



# Taidelähtöiset menetelmät mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminnassa

Tutkimuksellinen kehittämistyö

Kirsi Peltonen

Opinnäytetyö, AMK

Toukokuu 2022

Terveys- ja hyvinvointialat

Toimintaterapeutti (AMK)

**Peltonen, Kirsi**

## **Taidelähtöiset menetelmät mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminnassa**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toukokuu 2022, 35 sivua.

Terveys- ja hyvinvointialat. Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö, AMK

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

### **Tiivistelmä**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ja kuvailla kuntoutujien kokemuksia siitä, miten taidelähtöisten menetelmien tuomat vaikutukset näkyvät heidän arjessaan taidepajaryhmän ulkopuolella. Tarkoituksena oli myös tutkia, millaisia esteitä kuntoutujat kokevat taidelähtöisiin menetelmiin osallistumiselle olevan ja mitkä tekijät taas edistävät taidelähtöiseen ryhmäkuntoutukseen osallistumista. Tavoitteena oli lisätä tietoa taidelähtöisten menetelmien ja ryhmätoiminnan vaikutuksista mielenterveyskuntoutujien arkeen ja tuoda esille kuntoutujien kokemuksia taidepajatoimintaan osallistumisesta. Tutkimuksesta saadun tiedon avulla yhteistyökumppani voi kehittää entistä helpommin saavutettavia taidepalveluja.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Etelä-Suomessa sijaitsevan toimintakeskuksen kanssa, jossa järjestetään taidepajatoimintaa. Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, laadullisen tutkimuksen menetelmiä käyttäen. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla neljää taidepajatoimintaan osallistuvaa ryhmäläistä teemahaastatteluiden avulla. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluin etäyhteyden välityksellä. Aineiston analyysinä käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Teoreettisena viitekehyksenä käytettiin toimintaterapian inhimillisen toiminnan (Model of Human Occupation) teoriamallia.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että taidelähtöisillä menetelmillä ryhmätoiminnassa on hyvinvointia tukevia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien arkeen. Mielekäs ja merkityksellinen toiminta tukee ja vahvistaa kuntoutujien jaksamista arjessa, toiminnallista identiteettiä sekä kohottaa mielialaa. Estävinä tekijöinä ryhmätoimintaan osallistumiselle on mielenterveysongelmista johtuvat haitat. Edistävinä tekijöinä toimintaan osallistumiselle ovat turvallinen ja monipuoliset mahdollisuudet tarjoava ympäristö, ammattitaitoiset ohjaajat sekä oma mielenkiinto taidelähtöisiin menetelmiin. Mielenkiintoisena yksityiskohtana tuloksista nousi esiin, että toiminnallinen ryhmä koettiin yhtä terapeuttisena kuin keskusteleva ryhmä.

Tutkimustulokset tukivat aikaisempia tutkimuksia kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutuksista mielenterveyskuntoutujille. Tietoisuuden lisääminen taidelähtöisten menetelmien hyödyistä osana mielenterveyskuntoutujien kuntoutusprosessia on tärkeää toiminnan jatkuvuuden ja kehittämisen kannalta.

### **Avainsanat (asiasanat)**

Toimintaterapia, taidelähtöiset menetelmät, ryhmätoiminta, mielenterveyskuntoutujat

### **Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)**

**Peltonen, Kirsi**

## **Art-based methods in group activities for mental health rehabilitators**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, May 2022, 35 pages.

Health and Welfare. Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

The aim of this thesis was gathered and describe customer experiences on how the effects brought by art-based methods appear in their everyday life outside the art workshops group. The purpose was also to research what kind of obstacles appear customers for participation in art-based methods and what kind of factors help to contribute to the art-based method group activities. The goal is to increase knowledge of art-based methods effects of group activities on the everyday life of mental health customers and gather their experiences of participating in art-based activities. With the help of the research, the collaborator can develop more accessible art services. The knowledge by the thesis can made possible to allow continuity of art activity.

This thesis was done in co-operation with a day activity center located in Southern Finland which organize art workshop activities. The study was conducted as an exploratory development work and using qualitative research methods. The thematic interview gathered information from four groups involved in art workshop activities. Interviews conducted through individual interviews. The material was analyzed using theory-based approach. Data was analyzed using theoretical reference framework Model of Human Occupational (MOHO).

