslor. Som betraktare av konstverk får också vi ta del av en annan persons upplevelser. Allt det här utvecklar vår förmåga att vara medveten om våra egna och andras känslor. Vi reglerar känslor genom att iakta och välja hur vi reagerar på känslan.

Konstutövning med hjälp av korten ger dig möjligheten att bearbeta dina känslor.

## Mindfulness

Mindfulness eller medveten närvaro kan du öva genom att vara närvarande i nuet och rikta ditt fokus på just den här stunden. Det handlar alltså om att du fokuserar på att uppleva, observera och acceptera nuet.

Detta kan du göra genom att fokusera på din andning och dina sinnen. Du kan öva mindfulness även när du utövar konst. Då du ritat eller färglägger kan du till exempel fokusera på varje linje och form du gör. När du skriver kan du fokusera på rörelser och hastighet. Du kan även rikta ditt fokus till dina känslor och låta dem styra vilka färger du använder istället för att planera ditt konstverk på förhand. Vid fotografering kan du observera detaljer i din omgivning, och oavsett vilken konstform du utövar kan du fokusera på hur materialet känns i dina händer.

Då du övar mindfulness i samband med konst behöver du inte prestera. Förhåll dig icke-dömande till dig själv och din konst. Att öva mindfulness kan hjälpa dig att bli mer avslappnad, minska stress och öka din självkänsla.

## Flow

Har du någonsin varit helt uppslukad av en aktivitet? Inget annat verkar spela någon roll, tiden flyger förbi och du gör uppgiften ansträngningslöst? Då har du troligen upplevt flow. Det är ett tillstånd som kan uppstå när du gör något du är intresserad av. Flow är vanligt för konstutövning. Om du upplever flow när du utövar konst är du mer trolig att fortsätta engagera dig i konst.

Visste du? Forskaren som upptäckte flow gjorde det genom att iaktta konstnärer. Han märkte att de var uppslukade av konsten och återkom till konsten utav rent intresse.

Visste du? Förr troddes det att kreativitet är spontant och att man måste vara en kreativ människa för att få kreativa idéer. Vi vet idag tack vare nyare forskning att vem som helst kan utveckla sitt kreativa tänkande. Konstengagemang är ett bra sätt att göra det.



Taiteella pakattu on ammattikorkeakoulu  
Novian opiskelijoiden kehittämistyön tulos.  
Kehittämistyö on tehty Paraisten SKAPA-  
hankkeen toimeksiannosta Ideapaja Inspiralle  
kevällä 2025.

Amanda Ahlgren  
Amelia Björk  
Hanna Rautiainen  
Sara Sandholm.

## Taiteella pakattu

Taiteella pakattu on nuorten taidetoimintaan suunniteltuja taideaktiiviteetikortteja.

Taideaktiiviteetikorteissa on ehdotuksia, jotka tukevat sinua taidetehtävien aloittamisessa ja eri taidemuotojen kokeilemisessä. Käytä kortteja inspiraationa, mikäli saat omia ideoita kortteja katsoessasi tai kun olet jo aloittanut tehtävän, voit vapaasti poiketa korttien ohjeista.

## Käyttöohjeet

Kortteja voidaan käyttää yksilöllisesti tai ryhmissä. Sekoita kortit, ota yksi kortti ja tee korttiin kirjoitettu taidetehtävä. Voit myös ottaa enintään kolme korttia ja valita niistä itsellesi mieluisimman tehtävän. Ryhmässä jokainen ottaa yhden kortin, jolloin jokainen tekee eri taidetehtävän. Kortteja voi käyttää myös nuoriso-ohjaajan tukena, jolloin hän valitsee tai ottaa kortin, johon koko ryhmä keskittyy.

### Kortit on jaettu kategorioihin:



Jos haluat keskittyä tiettyyn taidemuotoon, voit valita kyseisen kategorian kortit ja ottaa yhden näistä korteista taidetehtäväksesi. Tämä voidaan toteuttaa myös ryhmässä, mikäli ryhmä haluaa keskittyä yhteen taidemuotoon. Tällöin jokainen voi valita kategoriaan kuuluvista korteista mieluisimman tehtävän.

## Miksi taide on hyvästä?

Taideharjoittelulla on monia myönteisiä vaikutuksia. Se voi esimerkiksi tarjota mahdollisuuden tunteiden säätelyyn. Taide voi myös rentouttaa ja lisätä tietoisuutta nykyhetkestä, jos päätät yhdistää mindfulness-harjoituksia taiteeseen. Taideharjoittelu voi myös edesauttaa flow-tilaa.

## Tunnesäätely

Taideharjoittelun avulla voit vapaasti ilmaista tunteitasi. Itsensä ilmaiseminen kuvien ja maalaamisen avulla voi olla erityisen tärkeää, varsinkin heille, joilla on vaikeuksia puhua tunteistaan.

