

Opinnäytetyö (YAMK)

Kulttuuriala

Media- ja kulttuuriyrittäjyys

2021

Sari Laitinen

# TAIDELÄHTÖISEN VERKKOKURSSIN KEHITTÄMINEN JA PILOTOINTI

– Mielenmuutoksen reittiopas läsnäoloon ja  
luovuuteen

OPINNÄYTETYÖ (YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Kulttuurialan ylempi AMK, Media- ja kulttuuriyrittäjyys

2021 | 58 sivua, 15 liitesivua

Sari Laitinen

# TAIDELÄHTÖISEN VERKKOKURSSIN KEHITTÄMINEN JA PILOTOINTI

- Mielenmuutoksen reittiopas läsnäoloon ja luovuuteen

Tämä opinnäytetyö käsittelee kehittämishanketta, jossa luotiin verkkokurssi ja toteutettiin sen pilotointi. Verkkokurssi oli taidelähtöinen. Sen tavoitteena oli edistää luovuutta sekä hyvinvointia. Kehittämistyössä käytettiin palvelumuotoilun menetelmiä.

Kehittämishankkeeseen liittyvän tapaustutkimuksen kysymykset olivat: 1) miten verkkokurssilla voidaan yhdistää luova taiteellinen toiminta, tietoisuustaito- ja mielikuvaharjoitukset koherentiksi menetelmäkokonaisuudeksi sekä 2) millainen kokemus kurssille osallistuminen oli pilottiryhmäläisille.

Verkkokurssin pilotointi kesti kahdeksan viikkoa. Tapaamiset olivat kerran viikossa, 2,5 tunnin pituisina. Tapaamiset toteutettiin Zoom-videopalvelulla. Pilottiryhmässä aloitti seitsemän osallistujaa ja sen kävi loppuun kuusi.

Tietoa pilottiryhmäläisten osallistujakokemuksesta hankittiin alku- ja loppukyselyillä. Osallistujapalautteen mukaan luova toiminta yhdistettynä läsnäolotaitojen harjoitteluun ja mielikuvien kanssa työskentelyyn koettiin mielekkääksi kokonaisuudeksi. Kokemus yllätti monet osallistujat monipuolisuudellaan. Pilottiryhmän osallistujakokemusten perusteella verkkokurssin rakenteita kehitetään edelleen.

Yrittäjän näkökulmasta kehittämishankkeen tuloksena syntyi helposti toistettavissa oleva, jatkokehiteltävä ja skaalautuva palvelukonsepti.

ASIASANAT:

taidelähtöinen toiminta, kulttuurihyvinvointi, palvelumuotoilu, luova toiminta, mindfulness, mielikuvaharjoittelu, flow, intuitio

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Master's degree in Culture and Arts, Cultural and Media Entrepreneurship

2021 | 58 pages, 15 in appendices

Sari Laitinen

# DEVELOPING AND PILOTING AN ART-ORIENTED ONLINE COURSE

- Mielenmuutoksen reittiopas läsnäoloon ja luovuuteen

This thesis concerns a development project in which the objective was to design and pilot an online course. The course was art oriented. Its goal was to promote creativity as well as well-being.

Service design methods were used in the development work. The questions of the case study concerning the development project were: 1) how creative artistic activity, awareness, and imagery exercise can be combined in a coherent way as a set of methods for an online course and 2) what kind of experience the course participation was for the pilot group members.

The piloting of the online course took eight weeks. The meetings were once a week for 2.5 hours. The meetings were held within the Zoom application. The pilot group started with seven participants and the course was completed by six. Information about the participant experience of the pilot group members was obtained at the beginning and end of the course.

According to participant feedback, creative activity, combined with the practice of presence skills and working with mental conceptions was perceived as a meaningful whole. The experience surprised many participants with its versatility.

The structures of the online course will be developed further based on the experiences of the participants in the pilot group. From the point of view of an entrepreneur, the result of the development project was a service concept that is easily both reproduced, further developed, and scaled.

## KEYWORDS:

art-oriented activity, cultural well-being, service design, creative activity, mindfulness, visualization exercise, flow, intuition

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 LUOVUUS JA HYVINVOINTI</b>	<b>9</b>
2.1 Hyvinvointia taiteesta	9
2.2 Verkkokurssilla käytetyt luovat taidelähtöiset menetelmät	11
2.2.1 Luova maalaaminen	12
2.2.2 Luova kirjoittaminen	14
2.2.3 Luova liike	15
2.3 Elämänasenteen vaikutus koettuun hyvinvointiin	16
2.3.1 Positiivinen psykologia	16
2.3.2 Intuitio	17
2.3.3 Flow	18
2.3.4 Verkkokurssilla käytetyt mielen hyvinvointia tukevat menetelmät	19
<b>3 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS</b>	<b>23</b>
3.1 Tavoitteet, tutkimuskysymykset ja rajaukset	23
3.2 Hankkeen prosessin vaiheet	24
3.3 Kehittämisen ja tutkimuksen menetelmät	26
<b>4 PALVELUMUOTOILTU VERKKOKURSSI</b>	<b>29</b>
4.1 Oman osaamisen tunnistaminen	29
4.2 Asiakasymmärryksen hankkiminen	30
4.3 Verkkokurssin osallistujakokemuksen laadun tsekkauslista	32
4.4 Tuotteistaminen: verkkokurssipalvelun rakenteen ja prosessien määrittely	34
4.5 Verkkokurssin pilotointi: sisällön testaaminen, arviointi ja kehittäminen	37
4.6 Tiedottaminen ja markkinointi	39
<b>5 VERKKOKURSSIN TOTEUTUSMALLI</b>	<b>41</b>
<b>6 OSALLISTUJAKOKEMUKSESTA ASIAKASYMMÄRRYKSEEN</b>	<b>44</b>
6.1 Osallistujakokemus pilottiryhmäläisten kyselyvastausten valossa	44
6.1.1 Alkukyselyn tulokset	46
6.1.2 Osallistujakokemus loppukyselyn vastauksissa	47
6.2 Osallistumiskokemuksesta asiakasymmärryksen luomiseen	52

<b>7 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI</b>	<b>54</b>
<b>8 LOPUKSI</b>	<b>57</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>59</b>

## **LIITTEET**

- Liite 1. Taidetoiminnallisiin palveluihin liittyviä käsitteitä.
- Liite 2. Tiedote tutkimuksesta.
- Liite 3. Alkukysely pilottiryhmän osallistujille.
- Liite 4. Loppukysely pilottiryhmän osallistujille.
- Liite 5. Verkkokurssin ilmoitus Facebookissa.
- Liite 6. Esimerkki viikkokirjeestä.
- Liite 7. Esimerkki kurssikerrasta. Kolmas etappi – intuitio.

## **KUVAT**

Kuva 1. Kehittämishankkeen tietoperusta.	8
Kuva 2. Kehittämishankkeen prosessin vaiheet.	25
Kuva 3. Verkkokurssin palvelurakenne.	35
Kuva 4. Palvelupolku ja kontaktipisteet osallistujan näkökulmasta.	36
Kuva 5. Pilottiryhmän kyselyaineistojen analyysin vaiheet.	45
Kuva 6. Osallistujapersoonaa.	53

## **TAULUKOT**

Taulukko 1. Verkkokurssin sisällön kokonaisuus ja kertojen rakenne.	43
Taulukko 2. Alkukyselyn analyysin tulos.	46
Taulukko 3. Loppukyselyn analyysin tulos.	48

# 1 JOHDANTO

Tavoitteenani tässä kehittämishankkeessa oli luoda kahdeksan kerran reaaliaikaisesti toteutettava verkkokurssi, jossa tarjoillaan välineitä luovuuden löytämiseen, hyvinvoinnin edistymiseen sekä positiiviseen elämänmuutokseen. Toisena tavoitteenani oli saada tietoa siitä, millainen kokemus verkkokurssille osallistuminen oli pilottiryhmään osallistujille. Verkkokurssin nimeksi muotoutui *Mielenmuutoksen reittiopas läsnäoloon ja luovuuteen*. (Jatkossa käytän lyhennystä *Mielenmuutoksen reittiopas* tai viittaan siihen sanalla verkkokurssi.)

Olen aiemmalta koulutukseltani toimintaterapeutti. Toimintaterapeuttinen ajattelumaailmani vaikutti hankkeessa muun muassa pohdintoihini taiteellisten menetelmien käyttämisestä verkkokurssilla. Näkökulmani kehityshankkeessa oli kuitenkin kulttuuri- ja hyvinvointiyrittäjän näkökulma. Kehittämishanke liittyi yritykseni Art-Hub Oy:n palveluiden kehittämiseen. Art-Hub Oy tarjoaa taidetoimintaan perustuvia palveluita kuluttajille ja yrityksille. Palveluvalikoimassa on luovan kuvataiteen kursseja ja työpajoja, valmennusta ja työnohjausta sekä koulutuspalveluja.

Sosiaali- ja terveystoimen sekä kuntoutuksen kontekstissa taiteesta puhutaan usein taiteen soveltavana käyttönä tai soveltavana taiteena. Myös taidelähtöinen toiminta sekä taideperustainen toiminta ovat usein käytettyjä käsitteitä. Taiteen ja hyvinvoinnin yhdistämisen ala on vielä nuori, ja käsitteiden määrittely on moniäänistä.

Oliko tällä verkkokurssilla siis kysymys kulttuurihyvinvoinnista, soveltavasta taiteesta, taidelähtöisestä toiminnasta vai taideharrastustoiminnasta? Loppujen lopuksi käytetyllä termillä ei taida olla suurta merkitystä, vaan sillä, miten osallistujat palvelun kokivat. Tämän hankkeen ja verkkokurssin yhteydessä päädyin käyttämään käsitettä taidelähtöiset menetelmät (liite 1). Taidelähtöiset menetelmät -käsitteellä voidaan viitata taide-työskentelyyn tai taiteellisiin menetelmiin, joiden avulla pyritään aiheuttamaan muutosta kokijoiden ajattelussa tai toiminnassa. Ne voivat tarkoittaa myös toimintatapoja, joiden avulla pyritään lähestymään käsiteltävää asiaa tai ryhmää taiteen keinoin. (Heikkilä & Tikkaola, 2015, 22.) Muita taidetoiminnallisiin palveluihin liittyviä käsitteitä on selitetty lyhyesti liitteessä 1. Käsitteiden vertailun avulla on mahdollista hahmottaa, millaisessa taidepalveluita tarjoavassa kentässä hankkeen verkkokurssi sijaitsee.

Mielenmuutoksen reittioppaan kohderyhmänä olivat kaikki omasta luovuudestaan ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneet henkilöt. Sellaiset henkilöt, joilla on todennäköisesti

mahdollisuus valita, missä ja mitä haluavat harrastaa. Tässä mielessä kurssi oli verrattavissa esimerkiksi kansalaisopiston harrastustoimintaan. Kurssi ei sitoutunut mihinkään erityiseen soveltavan taiteen kontekstiin, jossa taustalla olisivat olleet osallistujien pulmat taiteelliseen toimintaan hakeutumisessa tai kehittymisen, paranemisen tai kuntoutumisen tavoitteet. Kurssille hakeutuva henkilö saattoi kuitenkin kokea esteitä esimerkiksi kansalaisopiston maalauskurssille osallistumiseen. Näitä esteitä olisivat voineet olla esimerkiksi henkilön negatiiviset ennakoajatukset omista taidoista tai pitkän välimatkan aiheuttamat esteet.

Lähtökohtana verkkokurssilla oli tarjota osallistujille monipuolisia keinoja tutkia omaa luovuuttaan, ajatuksiaan ja elämäntilannettaan sekä siihen liittyviä mahdollisia muutoshaaveita. Kurssin rakenne piirustus-, maalaus- ja kirjoitustehtävineen sekä mielikuva-harjoituksineen ja kotitehtävineen oli ennalta suunniteltu. Osallistuja teki kuitenkin omat päätöksensä siitä, miten halusi saamansa tiedon ja kokemuksen hyödyntää. Vaikka kurssi tähtäsi hyvinvointiin ja luovaan työskentelyyn sekä konkreettisesti että oman mielen parissa, ei kyseessä ollut taideterapeuttinen työskentely.

Verkkokurssit ovat useimmiten suunniteltu joko kokonaan tai osittain itsenäisesti suoritettaviksi. Kehittämäni verkkokurssin yksi kantava ajatus oli, että osallistujat käyvät yhdessä koko kurssin. Oletuksenani oli, että täten he sitoutuvat paremmin kurssin läpikäymiseen ja saavat siitä sen hyödyn, mitä osallistumisellaan tavoittelevat.

Taiteellinen työskentely verkkokurssilla erosi monen muun yrityksen tarjoamien kursien sisällöstä siinä, ettei valmista ohjetta, "sablunaa" tai tavoitetta tietynlaiseen lopputulokseen annettu. Lähtökohtana maalaamiselle olivat esimerkiksi sitä edeltävän tehtävän tuottamat omat mielikuvat. Ohjeistuksissa painotettiin muun muassa, ettei ole oikeaa tai väärää tapaa olla luova. Tekemisessä oli tärkeää leikillisuus sekä huomion kiinnittäminen kehon ja mielen läsnäoloon. Maalauksia tai kirjoituksia ei jaettu ryhmässä. Jakamisen kohteena oli sen sijaan oma kokemus prosessista.

Kehittämishankkeen teoreettiset lähtökohdat (kuva 1) nojasivat soveltavan taiteen palvelumuotoilun periaatteisiin sekä tutkimuksiin taiteen hyvinvointivaikutuksista. Verkkokurssin toimintojen viitekehyksiksi valikoin ne, jotka olin kokenut merkityksellisiksi oman hyvinvointini edistämiseksi. Nämä olivat menetelmiä, joista olin hankkinut ohjaajakoulutukset, ja joita harjoitin yksityiselämässäni sekä yritystoiminnassani. Näistä menetelmistä kokosin kolmen viitekehyksen yhdistelmän, joka toistui jokaisella kurssikerralla: luova taiteellinen toiminta (piirtäminen, maalaaminen, kirjoittaminen ja liike), mindfulness eli hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoitukset sekä NLP - Neuro-linguistic

Programming eli mielikuvaharjoittelu. Näiden viitekehysten lisäksi verkkokurssi sisälsi teoriaa positiivisesta psykologiasta, flow-kokemuksesta ja intuition käyttämisestä.



Kuva 1. Kehittämishankkeen tietoperusta.



## 2 LUOVUUS JA HYVINVOINTI

Hyvinvointi ja luovuus ovat laajoja käsitteitä. Niiden tyhjentävä määrittelemine on hankalaa. Määritelmiä on erilaisin painotuksin ja sisällöin. Tässä luvussa luon käsitystä siitä, mitä luovuudella ja hyvinvoinnilla tarkoitetaan tämän hankkeen ja verkkokurssin kontekstissa.

Onnellisuuden ja hyvinvoinnin tavoittelu on yksi nykyajan megatrendi. Se on ikään kuin itsestäänselvyys. Aihetta on tutkittu paljon monella tieteen saralla. Aihe on myös hyvin popularisoitunut. Varoittavia ääniäkin kuuluu: Liika täydellisyyden tavoittelu voi johtaa epätoivoon ja masennukseen. Muun muassa Tuukka Tervonen on kirjoittanut aiheesta Tiede-lehden artikkelissaan: *Menestyksen mittariksi on noussut onnellisuuden esittäminen, mutta tutkijoiden mukaan se saa meidät vain voimaan pahoin.* (Tervonen 2020.)

Liisa Laitinen (2017, 6) toteaa katsauksessaan *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*, että taiteen ja kulttuurin moninaisia vaikutuksia ihmisiin ja yhteisöihin on tutkittu useilla tieteenaloilla ja eri näkökulmista. Tutkimukset ovat tuottaneet kokemusperäistä sekä teoreettista tutkimustietoa taiteen ja hyvinvoinnin yhteydestä. Tutkittua tietoa on esimerkiksi taiteen kokemisen ja taiteellisen toiminnan aikaansaamista muutoksista fyysisen ja psykososiaalisen terveyden, toiminnan ja toimijuuden sekä oppimisen ja identiteetin alueilla. Tapaustudkimuksissa on tunnistettu laadullisia muutoksia esimerkiksi ihmisen kokemuksissa, asenteissa ja käyttäytymisessä. (Laitinen 2017, 39.)

### 2.1 Hyvinvointia taiteesta

World Health Organization WHO:n vuonna 2019 julkaisemaan *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review* -raporttiin on koottu WHO:n tarkastelussa olleet yli 3000 eritaustaista laadullista tutkimusta, joissa todettiin taiteella olevan merkittävä rooli sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa sekä terveyden edistämiseksi ihmisen elinkaaren aikana. Raportissa annetaan suosituksia taiteen hyvien vaikutusten edistämiseksi. Suositukset on jaoteltu kolmeen pääteemaan, jotka ovat: 1) Taiteen ja kulttuurin merkityksen tunnustaminen terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä kasvavan tutkimusnäytön perusteella. 2) Tunnustetaan taiteellisen

toiminnan lisäarvo terveydelle. 3) Huomioidaan kulttuuri- ja terveysalojen rajat ylittävä monialaisuus. (Fanncourt & Finn 2019, 55.)

Myös Laitinen (2017) on koonnut erilaisia tapoja liittää taiteen vaikutus hyvinvointiin. Hän on luokitellut ne seuraavasti:

- Terveyttä edistävät ja hoitavat vaikutukset: fyysiset, psyykkiset ja koettu terveys
- Vaikutukset mielen ja subjektiivisesti koettuun hyvinvointiin sekä elämänlaatuun
- Vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin, osallisuuden ja osallistumisen lisääjänä
- Taide toimii kriittisenä sosiaalisena käytäntönä sosiaalisen muutoksen näkökulmasta. Taiteellinen toiminta voi vahvistaa yksilön hyvinvointia mahdollistamalla esimerkiksi oman elämän olosuhteiden kriittisen tarkastelun.
- Aktiivisen kansalaisuuden edistäminen. Taiteellinen toiminta voi esimerkiksi tukea yksilön kehittymistä yhteiskunnallisen osallistumisen näkökulmasta.
- Vaikuttava tekijä ihmisen fyysisen, sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön kehittämisessä.
- Näkemys, että taide kuuluu osaksi inhimillistä hyvää elämää ja arkea koko ihmisen elinajan.

(Laitinen 2017, 40, 41.)

Taiteellisen toiminnan positiiviset vaikutukset eivät ole kuitenkaan aina yksiselitteisiä. Laitinen (2017) viittaa esimerkkinä muutamiin tutkimuksiin, joissa on saatettu laadullisin menetelmin saada tuloksia taiteellisen toiminnan vaikuttavuudesta terveydentilan ja hyvinvoinnin kokemukseen mutta määrällisillä ja kliinisillä mittareilla ne eivät ole olleet havaittavissa. Hän viittaa niin ikään tutkimuksiin, joissa on todettu myös, että taiteellisessa toiminnassa vaikuttavat muutkin tekijät kuin itse taide, esimerkiksi yksilölliset, sosiaaliset, kulttuuriset ja materiaaliset tekijät. (Laitinen 2017, 42.)

Luovuuden käsite liittyy läheisesti taiteen tekemiseen ja kokemiseen. Luovuuden määritelmä voisi kuulua yksinkertaisimmillaan: Luovuus on kyky tehdä jotakin uutta ja tarkoituksenmukaista (Järvilehto & Järvilehto 2019, 46). Luovuus on synnynnäinen ominaisuus mutta luova toiminta koostuu erilaisista taidoista, joiden pääasiallinen tehtävä on taistella muita taitoja vastaan. Tosin sanoen, kun opimme tehokkaat ja mielestämme oikeat tavat toimia, emme enää toimi intuitiivisesti ja luovasti, vaan porhalamme autopilotilla eteenpäin. (Järvilehto & Järvilehto 2019, 48.)

*Pim! Olet luova* -kirjassaan Paavo ja Lauri Järvilehto (2019) kirjoittavat luovuudesta muun muassa näin:

Luovuuteen liittyy koko joukko taitoja, jotka voi oppia. Oppi puolestaan menee perille harjoittelemalla. Yksikään moosartti tai miselankelo ei ole syntynyt maailmaan taivaallisia sinfonioita sävellellen tai freskoja kattoon maalailen. Tyypillisesti ihmiset osaavat syntyessään pitää meteliä ja hamuta sapuskaa. Muu on opittua. Niin myös luovuuteen liittyvät kyvykkyudet ja menetelmät (Järvilehto & Järvilehto 2019, 44.)

Opetusministeriön luovuusstrategian osatyöryhmän raportin (2005) laatijat määrittävät, että luovuus on yleisinhimillinen ominaisuus, jota jokaisen on mahdollisuus käyttää ja vahvistaa omassa elämässään. Kaikki ovat luovia mutta jotkut käyttävät sitä tietoisemmin hyväkseen kuin toiset. Luovuuden käyttämisestä voi kehittää ja elvyttää mutta luovuutensa voi myös kadottaa. Luova ihminen tai yhteisö kykenee löytämään vaihtoehtoisia tapoja ajatella ja toimia, löytää ratkaisuja ja uusia näkökulmia. Yksilötasolla luovuus näkyy oman elämänasenteen ja omien tavoitteiden toteuttamisessa. Luovuus kumpuaa leikinomaisesta ja kokeilunhaluisesta suhtautumisesta ympäröivään todellisuuteen. Käyttämällä luovuuttaan ihminen voi saada elämänsä mielekkyyttä ja iloa sekä parantaa elämänlaatua. (Opetusministeriö 2005, 37.)

Luovuus kuuluu jokaisen arkeen yhtenä voimavarana:

Arjen luovuuden huomiotta ja tunnustuksetta jääminen johtuu ajattelumme mitta-kaavavirheistä. Tähyilemme yhteiskunnallisessa kehittämistyössä kauas, suuriin asioihin ja rakenteisiin, emmekä näe lähellä olevaa sitä, jonka keskellä elämme jokapäiväistä elämäämme. Tällöin jäävät kysymättä tärkeät kysymykset: Mikä minulle yksilönä on tärkeää ja merkityksellistä? Saanko tehdä sitä, mihin minulla on sisäinen palo ja kutsumus? Miten luovia voimavarojani käyttämällä selviän päivittäisistä ongelmatilanteista – ja kun selviän, mihin muuhun kuin omaan elämäni käytän sen voiman, joka selviytymiskokemuksissani karttuu? Onko lähiyhteisölläni käyttöä voimavaroilleni? Entä koko yhteiskunnalla? (Opetusministeriö 2005, 13.)

Verkkokurssin syvin olemus ja tavoitteet perustuivat näihin edellä lainatun kaltaisiin ajatuksiin siitä, että luova toiminta voi lisätä tietoisuuttamme siitä, mikä meille on tärkeää ja merkityksellistä. Luovan toiminnan myötä voimme löytää ja avata mieleemme ovia kaipaamallemme muutokselle.

## 2.2 Verkkokurssilla käytetyt luovat taidelähtöiset menetelmät

Uusikylän (2012) mukaan luovia prosesseja liikkuu monella mielen tasolla ja eripituisina ajanjaksoina. Joskus luova prosessi saattaa kytä vuosikymmeniä. Tosinaan

alkuideasta kehkeytyy nopeasti valmis tuotos. Luovaan prosessiin sisältyy ajattelun ohella tunteita. Tunteet saattavat olla estämässä tehokasta ongelmaratkaisua. Luovilla ihmisillä on kyky auttaa itseään tässä sallimalla ajattelunsa liikkua rationaalisen ja epärationaalisen välillä. Graham Wallasin ajatuksiin perustuvan luovan ajattelun prosessi on vanha mutta edelleen laajalti hyväksytty. Prosessi sisältää neljä vaihetta, joita ovat:

- valmistautuminen: ongelman löytäminen ja ongelman monipuolinen tarkastelu
- hautominen: vetäytyminen ongelman käsittelystä, ongelman kypsytys alitajunnassa
- oivallus: syntyy pidempi- tai lyhytaikaisen hautomisen jälkeen, voi olla hetkellinen ja lyhyt, myös osaoivalluksia voi syntyä pidemmässä prosessissa
- todentaminen: valmis ratkaisu ongelmaan

(Uusikylä 2012, 119–122.)

Verkkokurssilla tämä Wallasin kehittämä luovan prosessin malli toimi runkona toiminnan strukturoinnissa seuraavasti:

- valmistautuminen: teeman teorian esittely (ongelma jo valmiina ohjaajan määritelmänä, verkkokurssin ohjelman mukaisesti)
- hautominen: tietoisuustaitoharjoitus, luova liike ja maalaaminen
- oivallus: maalausprosessin inspiroima kirjoittaminen
- todentaminen: arjessa kurssin aikana tai myöhemmin

### 2.2.1 Luova maalaaminen

Tässä työssä luovalla maalaamisella tarkoitan toimintaa, jossa ennalta tai ulkoa määritellyjä tavoitteita tai ohjeita kuvan tekemiselle ei ole. Lähtökohta on ihmisen oma sisäinen maailma ja omista mielikuvista nousevat impulssit, ei ulkoisen maailman jäljittely tai teknisen toteuttamisen ohjeet. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että oikeaa tai väärää tapaa maalata ei voida nimetä. Luovasta maalaamisesta on vähän kirjallisuutta, saatikka oppikirjoja.