The results of the study showed that art-based methods have well-being effects for the everyday life of mental health customers. Meaningful occupation supports coping with daily life activities, improve functional identity and mood. Inhibiting factors in the participation of group activities are disadvantages due to mental health problems. Contributing factors to the participation of the activity are a safe and diverse environment, professional group supervisors, as well as their own interest for art-based methods. As an interesting detail about the results was that functional group was perceived as therapeutic and no discussion needed between the group members.

Findings supported earlier studies on the welfare effects of culture and art for mental health customers. This thesis raising awareness of art-based methods as a part of rehabilitation process of mental health customers, and it is important for continuity and development of activity.

### **Keywords/tags (subjects)**

Occupational therapy, art-based methods, group activities, mental health rehabilitators

### **Miscellaneous (Confidential information)**

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Teoreettinen viitekehys</b> .....	<b>5</b>
2.1	Inhimillisen toiminnan malli (MOHO) .....	5
2.2	Toimintaterapia mielenterveystyössä.....	7
2.3	Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset .....	8
2.4	Luovuus ja toimintakyky.....	9
2.5	Ryhmäprosessi .....	9
<b>3</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset</b> .....	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Opinnäytetyön toteutus</b> .....	<b>12</b>
4.1	Yhteistyötaho .....	12
4.2	Tutkimuksellinen kehittämissyö.....	13
4.3	Aineistonhankinta .....	14
4.4	Aineiston analyysi.....	15
<b>5</b>	<b>Tulokset</b> .....	<b>17</b>
5.1	Taidelähtöisten menetelmien vaikutukset .....	17
5.2	Taidelähtöiseen toimintaan osallistumista estävät tekijät .....	20
5.3	Taidelähtöiseen toimintaan osallistumista edistävät tekijät .....	21
<b>6</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>22</b>
6.1	Tulosten tarkastelua.....	22
6.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	27
<b>7</b>	<b>Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset</b> .....	<b>28</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>30</b>
	<b>Liitteet</b> .....	<b>33</b>
	Liite 1. Haastattelurunko.....	33
	Liite 2. Saatekirje .....	34
	Liite 3. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta .....	35

**Kuvat**

Kuva 1. Inhimillisen toiminnan mallin käsitteet ja niiden dynamiikka.....	5
Kuva 2. Taidelähtöisten menetelmien vaikutukset .....	18
Kuva 3. Osallistuminen.....	22
Kuva 4. Motivaatio.....	19
Kuva 5. Tekeminen.....	20
Kuva 6. Linkittyminen Mohoon.....	24

**Taulukot**

Taulukko 1 Esimerkki aineistoanalyysin pelkistäisestä ja luokittelusta.....	15
Taulukko 2. Tulokset jaoteltuna Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden mukaan.....	23

# 1 Johdanto

Samaan aikaan, kun väestön fyysinen terveys on parantunut viime vuosikymmenten aikana Suomessa, on mielenterveysongelmista tullut suuri kansanterveydellinen haaste. Lähes puolet väestöstä sairastaa jossain elämänsä vaiheessa jonkin mielenterveyden häiriön. Jopa lähes puolet työkyvyttömyyseläkkeistä, johtuvat mielenterveyden häiriöstä, jotka aiheuttavat ihmiselle toimintakyvyn heikkenemisen. Mielenterveyteen vaikuttavat perinnölliset tekijät, elinympäristö ja muut ympäristötekijä sekä sosioekonomiset tekijät, kuten koulutus, ammattiasema ja tulot. Hyvä mielenterveys on ihmisen toimintakykyä ja elämänlaatua vahvistava voimavara, joka tukee ihmistä sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä, mielekkääseen toimintaan osallistumisessa, ongelmanratkaisutaidoissa ja vastoinkäymisistä palautumisessa. (Vorma, Rotko, Larivaara & Koslof 2020.)