Taideharjoittelulla voi olla rauhoittava vaikutus ja samalla luova prosessi herättää tunteita. Taideteosten katsojina pääsemme osallisiksi toisen ihmisen tunteista ja kokemuksista. Kaikki tämä kehittää tunneälyä, eli kykyä olla tietoinen omista ja muiden tunteista. Säätelämme tunteitamme havainnoimalla ja valitsemalla, miten reagoimme tunteeseen.

Taideharjoittelukorttien avulla saat mahdollisuuden työstää tunteitasi.

## Mindfulness

Mindfulness tunnetaan myös nimellä tietoinen läsnäolo. Voit harjoitella mindfulnessia olemalla läsnä hetkessä ja suuntaamalla huomiosi juuri tähän hetkeen. Tämä tarkoittaa keskittymistä nykyhetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen.

Tämän voit toteuttaa keskittymällä hengitykseesi ja aisteihisi. Voit harjoitella mindfulnessia myös taidetta harjoittaessasi. Esimerkiksi piirtäessäsi tai värittäessäsi voit keskittyä jokaiseen viivaan ja muotoon, jonka teet. Kirjoittaessasi voit keskittyä liikkeeseen ja nopeuteen. Voit myös keskittyä tunteisiisi ja antaa niiden ohjata käyttämiäsi värien valintaa, sen sijaan, että suunnittelisit taideteoksesi etukäteen. Valokuvauksessa voit tarkkailla ympäristön yksityiskohtia. Mitä tahansa taidemuotoa harjoitteletkin, voit keskittyä siihen, miltä materiaali tuntuu käsissäsi.

Kun harjoittelet tietoista läsnäoloa taiteen yhteydessä, sinun ei tarvitse suorittaa. Ole tuomitsematon itseäsi ja taidettasi kohtaan. Mindfulnessin harjoittelu voi auttaa sinua rentoutumaan, vähentämään stressiä ja lisäämään itsetuntoasi.

## Flow

Oletko koskaan ollut täysin uppoutunut johonkin aktiviteettiin? Millään muulla ei tunnu olevan väliä, aika rientää ja teet tehtävän vaivattomasti? Silloin olet luultavasti kokenut flow-tilan. Se on tila, joka voi syntyä, kun teet jotain, josta olet kiinnostunut. Flow on yleistä taideharjoittelussa. Jos harjoittaessasi taidetta koet flow'ta, jatkat todennäköisemmin taiteen harrastamista jatkossakin.

Tiesitkö? Tiedemies, joka havaitsi Flow'n, teki sen tarkkailemalla taiteilijoita. Hän huomasi, että he uppoutuivat taiteeseen ja palasivat taiteen pariin puhtaasta mielenkiinnosta.

Tiesitkö? Aiemmin uskottiin, että luovuus on spontaania ja että luovia ideoita saadakseen on oltava luova ihminen. Uusimman tutkimustiedon perusteella tiedämme nykyään, että kuka tahansa voi kehittää luovaa ajatteluaan. Taiteeseen sitoutuminen on loistava tapa kehittää luovaa ajattelua.

## Bilaga 6: Slutprodukt-Konstaktivitetskort

 <p><b>INSPIRA</b></p> <p>PACKAT MED KONST Taitteella pakattu</p> <p><b>INSPIRA</b></p> 	<h2>Pyssla</h2> <p>Gör en visionstavla (eng. vision board) om var du ser dig själv om 10 år. Du kan göra det genom att klippa och klistra bilder från tidningar eller internet, eller rita dina egna bilder som symboliserar dina drömmar och mål.</p>  <p>Tee visionstavlu (eng. vision board) siitä, missä näet itsesi 10 vuoden kuluttua. Voit leikata kuvia ja liimata ne leikkamalle ja liimamalle lehdistä tai internetistä kuvia, jotka symboloivat unelmiasi ja tavoitteitasi.</p> <h2>Askartelee</h2>
<h2>Pyssla</h2> <p>Klipp ut en bild som du tycker om från en tidning eller printa ut från internet. Klistra bilden på ett papper och gör en fortsättning på bilden genom att rita eller måla.</p>  <p>Leikkaa lehdestä tai tulosta internetistä kuva, josta pidät. Liimaa kuva paperille ja jatka kuvaa piirtämällä tai maalamalla.</p> <h2>Askartelee</h2>	 <p><b>INSPIRA</b></p> <p>Taitteella pakattu PACKAT MED KONST</p> <p><b>INSPIRA</b></p> 

## Rita

Välj styrkeord eller inspirerande citat. Skriv orden eller citaten på ett papper, experimentera med olika fonter och smycka bakgrunden med små teckningar (eng. lettering).