Luovan maalaamisen tapaa voisi verrata ITE-taiteen (Itse Tehty Elämä) tekemiseen vailla rajoittavia normeja. Sitä voisi verrata myös intuitiiviseen eli vaistonvaraiseen taiteen tekemiseen. Näissä molemmissa sattumanvaraisuus ja oma suhde maailmaan ovat lähtökohtia teosten syntymiseen. Maalaamisen tekniikka ja aiheet voivat olla

omintakeisia. Näin luodut teokset poikkeavat ammattitaiteilijoiden kursseille osallistuvien maalausta harrastavien ihmisten teoksista. Ammattitaiteilijoiden kursseilla harrastajataiteilijat saavat vaikutteita opettajiltaan niin aihevalinnoissaan kuin teknisessä toteutuksessa. (Granö, Honkanen & Pirtola 2000, 11, 17.) Amatööritaitelija voi harjoittaa luovaa maalaamista harrastuksenaan mutta myös ammatillisesti maalaavien taiteilijoiden tapa luoda kuvia voi olla samoista lähtökohdista kumpuavaa.

Vedic Art® -yrityksen ja kuvataiteen menetelmän perusti ruotsalainen kuvataiteilija Curt Källman (1938–2010). Menetelmän ydin on "taiteen ja elämän seitsemäntoista veedistä periaattia (periaatetta, askelta)", jotka Curt Källman sai 1970-luvulla intialaiselta meditaatio-opettajaltaan Maharishi Maheshilta (1918–2008). Opittuaan nämä periaatteet Curt Källman käytti niitä inspiraation lähteenä Vedic Art -menetelmän kehittämisessä, jossa hän yhdisti ne perinteiseen sekä moderniin länsimaiseen taideperintöön. Sana "vedic" on peräisin intialaisesta sanskritinkielisestä sanasta "veda", joka tarkoittaa tietoa tai viisautta. Periaattien nimet ovat peräisin tuntemattomasta suullisesta perinteestä Intian Vedan filosofiassa. Koska Vedic Art perustuu suulliseen perintöön, ainoa keino opetella seitsemäntoista taiteen veedistä periaattia on käydä Vedic Art -opettajan järjestämällä kurssilla. (Vedic Art 2019.)

Vedic Artin tausta-ajatuksena on, että ihmisellä on luovat voimat ja luovuuteen tarvittava tieto syntymästä alkaen. Maalaaminen on tärkeä keino näiden sisäisten resurssien löytämisessä ja avaamisessa. Maalaamisen keinoin voimavarat tulevat käyttöön taiteen tekemisessä mutta myös elämässä. Periaattit ohjaavat taiteelliseen vapauteen, luovaan prosessiin ja ihmiselämään. Nämä teemat ovat kaikki osa Vedic Artin ydintä. Kurssien aikana osallistujat saavat työkaluja luovan ilmaisunsa tutkimiseen. Maalaamisen ja oman luovuuden kehittämisen ohella saattaa havaita kehittyvänsä muutenkin löytämällä syvemmän ykseyden tunteen itsen ja taiteen tekemisen välillä. Kun maalaa väivattomasti, voi unohtaa ajan ja tilan ja olla paremmin läsnä nykyhetkessä. Oma luovan ilmaisun löytämisessä on kyse enemmänkin luovan "näkemisen" avaamisesta kuin kädentaitojen harjoittamisesta. Vedic Art -menetelmä ei edusta mitään erityistä maalaustyyliä, vaan sen tarkoituksena on auttaa kurssin osallistujia löytämään oman henkilökohtaisen ilmaisunsa. Taitovaatimuksia kursseilla ei ole, jokainen voi kehittyä omassa tahdissaan ja löytää oman tapansa suhtautua luovaan prosessiin ja itsensä ilmaisuun. (Vedic Art 2019.)

Verkkokurssilla luova piirtäminen ja maalaaminen olivat olennainen osa kutakin tapaamiskertaa. Teoriaosuudet ja läsnäolo- ja mielikuvaharjoitukset johdattivat osallistujia

kohti luovaa kuvallista ilmaisua. Piirustus- ja maalaustehtävät perustuivat käytännön osalta Vedic Artin periaatteisiin, joita ovat esimerkiksi viiva, väri ja muoto. Näiden periaatteiden teemat ovat löydettävissä myös perinteisestä kuvataiteen opetuksesta. Kursilla ei varsinaisesti käyty Vedic Artin periaatteiden teoriaa tai sanoituksia, sillä niitä ei voi irrottaa kontekstistaan.

### 2.2.2 Luova kirjoittaminen

Terhikki Linnainmaa kirjoittaa artikkelissaan *Reflektiivisyys ja refleksiivisyys kirjallisuusterapiassa* (2009), että runo tai kertomus on kuin viipale elämää, joka paljastaa koko elämän kokonaisuuden. Kirjoittamisen tulisi olla elävää ja aistihavaintoihin perustuvaa, ei niinkään kognitiiviseen, tietoon perustuvaa toimintaa. Sen pitäisi olla intohimoista, ei pelkästään älyllistä. Lisäksi sen tulisi olla kontekstiin sidottua eikä päämäärään ja tavoitteeseen tähtäävää. (Linnainmaa 2009, 68.)

Dinity W. Moore kirjoittaa kirjassaan *Mindfulness ja kirjoittamisen taito* siitä, mikä voima hänellä itsellään oli vapautunut, kun hän oli kirjoittajana luopunut tarinan kontrolloimisesta. Hän oli antanut sanojen, hahmojen, kuvien ja proosan viedä odottamattomiin suuntiin. Mitä vähemmän hän oli tukahduttanut syntyvää tekstiään, sitä enemmän se oli vaikuttanut haarautuvan paikkoihin, jotka olivat yllättäneet kirjoittajan itsensä sekä miellyttäneet lukijaa. (Moore 2012, 9.) Moore toteaa, että paras mindfulnessin sovellus kirjoittamiseen on kehoitus ryhtyä töihin ja kuunnella, mihin suuntaan kirjoitus haluaa viedä. Hän muistuttaa, että kirjoittamisprosessi tarjoaa itsessään huomattavasti rikkaampaa materiaalia kuin oma looginen ja ennalta arvattava ajattelu voi tarjota. (Moore 2012, 20.)

Verkkokurssilla kirjoittamisen tehtävät olivat luovaan maalaamiseen verrattavissa olevaa toimintaa, jolloin itseltään syntyvän tekstin saattoi antaa kummuta vapaasti vailla kritiikkiä. Kirjoittamisen virikkeenä oli usein kyseisellä kerralla maalattu kuva. Kirjoittamisen tavoitteena oli koostaa kurssikerran ajatuksia ja pysähtyä reflektoimaan, mitä kyseisen kerran toiminta herätti osallistujassa ja mitä hän kenties ”halusi ottaa siitä mukaansa”.

### 2.2.3 Luova liike

Kirsi Heimonen toteaa *Ruumiillisuuden kuuntelu -liike ja pysähdys liikkeessä* -artikkelissaan (2019), että liike kuuluu erottamattomasti maailmassa olemiseen. Kehossamme tapahtuu koko ajan pientä liikettä, vaikka olisimme näennäisesti liikkumatta. Ruumis on aistiva, se etsii ja havainnoi muun muassa tasapainon tilaa. Liikkeen kokeminen on yksilöllistä ja sitä on vaikeaa ilmentää sanallisesti. Heimonen kirjoittaa, että liikkumiselle ja liikkeessä olemiselle on tärkeää antaa mahdollisuus, josta puuttuu tietty tarkoitus tai päämäärä. Tällöin liike itsessään voi muodostaa sisältöjä, joille jokainen itse voi antaa omat merkityksensä. (Heimonen 2019, 203.) Hän puhuu myös liikkeen outouttamisesta. Tällöin tuttua ympäristöä, totuttuja tapoja tai omaa ruumiillisuutta voidaan tarkastella ikään kuin vieraana, jos vain suostumme leikkiin. Outouttamisen tarkoituksena on tunnistaa ja haastaa omat rutiinit. Outouttaminen, oman ruumiillisuuden ja liikkeen äärelle pysähtyminen ei ole kuitenkaan aina helppoa. Rutiinit ja tuttu liikkumisen tapa vetävät puoleensa. Kuitenkin toisenlaisen liikkeen ja todellisuuden havainnointi oman ruumiillisuuden aistimisen ja liikkeen äärelle pysähtymisen kautta voivat tarjota uudenlaisia kokemuksia päivittäiseen elämään. Antautuminen näille kokemuksille voi tarjota uusia näkemyksiä myös omista tavoista ja asenteista. Ihminen voi itse valita, miten pysähtyy ihmettelemään omaa ruumiillisuuttaan ja liikkeitään ilman arvostelua. (Heimonen 2019, 222.)

Heimonen, Kallio-Tavoin ja Pusa (2015) kirjoittavat kirjassaan *Kesken-erillään, taiteesta altistumisesta* toteuttamastaan taideperustaisesta taidetyöpajasarjasta. Työpajasarja oli perustunut liikkeeseen ja kuvaan. Työpajassa he olivat ottaneet aluksi liikkeen rinnalle musiikkia. Pajasarjan edetessä musiikin käyttöä oli vähennetty, kun osallistujat olivat rohkaistuneet liikkumaan ja kuulemaan ympäristön ääniä ja tuottamaan niitä itsekin liikkeen taustalle. Liikkeen tavoitteena oli ollut itsensä paikantaminen, hengittäminen ja ruumiillisuuden kuuleminen ennen viivan piirtämistä paperille. (Heimonen, Kallio-Tavoin & Pusa 2015, 21.)

Verkkokurssilla luovaa liikettä (tanssia omien lempikappaleiden tahtiin) tehtiin jokaisella tapaamiskerralla kymmenisen minuuttia. Tavoitteena oli luoda hetki, jossa saattoi irrotella itsensä arjen touhuista, tulla niistä ikään kuin takaisin läsnäolevaksi omaan kehoon, ja saada näin energiaa sekä rentoutta illan maalaustehtävään. Osallistujia rohkaistiin tanssimaan omaa kehoaan ja rytmejään kuunnellen siten, että liike syntyy juuri siinä hetkessä, vailla pyrkimyksiä tietynlaisen, aiemmin opitun liikkeen tuottamiseen.

## 2.3 Elämänasenteen vaikutus koettuun hyvinvointiin

Taidelähtöisen toiminnan ohessa verkkokurssilla oli läsnä hyvinvoinnin näkökulma. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen kokonaisvaltaista hyvää oloa: fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista. Se koostuu muun muassa terveyden kokemisesta, toimeentulosta, asumisolosuhteista, fyysisestä ja psyykkisestä ympäristöstä, turvallisuudesta, läheisistä ihmissuhteista ja itsensä toteuttamisesta. Hyvinvointiin kuuluvat sekä ulkoisesti mitattavat asiat että henkilökohtaiset tekijät. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 1.)

Verkkokurssilla keskityttiin lähinnä psyykkisen hyvinvoinnin ja itsensä toteuttamisen teemoihin. Verkkokurssin sisältöä luodessani minulla oli tausta-ajatuksena, että näiden edellä mainittujen seikkojen lisäksi ihmisen kokemaan hyvinvointiin voi vaikuttaa se, miten hän asennoituu elämäänsä arjen tilanteissa. Esimerkiksi se, miten hän suhtautuu omiin puutteisiinsa tai vahvuuksiinsa, osaako hän kuunnella omaa sisäistä intuitiotaan tai onko hänellä mahdollisuuksia kokea huippukokemuksen hetkiä arjessaan. Tausta-ajatukseni oli myös, että omaa asennettaan itseensä ja elämäänsä voi pyrkiä muuttamaan erilaisin keinoin. Verkkokurssilla nämä keinot, taiteellisen toiminnan lisäksi, olivat tietoisien läsnäolon harjoittelu sekä mielikuvaharjoittelu.

### 2.3.1 Positiivinen psykologia

Positiivisen psykologian alalla ollaan kiinnostuneita ihmisen vahvuuksista ja kyvystä selviytyä elämän ongelmista. Sen piirissä tutkitaan keinoja, joilla ihmisen hyvinvointia voidaan edistää ja, joilla saadaan hänet kukoistamaan. Psykologiassa on perinteisesti kiinnitetty paljon huomiota kielteisiin tunteisiin, ajatuksiin ja häiriöihin. Positiivisen psykologian tutkimusten takana on ollut ajatus, että asiat voisivat olla toisin. Nykyisin tiedetään jo paljon siitä, mitkä seikat aiheuttavat esimerkiksi ahdistusta tai masennusta. Positiivinen psykologia pyrkii tuomaan esille sen, mikä tuottaa hyvää mieltä ja miten ihmisen hyveitä ja vahvuuksia voitaisiin edistää. (Ojanen 2007.) Alan uranuurtajana pidetään Martin Seligmania, joka yhdessä muun muassa Mihaly Csikszentmihalyi'n (Flow-teoria) kanssa alkoi tutkia aihetta 2000-luvulla.

Markku Ojanen, Tampereen yliopiston psykologian professori, kirjoittaa kirjassaan *Positiivinen psykologia* (2007), mielen muutoksesta:



Kautta historian suuret opettajat ovat korostaneet kahta asiaa. Joko ihmisen maailma on kokonaan hänen luomansa, jolloin hän voi rakentaa sen uudelleen, tai sitten maailma on kyllä olemassa, mutta sitä voi katsella monella eri tavalla. Usein viesti on juuri tämä: muuta ajatuksiasi. (Ojanen 2007, 321.)

Ojanen jatkaa mielen muutoksesta toteamalla, että jokainen äkillisen uskonnollisen kääntymyksen kokenut vakuuttaa, että muutos on pysyvä. Ja että alkuinnostus laantuu elämän monissa vaiheissa. Toisin sanoen oivallus ja hyvänolon tunne eivät riitä, vaan ihmisen on kyettävä siirtämään saamansa opit arkeen siten, että muutos joutuu koetukselle päivittäin. Ojanen mukaan tämä on mahdollista mutta paljon vaikeampaa kuin opit tai kääntymyksen kokeneet antavat ymmärtää. (Ojanen 2007, 322.)

Verkkokurssilla positiivisen psykologian aihetta käsiteltiin muun muassa kerralla, jonka otsikkona oli ”Vahvuudet”. Kurssikerran teoriaosuudessa käsiteltiin vahvuuksia ja niiden hyödyntämistä omassa elämässä. Mielikuvaharjoituksessa tutkittiin omia vahvuuksia, ja myös maalaustehtävä liittyi niihin metaforisesti. Kotitehtävänä oli muun muassa ”Vahvuuksien käytön todistusaineiston kerääminen”, jonka tarkoituksena oli lisätä huomiota omien vahvuuksien käyttöön arjen tilanteissa.

### 2.3.2 Intuitio

Intuitiotutkija Asta Raami kirjoittaa kirjassaan *Älykäs intuitio. Ja miten käytämme sitä*, että ihmisen ajattelun voi jakaa karkeasti kahteen erilaiseen ajattelun prosessiin: intuitiiviseen (välitön ja ei-tietoinen) ja rationaaliseen eli tietoiseen päättelyyn. Ensin ajatlemme intuitiivisesti, sitten mukaan tulee päättely. Intuitiolla siis keksitään, päättelyllä todistetaan. (Raami 2016, 18.)

Intuitiolla tarkoitetaan nopean ajattelun järjestelmää. Sana juontaa latinankielisestä sanasta *intueri*, joka tarkoittaa katsomista. Arkikielessä käytetään synonyyminä muun muassa sanoja vaisto, alitajuinen tieto, kehollinen tieto. Puhutaan myös erilaisista prosesseista, kuten tunnepohjaisesta toiminnasta, assosiaatiosta ja automaatiosta. Sitten puhutaan vielä erilaisista lopputuloksista, kuten oivallus, tunne, ennakkoaavistus ja kylmät väreet. (Raami 2020, 38.)

Kun opimme kuulemaan intuitiomme ääntä, voimme tehdä sen avulla ehkä parempia valintoja ja kuljemme meille oikeaan suuntaan toimissamme ja elämässämme. Raami (2016) vertaa osuvasti intuitiota auton navigaattoriin. Sen avulla voimme suunnistaa vieraassa kaupungissa oikeaan suuntaan. Navigaattori antaa ohjeet silloin, kun on aika

toimia; mikä suunta valitaan risteyksissä, jotta päästään kohteeseen. Navigaattori antaa myös ennakoivia ohjeita. ”Pysy tällä kaistalla.” Niin tekee intuitiokin. Kumpikaan ei kuitenkaan anna ohjeita menneestä tai tulevaisuudesta. Intuitiota on kuunneltava joka askeleella, valmiina muuttamaan reittiä, valmiina tarkistamaan reitin oikeellisuus ja tarvittaessa tehdä reitin uudelleen määrittäminen. Elämässä tilanteet virtaavat ja vaihtuvat alituisesti. Pysyviä teitä ja reittejä on vähän. Olosuhteet muuttuvat ja ”reittejä” vaihdetaan lennossa. Tämän vuoksi intuitiota on hyvä kuunnella yhtä lailla jatkuvana liikkeenä. (Raami 2016, 78.) Toinen Raamin käyttämä vertaus on jousiammunta. Ensin on valittava kohde, johon tähdätään eli maalitaulu, sitten viritetään jousi ja ammutaan. Näin toimitaan myös intuitioon virittäytymisessä. Kohde täytyy olla selvillä muutoin ei tiedetä, mihin haetaan ratkaisua. Jousen virittämisen menetelmät ovat henkilökohtaisia, mutta Raami toteaa niiden tyypillisesti olevan erilaisia mielenhiljentämisen ja keskittymisen olotiloja. Lopulta nuoli lähetetään matkaan kiitollisuudella. Hän toteaa, että tutkimusten mukaan kiitollisuus on yksi parhaista intuition virittäjistä. (Raami 2020, 66.)

Verkkokurssilla intuitio-teema oli pääosassa neljännellä tapaamiskerralla. Teoriaosuudessa esiteltiin Raamin ajatuksia kolmesta erityyppisestä intuitiosta (vaisto-, asiantuntija- ja superintuitio). Teoriassa puhuttiin myös intuition käyttöä estävistä seikoista, joita ovat esimerkiksi pelon, epävarmuuden, haavoittuvuuden ja heikkouden kieltäminen sekä sitä mahdollistavista seikoista, esimerkiksi uteliaisuus, ihmettely ja herkkyydelle antautuminen. Mielikuvaharjoituksessa luotiin aistimielikuvia omista kolmesta erilaisesta intuitiosta. Maalaustehtävä ”Intuitiosta näkyväksi” perustui tälle mielikuvatyöskentelylle ja sen teknisenä teemana oli maalauksen pintarakenne. Lopuksi kirjoitustehtävässä pyydettiin kuulemaan omaa intuitiota ja kirjoittamaan teemalla ”Jos maalauksesi osaisi puhua, millaisia positiivisia asioita se kertoisi sinusta ja kyvystäsi kuunnella intuitiotasi? Entä, miten se kannustaisi ja rohkaisisi sinua käyttämään intuitiotasi?”. Kotitehtävänä oli seuraavan viikon aikana muun muassa ruokkia intuitiota katselemalla, kuuntelemalla, olemalla ja tekemällä.

### 2.3.3 Flow

Kun ihminen saa tehdä elämässään itselle merkityksellisiä asioita, hän voi kokea niiden äärellä sopivasti haasteita ja onnistumisen kokemuksia. Tällöin saattaa syntyä flow-kokemus. Se on mielen ja kehon tila, jossa uppoudutaan toimintaan. Ajantaju katoaa ja itsereflektio sekä kriittisyys siirtyvät taka-alalle. Flow-tilassa koemme toimintamme

merkityksellisenä ja mielekkäänä. Toimimme keskittyneesti ja tehokkaasti. Csikszentmihalyi (2005) on määritellyt neljä ehtoa, joiden tulee toteutua, jotta voimme suoriutua toiminnassamme optimaalisesti ja kokea sen aikana flown tunnetta. Nämä ehdot ovat taitojen ja tehtävän tasapaino, kyky ja mahdollisuus keskittyä, oma palaute itselle siitä, miten on onnistunut sekä motivaatio suhteessa tavoitteeseen ja päämäärään. Csikszentmihalyi (2005, 113.)

Tapio Toivanen kirjoittaa artikkelissaan *Huippukokemus* (2007) kokemuksesta, joka on käsitteenä lähellä flown käsitettä. Onnistumisen kokemukset, spontaanit ilon tunteet taidetta tehdessä kertovat huippukokemuksesta. Se on tila, jossa tekijä keskittyy käsillä olevaan toimintaan läsnäolevasti. Hänen huomionsa on suuntautuneena tekemiseen ja tietoisuus sulautuu toimintaan. Tekijää motivoi toiminnan itsensä tuottama nautinto, jolloin hänen ei tarvitse miettiä onnistumista tai epäonnistumista. Tällaisen työskentelyn tuottama mielihyvä tekee siitä tekijälleen merkityksellistä. Huippukokemus voi parhaimmillaan olla tietoisuutta muuttava ja syvälinen kokemus, joka motivoi jatkamaan taiteen tekemisen parissa. (Toivanen 2007, 122.)

Verkkokurssilla osallistujan mahdollisuus flow-kokemuksiin oli yksi taiteellisen toiminnan tavoitteista. Toiminnan ja erilaisten tehtävien taustalla oli niiden sisällön analysointi ja suunnittelu sellaisiksi, joita kukin osallistuja voi tehdä haluamallaan tavallaan, omalla taitotasollaan sekä hänen käytössään olevilla materiaaleilla ja välineillä. Itsensä positiivisen haastamisen teema oli jokaisella kerralla läsnä, kuten toivottavasti onnistumisen kokemuksetkin. Flow-teemaa käsiteltiin erityisesti viidennellä tapaamiskerralla. Teoriaosuudessa puhuttiin flow-kokemuksen saavuttamisen edellytyksistä, kuten Csikszentmihalyi on ne esittänyt. Puhuttiin myös luovan toiminnan ja flow-kokemuksen yhteydestä ja miten luovaa prosessia voi hyödyntää käytännössä. Tietoisuustaito- ja mielikuvaharjoitus oli tällä kertaa yhdistettynä ”Elämän virta” -harjoituksessa. Luovan liikkeen harjoitus sekä piirustus- ja maalausharjoitukset ja lopuksi kirjoittamisen tehtävä liittyivät erilaisiin rytmeihin ja oman ryhmän kuuntelemiseen. Seuraavan viikon kotitehtävänä oli muun muassa tehdä kutsumuskartta asioista, joissa voi henkilökohtaisesti päästä flow-tilaan.

#### 2.3.4 Verkkokurssilla käytetyt mielen hyvinvointia tukevat menetelmät

Aiemmin vallalla oli ajatus muuttumattomista aivoista. Ajateltiin, että uusia hermosoluja ei enää varhaislapsuuden jälkeen synny eivätkä hermosolut jakaudu. Aivotutkijoiden

havaittua, että uusia hermosoluja syntyy tietyissä aivojen rakenteissa läpi ihmisen elinikään ymmärrettiin, että aivot eivät olleetkaan staattinen järjestelmä, vaan sellainen, joka on muovautumiskykyinen. Nyt tiedetään, että aivojen toimintaan ja ajatteluun vaikuttaa muun muassa se, miten terveellisesti elämäänsä elää, esimerkiksi liikkuu. (Huotilainen & Saarikivi 2018, 82.)

On siis merkityksellistä, mihin aikaansa käyttää ja mitä harjoittelee. Huotilainen ja Saarikivi kirjoittavat kirjassaan *Aivot työssä*, klassisesta aivojen muovautuvuutta koskevasta tutkimuksesta, joka tehtiin lontoolaisille taksikuskeille vuonna 2000. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että taksikuskien hippokampuksen etuosa oli laajentunut verrokki-ryhmään verrattuna. Hippokampus on pitkäkestoisen muistin kannalta tärkeä aivojen osa. Tutkijat pitivät todennäköisenä sitä, että kyseisten taksikuskien hippokampus oli laajentunut valtavan katumäärän mieleen painamisen seurauksena. Ei niin päin, että isomman hippokampuksen omaavat ihmiset olisivat hakeutuneet kuljettajan ammattiin. (Maguire, E. & Gadian, D.G. & Johnsrudel, S. & Good, C.D. & Ashburner, J. & Frackowiak, R.S. & Frith, C.D. 2000, Huotilaisen & Saarikiven mukaan 2018.) Aivotutkimuksissa ei ole löytynyt mitään paikkaa erityisille lahjakkuuksille, kuten musikaalisuudelle, mutta osaamiseroja ja harjoittelun merkkejä on (Huotilainen & Saarikivi 2018, 82), kuten edellä mainittu tutkimuskin on osoittamassa.