Sinkko & Valtonen (2017) nostavat esiin tutkimustuloksia, joissa on saatu positiivisia tuloksia toimintaterapiainterventioista mielenterveystyössä. Positiiviset vaikutukset ovat olleet nähtävillä muun muassa elämäntaitojen, kuten esimerkiksi itsestä huolehtimisen taitojen kehittymisenä, työllistymisen kasvuna sekä toiminnallisuuden lisääntymisenä. (Mt. 12.)

Opinnäytetyössä kuvataan taidelähtöisten menetelmien vaikutusta mielenterveyskuntoutujien osallisuuteen ja toimintakykyyn toiminnallisen taidepajaryhmän ulkopuolella. Tarkoituksena on tutkia, millaisia esteitä kuntoutujat kokivat taidelähtöisiin menetelmiin osallistumiselle ja mitkä tekijät taas edistävät taidelähtöiseen ryhmäkuntoutukseen osallistumista. Tavoitteena on lisätä tietoa taidelähtöisten menetelmien vaikutuksista kuntoutujien toimintakykyyn arjessa ja saada tietoa kuntoutujien kokemuksista taidepajatoimintaan osallistumisesta. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Etelä-Suomessa sijaitsevan toimintakeskuksen kanssa tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen tutkimus, koska haluttiin selvittää kuntoutujien omakohtaisia kokemuksia taidelähtöisiin toimintoihin osallistumisesta. Opinnäytetyö toteutettiin haastattelemalla taidepajatoimintaan osallistujia temahaastattelun avulla. Aineisto analysoitiin teoria-ohjaavan sisällönanalyysin menetelmin.

Kulttuurihyvinvointi käsitteellä tarkoitetaan ihmisen yksilöllistä tai yhteisöllisesti jaettua kokemusta hyvinvoinnin lisääntymisestä taiteen ja kulttuurin avulla (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2020). Honkalan (2017) tekemässä selvityksessä nostettiin esille kuusi aluetta, joihin taide ja kulttuuri vaikuttavat: sosiaalinen hyvinvointi, terveys, oppiminen, talous, ympäristö ja kulttuurinen kestävyys. Laitinen (2017) tuo myös esille tutkimustuloksia taiteen vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Tutkimuksissa on tunnistettu positiivisia vaikutuksia mm. mielialaan ja tunteisiin, stressin kokemiseen ja hallintaan, masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden määrään ja kognitiivisiin toimintoihin. Myös resilienssin kehitykseen eli mukautumis-, sopeutumis- ja sietokykyyn on saatu näyttöä taiteen merkityksestä. (Mt. 87.) Kulttuurin hyvinvointivaikutuksista on tullut kahden viime vuosikymmenen aikana yksi merkittävä teema, terveys- ja sosiaalitoimen ja kulttuuritoimen ohella. Useiden projektihankkeiden johtopäätöksistä on tulkittavissa taidelähtöisten toimintojen myönteiset seuraamukset ihmisten hyvinvoinnille sekä ne lisäävät yhteisöllisyyden tunnetta, tasa-arvoa ja toisten ihmisten kohtaamista. Tavoitteena on usein syrjäytymisen ehkäiseminen ja omanarvon löytäminen. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015.)