Valitse voimasanoja tai inspiroivia lauseita. Kirjoita sanat tai lauseet paperille, kokeile eri fontteja ja koristele taustaa pienillä piirroksilla (eng. lettering).

Piirrä

## Rita

Rita en teckning som innehåller en sak som du tycker om och en sak som du inte vanligtvis ritat.



Piirrä kuva, joka sisältää yhden asian, josta pidät ja yhden asian, jota yleensä piirrä.

Piirrä

## Rita

Klottra ett papper fullt med olika mönster och figurer. Färglägg sedan klottret.



Piirrä kokonainen paperiarkki täyteen erilaisia kuvioita ja muotoja. Väritä sitten kuvioit ja muodot.

Piirrä

## Rita

Klottra med en blyertspenna på ett papper utan att se på det du ritat. När du känner dig färdig får du se på pappret och efter det fortsätta rita din teckning.



Piirrä lyijykynällä paperille katsomatta mitä piirät. Kun tunnet olevasi valmis, voit katsoa paperia ja jatkaa sitten piirustustasi.

Piirrä

## Måla

Tänk dig ett ställe där du känner dig trygg. Måla din trygga plats. Försök förmedla tryggheten i din målning, till exempel genom färger och former.



Kuvittele paikka, jossa tunnet olosi turvalliseksi. Maalaa turvallinen paikka. Yritä välittää turvallisuudentunne maalauksessasi esimerkiksi värten ja muotojen avulla.

## Maalaa

## Måla

Måla något som representerar dig på en bit kartong. Limma eller sy sedan på material som pärlor, tyg, kartong eller annat material du har nära till hands.



Maalaa kartongille jotain, mikä kuvaa sinua. Limmaa tai ompele kartongille siten materiaaleja kuten helmiä, kangasta, pahvia tai muuta materiaalia, jota sinulla on saatavilla.

## Maalaa

## Måla

Pensla vatten på ett akvarellpaper. Måla därefter med akvarellfärger så att färgerna sprider sig. Låt målningen torka och rita sedan med tusch konturer till figurer som uppstår från färgerna i målningen.



Sivele pensselillä vettä akvarellipaperille. Maalaa sen jälkeen akvarelliväreillä paperille niin, että värit leviävät maalauskuksen kuvua ja piirrä sitten ärtivävat tussilla maalaukseen muodostuneisiin kuvioihin.

## Maalaa

## Måla

Tejpa olika geometriska former på ett stadigt papper. Måla därefter formerna med olika färger. När du är klar får du dra bort teipen.



Teippaa erilaisia geometrisia muotoja tukevalle paperille. Maalaa siten muodot eri väreillä. Kun olet valmis, voit irrottaa teipit.

## Maalaa



## Fotografera

Fota något i alla regnbågens färger. Alla färger behöver inte framkomma i samma bild, utan det kan handla om flera olika bilder.



Valokuvaa jostain kaikissa värien ei tarvitse esiintyä samassa kuvassa, vaan ne voivat olla useissa eri kuvissa.

## Valokuvaa



## Fotografera

Ta 5 bilder i en serie. Försök förmedla en berättelse med bildserien.



Ota 5 valokuvaa kuvasarjана. Yritä välittää tarina kuvasarjan avulla.

## Valokuvaa

## Fotografera

Fotografera ett objekt från 10 olika perspektiv. Lek med avstånd, vinklar och exempelvis ljus.



Valokuvaa kohde 10 eri näkökulmasta. Leikittele esimerkiksi etäisyyksillä, kuvakulmilla ja valolla.

## Valokuvaa

## Skriv

Skriv en kort berättelse om en händelse i ditt liv, men skriv den ur någon annans perspektiv. Perspektivet kan tillhöra en människa, ett djur eller en insekt som såg händelsen.



Kirjoita lyhyt tarina jostain tapahtumasta elämässäsi, mutta kirjoita se jonkun toisen näkökulmasta. Näkökulma voi olla ihmisen, eläimen tai hyönteisen, joka näki tapahtuman.

## Kirjoita

## Skriv

Skriv en dikt där första ordet börjar på A, andra ordet börjar på B och fortsätt så igenom resten av alfabetet, eller så länge som du vill.



Kirjoita runo, jonka ensimmäinen sana alkaa A:llä, toinen sana B:llä. Jatka samalla tavalla aakkosten loppun tai niin kauan kuin haluat.

## Kirjoita

## Skriv

Skriv en kort berättelse utgående från ett konstverk.

Se till exempel Edward Hoppers målning *Nattugglor* och skriv berättelsen ur perspektivet av en person i målningen.



Kirjoita taideteekseen perustuva lyhyt tarina. Katso esimerkiksi Edward Hopperin maalaus *Yökypelit* ja kirjoita tarina maalauksessa esiintyvän henkilön näkökulmasta.

## Kirjoita