### **Mindfulness ja taito olla läsnä**

Mindfulness-menetelmä on käsitteenä laaja ja sitä käytetään monissa yhteyksissä, kuten stressinpoistomenetelmänä, johtamistaitojen kehittämisessä ja erilaisissa valmennuksissa. Suomessa mindfulness-termin ohella puhutaan usein tietoisuustaidoista tai hyväksyvästä tietoisesta läsnäolosta. Tietoisien läsnäolon taitoja harjoittamalla voimme tunnistaa paremmin kehon sekä mielen reaktioita ja toimintaa. Mindfulness-harjoitukset perustuvat 2500 vuotta vanhaan buddhalaiseen psykologiaan, joka sisältää syvällistä kuvausta tietoisuuden harjoitettavuudesta, sen potentiaalista. Buddhalainen psykologia pyrkii antamaan vastauksia ihmistä askarruttaviin olemassaoloa koskeviin kysymyksiin, kuten olemassaolon sekä kärsimyksen ja ahdistuksen merkitykseen. Siinä ajatellaan, että mieli tekee virheitä tulkitessaan maailmaa muun muassa omien ennakkokäsitystensä kautta. Tällöin emme kykene näkemään maailmaa sellaisena kuin se on. Mieltä voi ja pitää harjoittaa, jotta se kykenisi heijastamaan todellisuutta selvemmin. (Klemola 2015, 15–17.)

Timo Klemola puhuu *Mindfulness -tietoisuuden harjoittamisen taito* -kirjassaan keho-mielen käsitteestä. Tavoitteena on siirtyä kehon ja mielen erillisyyden illuusiosta havainnoimaan ja kokemaan niiden yhteys. Hänen mukaansa mielen harjoittaminen tarkoittaa ensisijaisesti huomion suuntaamista kehon aistimuksiin ja sen liikkeisiin, kuten hengittämiseen. (Klemola 2015, 89.) Mielen ja läsnäolotaitojen harjoittaminen nähdään siis hyvin kehollisena toimintana, ei niinkään mielen tasolla tapahtuvana. Klemola kertoo ”liukusäädin”- ajatuksestaan: toisessa päässä on egotietoisuus ja toisessa kehotietoisuus. Harjoittelemalla opettelemme siirtämään liukusäädintä kehotietoisuuden suuntaan. (Klemola 2015, 89.)

Mindfulnessharjoitukset voidaan jakaa karkeasti kahteen erilaiseen muotoon: muodollisiin ja epämuodollisiin harjoituksiin. Muodolliset harjoitukset ovat erilaisia valmiita meditaatioharjoituksia. Epämuodolliset harjoitukset ovat läsnäolon harjoittamista arjen tilanteissa, kuten käsien tuntemuksiin keskittymistä tiskatessa tai keskittymistä kokonaisvaltaisesti syömiseen. Verkkokurssilla muodollinen läsnäoloharjoitus toteutettiin aina teoriaosuuden jälkeen. Tavoitteena oli näin päästää irti tiedollisesta lähestymistavasta ja tulla sen sijaan tietoiseksi omasta kehollisuudesta ja mielen liikkeistä. Epämuodolliseksi harjoitukseksi voisi nimetä lähes kaikki muut kurssi-illan tehtävät: liikkeen, piirtämisen, maalaamisen sekä kirjoittamisen. Niitä kaikkia saattoi tehdä läsnäoloharjoituksen lailla keskittyen toiminnan tuottamiin kehon aistimuksiin. Viikkotehtävissä pyrittiin mahdollisimman helposti arjessa toteutettaviin harjoituksiin. Joka viikolle tuli tehtäväksi niin sanottujen minitaukojen pitäminen päivittäin. Näitä olivat parin minuutin ajan luovan viivan piirtäminen sekä viiden minuutin rauhoittuminen hengityksen kulkuun keskittyen.

### **Mielikuvaharjoittelu NLP:n menetelmin**

NLP – Neuro Linguistic Programming -termi edustaa kolmea keskeistä teemaa NLP:n ajattelutavassa. N-kirjain eli neuro viittaa hermojärjestelmäämme (haju, maku, visuaalinen, auditiivinen, kinesteettinen), jonka avulla vastaanotamme tietoa, prosessoimme sitä ja ohjaamme toimintaamme. L-kirjain eli lingvistinen viittaa kieleen, jolla jäsenämme kokemuksiamme mielessämme ja välitämme viestejä muille. P eli prosessointi liittyy niin sanottujen erilaisten toimintaohjelmien tunnistamiseen ja käyttöön. (Hiltunen, Kiviaho & Vikeväinen-Tervonen 2003, 11.)

NLP syntyi 1970-luvulla, kun psykoterapeutti Richard Bandler ja kielitieteen professori John Grinder ryhtyivät tutkimaan ja mallittamaan huippuosajia (Hiltunen, Kiviaho &

Vikeväinen-Tervonen 2003, 13). NPL perustuu siis mallittamiseen, jossa otetaan analysoitavaksi ja auki purettavaksi onnistuneeseen suoritukseen johtaneet ajattelu- ja toimintatavat. Mallitettavaksi voidaan valita erilaisia taitoja omaavia ihmisiä, esimerkiksi hyviä terapeutteja, neuvottelijoita, myyjiä, opettajia ja niin edelleen. Mallittamisen seurauksena saadaan tietoa siitä, miten jokin asia tehdään pelkän mitä - tiedon lisäksi. (Hiltunen, Kiviaho & Vikeväinen-Tervonen 2003, 11.)

Kun ihmiseltä ryhdytään mallittamaan taitoa, haetaan usein kysellen esille hänen taustauskomuksensa sekä havaintojensa, mielikuviansa, sisäisen puheensa ja ajatustensa virta, joilla hän tuottaa kyseisen taidon. Näin saatu toimintatapa on opetettavissa myös muille. Myös itseltään voi mallittaa taidon ja siirtää samanlaisen toimintatavan toiseen kontekstiin. (Hiltunen, Kiviaho & Vikeväinen-Tervonen 2003, 11.) Esimerkiksi luovasti ja leikinomaisesti toimiva kuvataiteilija voi mallin avulla siirtää samoja ominaisuuksiaan vaikkapa ruoanlaittoon tai työelämään.

NLP:n yksi oletamus on, että ihmisellä on kaikki tarvitsemansa voimavarat itsellään muutosten tekemiseen. Jokaiselta löytyy kokemuksia tilanteista, joissa hän on ollut utelias, luova, rohkea ja niin edelleen. Nämä kokemukset ovat mielessä taitorakenteina mutta joskus niiden löytämiseksi saatetaan tarvita toisen ihmisen apua. (Hiltunen, Kiviaho & Vikeväinen-Tervonen 2003, 20.) Verkkokurssilla käytetyt mielikuvaharjoitukset tarjosivat välineitä omien taitojen ja voimavarojen löytymiseen sekä ajattelutavan muuttamiseen. Mielikuvaharjoituksia tehtiin yleensä ennen maalaamista tai kirjoittamista. Esimerkiksi kuudennella kerralla ”käytiin kohtaamassa vanha viisas minä” liikkuen kuvitteellisella oman elämän aikajanalla. Kohtaamisen jälkeen kirjoitettiin vanhan viisaan minän viisaat neuvot ja kannustavat sanat itselle ylös.

### 3 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

Verkkokurssin luominen ja pilotointi olivat osa Art-Hub Oy:n palvelutarjonnan kehittämistä. Art-Hub Oy on perustettu vuonna 2020. Se tarjoaa palveluita ihmisten, työyhteisöjen ja organisaatioiden kehittymiseksi. Kehittämispalveluiden lisäksi se järjestää luovia kuvataiteen kursseja ja koulutusta kaikille oman luovuutensa ja hyvinvointinsa edistämistä kiinnostuneille. Palveluissa yhdistyvät luovat kuvataiteen menetelmät, mindfulness, NLP sekä työnohjauksen ja fasilitoinnin menetelmät. Yhtiökumppaninani Art-Hub Oy:ssa toimii Riika Pikkuvirta. Muodostamme yhdessä taiteilija-kehittäjä -työparin, toimimme luovuusvalmentajina sekä Vedic Art -kuvataidemenetelmän opettajina ja kuvataiteilijoina. Lisäksi tarjoan työnohjausta. Art-Hub Oy:n toimitilat sijaitsevat Helsingissä Hakanimen Luovassa Kulmassa.

Verkkokurssin kohderyhmä olivat taiteellisesta tekemisestä kiinnostuneet, oman elämänsä suuntaa pohtivat ihmiset; ihmiset, jotka haluavat voida hyvin ja ovat kiinnostuneita tietoisuustaitojensa sekä luovuutensa kehittämistä. Hankkeen toimintaympäristönä oli reaaliaikaisen verkkokurssin pitämiseen soveltuva Zoom-videopalvelu sekä osallistujien omat ympäristöt.

Työskentelin hankkeessa yksin. Yhtiökumppani toimi konsultointiroolissa. Mentorina oli henkilöstöjohtaja, uravalmentaja Merja Uchanoff. Lisäksi projektin ohjausryhmään kuului ohjaava opettaja.

#### 3.1 Tavoitteet, tutkimuskysymykset ja rajaukset

Tavoitteenani hankkeessa oli kehittää luovuutta ja hyvinvointia edistävä reaaliaikaisesti toteutettava kahdeksan kerran verkkokurssi ja toteuttaa sen pilotointi pienen osallistujaryhmän kanssa.

Hankkeen tutkimuskysymykset olivat:

1. Verkkokurssin kehittäminen: Miten taiteellinen toiminta ja tietoisuustaito- ja mielikuvaharjoitukset voidaan yhdistää koherentiksi menetelmäkokonaisuudeksi?
2. Millainen kokemus *Mielenmuutoksen reittiopas läsnäoloon ja luovuuteen* -verkkokurssille osallistuminen oli pilottiryhmään osallistujille?

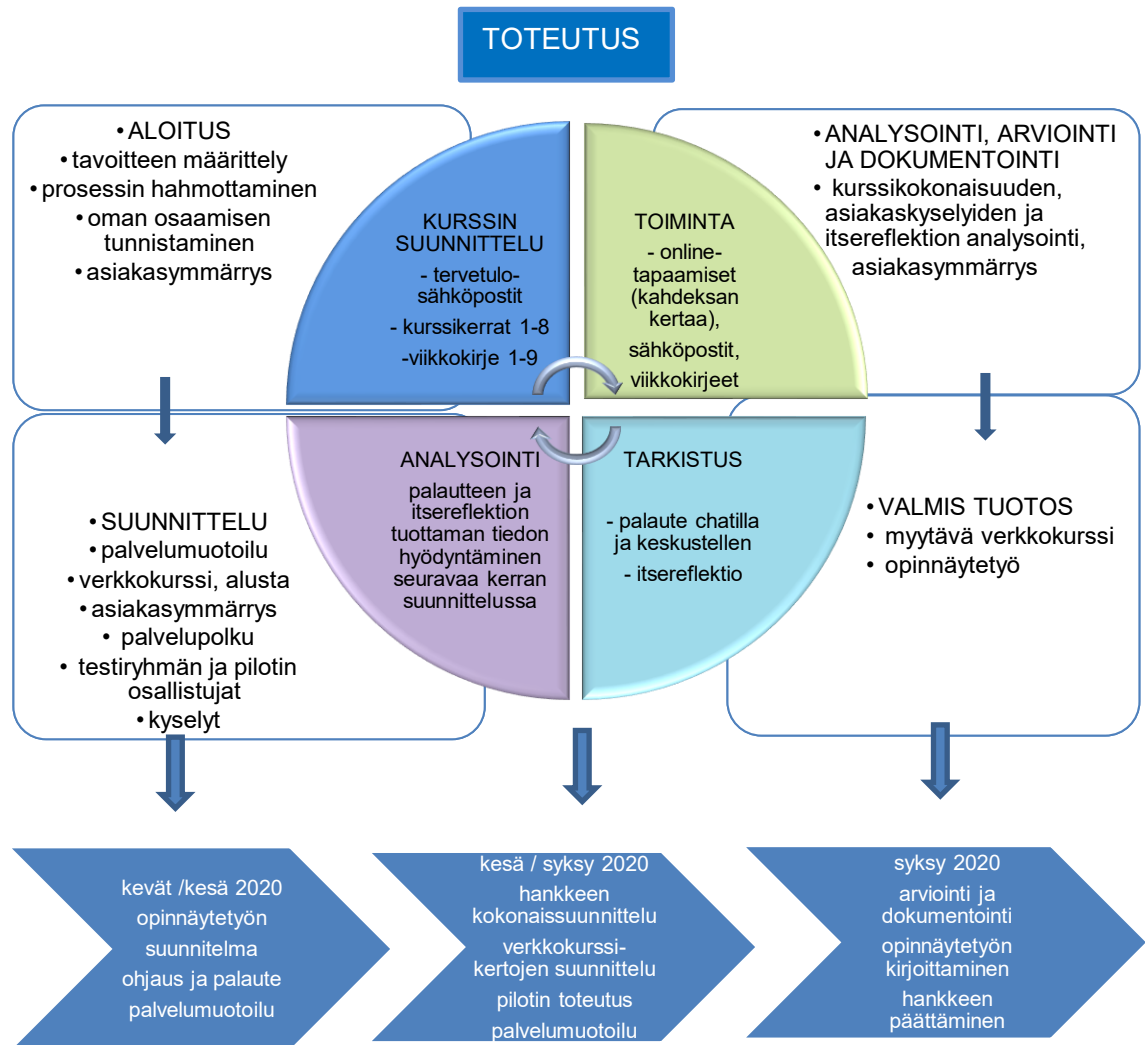
Hankkeen verkkokurssin toteutukseen liittyi olennaisesti sen luomisen ja toteuttamisen konkreettiset suunnitelmat ja käytännöt sekä Zoom-videopalvelun toiminnan haltuunotto. Näiden tarkastelun olen rajannut opinnäytetyön ulkopuolelle.

### 3.2 Hankkeen prosessin vaiheet

Kehittämishankkeen prosessin vaiheet noudattivat pitkälti Kari Salosen (2013) *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön* -oppaassa esittelemää konstruktivistista mallia, jossa yhdistyvät lineaarinen sekä spiraalimainen prosessin eteneminen. Kehittämistyö eteni lineaarisesti siten, että se alkoi tavoitteen määrittelyllä, aloitus- ja suunnitteluvaiheen kehittämistyöllä, edeten suunnitteluun, siitä edelleen työprosessiin eli verkkokurssin toteutukseen ja lopuksi hankkeen päättämiseen sekä arviointiin sisältäen tulosten dokumentoinnin, niiden analysoinnin sekä hankkeen tulosten julkistamisen opinnäytetyön muodossa. Spiraalimaiseksi prosessin teki hankkeen toimenpiteiden jatkuva arviointi toteutusvaiheessa. Pilottiryhmään osallistuvan asiakkaan kokema palvelupolku eteni myös lineaarisesti ja toisaalta spiraalinomaisesti. Palvelun kontaktipisteissä oli mahdollisuus saada palautetta asiakkaalta ja tehdä myös itse-reflektiota. Esitestausvaiheen sekä varsinaisen pilotin aikana saadun palautteen, havainnoinnin sekä itsereflektion perusteella palvelun sisältöä oli mahdollista muokata jo prosessin kuluessa. (Salonen 2013, 5–16.)

Kehityshankkeen prosessi on esitetty seuraavassa kuvassa. Se on muokattu Kari Salosen konstruktivistisesta kehittämismallista (Salonen 2013, 20). Kuvan vasemmalla puolella olevat aloitus ja suunnittelu -osat edustavat toiminnallisen hankkeen esivaihetta. Keskellä lohkoympyrässä on esitetty toistuvana kehänä etenevä verkkokurssin käytännön toteutusvaihe. Kuvion oikeassa laidassa oleva ylempi osa liittyy toteutusta seuranneeseen tutkimukselliseen osuuteen, sisältäen dokumentoinnin viimeistelyn, kerätyn aineiston analysoinnin ja tulosten arvioinnin. Viimeisenä vaiheena, alhaalla oikealla, on valmiiksi muotoiltu verkkokurssi liitettäväksi Art-Hub Oy:n palvelutarjontaan sekä hankkeesta tuotetun opinnäytetyön julkaiseminen.





Kuva 2. Kehittämishankkeen prosessin vaiheet.

Aloitusvaihe sisälsi hankkeen prosessin kokonaisuuden hahmottelun aikatauluineen sekä tavoitteiden ja kohderyhmän määrittelyn. Kohderyhmäksi valitsin kaikki itsensä ja oman luovuutensa kehittämisestä kiinnostuneet henkilöt, jotka olivat halukkaita sitoutumaan kahdeksan viikon mittaiselle kurssille. Asiakasymmärrys perustui oletukseeni ja kokemukseeni luovaan taidetoimintaan osallistujien moninaisista taustoista. Aloitusvaihe sisälsi myös oman osaamiseni reflektiota suhteessa verkkokurssin sisällön suunnitteluun ja toteuttamiseen käytännössä.

Suunnitteluvaiheessa paneuduin tarkemmin palvelumuotoilun menetelmiin ja hahmotelin verkkokurssin prosessit ja palvelupolun kontaktipisteineen. Verkkokurssin kokonaisuudesta rakensin seinälle muistilappuja sisältävän suuren suunnittelutaulukon. Loin kurssista mainoksen Facebookiin. Osallistujia ilmoittautui seitsemän. Heille tekemäni

alkukyselyn perusteella asiakasymmärrykseni syveni ja osallistujien toiveet kurssille tulivat julkilausutuiksi. Ennen varsinaisen pilottiryhmän alkua toteutin verkkokurssin ensimmäisen tapaamiskerran lähipiiristä kokoamalla viiden hengen testiryhmälle. Testiryhmän pitämisen tavoitteena oli saada kokemusta kurssikerran rakenteen ja aikatauluksen sekä videopalvelun toimivuudesta.

Toteutusvaiheessa siirryin hankkeen kokonaissuunnittelusta verkkokurssin sisällön yksityiskohtaiseen suunnitteluun sekä tarkensin palvelumuotoilun menetelmien käyttöä. Verkkokurssin kokonaissuunnitelma muodosti raamit, jotka täytin viikoittain ennen seuraavan viikon kurssikertaa. Minulla kului keskimäärin kolme työpäivää yhden kurssikerran tuottamiseen sekä siihen liittyvien tervetulosähköpostin ja viikkokirjeen kirjoittamiseen.

Aineiston käsittely, arviointi ja dokumentointi -vaiheeseen liittyi myös opinnäytetyön kirjoittaminen. Saatoin lopulliseen kirjalliseen muotoonsa verkkokurssin ja koko prosessin aikana kokoamani teoriaosuuden. Tein aineistonanalyysin alku- ja loppukyselyille ja dokumentoin tulokset. Kokosin yhteen myös kokonaisuuden aikana kirjoittamani itse-reflektion.

Valmis tuotos -vaihe sisälsi opinnäytetyön viimeistelyn hankkeen tulosten tarkasteluineen ja pohdintoineen. Pohdintaosuuteen hahmottelin verkkokurssin kehittämismahdollisuuksia.

### 3.3 Kehittämisen ja tutkimuksen menetelmät

Verkkokurssin kehittäminen ja toteuttaminen vastasi mielestäni interventioprojektia mutta interventio eli tavoite muuttaa jotakin ei ollut minun, ohjaajan, vaan osallistujan itsensä käsissä. Olin kuitenkin verkkokurssin ohjaajana olennainen osa ihmisten kokemaa osallistujakokemusta. Satu-Mari Jansson (2013) toteaa artikkelissaan *Taiteisiin perustuva interventiotutkimus*, että tutkijana interventioprojektia ei voi tutkia pysyttelemällä siitä ulkopuolisena kehittämisen aikana, sillä kehittäjä on yksi projektin tärkeistä hahmoista. Aineiston kerääminen palvelee kehittämistyötä, ei tutkimusta itsessään. Tutkimusaineisto syntyy kehittämisen tuloksena. (Jansson 2013, 156.)

Interventiotutkimuksen kehittämisosio koostuu usein eri vaiheista: aineistonkeruusta etnografisesti eli kenttätöissä kerätystä aineistosta, työpajojen sarjasta ja kehitysideoiden tuottamisesta sekä näiden kokeiluvaiheesta ja lopulta kokeiluista saadun tiedon

hyödyntämisestä ja kehittämisen ideoiden jatkotyöstämisestä. (Jansson 2013, 157.) Tässä kehittämishankkeessa aineiston keruu tapahtui pilottiryhmälle toteutetun verkkokurssikertojen sarjan myötä.

Kehittämishanke muodostui kahdesta toisiaan seuraavasta osiosta: hankkeen toiminnallisesta osuudesta ja tutkimuksellisesta osuudesta. Käytännössä ne osittain limittyivät toisiinsa. Vaikka toiminnallisessa osuudessa painopiste oli palvelumuotoilussa ja itse toiminnassa, sen aikana syntyi jo arvioitavaa ja reflektoitavaa aineistoa palvelun sisällöstä. Verkkokurssin pilottiryhmää edeltävältä yhden kerran testiryhmältä sekä varsinaiselta pilottiryhmältä saamani palaute kustakin kerrasta toimivat palvelun kehittämisen tukena verkkokurssin aikana. Kurssin aikana kertyneestä palautteesta tai itse-reflektiosta en tehnyt sisällönanalyysia tutkimuksellisessa osuudessa.

Hankkeen toiminnallinen osuus sisälsi verkkokurssin suunnittelun, yhden tapaamiskerran toteuttamisen testiryhmälle sekä varsinaisen pilottiryhmän kahdeksan kerran toteutuksen. Hankkeen toiminnallisessa osuudessa käytettiin palvelumuotoilun menetelmiä palvelukonseptin kehittämisen apuna. Näitä olivat:

- Palvelun rakenteen ja prosessien määrittely: Esipalvelu, ydinpalvelu ja jälkipalvelu sekä palvelupolku ja kohtaamispisteet
- Palvelun sisällön testaaminen: Verkkokurssin testikerran toteuttaminen läheisistä kootulle viiden hengen ryhmälle (sisältönä verkkokurssin ensimmäinen tapaaminen) sekä varsinaisen pilotin toteuttaminen seitsemän hengen ryhmälle
- Asiakasymmärryksen hankinta: Yhden kerran testiryhmän palautteet sähköpostilla, pilottiryhmäläisille alkukysely sähköpostitse, palautekierros jokaisen kurssikerran jälkeen, loppukysely verkkokyselynä (Webropol)

Tutkimuksellisessa osuudessa keskityin pilottiryhmäläisiltä alku- ja loppukyselyssä saamiini vastauksiin. Tein molemmista kyselyistä sisällönanalyysin. Teorialähtöinen sisällönanalyysi eroaa aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä siten, että teorialähtöisessä sisällönanalyysissä on tavoitteena uudistaa tutkittavien antamien merkitysten avulla teoreettista käsitystä tai mallia tutkittavasta asiasta. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi puolestaan kuvaa tutkittavien merkitysmaailmaa. (Vilkkä 2015, 108.) Pilottiryhmälle teetetyssä kyselyssä haluttiin saada tietoa valmiiksi suunnitellun verkkokurssin osallistujakokemuksesta. Tavoitteena oli palvelun kehittäminen ja osallistujapersonan luominen osallistujien antamien merkitysten avulla. Lähestymistapa oli siis aineistolähtöinen,

jossa tarkasteltiin, millaisia merkityksiä osallistujien vastauksista nousi esille. Lopuksi vastaukset pelkistettiin laajempiin kategorioihin.

Pilottiryhmään osallistujille lähetetty tiedote tutkimuksesta on liitteessä 2. Alkukysely on liitteessä 3 ja loppukysely liitteessä 4. Alkukysely toteutettiin sähköpostilla, joka sisälsi kuusi kysymystä liittyen odotuksiin kurssista. Osallistujat vastasivat kysymyksiin saamaansa sähköpostiin ja lähettivät sen takaisin. Vastausten tultua ne tallennettiin nimetöminä samaan tiedostoon. Alkukyselyn tarkoituksena oli tuottaa ymmärrystä asiakkaiden toiveista ja odotuksista kurssia kohtaan. Loppukysely toteutettiin Webropol -ohjelmistolla anonyymisti. Osallistujat saivat linkin, jonka takana lomakekysely oli. Sekä alku- että loppukysely sisälsivät puolistrukturoituja, avoimia kysymyksiä ennalta määritettyihin teemoihin liittyen. Tutkimusaineistoa syntyi lisäksi osallistujien kurssikerroilla antamasta palautteesta sekä verkkokurssin toteutuksen aikana kirjoitetusta itsereflektiosta. Tapaamisten yhteydessä saatua palautetta hyödynnettiin mahdollisuuksien mukaan kurssin kehittämisessä sen aikana. Aineiston laajuuden vuoksi se rajattiin pois analysointivaiheesta.