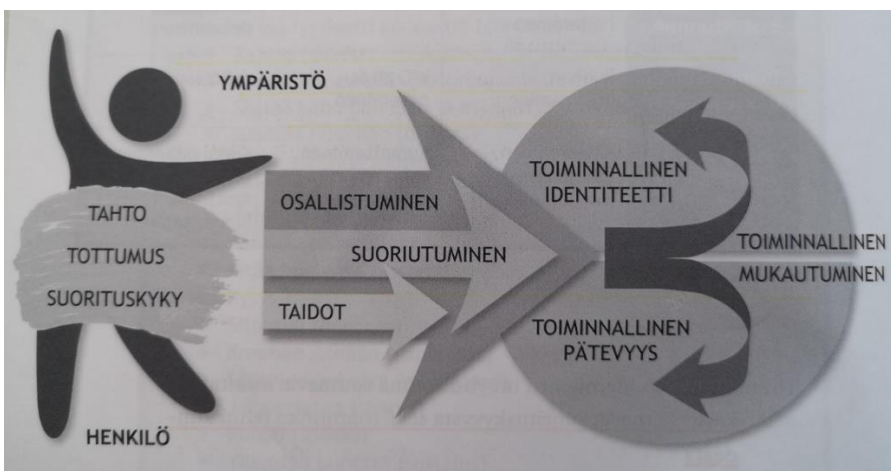
Laitinen (2017) nostaa artikkelissaan esille, että olisi tärkeää tutkia lisää taidetoimintaan osallistuvien ihmisten kokemuksia ja saada lisää tietoa siitä, mikä estää osallistumisen ja miten esteitä voitaisiin purkaa, jotta voitaisiin suunnitella ja järjestää enemmän helposti saavutettavia taidepalveluja. (Mt. 95). Pääministeri Marinin hallitus on ottanut myös terveyttä ja hyvinvointia edistävän taide- ja kulttuuritoiminnan lisäämisen hallitusohjelmaansa. (Kulttuurihyvinvoinnin yhteistyöryhmä on aloittanut työnsä 2020). Nämä tekijät tukevat opinnäytetyön aiheen ajankohtaisuutta. Vaikka tutkimuksia on tehty niukasti ryhmätoiminnan hyödyistä ja tutkimusten otannat ovat olleet pieniä, josta johtuen niistä on ollut vaikea tehdä luotettavia johtopäätöksiä, korostavat tutkijat kuitenkin, että näytön puute ei ole todiste siitä, ettei vaikutuksia olisi. (Benyon-Pindar 2017.)

## 2 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön taustateoriana toimii Inhimillisen toiminnan malli (The Model of Human Occupation, MOHO), joka on Gary Kielhofnerin kehittämä toimintaterapiamalli. Opinnäytetyössä tarkastellaan ihmisen motivoitumista, osallistumista ja sitoutumista merkitykselliseen toimintaan mallin kautta sekä merkityksellisen toiminnan vaikutuksia ihmisen osallisuuteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Työn muita keskeisiä käsitteitä ovat taide- ja kulttuurihyvinvointi, luovuuden merkitys toimintakykyyn, toimintaterapia mielenterveystyössä sekä ryhmäprosessi.

### 2.1 Inhimillisen toiminnan malli (MOHO)

Toiminta käsitteenä on hyvin monimuotoinen. Sitä on lähes mahdoton määritellä yksiselitteisesti. Toimintaterapeutisesta näkökulmasta katsottuna esille nousevat kaksi tärkeää elementtiä, jotka ovat merkityksellisyys ja tarkoituksenmukaisuus. Kielhofner (2008) kuvaa inhimillisen toiminnan mallissa (The Model of Human Occupation, MOHO) toimintaa ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksena. Mallin keskeisten käsitteiden: *ihminen, ympäristö ja tekeminen* avulla voidaan tarkastella ihmisen toiminnallista käyttäytymistä ja motivaatiota sitoutua toimintaan. Mallin avulla pyritään mahdollistamaan ihmisen osallistuminen hänelle merkittäviin ja tyydytystä tuottaviin toimintoihin, jotka tukevat ihmisen hyvinvointia. Kuva 1. kuvaa ihmisen, ympäristön ja toiminnan dynamiikkaa ja niiden keskinäistä vuorovaikutusta suhteessa toisiinsa.



Kuva 1. Inhimillisen toiminnan mallin käsitteet ja niiden dynamiikka (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkö 2016, 248; mukailten Forsyth & Parkinson 2008, Kielhofner 2008).