## 4 PALVELUMUOTOILTU VERKKOKURSSI

Palvelumuotoilun päämääränä on kehittää käyttäjän näkökulmasta hyödyllisiä, haluttavia, käytettäviä sekä johdonmukaisia palveluja. Palveluntarjoajalle palveluiden tulee olla taloudellisesti kannattavia, rakentaa kilpailuetua tai muulla tavalla lisätä toiminnan vaikuttavuutta. (Koivisto, Säynäjäkangas & Forsberg 2019, 21.)

Palvelumuotoilun keinoin voidaan kehittää uusia innovatiivisia palveluita, varmistaa, että palvelun käyttäjäkokemukset ovat positiiviset sekä laajemmin kehittää kokonaista palveluliiketoimintaa. Sen avulla voidaan siis kehittää täysin uutta toimintaa sekä olemassa olevia palveluja asiakkaiden tarpeita huomioiden. (Koivisto, Säynäjäkangas & Forsberg 2019, 21.)

Seuraavassa käsittelen kehityshankkeessa hyödynnettyjä palvelumuotoilun menetelmiä. Lähteenä olen käyttänyt *Taide palvelee – soveltavan taiteen palvelumuotoilu - opasta* (Pääjoki & Tikkaaja 2018). Vaikka tämä hanke ei suoranaisesti edustanut soveltavan taiteen alaa, vaan ennemminkin taidelähtöistä palvelua kuluttajille, tarjosi opas tarkoituksenmukaisen rakenteen palvelumuotoilun menetelmien käyttöön.

### 4.1 Oman osaamisen tunnistaminen

Oman osaamisen tunnistaminen edellyttää tietoisuutta omasta ammattitaidosta ja ammattilaisuudesta. Soveltavan taiteen palvelussa tämä näkyy tarkoituksenmukaisena ja asiakaslähtöisesti toteutettuna, taiteellisesti laadukkaana sisältönä. Ammatillainen kykenee arvioimaan myös palvelun vaikuttavuutta. Palvelun sisällön luomisen ja toteuttamisen tapoihin vaikuttavat tekijän ammatillinen pätevyys, tutkinnot ja muu koulutus, työkokemus ja pedagoginen osaaminen. Ammatillisesti toimiva pitäytyy niissä rooleissa, joihin hänellä on pätevyys sekä osaamista. Esimerkiksi terapeutti ei voi toimia taiteilijana tai päinvastoin, mikäli hänellä ei ole molempien alojen osaamista. Palvelun laadun takaa se, että jokainen ammatillainen työskentelee omista arvoistaan ja lähtökohdistaan käsin. (Pääjoki & Tikkaaja 2018, 28.)

Soveltava taidetoiminta perustuu vuorovaikutuksen tukemiseen ja vahvistamiseen, se vaatii tekijältään vuorovaikutusosaamista. Soveltavan taiteen toiminnassa leikillisuus, luovuus ja turvallisuus ovat hyvän vuorovaikutuksen perustana. Hyvä vuorovaikutus rakentuu tavasta kuunnella, tunteiden tunnistamisesta ja huomioimisesta, tahdosta,

ajattelun sekä toiminnan tavasta. Yhteisymmärrys asiakkaan ja ohjaajan välillä perustuu vastavuoroisuuteen. Luottamuksellisuus rakentuu siinä hetkessä, kun kohtaamme toisen aidosti, puhumme ja toimimme aidosti läsnäolevana. (Pääjoki & Tikkaola 2018, 34.)

Olen aiemmalta koulutukseltani toimintaterapeutti. Olen myös muun muassa työnohjaaja, mindfulness-ohjaaja, NLP-kouluttaja sekä Vedic Art-opettaja. Koen, että laaja ammatillinen taustani oli sopiva tämän kaltaisen verkkokurssin luomiseen ja toteuttamiseen. Ryhmän kanssa työskentelyssä minua ohjasivat toimintaterapeutin ammattieettiset periaatteet muun muassa asiakkaan tasa-arvoisesta ja kunnioittavasta kohtaamisesta, vastuusta oman työn laadusta sekä oman ammatillisen pätevyyden tunnistamisesta, vaikka en ollutkaan tässä hankkeessa toimintaterapeutin roolissa. Toiminnan analysointi on toimintaterapeutin ydinosaa. Toimintaa analysoitaessa tarkastellaan muun muassa sitä, millaisessa ympäristössä toimintaa tehdään, ja miten ympäristö tukee tai estää toimintaa. Analyysissä arvioidaan myös toiminnan vaatimuksia suhteessa asiakkaan taitoihin, miten sitä voi porrastaa, ja millainen merkitys sillä on ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Tätä osaamista pystyin hyödyntämään verkkokurssin toimintojen suunnittelussa ja ohjaustyössä.

#### 4.2 Asiakasymmärryksen hankkiminen

Asiakasymmärryksellä tarkoitetaan sitä, että tilaajan sekä asiakkaan tarpeet osataan ottaa huomioon toiminnan sisällössä, tavoitteissa ja toteutustavassa. Myös toimintaympäristöstä ja sen mahdollisuuksista tarvitaan tietoa. Kohderyhmältä saatavan palautteen avulla voidaan varmistaa palvelun toimivuus ja kehittämistarpeet. (Pääjoki & Tikkaola 2018, 36.)

Toiminta on suunniteltava osallistujalle mahdollisimman helposti saavutettavaksi, jolloin osallistumisen kynnyks on matala. Toimintaan tulee olla helppo osallistua niin fyysisen ympäristön kuin henkisen ilmapiirinkin näkökulmasta. Toiminnan konkreettiset, julkilautut, tavoitteet turvaavat laadun, lisäävät turvallisuuden tunnetta ja mahdollistavat kehityksen. Tavoitteita on hyvä tarkistaa aika ajoin ja ne on hyvä jättää riittävän väljäksi, jotta mahdollisia tarpeita suunnanmuutoksille voidaan toteuttaa. (Pääjoki & Tikkaola 2018, 36.)

Tuotekehittelyn ja muotoilun yhteydessä puhutaan yleensä asiakasymmärrykseen liittyen käyttäjäkokemuksesta. Pääjoki ja Tikanoja (2018) esittelevät teatteripedagogi Minna Haapasalon kehittämän ”osallistujakokemus” -termin, joka istuu heidän mielestään paremmin soveltavaan taidetoimintaan. Tämä tuo kokemuksellisen näkökulman asiakasymmärrykseen. Tällöin huomio kohdistetaan toimintaan osallistuvan henkilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kokemukseen. Osallistujakokemuksen kannalta laadukkaana toiminnan taustalla ovat:

- osallistujan toimintakyvyn huomioiminen
- tilannesidonnaisuuden ymmärtäminen (esimerkiksi tieto siitä, mitä osallistuja on tehnyt ennen palveluun osallistumista)
- toimintaympäristön tarkastelu osallistujan näkökulmasta (visuaalisuus, esteettisyys, esteettömyys)
- varmistaminen, että osallistujalla on mahdollisuus vaikuttaa omaan osallistumiseensa (aktiivisuus, vapaaehtoisuus, luovuus, kesto)
- sen ennakoiminen, mitä osallistujalle tapahtuu toiminnan loputtua

(Pääjoki & Tikanoja 2018, 38.)

Osallistavan ja soveltavan taiteen palveluiden tavoitteet voivat olla hyvin erilaisia. Palvelutuotteen kehittäjän on hyvä kysyä itseltään, millaisia kokemuksia palveluun osallistujassa pyritään herättämään? Esimerkiksi, onko tavoitteena saada osallistajat ensisijaisesti irti arjen rutiineista, kehittymään, tutustumaan toisiinsa tai jakamaan kokemuksiaan? Osallistujakokemus on toimintaan osallistuvan henkilön subjektiivinen kokemus toiminnasta. Tällöin kokemukseen vaikuttavat muun muassa ihmisen minäkuva ja henkilöhistoria, kehotietoisuus, aikaisemmat kokemukset (esimerkiksi onko taidelähtöinen toiminta tuttua) sekä tiedot ja taidot. Suunniteltaessa osallistujakokemusta, kartoitetaan myös ei-toivottujen kokemusten mahdollisuus, miten niiltä voisi välttyä sekä luodaan toimintasuunnitelma, mikäli kuitenkin ei-toivottua tapahtuu. Palvelussa käytettävien harjoitteiden valinnalla ja ohjaamisen tavalla voidaan vaikuttaa muun muassa toiminnan aikana koettavan henkilökohtaisuuden tasoon ja siihen, miten paljon sitä jaetaan ryhmässä. Osallistujakokemus voi olla hyvinkin henkilökohtainen ja syvä, vaikka se jaetaan ryhmässä pinnallisesti. Osallistujakokemusta ei voi koskaan hallita täsmälleen ennalta. Ja mitä suurempi on osallistujajoukko, sen kirjavampia voivat olla myös osallistujakokemukset. Osallistujakokemuksen kannalta on tärkeää miettiä palvelun aikaisten kokemusten lisäksi sitä, mitä tapahtuu palvelun päätyttyä. Miten toiminta muun muassa

päätetään siten, että osallistujalle jää hyvä olo ja millä tavoin taataan hyvien vaikutusten pitkäkestoisuus. (Pääjoki & Tikkaaja 2018, 38–39.)

#### 4.3 Verkkokurssin osallistujakokemuksen laadun tsekkauslista

Hyvinvoinnin välitystoimiston *Taide palvelee. Soveltavan taiteen palvelumuotoilu* -oppaassa on laadittu osallistujakokemuksen tsekkauslista (Pääjoki & Tikkaaja 2018, 40), jota hyödynsin hahmottaessani, mitä seikkoja verkkokurssin osallistujakokemukseen liittyy. Seuraavassa tarkastelen verkkokurssin mahdollista osallistujakokemusta kyseisen tsekkauslista avulla.

*Osallistujan toimintakyky.* Koska kyseessä oli kaikille kiinnostuneille suunnattu verkkokurssi, oli hankalaa tehdä oletuksia, mitä osallistuja oli tehnyt juuri ennen palveluun osallistumista ja millaisessa psykofyysisessä tilassa hän oli kurssille tulossa. Kurssin ajankohta sijoittui varhaisiltaan, joten voi kuitenkin olettaa, että jonkinlaisia päivän askareita oli jo takana. Mikäli osallistuja olisi ollut työelämässä tai opiskelija, olisi voinut olettaa, että hänen ajatuksensa askartelisivat vielä kiireisen päivän teemoissa. Jos osallistuja olisi viettänyt rauhallisen tai hyvin omatahtisen päivän, saattaisi hänen mielentilansa olla varsin erilainen.

*Tila, johon osallistuja saapuu.* Osallistuja saapui Zoom-videopalvelun virtuaaliseen odotushuoneeseen ja siitä ohjaajan päästämänä ryhmän yhteiseen virtuaaliseen tilaan. Ohjaaja oli toivottamassa tulijat tervetulleeksi. Myös verkkokurssilla jaettu visuaalinen materiaali toimi mielestäni tilan tunnelman luojana. Osallistujan oma tila oli tärkeä ympäristö verkkoalustan ohella. Jokainen järjesti sen itselleen ja toimintaan mahdollisimman sopivaksi.

*Toiminnan aktiivinen tekeminen ja passiivinen vastaanottaminen.* Kurssikerralla nämä vaihtelivat siten, että passiivinen vastaanottaminen painottui alkupäähän ja kokonaisuuden kannalta ensimmäisiin kurssikertoihin. Kurssikerta alkoi yhteisellä kuulumisten jakamisella. Sen jälkeen oli orientaatio, aiheeseen liittyvän teorian muodossa. Tämän jälkeen alkoi osallistujan aktiivinen tekeminen. Toimintaa tehtiin välillä ohjatusti (mielikuvaharjoitteet) ja useimmiten itsenäisesti ohjeen saamisen jälkeen. Ohjeet olivat näkyvillä toiminnan aikana. Lopuksi palattiin yhteen jakamaan kokemusta ja antamaan kurssikerrasta palautetta.



*Missä määrin ja missä vaiheessa toiminta on ohjaajan perässä toistavaa tekemistä ja itse tuottavaa/luovaa tekemistä?* Verkkokurssi perustui luovaan toimintaan, jossa ei käytetty lainkaan ulkoisia malleja tai toistettu perässä. Ohjaaja antoi teemat ja ”ajatuksenruokaa”. Luovaan toimintaan eli maalaamiseen ja kirjoittamiseen ikään kuin saatettiin liikkumisen, viivan piirtämisen tai mielikuvaharjoitusten avulla. Tekeminen perustui osallistujalta itseltään, omista mielikuvista ja intuitiosta nouseviin kädenliikkeisiin, ajatuksiin ja tunteisiin.

*Milloin osallistuja toimii yksin – kaksin – pienryhmässä – koko ryhmässä?* Osallistuja toimi yhdessä lähinnä alussa kuulumiskierroksella ja lopussa jakamiskierroksella. Ryhmässä jaettiin toiminnan herättämiä kokemuksia, ei luotuja kuvia tai kirjoituksia. Tällä haluttiin varmistaa turvallinen olotila myös niille, jotka kokevat ujoutta tai epävarmuutta suhteessa omiin taitoihinsa maalata tai kirjoittaa. Kaikille annettiin mahdollisuus työskennellä rauhassa välittämättä lopputuloksesta.

*Mitä tavoitellaan: millaisessa toiminnassa/ tekemisessä osallistuja on palvelun aikana mukana, miten se rytmittyy ja vaihtelee? Missä määrin ja missä vaiheessa osallistuja valitsee ja määrittää itse toimintaa?* Osallistujakokemuksen oli tarkoitus olla positiivista virtaa luova, mahdollistaa oman elämän tutkiskelua ehkä uudesta näkökulmasta ja mahdollisesti käynnistää kurssin aikana ja sen jälkeenkin kytemään jääviä muutosprosesseja. Oman luovuuden heräämistä edistävä toiminta oli ensisijaista. Osallistuja sai itse määritellä oman tapansa luoda harjoitusten aikana. Hän pystyi vaikuttamaan käyttämiinsä välineisiin, omaan ryhtiinsä ja tapaansa tehdä tehtäviä annetun aikataulun puitteissa.

*Mihin osallistujan fokus/ huomio suunnataan eri vaiheissa (itse ja omiin tunteisiin ja kokemuksiin, toiseen ihmiseen, kuuntelemiseen, näkemiseen, tekemiseen jne.)?* Osallistujan fokusta suunnattiin koko verkkokurssin ajan hänen omaan prosessiinsa. Hänen ajatuksiinsa, tunteisiinsa sekä kokemuksiinsa kaikkien käytössä olleiden menetelmien (tietoisuustaitoharjoitukset, maalaaminen, kirjoittaminen, liike, mielikuvien kanssa työskentely) myötä.

*Miten toiminta lopetetaan, miten osallistuja saatetaan takaisin ”arkeen” Millaiseen tilaan ja toimintaan osallistuja siirtyy palvelusta poistuessaan, millainen siirtymä olisi osallistujan kannalta luontevin?* Luovasta maalaamisen prosessista tai siitä syntyneestä lopputuloksesta kirjoitettiin useimmiten teemalla ”Mitä maalauksesi kertoisi sinulle...”. Tämän tehtävän tarkoitus oli saattaa osallistajat tekemään ikään kuin yhteenvetoa kyseisen kerran teemasta ja omista tunteista, ajatuksista ja kokemuksista. Sen jälkeen palattiin

niin sanotusti arkeen käymällä läpi pikaisesti seuraavalle viikolle tulevat kotitehtävät. Lopuksi oli yhteisen jakamisen ja palautteen annon aika.

Verkkokurssin pilottiryhmäläisten osallistujakokemuksia käsitellään luvussa 6 Osallistujakokemuksesta asiakasymmärrykseen.

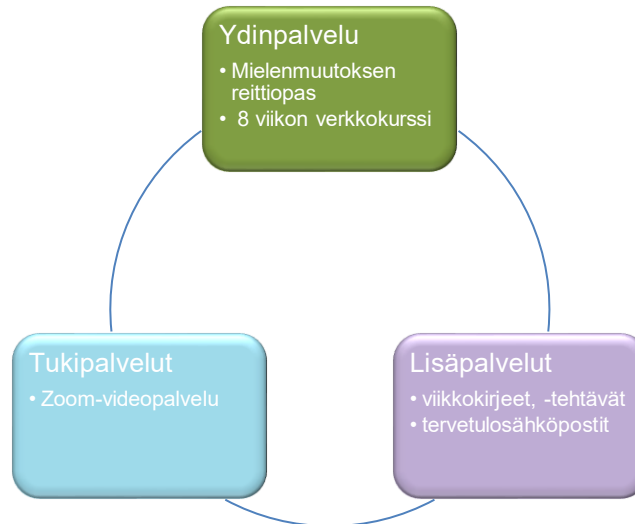
#### 4.4 Tuotteistaminen: verkkokurssipalvelun rakenteen ja prosessien määrittely

Tuotteistamisprosessiin kuuluu palvelun rakenteen, prosessin sekä resurssien määrittely ja palvelulupauksen laadinta. Tuotteistaminen on syklinen prosessi. Se ei valmistu yhdellä kerralla, vaan tuotetta ja palvelua kehitetään jatkuvan itsearvioinnin avulla. Tuotteistamisprosessissa palvelusta kehitetään sellainen malli, jonka mukaan toistuvat työt toteutetaan. Se tarkoittaa sitä, että tietyt osat palvelusta ovat aina samanlaisia, vaikka toiset osiot muuttuisivatkin. Esimerkiksi taidetyöpajaan valmistautuminen voi pysyä aina samana, vaikka sen sisältö olisi joka kerta erilainen. Tuotteistamisen tuloksena luodaan palvelusta kuvaus, joka mahdollistaa tämän monistamisen. Se tuo laatua myös palvelusta viestimiseen. Tuotteistamisessa tarkastellaan asiakkaan kokemusta palvelun eri vaiheissa siten, että hyvän osallistujakokemuksen on mahdollista toteutua. (Pääjoki & Tikkaaja 2018, 42.)

Palvelun rakennetta luotaessa voidaan kysyä, mistä osista palvelukokonaisuus koostuu? Mikä luokitellaan sen ytimeksi, entä lisäpalveluksi? Voiko palvelu kenties koostua valmiista ja vakioiduista palikoista, joita vaihdellaan tarpeen mukaan? Tällöin ohjaaja tai tiimi pystyy toteuttamaan yksittäisen työpajan tai esityksen lyhyellä valmisteluajalla laadun kärsimättä. Kehitystyö mahdollistuu ja toimintatavat ja käytännöt vahvistuvat, kun valmista kokonaisuutta toistetaan. Yllätyksellisyys ja ainutlaatuisuus kuuluvat taiteeseen. Palvelun prosesseja mietittäessä on hyvä suunnitella, miten ainutlaatuisuuden ja luovuuden näkökulmat ja pysyvyys ovat suhteessa toisiinsa. Kestävän toiminnan kannalta on tärkeää löytää tasapaino räätälöidyn ja vakioidun toiminnan välille. Kun palvelun osaset ja prosessit on selkeästi kuvattu, on mahdollista siirtää sen toteuttaminen myös muille. Tämä edellyttää tuotteen muotoilua sellaiseksi, että pätevä ammattilainen voisi sitä perehdytyksen jälkeen toteuttaa. (Pääjoki & Tikkaaja 2018, 46.)

Kuvassa 3 on esitetty verkkokurssin palvelurakenne. Pilottivaiheessa verkkokurssipalvelun ydinpalvelu oli kahdeksan tapaamisen verkkokurssikokonaisuus. Lisäpalveluita olivat viikkokirjeet sekä viikoittain lähetettävät sähköpostit. Verkkokurssin ydinpalvelun

mahdollistava tukipalvelu oli sen toteuttamisen alustana käytetty Zoom-videopalvelu. Tämän myötä jokainen osallistuja pystyi osallistumaan kurssille omasta sijainnistaan käsin.



Kuva 3. Verkkokurssin palvelurakenne.

Luotaessa palvelun prosesseja palvelumuotoilun näkökulmasta, tarkastellaan sitä, miten asiakas kokee palvelun. Toisaalta tarkastellaan myös sitä, miten palvelun prosessi etenee tuottajan kannalta. Hahmotellaan, mikä osa palvelusta näkyy asiakkaalle, mikä pysyy vain toteuttajan tiedossa. Missä kohdissa nämä palvelun prosessit eroavat toisistaan ja missä taas yhtyvät? Asiakkaan kosketusta palveluun voidaan nimetä palvelutuokioksi. Prosesseja suunniteltaessa voidaan miettiä, millaisena asiakkaan toivotaan kokevan nämä palvelutuokiot. Miten niistä voisi luoda mahdollisimman miellyttävän kokemuksen? Palvelutuokiot koostuvat konkreettisista kontaktipisteistä: tilat, verkkosivut, ihmiset, esineet. ”Miten viette viestiänne eteenpäin näiden avulla?”, kysyvät Pääjoki ja Tikkaaja. (Pääjoki & Tikkaaja 2018, 47.) Kuvassa 4 on esitetty verkkokurssin palvelupolku kontaktipisteissä tapahtuvine palvelutuokioineen osallistujan näkökulmasta.



Kuva 4. Palvelupolku ja kontaktipisteet osallistujan näkökulmasta.

Osallistujan palvelupolku alkoi siitä, kun hän näki kurssin mainoksen yrityksen Facebook-sivulla. Mainoksessa hän sai ohjeen, kuinka ilmoittautua kurssille sähköpostilla. Ilmoittaututtuaan hän sai henkilökohtaisen vahvistusviestin ja kurssitiedotteen vastausviestinä. Ennen kurssia osallistuja sai sähköpostilla alkukyselyn vastaus- ja palautusohjeineen. Hän vastasi kyselyyn. Hän sai myös ohjeet kurssilla tarvittavista välineistä. Kurssin aikana osallistuja tuli kerran viikossa Zoom-videopalveluun kurssikerralle. Saman päivän aamuna hän oli saanut illan kurssille tervetuloviestin, jossa vielä kerrottiin illan teema ja kerrattiin tarvittavat välineet. Kurssi-iltaa seuraavana aamuna hän sai sähköpostilla viikkokirjeen, joka sisälsi edellisen illan teeman teoriaa sekä tulevan viikon viikkotehtävät ohjeineen. Viikkotehtävät osallistuja teki itsenäisesti oman motivaationsa mukaan. Kurssikertojen loputtua osallistuja sai loppukyselylinkin, vastasi kyselyyn ja palautti sen. Halukkailla oli mahdollisuus liittyä WhatsApp-ryhmään, jossa tarkoituksena oli jatkaa omaehtoista yhteydenpitoa muiden kurssilaisten kanssa. Ennen vuoden vaihdetta osallistuja sai sähköpostiviestin, jossa kiitettiin vielä kerran osallistumisesta ja kerrottiin hankkeen kuulumisia hyvän uuden vuoden toivotusten kera.

#### 4.5 Verkkokurssin pilotointi: sisällön testaaminen, arviointi ja kehittäminen

Soveltavan taiteen palveluissa palvelun laatu ja toimivuus testataan käytännössä. Palvelun laatua arvioidaan tilaajan tavoitteiden ja osallistujien kokemusten sekä palvelun sisällön näkökulmista. Sisältöä testataan sykleittäin pyytämällä siihen liittyvää osallistujapalautteita, toteuttamalla itsearviointia sekä tarkastelemalla dokumentointia ja toiminnan vaikutuksia. Testaamalla palvelua saadaan tietoa sen konkreettisesta toteutuksesta, esimerkiksi mikä on toimivaa ja mitä pitää muuttaa, saavutettiinkö tavoitteet, millaisia vaikutuksia toiminnalla oli, millainen osallistujan kokemus oli, miten paljon aikaa ja millaista työtä palvelun tuottaminen vaatii. Pääjoki ja Tikanoja (2018) toteavat: ”Monet pienet, mutta tärkeät kehittämiskohdat voidaan löytää vain käytännön toiminnassa. Pilotointi on välttämätöntä!”. Testauksen jälkeen siirrytään toteutukseen itsearviointia jatkaen. Oman toiminnan kehittämisessä ja asiakkaan tarpeiden huomioimisessa jatkuva seuranta on tärkeää. (Pääjoki & Tikanoja 2018, 66.)

Palvelun vaikutuksiin liittyvät tavoitteet on hyvä asettaa mahdollisimman konkreettisesti tilaajan tai ostajan kanssa, jotta niiden saavuttaminen voidaan myöhemmin todentaa. Mitä tarkemmin tavoitteet ja arvioinnin kohteet on määritelty, sitä paremmin kyetään kohdentamaan tiedonkeruu. Pidemmällä aikavälillä kannattaa seurata yksittäisten toteutusten välillä tapahtuneita muutoksia ja kehitystä. Näin voidaan hahmottaa, miten palvelua on kehitetty ajan kuluessa. Seurannan itsearviointia voi dokumentoida esimerkiksi työpäiväkirjan avulla. Siihen voi kirjata ylös omia kokemuksia ja havaintoja. Näitä kirjaamisia voi hyödyntää vaikutusten osoittamisessa, jotka liittyvät laadun ohella palvelun hinnan määrittelyyn. (Pääjoki & Tikanoja 2018, 72–73.)

Ennen varsinaisen pilottiryhmän alkua toteutin yhden testikerran lähipiiristäni kokoomalleni viiden osallistujan ryhmälle. Pidin heille verkkokurssin ensimmäisen kurssikerran. Testiryhmän tavoitteena oli tuottaa tietoa kurssikerran sisällön struktuurista, selkeydestä ja laadusta sekä teknisestä toteutuksesta. Tapaamisen alustana oli Teams-sovellus. Testiryhmän kanssa oli mahdollisuus harjoitella ryhmän ohjaamista ja soveluksen tekniikkaa. Heidän antaman palautteen perusteella muun muassa tarkensin harjoitusten ohjeistusta ja perusteluja. Useamman osallistujan kanssa kommunikoinnissa Teams-sovellus osoittautui joustamattommaksi kuin Zoom-videopalvelu, joten vaihdoin sen varsinaisen pilottiryhmän toteutuksen palveluksi.

Hain osallistujia pilottiryhmään Facebook-ilmoituksella (liite 5). Tavoitteena oli saada mukaan minulle tuntemattomia osallistujia. Lopulta ilmoittautuneista kolme oli aiemmin

tapaamiani henkilöitä ja neljä ennestään tuntemattomia. Seitsemästä pilottiryhmän aloittaneesta kuusi kävi sen loppuun. Poissa heistä oli kurssin aikana yksi osallistuja.

Pilotin aikana eräältä osallistujalta tuli ehdotus WhatsApp-ryhmän perustamisesta. Tällainen perustettiin. Siihen tuli mukaan neljä kuudesta. Jatkossa suunnittelin perustavani Facebook-ryhmän jokaisen kurssin alussa. Ideana oli, että siellä voisi jakaa ajatuksia ja kokemuksia kurssin aikana ja kurssin päätyttyä mahdollisesti pitää yhteyttä sen kautta.

Sekä osallistujakokemuksen että oman päiväkirjaamiseni perusteella näyttää olevan osallistujakokemusta parantavaa, että kurssilla käytettävät tietoisuustaitoharjoitteet tallennetaan myöhemminkin kuunneltaviksi äänitteiksi. Nyt äänitteitä oli vain yksi pidemmästä harjoituksesta. Myös videoiden tuottaminen mielikuvaharjoitteista sekä luovista menetelmistä on tarkoituksenmukaista ja perusteltua osallistujakokemuksen näkökulmasta. Osallistujat tulevat saamaan tallenteet itselleen rajattomaksi ajaksi.

Pilotoinnin tuoman kokemuksen perusteella tulen säilyttämään ydinpalvelun rakenteen pilotissa testatun kaltaisena. Kuitenkin muutan sitä niin, että yhden kerran kesto pitenee kahdesta ja puolesta tunnista kolmeen ja puoleen tuntiin. Tällöin jää paremmin aikaa muun muassa keskustelulle ja jakamiseen. Teoriaosuuksia tai harjoituksia ei kannata osallistujakokemusten perusteella lähteä supistamaan. Pilotissa lisäpalveluita olivat tervetulosähköposti ja viikkokirje. Jatkossa tulen liittämään verkkokurssin ohkeen yhden maksuttoman, tunnin kestävä henkilökohtaisen valmennustapaamisen. Lisäksi tarjoan mahdollisuutta ostaa useampia henkilökohtaisia valmennuskertoja edullisempaan hintaan.

Kokeilin pilottikurssin hinnoittelussa sitä, miten osallistujat suhtautuvat siihen, että saavat määrittellä itse haluamansa hinnan kurssille. Pilottikurssin maksu suoritettiin sen päätyttyä. Maksun määrittelin pakolliseksi, mutta summan sai kukin osallistuja päättää itse. Ohjasin heitä arvioimaan, minkä arvoiseksi he näkivät kurssin suhteessa siihen, että se oli pilotti ja siihen, että osallistujat itse olivat antamassa panostaan sen kehittämisessä. Ajattelin, että täysin ilmainen kurssi olisi ollut väärin omaa yrittäjyyttäni kohtaan mutta myös osallistujia kohtaan. Osa heistä olisi saattanut kokea maksuttomuuden vaivaannuttavaksi. Vastoin odotuksiani hinnan määrittelyminen osoittautuikin monelle vaikeaksi tehtäväksi. Hintahaarukka oli iso ja perustelut maksun määrälle erosivat toisistaan. Tämän kokeilun perusteella sain kuitenkin varmuutta varsinaisen tuotteen hinnoitteluun. Se myös rohkaisi minua useammanlaisen tuotteen luomiseen. Jatkossa tulen kehittämään verkkokurssista kevyemmän ja edullisemmän, itsenäisesti toteutettavan kurssin.

#### 4.6 Tiedottaminen ja markkinointi

Tiedottamisessa ja markkinoinnin suunnittelussa mahdolliset asiakkaat jaetaan erilaisiin ryhmiin ja päätetään kanavat, joilla markkinointiviestintää toteutetaan. Palvelun markkinointi suunnitellaan asiakasryhmäkohtaisesti. Asiakasryhmiä voi yhdellä toimijalla olla hyvinkin laajalti suurista julkisen alan toimijoista ja yrityksistä kolmanteen sektoriin ja yksityishenkilöihin. Markkinointia ja myyntiä suunnitellessa on myös usein mieltävä kahdenlaisia asiakkaita: sitä, joka tekee ostopäätöksen ja sitä, joka lopulta käyttää palvelua. Toisin sanoen, soveltavan taiteen ostaja ei aina ole niin sanottu loppukäyttäjä. Esimerkiksi päiväkeskuksessa ikäihmiselle tarjottavan palvelun ostopäätöksen saattaa tehdä päiväkeskuksen johtaja. (Pääjoki & Tikkaola 2018, 58.)

Markkinointiviestinnässä palveluiden tulee olla helposti saatavilla sähköisten palveluiden kautta. Asiakaslähtöisesti luodut palvelulupaukset sekä laadukkaat palveluiden tuotekuvaukset helpottavat niiden ostamista. Tuotteesta ja palvelusta on hyvä olla markkinointimateriaalia, esittelyaineistoa sekä mahdollinen demo. Hyvät Facebook- tai nettisivut ovat tärkeitä. On myös tärkeää, että ostaja tavoittaa palvelun myyjän helposti verkossa tai puhelimitse, mikäli haluaa vielä neuvotella ennen ostopäätöksen tekemistä. (Pääjoki & Tikkaola 2018, 58.)

Soveltavan taiteen alan palvelun myyntitilanne pitää usein sisällään palvelun räätälöintiä asiakkaan tarpeisiin sopivaksi. Silloin kannattaa suoran myymisen sijaan miettiä, miten asiakas saadaan ostamaan tuote tai palvelu. Tuotteen tai palvelun yhteiskehittäminen tai pilotointi asiakkaan kanssa todennäköisesti vaikuttaa tehtävään ostopäätökseen. Myyntitilanteen voi ajatella olevan vuorovaikutustilanne, jossa ostaja ja myyjä ovat tasaveroisia kumppaneita. Tuolloin myyjä osaa katsoa asiaa myös ostajan näkökulmasta ja pohtii, miten voisi auttaa ostajaa. Myyjä on kiinnostunut ostajan tarpeista tai ongelmasta, johon tuote tai palvelu voisi tuoda ratkaisun. Ostaja ja myyjä voivat siis olla yhdessä ratkaisemassa yhteistä ongelmaa. Luova tuote ei ole koskaan valmis. Palvelutapahtuman mentyä, kannattaa asiakkaaseen ottaa yhteyttä ja pyytää palautetta sekä ehdottaa jatkoa hyvin alkaneelle yhteistyölle. (Pääjoki & Tikkaola 2018, 58–59.)

Mielenmuutoksen reittioppaan markkinointi toteutui pienimmällä mahdollisella panoksella. Pilottia markkinointiin yksinomaan yrityksen Facebook-sivuilla tapahtumana. Markkinoinnilla ei haettu laajaa yleisöä, vain heitä, jotka jo valmiiksi seurasivat yrityksen Facebook-sivuja. Tämä ei jatkossa riitä. Hankkeen myötä saatu tieto muun muassa osallistujakokemuksesta auttaa kohdentamaan markkinointia. Jatkossa

verkkokurssia tullaan markkinoimaan Facebookissa myös yrityksen toimitilan sivulla (Hakaniemen Luova Kulma), Instagramissa sekä LinkedInissa. Kurssi liitetään osaksi yrityksen nettisivuilla olevaa palveluvalikkoa ja siitä luodaan tuote yrityksen verkko-kauppaan. Toteutettavissa olevia verkkokurssin markkinointikeinoja olisivat myös verkko-seminaarin toteuttaminen ja/tai lyhyet videoesittelyt kurssin eri teemoista.



## 5 VERKKOKURSSIN TOTEUTUSMALLI

Tämä luku sisältää Mielenmuutoksen reittiopas -verkkokurssin mallin sisältöineen ja vastaa osaltaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: Miten taiteellinen toiminta ja tietoisuustaito- ja mielikuvaharjoitukset voidaan yhdistää koherentiksi menetelmäkokonaisuudeksi?

Verkkokurssi toteutettiin Zoom-videopalvelussa reaaliaikaisesti torstai-iltaisina ajalla 13.8.2020–1.10.2020, yhteensä kahdeksan kertaa, 2,5 tuntia /kerta. Kukin kurssikerta eteni samankaltaisesti, ennalta määrätyn struktuurin mukaisesti. Kurssikerran sisältö oli laadittu PowerPoint-esitykseksi.

Kahdeksan viikon mittaisella pilottiverkkokurssilla tarjottiin eväitä muutoksen matkalle mindfulness-harjoitusten sekä luovuutta ja intuitiota edistävien harjoitusten myötä. Kurssin perusteet nojasivat väljästi mindfulness-peruskurssiin, johon yhdistettiin luovaa kuvallista ilmaisua, kirjoittamista ja liikettä sekä mielikuvaharjoituksia. Kurssikertojen välille oli laadittu helposti arjessa toteutettavia välitehtäviä.

Taitovaatimuksia kurssilla ei ollut. Osallistujan ei tarvinnut osata maalata tai piirtää, kirjoittaa tarinaa tai tanssia. Jokainen teki harjoituksia kurssin aikana vain itselleen. Töitä ei katseltu yhdessä mutta niiden tuottamia ajatuksia oli mahdollisuus jakaa aina kurssikerran lopulla.

Kurssilla käytettäviä välineitä olivat lyijykynä, omavalintaiset maalausvälineet ja -paperit tai -pohjat, luonnoslehtiö tai A4-papereita, paikka, jossa voi rentoutua, sekä oma lempimusiikki.

Tapaamispäivän aamulla osallistujille lähetetyssä sähköpostissa kerrattiin vielä kyseisen päivän teema, tarvittavat välineet sekä linkki Zoom-kokoukseen. Esimerkki viikoittaisesta sähköpostista on liitteessä 5.

Osallistujat saivat perjantaisin viikkokirjeen, jossa oli teoriaa edellisen illan teemasta, seuraavalla viikolla toteutettaviksi annetut kotitehtävät ohjeineen sekä listaus seuraavalle kerralle tarvittavista välineistä. Esimerkkinä toimii kolmanteen kurssikertaan liittynyt viikkokirje (liite 6).

Verkkokurssin tapaamiskerrat ja niiden pääteemat olivat:

1. 13.08.2020 havahtuminen
2. 20.08.2020 tiedostaminen
3. 27.08.2020 vahvuudet
4. 03.09.2020 intuitio
5. 10.09.2020 flow ja luovuus
6. 17.09.2020 unelmat ja tavoitteet
7. 24.09.2020 tavoitteet ja kannustajat
8. 01.10.2020 tulevaisuus

Kurssikerrat aloitettiin kuulumisten vaihdolla ja orientaatiolla illan teemaan. Tämän jälkeisen mindfulness-harjoituksen tarkoituksena oli auttaa osallistujia päästämään irti päivän kiireistä, tuntemaan itsensä läsnäolevaksi ja antamaan tilaa luovuudelle.

Mindfulness-harjoituksen jälkeen oli osallistujan kannalta illan passiivinen vaihe, jossa esitettiin teemaan liittyvää teoriaa ja ajatuksia. Teoriaosuus kesti keskimäärin kaksikymmentä minuuttia, jonka jälkeen luova liike eli oman musiikin mukaan tanssiminen ja vapaa liikkuminen olivat energisoimassa ja lisäämässä kehotietoisuutta.

Liikkeen jälkeen oli teeman aktiivisen käsittelyn vuoro. Teemoja käsiteltiin erilaisten tehtävien ja mielikuvaharjoitusten sekä teemaan liittyvän luovan piirtämisen tai maalauksen avulla. Luovan osuuden loppuksi teemasta kirjoitettiin edellisten harjoitusten innoittamana.

Tapaamisen loppuksi osallistujat saivat lyhyen alustuksen seuraavan viikon kotitehtäviin. Kurssikerta päätettiin jakamiseen ja palautteen antamiseen kurssikerrasta. Osallistujat antoivat palautetta yhtä aikaa chatiin kirjoittamalla. Esimerkkinä kertojen sisällöstä on kolmas kerta eli kolmas etappi / intuitio (liite 7).

Verkkokurssin pääteemat ja kunkin kerran sisältö pääpiirteissään käyvät ilmi Verkkokurssin sisällön kokonaisuus ja kertojen rakenne -taulukosta (Taulukko 1). Teemat sijaitsevat taulukon yläreunassa. Teemoja nimitettiin kurssilla etapeiksi. Ne on esitetty siinä järjestyksessä kuin kurssi eteni. Vasemmassa sarakkeessa näkyy kurssikerran struktuuri, jonka mukaan tapaamiskerta pääsääntöisesti eteni.

Taulukko 1. Verkkokurssin sisällön kokonaisuus ja kertojen rakenne.

Mielenmuutoksen reittiopas läsnäoloon ja luovuuteen								
Teema (etappi)	HAVAHTUMINEN	TIEDOSTAMINEN	VAHVUUDET	INTUITIO	FLOW JA LUOVUUS	UNELMAT JA TAVOITTEET	TAVOITTEET JA KANNUSTAJAT	TULEVAISUUS
Aloitus	Tervetuloa! Kuulumisten vaihto, orientaatio							
Teoria	Kuka ohjaa busiasiasi?  Luovuus  Mindfulness  Mielikuva-harjoittelu	Tietoisuuden peruselementit  De Mellon neljä askelta viisauteen  Tiedostamisen luovassa toiminnassa	Positiivinen psykologia  Vahvuudet ja niiden hyödyntämisen käytännössä	Intuition kerrokset  Intuition tuoman tiedon hyödyntämisen käytännössä; esteet ja mahdollistajat	Merkityksellinen toiminta  Flown toteutumisen neljä ehtoa	Miten saavuttaa mielenmuutoksen tavoitteet  Aikajana-työskentely  Uskomusten muuttaminen	PEKMOVIT-tavoitteen määrittelymalli  Unelmatien rakentaminen	Tulevaisuus-työskentely
Mindfulness	Luovuuden lautauspiste	Kävely-meditaatio	Kehon skannaus	Huoliitivistymän poisto	Elämänvirta	Pieni hymy	Nyt on näin	Metta-meditaatio
Luova liike	Bailausta kuin kukaan ei näkisi	Bailausta kuin kukaan ei näkisi	Bailausta kuin kukaan ei näkisi	Intuition inspiroidut liikkeet	Erilaiset rytmit	Irti menneestä, tästä päivästä	Irrottele huolella	Tanssii kuvien kanssa
Mielikuva-harjoittelu / teema	Luovan toiminnan ominaisuudet, mielikuva-harjoittelusta	Luovasta toiminnasta lisää, tietoinen näkeminen	Kolme vahvuuttani - mielikuva-harjoitus	Intuition kerrokset -mielikuvaharjoitus	Luova prosessi, rytmi	Aikajana, uskomuksista luopuminen, suurin unelma	PEKMOVIT-tavoitteen määrittelyyn, viisas vanha minä -harj.	Taidenäytely  Neljä tulevaisuuden skenaariorota
Kuvallinen työskentely	Vapaa viiva & minäkuva piirtäen peilistä	Vapaa viiva & muodonvuoksi -piirustus	Minun (vahvuuteni) värit	Intuitiosta näkyväksi	Rytmiikkäät viivat, rytmini luovuudenvirrassa	Oma paikkani maailmankaikkeudessa	Määrätietoinen viiva, piienenä / suurena	Sankarin matka, mitä tarvitsen nyt?
Kirjallinen työskentely	Myötätuntoinen kirje itselle	Ruma runo tai tekstin pätkä	Olen hyvä...	Kuuntelen intuitiointani (Jos teoksesi puhuisi...)	Omassa rytmissä (Jos teoksesi puhuisi...)	Tulen... Mene... Nyt...	Kuuntele ja kirjoita, mitä teoksesi sanovat	Kuuntele kuvaasi ja kirjoita, matkastasi
Kotitehtävä	Kiitollisuus päiväkirja, minitaukojen pitäminen	Kiitollisuus päiväkirja, minitaukojen pitäminen	Kehonskannausmeditaatio, vahvuuksien todistusaineisto	Pidä minitaukoja, ruoki intuitiointiasi	Minitauot, kutsumuskartta asioista, joissa pääset flowhun	Minitauot, elämänapilat (Tukiainen 2018)	Minitauot, "Nyt on näin"-asenne, tavoitteiden makustelu	Itsensä hyväksymismuistilapun kirjoittaminen ja esille laitto
Lopetus	Jakaminen ja palautteen antaminen ryhmäkerrasta keskustellen ja chatiin kirjoittamalla							

## 6 OSALLISTUJAKOKEMUKSESTA ASIAKASYMMÄRRYKSEEN

Seuraavaksi paneudun verkkokurssin pilottiin osallistuneiden kurssilaisten osallistujakokemusten analysointiin ja tuloksiin. Samalla vastaan toiseen tutkimuskysymykseen: Millainen kokemus *Mielenmuutoksen reittiopas läsnäoloon ja luovuuteen* -verkkokurssille osallistuminen oli pilottiryhmään osallistujille?

Helena Sederholm (2007) puhuu artikkelissaan *Taidekasvatus – samassa rytmissä elämän kanssa* taiteesta toimintatilana. Mikäli taide käsitetään toimintatilana, voisi painopistettä siirtää ilmaisutaitojen opettamisesta kokemustaitojen hankkimiseen ja kokemusten yhteisölliseen jakamiseen. Hän vertaa tätä kokemuksellisuutta lasten leikkeihin ja loruihin. Tällä asenteella olisi mahdollista antaa vapaa ja hengittävä muoto omille merkityksellisinä pitämillemme kokemuksille. Näin taiteesta voi muodostua toimintatapa, joka ei ehkä tuota korkeatasoista taidetta mutta muodostaa kokemustilan, joka on jaettavissa muiden kanssa. (Sederholm 2007, 147.)

Verkkokurssin osallistujakokemusten myötä sain hyödyllistä tietoa verkkokurssin mahdollisten tilaajien ja sille osallistuvien henkilöiden tarpeista, ennakkoajatuksista ja kokemuksen laadusta. Kuuden osallistujan tutkimusnäyte oli pieni mutta se auttoi asiakasymmärryksen saamisessa ja vahvisti omia ajatuksiani siitä, että olin menossa oikeaan suuntaan kurssin sisällön ja rakenteiden kehittämisessä.

### 6.1 Osallistujakokemus pilottiryhmäläisten kyselyvastausten valossa

Selvitin verkkokurssin osallistujakokemusta pyytämällä palautetta kunkin kurssikerran jälkeen ja alku- ja loppukyselyillä. Tein sisällönanalyysin alku- ja loppukyselyistä. Sisällönanalyysin tulokset loivat käsitystä juuri kyseisten pilottiryhmäläisten osallistujakokemuksesta mutta mahdollisesti tarjosivat myös ymmärrystä verkkokurssille tulevaisuudessa osallistuvista asiakkaista sekä heidän odotuksistaan ja toiveistaan.

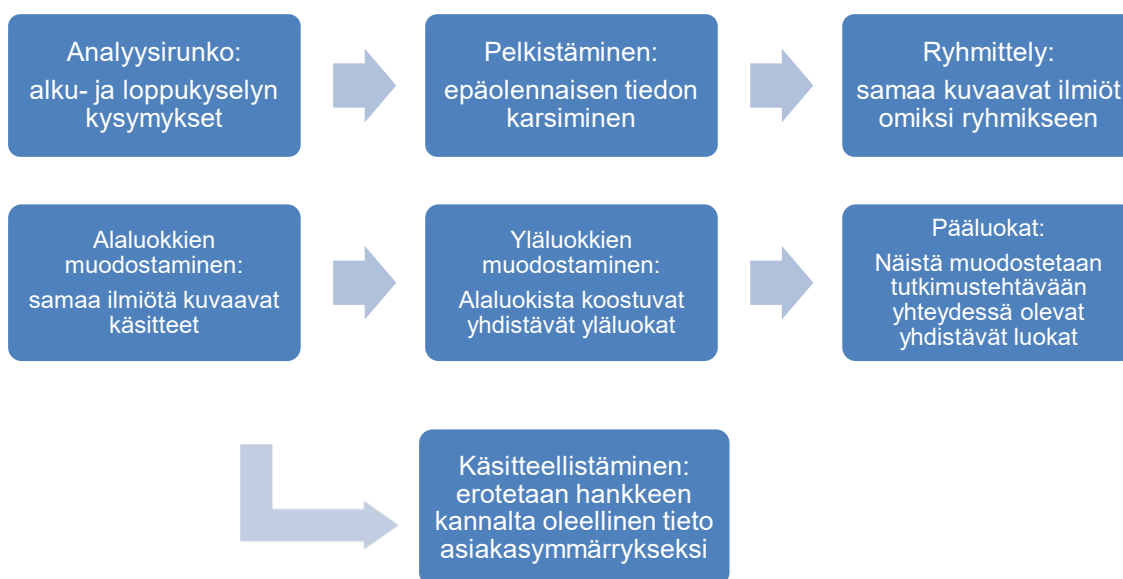
Teorialähtöisen sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on analyysirungon muodostaminen. Sen sisälle muodostetaan aineistosta luokituksia noudattaen sisällönanalyysin periaatteita. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 95.)

Sisällönanalyysin ensimmäisenä vaiheena on aineiston pelkistäminen siten, että siitä karsitaan kaikki tutkimuksen kannalta epäoleellinen pois. Pelkistäminen voi tapahtua siten, että aineistosta etsitään tutkimustehtäviä kuvaavia ilmaisuja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92.) Tässä tapauksessa etsin analyysirungon mukaisesti kyselyaineistosta ilmaisuja, jotka liittyvät verkkokurssin osallistujakokemuksen eri ulottuvuuksiin.

Aineiston pelkistämisen jälkeen se ryhmitellään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92). Tässä vaiheessa aineiston alkuperäisilmaukset käydään läpi etsien siitä samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet yhdistetään ja ryhmitellään eri luokiksi. Näistä muodostuvat alaluokat nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92.) Luokittelua jatketaan siten, että alaluokat muodostavat yläluokkia ja yläluokkia yhdistämällä muodostetaan pääluokkia, jotka nimetään aineistosta nousevan ilmiötä kuvaavan aiheen mukaan. Lopuksi muodostetaan yhdistävä luokka, joka on yhteydessä tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92.)

Aineiston yhdistelyn jälkeen seuraa käsitteellistäminen, jossa erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. Valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92.)

Seuraavassa kuvassa 5 on Tuomi & Sarajärven (2018, 92) esittämien analyysivaiheiden mukaisesti koottuna pilottiryhmästä saaduille kyselyaineistoille tehdyt analyysin vaiheet.



Kuva 5. Pilottiryhmän kyselyaineistojen analyysin vaiheet.

### 6.1.1 Alkukyselyn tulokset

Alkukyselyn kysymyksistä johdetut teemat muodostivat alkukyselyn analyysirungon, johon ilmiön ulottuvuuden sijoitettiin:

- Osallistujapäätöstä kuvaileva asiasisältö
- Muutostoiveita kuvaileva asiasisältö
- Kurssin merkityksellisyyden kokemiseen liittyvä asiasisältö
- Luovuuden ja läsnäolon kokemisen merkitykseen liittyvä asiasisältö
- Kurssin odotettuun vaikuttavuuteen liittyvä asiasisältö

Alkukyselyn aineistonanalyysin tuloksena saatiin kaksi pääluokkaa syistä, miksi verkkokurssille haluttiin osallistua. Nämä olivat: itsensä kehittäminen ja yhteisöllisyyden kokeminen. Pääluokka ”Itsensä kehittäminen” muodostuu toiveina ja tavoitteina esiintyneistä yläluokan käsitteistä: luovuuden kehittyminen, hyvinvoinnin lisääntyminen, itsetuntemuksen kehittyminen sekä tietoisuustaitojen kuuluminen arkeen. Pääluokka ”Yhteisöllisyyden kokeminen sisältää fyysisen tilan ja yhdessä olemisen käsitteet. (Taulukko 2).

Taulukko 2. Alkukyselyn analyysin tulos.

Pääluokka	Yläluokka
Itsensä kehittämien	Toiveena luovuuden kehittyminen Toiveena hyvinvoinnin lisääntyminen Toiveena itsetuntemuksen kehittyminen Tietoisuustaidot kuuluvat arkeen (tavoite tai toteutuu jo)
Yhteisöllisyyden kokeminen	Fyysinen tila Yhdessä oleminen

### 6.1.2 Osallistujakokemus loppukyselyn vastauksissa

Loppukyselyn kysymyksistä johdetut teemat muodostivat analyysirungon, johon sijoitin verkkokurssin osallistujien vastaukset osallistujakokemuksestaan:

- Osallistujakokemusta kuvaileva asiasisältö
- Kurssin menetelmiä ja harjoituksia kuvaileva asiasisältö
- Ohjaajan tai hänen vaikutuksiinsa liittyvät asiasisällöt
- Kurssista tiedottamiseen liittyvä asiasisältö
- Kurssin rakenteeseen liittyvä asiasisältö
- Kurssin sisältöön liittyvä asiasisältö
- Kurssin hinnoitteluun liittyvä asiasisältö

Loppukyselyn aineistonanalyysin tuloksena saatiin kaksi pääluokkaa: positiivinen osallistujakokemus ja kehittämistoiveita herättävä osallistujakokemus (Taulukko 3). Pääluokka ”Positiivinen osallistujakokemus” muodostui seuraavista yläluokan käsitteistä: sitoutuminen, hyvinvoinnin edistyminen, luovuuden ja tietoisuuden herääminen, sisällön monipuolisuus ja uudet kokemukset, ohjaajan luoma lämmin ja salliva ilmapiiri sekä viestinnän selkeys.

Pääluokka ”Kehittämistoiveita herättävä osallistujakokemus” muodostui seuraavista yläluokan käsitteistä: aikataulutukset kurssikerralla sekä koko kurssilla, toive lisätuesta (kurssi)prosessin aikana ja jälkeen.

Taulukko 3. Loppukyselyn analyysin tulos.

Pääloukka	Yläluokka
Positiivinen osallistujakokemus	Sitoutuminen Hyvinvoinnin edistyminen Luovuuden ja tietoisuuden herääminen Sisällön monipuolisuus ja uudet kokemukset Lämmin ja salliva ilmapiiri Selkeä viestintä
Kehittämistoiveita herättävä osallistujakokemus	Aikataulu kurssikerralla sekä koko kurssilla Toive lisätuesta prosessin aikana ja jälkeen

Seuraavassa avaan yläluokkien sisältöä ja annan esimerkkejä suoraan lainauksin kyselyistä. Ensin käsitelen positiiviseen kokemukseen liittyviä käsitteitä.

### Positiivinen kokemus

*Sitoutuminen* sisältää ajatuksia verkkokurssin loppuun asti käymiseen. Kurssin suorittaminen loppuun onnistui varmemmin, kun tapaamiset perustuivat yhteiseen kokemukseen ja sovittuun aikatauluun. Viikoittaisten tapaamisten koettiin olevan sitouttavia. Itsekseen suoritettavat kurssit jäivät näiden vastaajien kokemuksen mukaan helpommin kesken.

Olen suorittanut monta verkkokurssia ja joitain on jäänyt keskenkin sen vuoksi, että ne ovat olleet täysin oman aikataulutuksen varassa. Tässä oli hienoa juuri se, että kokoonnuttiin yhdessä samaan aikaan.

Olen hankkinut muutamia verkkokursseja aiemmin käyttöni, niissä usein käy niin, että alku innostuksen jälkeen ne jäävät vähän vaiheeseen. Se, että tiedän, että tämä tapaaminen on aina samaan aikaan samalla porukalla, sitoutti toisella tapaa osallistumaan, ja tekemään asioita. Suurin anti siis oli varmasti se, että tuli



kerran viikossa pysähtyttyä pohtimaan omia asioita/toimintatapoja/ajatuksia ohjatusti.

*Hyvinvoinnin edistyminen* liittyi vastuksissa kokemukseen positiivisten voimavarojen saamisesta. Eräs osallistuja koki kurssin aikaisen henkilökohtaisen prosessin syvällisenä, aina lapsuuden uskomuksiin saakka ulottuvana kokemuksena. Toinen kertoi saaneensa luoviin toimiinsa ja meditointiinsa viikoittaista rytmiä. Konkreettiset motivaation muutokset arjessa näkyivät muun muassa sen osallistujan vastauksessa, joka kertoi lisääntyneestä halusta toimia ja liikkua. Useissa vastauksissa näkyi huomion kiinnittäminen pysähtymisen ja itsemyötätunnon merkitykseen arjessa.

Kurssi toi omiin luoviin puuhiin ja meditointeihin tiettyä viikkorytmiä ja mahdollisti yhteisöllisyyden kokemuksen. NLP-tehtävä, jossa käveltiin aikajanaa pitkin ja muutettiin uskomuksia, oli erityisen puhutteleva.

"Nyt on näin" -ajatus on kova juttu ja auttaa kestämaan arjen haasteita. Oli hyvä ohjatusti miettiä omia unelmia ja tavoitteita. Niiden äärelle ei muuten ole ollut viime aikoina voimia pysähtyä. Olen jo nyt tehnyt ensimmäiset konkreettiset askelet kohti muutosta.

Kurssi oli tärkeä askel elämänhaluni ja toimimiskykyni vauhdittaja ja rohkaisija. Löytämäni lapsuudessa tekemäni uskomukset, jotka purin, selkeyttivät tiettyjä näkökulmia ja asioita menneessä elossa. Itseymmärrykseni lisääntyminen tuottaa tasapainoa jatkossakin.

*Luovuuden ja tietoisuuden herääminen* liittyi joillakin osallistujilla kokemaansa henkilökohtaisen henkisen kehittymisen prosessiin. Toisissa vastauksissa painottui konkreettisen luovan tekemisen aktivoituminen arjessa. Joidenkin vastausten mukaan aiempaa tietoisempi keskittyminen käsillä olevaan toimintaan koettiin lisääntyneen.

Kurssi sai minut tekemään luovia maalauksia ja vauhditti meneillään olevia itse-tuntemusprosesseja. Sain työvälineitä sekä luovuuden herättelyyn että tunnelukojen/tunnemuistojen purkamiseen.

Vaikea kysymys, jotain on herännyt, ja teen jotain asioita tietoisemmin, esimerkiksi hengitykseen keskittyminen, tietoisempi syöminen, ja hetkessä oleminen on lisääntynyt.

Minulle tärkeintä oli ehkä maalaaminen ja sen jälkeen kirjoittaminen ajatuksista liittyen tiettyyn teemaan, mitä maalaus puhuisi.

*Sisällön monipuolisuus* kokonaisuudessaan oli joillekin mainittavan arvoiseksi koettu asia. Jotkut osallistujat olivat odottaneet kurssilta ehkä yksipuolisempaa antia, jolloin sisällön monipuolisuus koettiin yllätyksenä. Yksittäiset harjoitukset vaikuttivat sisällön monipuolisuuden kokemukseen. Osa harjoituksista nousi useammalle osallistujalle

merkityksellisiksi. Tällainen oli muun muassa uskomusten muuttaminen -mielikuvaharjoitus.

Kurssin sisältö ylitti ennako-odotukset. Se tarjosi runsaasti monipuolisia virikkeitä ja eväitä pölytellä omia ajatuksia. Enemmän teoriaa kuin osasin odottaa ja se ainakin minulle oli pelkästään positiivinen asia.

Kurssi oli paljon monipuolisempi kuin odotin. Kävimme monen tyyllisiä tekniikoita läpi intuition herkistämisestä meditaatioon.

Erityisesti uskomus-NLP-tehtävä sekä eri rytmien kokeilu luovassa liikkeessä ja maalaamisessa oli silmiä avaavaa.

*Lämpimään ja sallivaan ilmapiiriin* liittyvät kommentit koskivat minua ohjaajana. Erityisesti kiitosta sain läsnäolevasta ja hymyilevästä olemuksestani. Myös oma innostukseni esittämiä asioita kohtaan välittyi positiivisena osallistujille. Tärkeää heille oli myös, että onnistuin luomaan kurssikerroilla hyväksyvän ilmapiirin.

Ohjaajan sydämellinen läsnäolo ja innostus oli mielestäni tärkeimpiä elementtejä, ja se oman kokemuksen jakaminen, että harjoitukset on testattu ja hyväksi havaittu omakohtaisesti.

Nämä asiat olivat tärkeimpiä: Ohjaajan lämmin hymy ja läsnäoleva ihmisyys.

Sari on ihanan lämmin ja läsnäoleva opettaja, joka luo sallivan ja hyväksyvän ilmapiirin. Jokainen voi osallistua yhteiseen jakamiseen siinä määrin kuin itselle on sopivaa. Kaikki on oikein ja sallittua.

*Viestintään liittyvät kokemukset* olivat yhtenäisimmin positiivisesti tai neutraaliksi koettu osa-alue. Viestintä koettiin selkeänä. Osallistujat pitivät muun muassa siitä, että heille lähetettiin muistutussähköposti illan kurssista saman päivän aamuna. Suurin osa osallistujista piti hyvänä myös sitä, että kurssikerran teoriaosuus sekä tulevan viikon tehtävät jaettiin osallistujille vielä viikkokirjeessä sähköpostilla seuraavana päivänä.

Kurssin viestintä oli todella hyvin toteutettu. Muistutus samana päivänä oli hyvä ja erityisesti muistutuksessa ollut Zoom-linkki toimi. Näitä linkkejä, kun joutuu aina muistelemaan ja etsimään kissojen ja koirien kanssa.

Viestintä oli selkeää ja havainnollista. Luettavaa oli kuitenkin aika paljon: viestit ja tarvikelistat olivat pitkiä. Yksi mahdollisuus olisi viestiä lyhyemmin ja ytimekkäämmin.

Hyviä, selkeitä ja asian ilmaisuissaan riittäviä. Kiinnostus ja osallistuminen oli kuitenkin painostamatonta ja kiinni kunkin osallistujan omasta aikataulutuksesta. Tuntui hyvälle, että tärkeimmät opetukselliset jutut jaettiin myös s-postitse. Ei vain siis verkkotapaamisen yhteydessä.

## Kehittämistoiveita herättävä kokemus

Seuraavaksi käsittelen kehittämistoiveita herättäviä osallistujakokemuksia. Aineiston analysoinnin tuloksena nimesin ensin tämän pääluokan negatiiviseksi käyttäjäkokemukseksi. Palautteiden antajien viestit eivät tarkemmin tarkasteltuna kertoneetkaan suoraan negatiivisesta kokemuksesta, vaan ne oli muotoiltu ennemminkin kehittämisehdotuksiksi. Tämän vuoksi myös pääluokka on nimetty neutraalimmaksi koskemaan kehittämistoiveita.

*Aikatauluun* liittyvät kehittämistoiveet koskivat sekä yksittäisten kertojen aikataulutukseen että koko kurssin aikataulutusta. Joissakin vastauksissa mainittiin ajoittainen kiireen kokemus, joka syntyi liian paljosta asiasisällöstä. Koko kurssin aikataulutus jakoi mielipiteet sekä väljyyden että tiivyyden puoltajiin. Toisten mielestä tapaaminen kerran viikossa oli sitoutumisen kannalta hyvä kokoontumisrytmi. Toisten olisivat kaivanneet pidempää aikaa tapaamisten välille, jotta heillä olisi ollut aikaa enemmän muutokselle ja itsereflektiolle.

Mahdollisesti hieman väljempi aikataulu, kokoontumiset esim. joka toinen viikko ja vaikka yksi ylimääräinen kotitehtävä näiden välillä olisi saattanut pidentää tätä lystiä ja tukea muutoksen läpiviennissä tehokkaammin.

Kurssin sisällön olisi voinut jakaa pidemmälle ajanjaksolle. Kaksi kertaa samaa teemaa, olisi vahvistanut oppimista

Välillä oli vähän kiireen tuntua. Se, mitä jo kurssin aikana puhuimme: vähemmän on enemmän.

*Lisätuen saamiseen* liittyvissä kehittämistoiveissa mainittiin yhteisen kokemuksen jakamisen tapojen, kuten WhatsApp- tai Facebook-sovelluksen hyödyntäminen. Eräs osallistuja ehdotti jatkotapaamista noin kuukauden päästä kurssin loppumisesta. Henkilökohtaisempaa ohjaajan tarjoamaa tukea toivoi pari osallistujaa. He ehdottivat välitarkistuksen tekemistä ja etätapaamista ohjaajan kanssa.

Mikäli sessioiden väli olisi ollut kaksi viikkoa ja puolivälissä olisi ollut jonkin tyyppinen reflektointi tai keskustelu Sarin kanssa, olisin päässyt ehkä syvemmälle muutoksen poluilla.

Välitsekkaus olisi voinut olla tarvittaessa/haluttaessa s-postilla/whattsupilla.

Olisi ollut mukavaa, jos kurssin tukena olisi ollut alusta asti esimerkiksi Facebook-ryhmä, jossa kaikki kurssilaiset voivat halutessaan julkaista.

## 6.2 Osallistumiskokemuksesta asiakasymmärryksen luomiseen

Palvelumuotoilun menetelmien avulla ja osallistujakokemus-kyselyn tuloksena sain arvokasta tietoa siitä, mitkä kaikki asiat voivat vaikuttaa verkkokurssille osallistumisen kokemukseen, ja miten pilottiin osallistuneet olivat omien sanojensa mukaan kokeneet kurssin. Verkkokurssin palautekyselyn mukaan osallistujat olivat pääsääntöisesti kokeneet hyötynensä verkkokurssista, joku suuremmassa ja joku pienemmässä mittakavassa. Toinen ounasteli tämän kurssin olevan elämää muuttava ja toinen totesi, että ”Olihan mukavaa maalata”. Näin kokemukset tulevat varmasti jatkossakin jakautumaan. Osallistujakokemus on jokaisella osallistujalla aina erilainen riippuen ihmisen elämäntilanteesta, toiveista ja tavoitteista. Palautekyselyn vastaukset antoivat osviittaa siitä, että olen menossa oikeaan suuntaan verkkokurssin kehittämisessä.

Espoon kaupungin tuottamasta *Sivistystoimen työkalupakki palvelumuotoiluun* -verkkopöytäkirjasta (2013) löytyy työpohjia palveluiden mallinnukseen. Myös palvelun hankkivasta henkilöstä voidaan luoda malli eli persoona. Kuvitteellisen persoonan luomista voidaan käyttää apuna, kun halutaan mallintaa mahdollista palveluun osallistuvaa henkilöä. Seuraavaan kuvaan olen hahmotellut kuvitteellisen verkkokurssin osallistujapersoonan työpohjan (Espoon kaupunki 2013, 50) innoittamana. Kuvassa näkyvät osallistujapersoonan tarpeet ja toiveet nousevat hankkeesta saadun aineiston analyysistä ja konkretisoivat näin siitä saatua tulosta, vaikka eivät olekaan totta kenenkään yksittäisen osallistujan osalta. Kuvan jälkeinen kuvaus on omaa mielikuvitustani.



Kuva 6. Osallistujapersoonana.

Osallistujapersoonan nimi on Oili Osallistuja. Hän on 45-vuotias ja työskentelee asiantuntijana keskisuuressa organisaatiossa. Jos Oilin laukkuun kurkistaisi, sieltä löytyisi ”vakiovarusteiden” lisäksi itsensä kehittämiseen liittyvä kirja, kaunis kynä ja pikkuvihko. Vihkoonsa Oili kirjoittaa päivän mittaan omia ajatuksiaan ja ahaa-elämyksiään sekä piirtelee. Hän on kiinnostunut elämän ja maailman ilmiöistä sekä itsensä kehittämisestä. Luonto ja läheiset ihmiset ovat hänelle tärkeitä. Hän harrastaa aktiivisesti luovuutta ruokkivia aktiviteetteja mutta maalaaminen on hänelle vieraampaa. Hän on kyllä käynyt aikoinaan jonkin maalauskurssin mutta ei ole taiteillut sen jälkeen aktiivisesti. Hän on hankkinut joitakin verkkokursseja, mutta ne ovat valitettavasti jääneet kesken alkuinnostuksen mentyä. Taidenäyttelyssä Oili käy yksin ja yhdessä ystäviensä kanssa. Oili haaveilee joskus ”irti repäisystä” nykyisestä palkkatyöstään ja oman näköisen työn tai toiminnan löytämisestä.

## 7 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI

Palvelumuotoilun viitekehys tarjosi mielestäni hyvän perustan verkkokurssin rakentamisessa palveluksi. Palvelumuotoilun välineet toivat työskentelyyni ryhtiä tarjoamalla kehittämiseen konkreettisia välineitä. Ne auttoivat minua muun muassa hahmottamaan, mitä kaikkea palveluun voi liittyä, kun sitä tarkastelee asiakkaan näkökulmasta. Esimerkiksi asiakkaan kokemuksen tarkastelu palvelupolun yksittäisissä kontaktipisteissä oli minulle uutta. Palvelumuotoilun menetelmät lopulta laajensivat ajatteluani siihen, että verkkokurssista voisi luoda kokonaisen konseptin yksittäisen tuotteen sijasta.

Kehittämishankkeen alussa pohdin, toteuttaisinko verkkokurssin pilottiryhmän kanssa lyhyempänä kuin varsinainen kurssi tulee olemaan jatkossa. Nyt voin todeta, että kokonaisuuden pitäminen kannatti. Pilottiryhmäläisten osallistujakokemus sekä oma kokemukseni palvelun tuottajana ja ohjaajana olisi ollut erilainen viiden kerran jälkeen kuin kahdeksan kerran jälkeen.

Tavoitteenani oli tehdä verkkokurssi, jossa ei ole kiire ja asiat opitaan tekemällä. Kuitenkin huomasin lankeavani ikaikaaiseen ansaani, jossa hamusin liikaa asiaa mukaan. Halusin perustella verkkokurssin hyödyllisyyttä nojaamalla tietoon taiteen hyvinvointivaikutuksista. Tämän ja palvelumuotoilun viitekehysten lisäksi verkkokurssin varsinainen sisältö koostui viidestä viitekehuksesta. Haalin runsaasti lähdemateriaalia kirjastosta ja verkosta. Kirjojen ja verkkomateriaalin selaaminen vei paljon aikaani, vaikka pyrin syventymään vain oleelliseen. Jälkikäteen reflektoiden voin todeta, että viitekehysä oli yhteen hankkeeseen ja verkkokurssiin liikaa mutta kurssia luodessani minun oli vaikeaa rajata niistä mitään pois.

Reaaliaikaisen verkkokurssin ohjaamisen erityispiirteet näyttäytyivät minulle havainnoinnin haasteina. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun ohjasin ryhmää videopalvelun välityksellä. Jos kurssi olisi pidetty fyysisessä tilassa, minun olisi ollut huomattavasti helpompaa ”lukea” palautetta suoraan osallistujien ilmeistä ja eleistä. Kamerat pidettiin päällä alku- ja loppuhetkissä, jolloin minulla oli mahdollisuus nähdä osallistujat ja he näkivät toisensa. Pienestä kasvokuvasta oli kuitenkin hankalaa tulkita toisen ilmeitä tai olotilaa. Edelleen, jos tapahtuma olisi ollut lähiopetustilanne, olisin voinut paremmin hahmottaa, kuinka paljon osallistujilla kului aikaa tehtävien teossa. Tämä ei ollut nyt mahdollista, kun kamerat ja mikrofonit pidettiin kiinni tekemisen aikana työskentelyrauhan vuoksi.

Heimonen, Kallio-Tavin ja Pusa kirjoittavat teoksessaan *Kesken – erillään, taiteesta alituumisesta* (2015) olleensa paradoksaalisen haasteen edessä omaa työpajaansa ohjatessaan. Pyrkinessään kohti tasa-arvoista kohtaamista, ei heidän asenteensa voinut rakentua sen ajatuksen varaan, että he olisivat olleet kokeneempia taiteen tekijöitä kuin työpajaan osallistujat. Ja toisaalta oli perusteltua, että he hyödynsivät ammatillista kokemustaan taiteen tekemisestä taidetyöpajoissa. Näin he olivat päätyneet nimittämään itseään tietämättömiksi oppaiksi, jotka kutsuivat kanssakulkijoita yhteiseen seikkailuun. (Heimonen ym. 2015, 63.)

Heimosen ja kumppaneiden ajatukset resonoivat hyvin omien pohdintojeni ja kokemukseni kanssa verkkokurssin ohjaajana toimimisesta. Koin, että olimme tasa-arvoisia verkkokurssin osallistujien kanssa taidelähtöisten menetelmien äärellä. Halusin korostaa yhdessä olemisen ja kokemisen sekä läsnäolon merkitystä. Halusin korostaa myös vastavuoroisuutta. Minä opetin osallistujia ja he opettivat minua kurssin ohjaajana. Haaveenani oli, että oppiminen tapahtuisi yhdessä kokien ja vuoropuhelussa. Todellinen vuoropuhelu olisi kuitenkin vaatinut enemmän väljyyttä aikatauluun, jopa niin, että jokaisen harjoituksen jälkeen olisi pysähdytty hetkeksi yhdessä tarkastelemaan, mitä äsken tapahtui. Pelkoni kuitenkin oli, että oma roolini verkkokurssin kehittäjänä olisi noussut tällöin liiksi esille, rikkoen osallistujien keskittymisen omaan kokemukseensa. Siispä päädyin palautteen pyytämiseen vain kunkin verkkokurssikerran lopussa.

Verkkokurssitapaamisten lopussa pyytämäni palautteen tarkoitus oli auttaa minua tunnistamaan kehittämistarpeita jo pilotin aikana ja saada kehittämiseen ideoita. Palautteen hyödynsin mahdollisuuksien mukaan kurssin seuraavia kertoja suunnitellessani. Ajoittain koin haasteelliseksi saamani palautteiden ristiriitaisuuden. Usein kävi niin, että yhden osallistujan kommentoidessa jotakin asiaa, saattoi toinen olla juuri päinvastaista mieltä. Punnitsin kaikki saamani ehdotukset ja kehitysideat, ja lopulta luotin omaan mielipiteeseeni.

Kokonaisuudessaan hankkeen prosessi eteni suunnitelmien mukaan (ks. kuva 2, luku 3.2). Aikataulun olin kuitenkin laatinut osittain liian optimistisesti. Hankkeen kokonaisuunnitelma sekä verkkokurssikertojen karkea suunnittelu toteutuivat aikataulussaan. Pilotiryhmän käynnistyttyä minun oli tarkoitus kirjoittaa jo opinnäytetyön teoriaosuuksia viikoittaisten verkkokurssikertojen työstämisen ohessa. Viikoittaisen kurssikerran suunnitteluun sekä viikkokirjeiden laadintaan minulta kului kuitenkin aikaa ennakoimaani enemmän. Kyselyaineiston analysointi vaati niin ikään enemmän aikaa kuin olin

olettanut. Kaiken kaikkiaan voin todeta, että ajanhallinta sekä rajaaminen olivat minulle haasteellisimpia kohtia tässä prosessissa.



## 8 LOPUKSI

Tavoitteenani kehityshankkeessa oli luoda verkkokurssi ja toteuttaa sen pilotointi. Molemmat tavoitteet toteutuivat. Pilotointi tuotti palvelun kehittämisen kannalta asiakasläh- töistä ja konkreettista tietoa. Sen myötä sain tietoa siitä, saivatko osallistujat verkko- kurssilta sitä, mitä luvattiin – kokivatko he kurssin edistäneen heidän luovuuttaan ja hy- vinvointiaan.

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä verkkokurssin kehittämisen näkökulmasta oli: Mi- ten taiteellinen toiminta ja tietoisuustaito- ja mielikuvaharjoitukset voidaan yhdistää ko- herentiksi menetelmäkokonaisuudeksi? Suunnitellessani ja kehittäessäni kurssin sisäl- töjä, minulle syntyi vähitellen käsitys siitä, miten voisin linkittää nämä teemat käytän- nössä toisiinsa. Seinälle kokoamani muistilapputaulu oli minulle tärkeä ja havainnollis- tava työkalu kurssin sisällön kokoamisessa. Sen avulla pystyin helposti hahmottamaan kokonaisuutta ja toisaalta järjestelemään yksittäisiä harjoituksia uudestaan.

Pilotoinnin aikana tekemiäni ratkaisuiden toimivuus testattiin käytännössä. Tietoisuus- taito- ja mielikuvaharjoitukset sekä taiteellinen toiminta vuorottelivat kurssikertojen ai- kana lähes samassa järjestyksessä. Kolmen eri lähestymistavan kuljettaminen kurssi- kerralla loi ajoittain kiireen tuntua toimintaan mutta kaiken kaikkiaan näiden viitekehys- ten yhdistelmä osoittautui mielekkääksi sekä pilottiryhmän osallistujakokemusten että omien havaintojeni perusteella. Tämän kokemuksen myötä tulen säilyttämään verkko- kurssin rakenteen ja sisällön melko samankaltaisena kuin pilotissa.

Toinen tutkimuskysymys liittyi osallistujakokemukseen: Millainen kokemus *Mielenmuu- toksen reittiopas läsnäoloon ja luovuuteen* -verkkokurssille osallistuminen oli pilottiryh- mäläisille? Päädyin toteuttamaan puolistrukturoidun lomakekyselyn, koska tavoitteena oli ymmärtää mahdollisimman hyvin osallistujien kokemusta. Lisäksi osallistujamäärä oli pieni. Sen vuoksi osallistujakokemuksen määrällinen tarkastelu, valmiine vastaus- vaihtoehtoineen, ei olisi ollut mielekästä. Teemahaastattelun avulla olisin saanut vielä- kin paremmin esille osallistujien kokemukset mutta sen järjestäminen ei ollut aikataulun puitteissa mahdollista.

Lomakekyselyn vastausten analysointi tuotti kaksi kokemuksen pääluokkaa: Positiivi- sen osallistujakokemuksen ja kehittämistoiveita herättävän osallistujakokemuksen. Po- sitiivisen osallistujakokemuksen mukaan kurssi nähtiin sisällöltään monipuolisena ja eri tavoin luovuutta ja läsnäoloa herättelevänä. Kehittämistoiveita herättävät kokemukset

liittyivät kurssin väljempään aikataulutukseen sekä lisätuen saamiseen. Tämän perusteella tulen pidentämään kurssikerran kestoja sekä väljentämään kokonaisaikataulua (esimerkiksi kurssikerrat joka toinen viikko). Myös mahdollisuutta lisätukeen tulen jatkossa tarjoamaan muun muassa kurssilaisille perustettavan Facebook-ryhmän kautta.

Vastausten analysoinnin perusteella oli mahdollista muodostaa kuvaus tyypillisestä asiakkaasta, joka voisi ostaa verkkokurssin. Tämän niin sanotun osallistujapersoonan luominen voi auttaa ymmärtämään paremmin asiakasta sekä hänen tarpeitaan ja mielenkiinnonkohteitaan. Osallistujapersoonan luomisen avulla voin jatkossa kohdentaa esimerkiksi palvelun markkinointia tietyille potentiaaliselle asiakaskunnalle.

Mielestäni verkkokurssia olisi mahdollista kehittää jatkossa laajemmaksi konseptiksi. Kurssiin voisi liittää lisäpalveluita ja siitä voisi myös poimia itsenäisiä kokonaisuuksia uusien palveluiden perustaksi. Näitä voisivat olla esimerkiksi omaan tahtiin käytävä verkkokurssi (lyhyempi ja edullisempi) tai teemoittain ostettavissa olevat verkkokurssin osat, perinteinen läsnäolokurssi, henkilökohtainen valmennus sekä maalaustarvikepakettit.

Kauempana tulevaisuudessa voisin ajatella Mielenmuutoksen reittiopas -konseptin käyttökoulutusta ammattilaisille. Käyttökoulutus edellyttäisi osallistujilta sopivan ammattillisen taustan (esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalta, taiteelliselta alalta) lisäksi mindfulness-ohjaajakurssin, NLP-kurssin (vähintään Master Practitioner) ja jonkin luovan kuvataiteen ohjaajakoulutuksen käymistä. Näitä kursseja voin järjestää itse tai suositella yhteistyökumppaneideni kursseja.

Verkossa toteutettavat palvelut ovat olleet jo jonkin aikaa kasvava trendi. Vuonna 2020 syttynyt koronaepidemia nosti niiden kehittämisen vieläkin ajankohtaisemmaksi ja tärkeämmäksi myös kulttuuri- ja hyvinvointiyrittäjien toimeentulon kannalta. Mielenmuutoksen reittiopas -verkkokurssi vastasi hyvin oman yritykseni tarpeisiin olla mukana tässä kehityksessä.

## LÄHTEET

- Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow, elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Rasalas Kustannus, Tallinna.
- Espoon kaupunki 2013. Sivistystoimen työkalupakki palvelumuotoiluun. Espoon kaupunki, Espoo. <https://docplayer.fi/3974767-Tyokalupakki-palvelumuotoiluun.html>. Viitattu 2.3.2021.
- Falecki D., Leach C. & Green, S. 2018. PERMA-powered Building foundations flourishing life. Teoksessa Positive Coaching Psychology in Practise. Toim. Green, S. & Palmer, S. Routledge, London.
- Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network Synthesis Report 67. World Health Organization, Kööpenhamina. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>. Viitattu 28.7.2020.
- Granö, V., Honkala, M. & Pirtola, E. 2000. Itse tehty elämä. ITE / DIY Lives. Maahenki, Helsinki.
- Heikkilä, M. & Tikkaaja, O. 2015. Tatu ja soten työkirja. Vinkkejä osallistavan taiteen tuotantoon taiteilijalle, tilaajalle & tuottajalle. Hyvinvoinnin välitystoimisto. Humanistinen ammattikorkeakoulu, Turku. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122963/HVVT\\_Tatu-Sote-Työkirja.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122963/HVVT_Tatu-Sote-Työkirja.pdf). Viitattu 4.2.2021.
- Heimonen, K. 2019. Ruumiillisuuden kuuntelu -liike ja pysähdys liikkeessä. Teoksessa Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Toim. Karjalainen, A. L. PS-kustannus, Keuruu.
- Heimonen, K., Kallio-Tavin, M. & Pusa, T. 2015. Kesken-erillään. Taiteessa altistumisesta. Aalto-yliopiston julkaisusarja. Aalto-yliopisto, Helsinki.
- Jansson, S. 2013. Taiteisiin perustuva interventiotutkimus. Teoksessa Taiteesta toiseen: Taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia. Toim. Jansson, S. & Rantala, P. Lapin yliopisto, Rovaniemi.
- Järvilehto, P. & Järvilehto, L. 2019. PIM. Olet luova. Tuuma-kustannus, Latvia.
- Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. 2019. Palvelumuotoilun Bisneskirja. Alma Talent, Helsinki.
- Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46/2017. Turun ammattikorkeakoulu, Turku. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>. Viitattu 15.10.2020.
- Liikanen, H. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Opetusministeriö, Helsinki. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75612>. Viitattu 3.8.2020.
- Lilja-Viherlampi, L-M. & Rosenlöf, A-M. 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa Taide töissä. Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä. Toim. Tanskanen, I. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256. Turun ammattikorkeakoulu, Turku.
- Linnainmaa, T. 2009. Reflektiivisyys ja refleksiivisyys kirjallisuusterapiassa. Teoksessa Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Toim. Ihanus, J. Duodecim, Helsinki.
- Moore, D.W. 2012. Mindfulness ja kirjoittamisen taito. Basam Books, Helsinki.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018. Suositus taiteen ja kulttuurin saavutettavuuden parantamiseksi sosiaali- ja terveydenhuollossa. Mukaan lukien hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-599-0>. Viitattu 22.7.2020.

Opetusministeriö 2005. Kolme puheenvuoroa luovuuden edistämisestä. Luovuuksstrategian osatyöryhmän raportti. Opetusministeriön julkaisuja 2005:35. Opetusministeriö, Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:952-485-035-4>. Viitattu 15.7.2020.

Opetusministeriö 2002. Taide on mahdollisuuksia. Ehdotus valtioneuvoston taide- ja taiteilijapoliittiseksi ohjelmaksi. Opetusministeriön julkaisuja 2005:35. Opetusministeriö, Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:952-442-960-8>. Viitattu 23.7.2020.

Opetusministeriö 2006. Yksitoista askelta luovaan Suomeen. Luovuuksstrategian loppuraportti. Opetusministeriön julkaisuja 2006:43. Opetusministeriö, Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:952-485-233-0>. Viitattu 9.11.2020.

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. 2004. Character strengths and virtues. A handbook and classification. American Psychological Association, Washington, DC, New York.

Pääjoki, T. & Tikkaaja, O. (Toim.). 2018. Taide palvelee. Soveltavan taiteen palvelumuotoilu. Hyvinvoinnin välitystoimisto. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 45. Humanistinen ammattikorkeakoulu, Turku. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141267/978-952-456-285-0.pdf>. Viitattu 16.2.2021.

Raami, A. 2020. Intuitio3. Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki.

Raami, A. 2016. Älykäs intuitio. Ja miten käytämme sitä. S&S, Helsinki.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu, Turku. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Viitattu 14.6.2020.

Salonen, K. & Eloranta, S. & Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turun ammattikorkeakoulu, Turku. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Viitattu 29.5.2020.

Sederholm, H. 2007. Taidekasvatus. Samassa rytmissä elämän kanssa. Teoksessa Taide keskellä elämää. Toim. Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. Nykytaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Like Kiasma, Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:3. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72257/Selv200516.pdf>. Viitattu 3.8.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän taide- ja kulttuuritoiminnan yhteistyöryhmän raportti ja jatkotoimenpide-ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:34. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161547>. Viitattu 3.8.2020

Tervonen, T. 2020. Menestyksen mittariksi on noussut onnellisuuden esittäminen, mutta tutkijoiden mukaan se saa meidät vain voimaan pahoin. Helsingin Sanomat 15.6.2020. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000006540851.html>. Viitattu 7.12.2020.

Toivanen, T. 2007. Huippukokemus. Teoksessa Taide keskellä elämää. Toim. Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. Nykytaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Like Kiasma, Helsinki.

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

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. PS-kustannus, Jyväskylä.

Vedic Art 2019. About the Method. <https://www.vedicart.com/en/vedic-art>. Viitattu 5.8.2020.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. PS-kustannus, Jyväskylä.

## Taidetoiminnallisiin palveluihin liittyviä käsitteitä

**Kulttuurin** käsite on monitahoinen. Laajimmillaan sillä viitataan kaikkeen siihen, mitä ihminen tekee ja on tehnyt ihmiskunnan historian aikana. Konkreettinen kulttuurin määrittely tehdään kulloinkin käsillä olevan kontekstin ja toiminnan mukaan. (Liikanen 2010, 36.)

**Taide** samaistetaan usein kulttuurin käsitteeseen. Taide on itsensä ilmaisun ja luovuuden toteuttamisen erityinen toimintatapa, jossa lähtökohtana ja motiivina on luovuuden käyttövoima. Taidetta voi kehittää ammatillisesti tai harrastuksenomaisesti. Taiteellisessa ilmaisussa tieto, taito, tunne ja tahto ovat yhdistyvät. Ne ovat vaikuttavia tekijöitä, joihin osin perustuu taiteen kyky puhutella sen vastaanottajia voimakkaasti. (Liikanen 2010, 36.)

**Kulttuurihyvinvointi** viittaa siihen, että kulttuuri ja taide lisäävät tai ovat yhteydessä hyvinvoinnin lisääntymiseen yksilön tai yhteisössä jaetun kokemuksen tasolla. Kulttuurihyvinvointi -käsite voidaan liittää myös ilmiöihin, joissa kulttuurilla ja taiteella luodaan erilaisia merkityksiä yksilölle tai yhteisölle. Lisäksi käsitteellä voidaan viitata kulttuurihyvinvointialaan. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2019, 11). Viherlampi ja Rosenlöf liittävät artikkelissaan Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi, kulttuurihyvinvoinnin käsitteeseen useita ihmisen omaan taide- ja kulttuurisuhteeseen liittyviä ulottuvuuksia. Näitä ovat: arjen kulttuuri, taide- ja kulttuuriharrastukset, taiteen ja kulttuurin kokeminen yksin ja yhdessä, taide osana erilaisia ympäristöjä sekä kulttuurihyvinvointipalvelut. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 22.)

**Soveltavalla taiteella** tarkoitetaan taiteellista toimintaa, jota suunnitellaan ja sovelletaan sellaisille ihmisryhmille, joilla taiteen kokeminen tai tekeminen ei muutoin välttämättä tapahtuisi (Heikkilä & Tikkaola, 4). Taiteen erilaisia muotoja voidaan soveltaa monin tavoin, hyvin erilaisissa ympäristöissä, erilaisille ihmisryhmille ja eritaustaisten toimijoiden toteuttamana. Tavoiteltavat päämäärät voivat myös olla hyvin monenlaisia. Ne voivat liittyä esimerkiksi hyvinvointiin, innovaatioiden kehittämiseen tai osaamisen edistämiseen. Heikkilä ja Tikanoja toteavat Tatu ja Sote -työkirjassaan, että soveltavan taiteen kentällä on paljon muuttuvaa ja kehittyvää termistöä, johon suhtaudutaan eri mielipitein. Käsitteet ovat kuitenkin syntyneet halusta ymmärtää ilmiötä, eivätkä hyvin määriteltyinä aiheuta ongelmaa. Ongelma syntyy, jos ihmisillä on liian vahvat ennakkokäsitykset tai keskusteluun ei ole tarpeeksi aikaa. (Heikkilä & Tikkaola 2015, 20.)

**Taidelähtöiset menetelmät** -käsitteellä voidaan viitata taidetyöskentelyyn tai taiteellisiin menetelmiin, joiden avulla pyritään aiheuttamaan muutosta kokijoiden ajattelussa tai toiminnassa. Ne voivat tarkoittaa myös toimintatapoja, joiden avulla pyritään lähemmäksi käsiteltävää asiaa tai ryhmää taiteen keinoin. Taidelähtöiset menetelmät voidaan ajatella osaksi soveltavaa taidetta, mutta ne eivät siltikään kuvaa koko kentän toimintaa. Taidelähtöisillä menetelmillä saattaa olla negatiivinen kaiku, jos taidelähtöisen ymmärtää niin, että itse taide on lähtenyt ja jäljelle on jäänyt vain taiteelliset menetelmät. (Heikkilä & Tikkaola, 2015, 22.)

**Taideperustainen toiminta** pysyy taiteen tekemisessä, siinä ei pyritä taiteen keinoin johonkin toiseen päämäärään tai ennalta sovittuun saavuttamiseen. Tämä suhde tavoitteeseen erottaa taideperustaisen toiminnan taidelähtöisestä toiminnasta, vaikka käytännössä niissä saattaa olla samankaltaisuuksia. (Heimonen, Kallio-Tavin & Pusa 2015, 10.)

**Voimauttava taidetoiminta** -käsite voidaan ymmärtää jaksamista parantavana tai energiaa antavana toimintana, joka tuo ihmisille voimaa ja tahtoa. Saattaa antaa jopa mystisen vaikutelman kuvatessaan taidetta voimana, jolla pystytään hetkessä parantamaan ihmisiä, olosuhteita tai asioita. Voimauttava taidetoiminta voi tämän vuoksi olla liioitteleva termi, mutta toisaalta taide on aina kokijakohtaista ja on kokijan päätettävissä, onko taide ollut hänestä voimaannuttavaa, mitä se sitten hänelle tarkoittaakaan. (Heikkilä & Tikkaola 2015, 23.)

**Yhteisötaide** saatetaan käsittää selkeämmin osaksi taiteen kenttää kuin esimerkiksi soveltava taide. Se voidaan nähdä tavoitteellisena taiteena, joka luodaan joko yhteisön kanssa tai jollekin tietylle yhteisölle. Yhteisötaide syntyy vahvasti yhdessä yhteisön kanssa, jolloin se integroidaan osaksi yhteisön elämää ja toimintaa. Yhteisötaiteilija on henkilö, joka vie prosessia eteenpäin. Hänellä voi olla pienempi tai isompi rooli lopputuloksessa. (Heikkilä & Tikkaola, 23.)

# Tiedote tutkimuksesta



Tiedote tutkimuksesta

Päiväys 6.8.2020

## TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

**”Mielenmuutoksen reittiopas läsnäoloon ja luovuuteen” -verkkokurssin pilotointihanke.**

### **Pyyntö osallistua tutkimukseen**

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan ”Mielenmuutoksen reittiopas läsnäoloon ja luovuuteen” -verkkokurssin (jatkossa ”verkkokurssi”) pilottiryhmään osallistumisen kokemusta. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä.

#### **1. Vapaaehtoisuus**

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Osallistuminen tutkimukseen, eli verkkokurssin pilottiryhmään, katsotaan suostumukseksi tutkimuksessa kysytyjen tietojen tutkimuskäyttöön. Voitte keskeyttää osallistumisen verkkokurssille ja siihen liittyvään tutkimukseen koska tahansa syytä ilmoittamatta.

#### **2. Tutkimuksen tarkoitus**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa Mielen muutoksen reittiopas -verkkokurssista palveluna. Millainen kokemus verkkokurssille osallistuminen on? Pilotointihankkeesta saatujen kokemusten perusteella palvelua kehitetään edelleen.

#### **3. Tutkimuksen toteuttajat**

Tutkimuksen toteuttajana ja vastuuhenkilönä on Sari Laitinen. Hän opiskelee Turun Ammattikorkeakoulun Taideakatemiassa Kulttuurialan ylempää ammattikorkeakoulututkintoa (Medianomi YAMK, Media ja kulttuuriyrittäjyys). Tutkimus liittyy hänen yrityksensä Art-Hub Oy:n uuden verkkokurssin kehittämishankkeeseen. Turun Ammattikorkeakoulu on taustaorganisaationa hankkeessa. Se tarjoaa hankkeen toteuttamiseen tarvittavia välineitä, kuten verkkokurssin toteuttamisen alustan. Hankkeella ei ole rahoittajaa.

#### **4. Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet**

Tutkimuksen pääasiallisena kohteena on kehitettävä verkkokurssi ja sen palvelumuotoilu, ei kurssille osallistuvat henkilöt.

Tutkimukseen osallistuminen kestää verkkokurssin pituisen ajan (8 viikkoa). Verkotapaamiset toteutuvat kerran viikossa torstaisin 2,5 tuntia kerralla. Lisäksi osallistujilta pyydetään alku- ja loppukyselyihin vastaamista sekä jokaisen verkkokurssikerran jälkeen lyhyen palautteen antamista. Osallistujan aikaa kuluu myös



hänen itse määrittelemän keston verran viikkokirjeiden lukemiseen, kurssikerroilla tarvittavien välineiden kokoamiseen sekä viikkotehtävien tekemiseen.

#### 5. Kustannukset

Verkkokurssille osallistumisen maksun määrä on osallistujan itse päätettävissä. Maksun määrää määriteltessään osallistuja voi esimerkiksi tarkastella kurssista saamaansa hyötyä suhteessa kyselyihin ja kurssin kehittämiseen antamaansa panosta. Saatu hyöty voisi näin kasvattaa kustannusta ja toisaalta annettu panos vähentää sitä. Maksu suoritetaan kurssin päätyttyä. Muita kustannuksia syntyy, mikäli osallistuja hankkii kurssilla tarvitsemiensa välineitä itselleen, kuten maalaustarvikkeita.

#### 6. Vakuutusturva verkkokurssin ja tutkimuksen aikana

Verkkokurssille osallistutaan omasta ympäristöstä käsin. Kurssinjärjestäjä ei ole vakuuttanut sille osallistujia.

#### 7. Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimuksen tulokset tulevat osaksi pilotointihankkeesta tehtävää opinnäytetyötä. Opinnäytetyö julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa. Verkkokurssille osallistuneita henkilöitä ei käsitellä opinnäytetyössä, eikä heitä ole mahdollista tunnistaa.

#### 8. Tutkimuksen päätyminen

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen, mikäli hänen opiskelusansa, yrityksensä toiminnassa tai henkilökohtaisessa elämässään tapahtuu ennakoinnattomissa olevia verkkokurssin järjestämisen estäviä tapahtumia. Tutkimuksen päätyttyä ja opinnäytetyön valmistuttua verkkokurssille osallistuneille lähetetään linkki opinnäytetyöhön Theseus-tietokantaan, jossa he voivat halutesaan tutustua siihen.

#### 9. Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä opinnäytetyötä tekeväälle tutkijalle ja/tai opinnäytetyön ohjaajalle, joiden yhteystiedot ovat alla.

#### 10. Tutkijoiden yhteystiedot

Tutkija, opinnäytetyön tekijä  
Nimi: Sari Laitinen  
Puh. +358 407267050  
Sähköposti: [sari.laitinen@art-hub.fi](mailto:sari.laitinen@art-hub.fi), [sari.laitinen@edu.turkuamk.fi](mailto:sari.laitinen@edu.turkuamk.fi)

Opinnäytetyön ohjaaja  
Titteli: Yliopettaja  
Nimi: Pirita Juppi  
Sektorit: Turun AMK:n Taideakatemia  
Puh. +358 40 3550157  
Sähköposti: [pirita.juppi@turkuamk.fi](mailto:pirita.juppi@turkuamk.fi)

# Alkukysely pilottiryhmän osallistujille

## ALKUKYSELY

”Mielenmuutoksen reittiopas läsnäoloon ja luovuuteen” -verkkokurssin pilotointihanke.

**Olet osallistumassa ”Mielenmuutoksen reittiopas läsnäoloon ja luovuuteen” -verkkokurssin pilotointiryhmään ja siihen liittyvään tutkimukseen**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa Mielen muutoksen reittiopas -verkkokurssista palveluna. Millainen kokemus verkkokurssille osallistuminen on? Pilotointihankkeesta saatujen kokemusten perusteella palvelua kehitetään edelleen.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Osallistuminen tutkimukseen, eli verkkokurssin pilottiryhmään, katsotaan suostumukseksi tutkimuksessa kysytyjen tietojen tutkimuskäyttöön. Voit keskeyttää osallistumisen verkkokurssille ja siihen liittyvään tutkimukseen koska tahansa syytä ilmoittamatta.

Ole hyvä ja vastaa seuraaviin kysymyksiin. Kirjoita vastaukset kysymysten alle. Lähetä vastaukset minulle sähköpostiin: [sari.laitinen@art-hub.fi](mailto:sari.laitinen@art-hub.fi). Vastaukset saatuaani kopioin ne omalle koneelleni Word-tiedostoon ja poistan vastausten linkin lähettäjään. Tarkastelen vastuksia vastaatuani ne kaikilta osallistujilta. Täten pyrin välttämään vastausten yhdistymistä tiettyyn henkilöön.

Kysymyksiin vastaamiseen on suunniteltu kuluvan noin kymmenen minuuttia mutta voit vastata niihin niin lyhyesti tai pitkästi kuin sinusta tuntuu sopivalta.

- 1. Millaiset asiat vaikuttivat päätökseesi tulla mukaan Mielenmuutoksen reittiopas –verkkokurssille?**
- 2. Mitä haluaisit muuttaa elämässäsi tämän kurssin avulla?**
- 3. Kuinka merkityksellisenä pidät tulevaa verkkokurssia itsellesi?**
- 4. Mitä luovuus merkitsee sinulle?**
- 5. Mitä tietoisuustaidot (esim. kyky olla läsnä nykyhetkessä) merkitsevät sinulle?**
- 6. Mieti tilannetta, jolloin olet saanut tästä verkkokurssista itsellesi parhaan hyödyn. Mistä asioista huomaat sen elämässäsi? Mikä on muuttunut tai muuttumassa?**

**Kaunis kiitos vastauksistasi!**

Sari Laitinen

Tutkija, opinnäytetyön tekijä

Puh. +358 407267050

Sähköposti: [sari.laitinen@art-hub.fi](mailto:sari.laitinen@art-hub.fi), [sari.laitinen@edu.turkuamk.fi](mailto:sari.laitinen@edu.turkuamk.fi)

## Loppukysely pilottiryhmän osallistujille

Hei!

Olet osallistunut Mielenmuutoksen reittiopas läsnäoloon ja luovuuteen -verkkokurssin pilotointiryhmään ja siihen liittyvään tutkimukseen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa tästä verkkokurssista palveluna. Millainen kokemus verkkokurssille osallistuminen on? Pilotointihankkeesta saatujen kokemusten perusteella palvelua kehitetään edelleen.

Tämän on kyseisen verkkokurssin pilotointihankeen loppukysely. Kyselyn vastauksia käytetään hankkeesta tehtävän tutkimuksen ja opinnäytetyön aineistona. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Osallistuminen tutkimukseen, eli verkkokurssin pilottiryhmään, katsotaan suostumukseksi tutkimuksessa kysyttyjen tietojen tutkimuskäyttöön. Voit keskeyttää osallistumisen verkkokurssille ja siihen liittyvään tutkimukseen koska tahansa syytä ilmoittamatta.

Ole hyvä ja vastaa seuraaviin kysymyksiin. Kysymyksiin vastaamiseen on suunniteltu kuluvan noin kaksikymmentä minuuttia mutta voit vastata niihin niin lyhyesti tai pitkästi kuin sinusta tuntuu sopivalta.

Kysymykset 1–4 liittyvät kokemukseesi kurssin sisällöstä ja siitä saamaasi hyötyyn. Kysymykset 5–12 liittyvät kurssin kehittämiseen palveluna. Kysymykseen 13 voit kirjoittaa niistä asioista, joita en kysymyksissä ole ymmärtänyt esittää. Kehittämisen ja tutkimuksen kannalta on tärkeää kuulla sekä positiiviset että kriittiset äänet. Vastaathan siis kysymyksiin juuri siten kuin koit kurssin ja ajattelet siitä nyt.

Kiitos jo etukäteen ajatuksistasi sekä antamastasi ajasta!

Ystävällisesti,

Sari Laitinen

Tutkija, opinnäytetyön tekijä

Puh. +358 407267050

Sähköposti: sari.laitinen@art-hub.fi, [sari.laitinen@edu.turkuamk.fi](mailto:sari.laitinen@edu.turkuamk.fi)

1. Vastasiko kurssin sisältö ennakko-odotuksiasi? Miten? Ja jos ei, miksi?
2. Mikä kurssin suurin anti oli sinulle?
3. ”Muuttuiko mielesi, jos niin, miten? Mikä on muuttunut tai muuttumassa?

4. Kuinka merkityksellisenä pidät verkkokurssin sisältöä suhteessa omaan ajattelun ja mielesi muutokseen? Oliko jokin teema erityisen tärkeä sinulle? Tai nousiko jokin teema tai harjoitus yllättäen tärkeäksi sinulle?
5. Mitä olisit toivonut kurssilla lisää / kokonaan muuta? Mitä olisit halunnut vähemmän / kokonaan pois?
6. Miten kommentoisit kurssin liittyvää viestintää (kurssin mainos FB:ssa, kurssitiedote, tieto tarvittavista välineistä, kurssipäivisin saamasi tervetuloa-sähköposti, viikkokirje)?
7. Miten kommentoisit koko kurssin rakennetta / tapaamiskerran rakennetta?
8. Mitä mieltä olet kurssin online-toteutuksesta (mm. ohjaajan alustukset ja diojen visuaalinen ilme, käytetyn alustan toimiminen ryhmän tarpeisiin)? Tai siitä, että osallistujat olivat ryhmänä yhtä aikaa paikalla (verrattuna omaan tahtiin suoritettavaan verkkokurssiin)?
9. Miten mielestäsi eri teemat (mindfulness – mielikuvaharjoittelu – luova toiminta) toimivat yhteen / yhdistyivät kurssikerroilla?
10. Jos sinä olisit tehnyt tämän kurssin, mitä laittaisit sille hinnaksi? Millä perustelisit hinnan?
11. Miten kuvailisit kokemustasi kurssista henkilölle, joka on kiinnostunut siihen osallistumisesta?
12. Miten toivoisit kuulevasi lisää mahdollisista jatkokursseista tms. kurssin aihepiiriin / Art-Hub Oy:n liittyvästä toiminnasta?
13. Mitä muuta haluaisit sanoa?

## Verkkokurssin ilmoitus Facebookissa

# Mielenmuutoksen reittiopas

– verkkokurssi läsnäoloon ja luovuuteen



*Kuva: Flickr/ Tore Saetre. Veteranbuss. 2005. Viitattu 27.10.2020. <https://www.flickr.com/photos/tore-setre/23519965863/>*

### **Mielenmuutoksen reittiopas -verkkokurssilla yhdistyvät mindfulness, luovat taiteelliset menetelmät sekä mielikuvaharjoittelu.**

Kurssi on suunnattu sinulle, joka pohdit mielelläsi maailmanmenoa, omia valintojasi ja elämääsi. Etsit kenties uutta suuntaa ja et vielä tiedä, mihin päin lähtisit. Vaikket olisi menossa minnekään, sinua kenties kiinnostaa oman hyvinvointisi edistäminen tai pysyvemmän onnentunteen saavuttaminen. Haluat oppia kuulemaan paremmin kehosi viestejä ja intuitiotasi. Ja haluat ehkä löytää rennomman ja luovemman tavan elää. Haluat kokeilla luovaa maalausta ja kirjoittamista sekä saada välineitä rentoon olotilaan.

Nämä asiat inspiroivat minua ja olen opiskellut kaikenlaista voidakseni itse paremmin. Nyt haluan jakaa parhaita saamiani oppeja sinulle. Niitä, jotka ovat auttaneet minua mieleni muutoksessa ja rohkeushyppyjeni tekemisessä. Elokuussa käynnistän pilotointivaiheessa olevan online-verkkokurssin, johon haen osallistujia mukaan. Verkkokurssin pilotointi on osa päättötyötäni Turun Taideakatemiassa (Media- ja kulttuurialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto).

Kahdeksan viikon mittaisella verkkokurssilla saat eväitä matkallesi mindfulness-harjoitusten sekä luovuutta ja intuitiota edistävien tehtävien myötä. Kurssin perusteet nojautuvat väljästi kahdeksan- viikkoiseen mindfulness-peruskurssiin, johon olen linkittänyt luovaa liikettä, kuvallista ilmaisua sekä kirjoittamista. Taitovaatimuksia ei ole. Sinun ei

tarvitse osata maalata tai piirtää, kirjoittaa tarinaa tai tanssia. Jokainen tekee harjoituksia vain itselleen. Töitä ei katsella yhdessä mutta niiden tuottamia ajatuksia jaetaan aina kurssikerran lopulla. Jotta saisit mahdollisimman parhaan hyödyn kurssista, olen suunnitellut kurssikertojen välille helposti arjessa toteutettavia välitehtäviä.

Verkkokurssi toteutetaan Teams-alustalla livenä. Saat siis työskennellä täysin omassa rauhassa mutta yhteydessä muihin. Koska kyseessä on pilottikurssi ja se on osa opinnäytetyötäni, sisältyy osallistumiseen velvoite täyttää alkua- ja loppukysely sekä pyrkiä osallistua koko kurssi loppuun saakka. Kyselyiden täyttämiseen kuluu aikaa noin kymmenen minuuttia. Kyselyt anonymisoidaan ja kurssilla ei kerätä muutoinkaan henkilötietoja. Teams-yhteydessä olemme yhteisissä hetkissä läsnä kuvan kanssa mutta tehtävien tekemisen aikana kamerat ja mikrofonit pidetään suljettuina. Mukaan mahtuu enintään 10 osallistujaa.

Saat ennen jokaista kurssikertaa viikkokirjeen, jossa kertaan seuraavalle viikolle annettun kotitehtävän sekä kerron seuraavalle kerralle tarvittavat välineet. Kurssilla tarvitset lyijykynää, haluamiasi maalausvälineitä ja papereita / pohjia, luonnoslehtiön tai A4-papereita, lattialle alustan, jolla voit rentoutua sekä lempimusiikkiasi. Tarkemmat ohjeet, mm. maalausvälineistä saat ennen kurssin alkua ja viikkokirjeissä.

Kurssin maksu suoritetaan sen päätyttyä. Maksu on pakollinen mutta summan saat päättää itse sen mukaan, mitä haluat ja/tai pystyt maksamaan.

### **Lämpimästi tervetuloa mukaan!**

Mielenmuutoksen reittiopas -onlineverkkokurssin

ajankohta: torstaisin 13.8.2020 - 1.9.2020, yht. 8 kertaa

kellonaika: 17:30 - 20:00

sijainti: oma paikkasi, kokoontuminen Teams-alustalla

ohjaaja: Sari Laitinen, Mindfulness-opettaja, Vedic Art -opettaja ja taitelija, työnohjaaja (STORY), toimintaterapeutti, NLP-trainer, Asahi-ohjaaja, Media- ja kulttuurialan YAMK-opiskelija

### **Kysy lisää ja ilmoittaudu 4.8.2020 mennessä**

sari.laitinen@art-hub.fi

## Esimerkki viikkokirjeestä

Sari Laitinen  
Art-Hub Oy

Mielenmuutoksen reittiopas -viikkokirje  
28.8.2020

Hei! Jälleen kaunis kiitos osallistumisestasi eilen!

### KOTITEHTÄVÄT TULEVALLE VIIKOLLE

1. Kokeile kehonskannaus -meditaatiota nauhoitteen kanssa tai ilman, esimerkiksi ennen nukkumaan käymistä.
2. Pidä edelleen minitaukoja päivän mittaan pysähtymällä kerran tai pari suuntaamaan tietoisuutesi kohti kehoasi ja hengitystäsi. Piirrä myös vapaata viivaa sopivissa väleissä.
3. Kerää ”todistusaineistoa” 1–3 vahvuutesi käyttämisestä viimeisellä sivulla olevalle tehtäväpohjalle (tai tee itsellesi sopiva pohja). Tarkemman ohjeen löydät tehtävän yhteydestä.

### 3. ETAPPI – VAHVUUDET

Positiivinen psykologian alalla ollaan kiinnostuneita ihmisen kukoistuksesta, hyvinvoinnista, onnellisuudesta, vahvuuksista, myönteisistä tunteista sekä hyvinvoivista yhteisöistä. Alan uranuurtajana pidetään Martin Seligmania, joka yhdessä mm. Mihaly Csikszentmihalyi'n (Flow-teoria) kanssa lähti tutkimaan aihetta 2000-luvulla.

Seligmanin kehittämä hyvinvoinnin PERMA-teoria muodostuu viidestä osa-alueesta, joita ovat myönteiset tunteet (**P**ositive emotions), uppoutuminen (**E**ngagement), sosiaaliset suhteet (**R**elationship), merkityksellisyys (**M**eaning) ja aikaansaaminen (**A**ccomplishment). Näille kaikille tekijöille tyypillistä on, että ne edesauttavat hyvinvointia, niitä tavoitellaan niiden itsensä vuoksi ja ne ovat mitattavissa.

Usein olemme tietoisempia heikkouksistamme kuin vahvuksistamme. Osaamme todennäköisesti osoittaa asioita, joissa emme ole hyviä, mutta omien vahvuksien luettelaminen saattaa olla haastavampaa. Ehkä emme pidä niitä niin arvossaan. Saatikka, että sanoisimme niitä ääneen toiselle. Voi olla, että tähän vaikuttaa myös ympäristö, jossa olemme kasvaneet tai elämme tällä hetkellä. Toisaalta vahvuudet voivat olla meille niin luontaisia, että emme kiinnitä niihin huomioita, tai pidä niitä mitenkään erityisinä. Mutta se, mihin kiinnitämme huomiotamme, vahvistuu. Vahvistetaan siis mieluummin vahvuksiamme.

Tarvitsemme vahvuksiamme, jotta voimme nauttia elämästä ja sen eteen tuomista hyvistä asioista, välttääksemme vaaroja ja pärjätäksemme hankalissa tilanteissa, löytääksemme rakkautta ja ystävyyttä. Vahvuuksia hyödyntämällä mahdollistamme elämämme laajentumisen negatiivisesta positiiviseen ja palaudumme vaikeuksista nopeammin.

Ihmiset, jotka käyttävät vahvuuksiaan päivittäin hyväkseen, on todettu useissa tutkimuksissa:

- kokevan kasvanutta hyvinvoinnin tunnetta
- kokevan vähemmän stressiä
- olevan terveempiä ja energisempiä
- kokevan enemmän tyydytystä elämässään
- olevan luottavaisempia
- toimivan luovemmin ja joustavammin työssä
- tuntevan tyydytystä työstään ja kokevan sen merkityksellisempänä sekä olevan siihen sitoutuneempia

(McQuaid, Niemiec & Doman 2018, s. 74)

### **Miten voit vaalia omia vahvuuksia ja kehittää niitä?**

- Kartoittamalla vahvuksiasi
- Ajattelemalla, mihin elämäsi hyviin tarkoituksiin voit käyttää vahvuksiasi (perheen hyväksi, työyhteisön, asuinpaikkasi, laajempien ihmisryhmien hyväksi...)
- Olemalla tietoinen niistä, tekemällä päätöksiä niiden kehittämisestä -esimerkiksi kasvattamalla kokemaasi vahvuuden tunnetta palauttamalla mieleesi tilanteita, joissa olet käyttänyt sitä
- Perushyvinvoinnistasi huolehtimalla: hyvä ravinto, liikunta, lepo, mielekäs tekeminen

Tunnetuin vahvuuksien luokittelu on VIA (Values in Action) Character Strengths. Christopher Peterson ja Martin Seligman johtivat vuonna 2004 tutkimusryhmää, jonka tarkoituksena oli kartoittaa vahvuudet, jotka kuvaavat parhaita luonteen ominaisuuksia yli kulttuurien, kansallisuuksien ja uskomusten. Tavoitteena oli luoda VIA (Values in Action) Survey of character strengths -testi, joka perustuu ajatukselle kahdestakymmenestä neljästä universaalista luonteenvahvuudesta. Meillä kaikilla on nuo kaksikymmentä neljä vahvuutta mutta jokaisella on oma profiilinsa, jossa eri vahvuudet korostuvat. Muutamat vahvuudet ovat ydinvahvuuksiamme. Silloin, kun saamme käyttää juuri noita vahvuuksiamme, olemme parhaimmillamme. Osa vahvuuksista on vähemmän aktiivisesti käytössä. Kaikkia vahvuuksia voi kehittää, joten tunnistamalla omat aktiiviset ja vähemmän käytöllä olevat vahvuudet, voimme suunnata harjoitustamme niihin, jotka koemme tarpeelliseksi.

### **VIA-testissä nimetyt luonteenvahvuudet ovat:**

- Luovuus
- Uteliaisuus
- Kriittinen ajattelu ja arvostelukyky
- Oppimisen halu
- Viisaus
- Rohkeus
- Sisukkuus
- Rehellisyys
- Energisyys
- Rakkaus
- Myötätunto ja avuliaisuus
- Sosiaalinen älykkyys



- Ryhmätyökyky ja lojaalisuus
- Reiluus
- Johtamistaito
- Anteeksiantokyky ja armollisuus
- Vaatimattomuus ja nöyryys
- Käytännöllinen viisaus
- Itsekuri
- Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus
- Kiitollisuus
- Optimismi
- Huumorintaju
- Uskonnollisuus ja hengellisyys

**Halutessasi voit tehdä luontevahvuustestin osoitteessa:** <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Tilanteesta, elämänvaiheesta ja muista ihmisistäkin riippuu, mitkä vahvuudet kulloinkin pääsevät meissä kukoistamaan. Oma kokemukseni on, että jos luontevahvuustestin tekee useamman kerran parin vuoden välein, saattaa kärkeen nousta eri vahvuudet. Ehkä jotkin vahvuudet kuitenkin ovat siinä kärjessä, vaikka paikkaa vaihtaen. Kärkiviihikkö voi kertoa hyvinkin niistä vahvuuksista, jotka sinussa korostuvat ja ovat sinun pysyvämpiä luontevahvuuksiasi. Jotta ajatus luontevahvuuksista ei jäisi vain ”kiva tietää” -tasolle, ensi viikon viikkotehtävä liittyy niihin.

### **Tehtävä: Vahvuuksien vaaliminen**

Valitsit eilen kolme luontevahvuuttasi kuvallisen työskentelysi lähtökohdaksi. Jatka vielä niiden parissa tai ota jotkin toiset luontevahvuutesi ”tutkimuksen alle”. Täytä viimeisellä sivulla oleva Vahvuuksien vaaliminen – tehtävän todistetyynnyrit havainnoillasi. Kirjoita keskelle 1–3 vahvuuttasi, joiden käyttämistäsi haluat tarkkailla. Kirjoita tynnyreihin todisteita hetkistä, joissa käytit kyseistä vahvuutta. Mitä teit? Mikä sinut syytti? Mistä motivoituit? Voit täyttää tynnyreitä myös ideoilla tilanteista, joissa voisit käyttää vahvuuttasi hyödyksesi.

#### **Lähteet:**

McQuaid, Michelle & Niemiec, Ryan & Doman, Fatima. Artikkel ”A character strengths-based approach to positive psychology coaching” kirjassa Green, S. & Palmer, S. (toim). (2018). Positive Coaching Psychology in Practise.

Inspiraatiota aiheeseen antoivat:

Dilts, Robert (1997). Muuttavat ajatukset -uskomusjärjestelmien muuttaminen NLP:llä. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Hanson, Rick (2013). Kehitä Buddhan aivot – 52 helppoa harjoitusta. Basam Books.  
Ojanen, Markku (2007). Positiivinen psykologia. Edita Prima Oy, Helsinki.

<https://positivepsychology.com/perma-model/>, Mariana Pascha, Artikkel ”The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness. Katsottu 27.8.2020.

Muuta mielenkiintoista:

<https://upeaatyota.wordpress.com/> Lauri Järvilehdon sivuilta löytyy hyviä työkalupakkeja elämän erilaisiin (muutos)tilanteisiin, esimerkiksi oman kutsumuksen löytämiseen ja työnhakuun.

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/default.aspx) Työkaluja mielen hyvinvointiin, mm. Voimavarojen listaus - täytettävä PDF-pohja, johon kirjataan vahvuuksia ja voimavaroja käytännön tasolla, esimerkiksi ”Osaan tehdä hyviä jälkiruokia → Tarjoan viikonloppuna herkkuja ystäväileni”. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Documents/Harjoitus\\_Voimavarat.pdf](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Documents/Harjoitus_Voimavarat.pdf)

<https://sites.uta.fi/voimavaratkayttoon/> Tampereen Yliopiston Voimavarat käyttöön –sivusto on kehitetty osana nuorille suunnattua TEMPO-hanketta. Harjoituksia soveltuvat myös työkäisille, jotka pohtivat omaa suuntaansa (työ)elämässä.

Seuraavalta sivulta löydät ”Vahvuuksien vaaliminen” -tehtäväpohjan.

Tsemppiä tulevaan viikkoosi 😊

Lämmöllä,  
Sari  
p. 040 726 7050

# Esimerkki kurssikerrasta: KOLMAS ETAPPI-VAHVUUDET



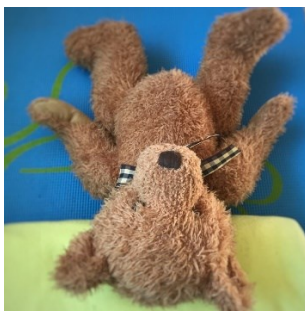
Verkkokurssi  
läsnäoloon ja  
luovuuteen

## Ohjelmassa tänään:

- 3. etappi-VAHVUUDET
- Mindfulness-harjoitus: kehon skannaus
- Orientaatio aiheeseen
- Luova liike (omien biisiesi tahdissa)
- Mieliikkvahjoitus vahvuuksista
- "Minun värini"-maalauk
- "Olen hyvä"-kirjoitus
- Ajatusten jakaminen ja lyhyt palaute
- Väli tehtävät seuraavalle viikolle

## MUKAAN TARVITSET

- lylykkään
- luonnoslehtiön tai vähintään 2 kappaletta A4-kokosta paperia (esim. leppöpaperia)
- maalaukoverkku (josi valitkaa koon 10x10 cm) maalaukusta + teippiä paperin kiinnittämiseen
- kaksi vahvuitta
- akryyliväriä (tai vesivärejä) (AI vahvuitteja) (AI tusseja...)
- siveltimiä, vesikkoppo, maalaukspaletti, mikäli käytät maaleja
- kaksi sinulle mieltäisiä biisiä
- sinulle passellin alustan (tarvittaessa myös tyyny) selinmakuulla istettäville lämpöohjaukselle



## KEHON SKANNAUS

Meditaatio selinmakuulla



## 2. ETAPPI: VAHVUUDET

- Heikkoudet vs vahvuudet
- Tutustuu vahvuksiinsa
- Vahvuutensa hyödyntäminen käytännössä

## VAHVUUDET

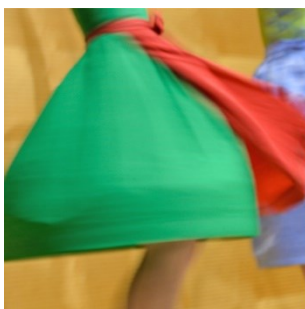
- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luovuus</li> <li>• Uueliaisuus</li> <li>• Oppimisen ilo</li> <li>• Ävarakateisuus</li> <li>• Näkökulmanottokyky</li> <li>• Totuudellisuus</li> <li>• Urheus</li> <li>• Sinnikkyys</li> <li>• Into</li> <li>• Ystävällisyys</li> <li>• Rakkaus</li> <li>• Sosiaalinen älykyys</li> <li>• Reiluus</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Johtajuus</li> <li>• Ryhmätaidot</li> <li>• Anteeksiantavuus</li> <li>• Vaatimattomuus</li> <li>• Harkitsevaisuus</li> <li>• Itsesäätely</li> <li>• Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus</li> <li>• Kiitollisuus</li> <li>• Toiveikkuus</li> <li>• Huumorintaju</li> <li>• Uskonnollisuus</li> </ul> |
|---|---|

<https://www.vahvuuskeskus.fi/kurssit/ahonahajoukset>



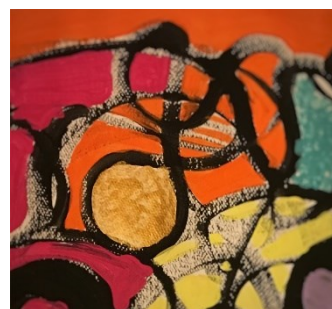
## KOLME VAHVUUTTANI

- Jos sillä olisi tuoksu, mikä se olisi?
- Jos sillä olisi ääni, millainen se olisi?
- Jos sillä olisi muoto, mikä se olisi?
- Jos se liikkuisi, millaisena lajien se jättäisi?
- Jos sillä olisi väri, mikä se olisi?
- Käsitte kirjoittamasi ominaisuudet. Kirvitte kaikki kolme vahvuuttasi samaan "kurssaan". Millainen kuva se olisi?



## LUOVA LIIKE

Nyt bailataan!!!



## MINUN VÄRINI - MAALAUK

- Mitkä ovat tai mikä on sinun vahvuutes väri?
- Kaikki värit nyt käytössä
- Laita paperi alustan päälle teippiä kiinni
- Voit lähteä liikkeelle edellisen tehtävän synnyttämistä mielikuvista ja vinvasta, muodosta tai väristä
- Abstraktia tai esittävä, edelleenkin ei tarvitse yrittää tai tavoitella mitään
- Työskentele koko ajan tietoisena kehoon ja mieleesi liikkeistä, hengityksestäsi, havainnoitiasi



### OLEN HYVÄ

**Kirjoita:**

- Jos tekemäsi maalaus voisi puhua, millaisia positiivisia asioita se kertoisi sinusta ja vahvuudestasi?
- Entä, miten se kannustaisi ja rohkaisi sinua käyttämään vahvuuksiasi?

Kuvan lauke: Flickr, ulma ohu, CC2



### PALAUTE JA JAKAMINEN



### TEHTÄVÄT SEURAAVALLE VIIKOLLE

**Tee ainakin kerran kehonskannausmeditaatio**

**Piidi edelleen raititehoja**

- Ole fyysisi hermosti, tunnistoi kehosi tuntemuksia ja hengityksen.
- Tee Piiriä vapaata viivaa ennen toiseen ryhtymää, selvitä välillä polkoveski joutui asiaa paa. Tässä nirkuin kukaan ei näkisi.

**Vahvuksien käytön todistusaineiston keruu**

- Missä ja missä tilanteissa käytät vahvuuksiasi kotona, töissä, harrastuksissa, missä muualla?



### KIITOS!