Inhimillisen toiminnan malli on asiakaslähtöinen ja se perustuu holistiseen ihmiskäsitykseen, jossa ihmisen sisäiset tekijät ja ulkoiset ympäristötekijät muodostavat yhdessä kokonaisuuden. *Ihmiseen* liittyvät elementit tahto, tottumus ja suorituskyky selittävät ihmisen sitoutumista ja motivoitumista toimintaan. Tahto tarkoittaa ihmisen ajatuksia ja tunteita hänen kyvyistensä, tehokkuudesta ja tyytyväisyydestä ihmiselle tärkeisiin ja merkityksellisiin asioihin. Siihen vaikuttavat myös henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnon kohteet. Ihminen kokee yleensä mielekkäänä sen tekemisen, johon on itse voinut vaikuttaa, jolloin tämä tuottaa hänelle tyytyväisyyttä ja nautintoa. Tottumus kuvaa ihmisen jokapäiväisten tapojen ja roolien muodostavaa elämää jäsentäviä rutiineja tietyssä ajallisessa, fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä. Mitä tutumpi ympäristö ja tilanne on, sitä vähemmän ihminen kiinnittää huomiota omiin tapoihinsa toimia. Vieraampi ympäristö haastaa kokeilemaan uusia toimintatapoja. Sisäistetyt roolit muodostavat ihmisen identiteetin. Suorituskyky pitää sisällään fyysisen ja psyykkisen kyvyn tehdä asioita. Ruumiin rakenteet ja kehon toiminnot mahdollistavat suorituksen, esimerkiksi lihasvoima tai muisti. (Kielhofner 2008, 32–84.)

Ihminen toimii elämässään erilaisissa *ympäristöissä*, johon vaikuttavat fyysiset tai sosiaaliset tekijät. Nämä muodostavat yhdessä toimintaympäristön. Ympäristötekijöitä ovat: tilat, esineet, sosiaaliset ryhmät, toiminnan muodot tai tehtävät, taloudelliset ja poliittiset olosuhteet. Ympäristö vaikuttaa ihmisen motivaatioon toimia. Ympäristö voi joko mahdollistaa tai estää ihmisen toimintaa. Mikäli halutaan ymmärtää ihmisen toimintaa, on tunnettava ympäristö missä hän toimii. (Kielhofner 2008, 86–93.)

*Tekeminen* on jaettu kolmeen tasoon: toiminnallinen osallistuminen, toiminnallinen suoriutuminen ja toiminnalliset taidot. Toiminnalliseen osallistumiseen ja suoriutumiseen vaikuttavat ihmisen suorituskyky, tottumukset ja tahto sekä ympäristö. Toiminnallinen suoriutuminen pitää sisällään itsestä huolehtimisen, vapaa-ajan ja työhön liittyvät erilaiset toiminnot. Taidot ovat tekoja, joita tarvitaan tehtäviä suorittaessa. Taidot on jaettu motorisiin taitoihin, prosessuaalisiin taitoihin ja viestintä- ja vuorovaikutustaitoihin. (Kielhofner 2008, 101–104.)

Inhimillisen toiminnan malli mukaan toiminnallisen osallisuuden kautta ihmiselle rakentuu toiminnallinen identiteetti. Toiminnallinen identiteetti kertoo, millainen hän on toimijana ja millaiseksi

toimijaksi hän haluaa tulla. Tämä vaikuttaa ihmisen tekemiin valintoihin tulevaisuudessa. Toiminnallinen pätevyys taas määrittää sen, miten ihminen voi toteuttaa toiminnallista identiteettiään osallistumalla toimintaan. Tähän tarvitaan toiminnallisia suorituksia. Toiminnallista pätevyyttä ihminen voi kehittää ja vahvistaa toiminnan avulla. Kun ihminen pystyy yhdistämään uuden toiminnallisen osallistumisen osaksi toiminnallista identiteettiään, muokkaantuu ihmisen oma toiminnallinen identiteetti ja samalla toiminnallinen pätevyys vahvistuu. Toiminnallinen mukautuminen tapahtuu myöhemmin, kun toiminnallinen identiteetti vahvistuu ja henkilö saavuttaa toiminnallisen pätevyyden. Toiminnallisen identiteetin ja pätevyyden tulee olla tasapainossa suhteessa ympäristöön. Tämä mahdollistaa ihmisen osallistumisen elämän toimintoihin. (Kielhofner 2008, 106–108.)

## **2.2 Toimintaterapia mielenterveystyössä**

Hyvä mielenterveys tukee toimintakykyä ja parantaa elämänlaatua. Perinnölliset tekijät, elinympäristö ja muut ympäristötekijät vaikuttavat yksilön mielenterveyteen. Jatkuvasti muuttuvassa ja stressaavassa yhteiskunnassa hyvän mielenterveyden merkitys korostuu. Se antaa edellytykset tasapainoiseen elämään ja auttaa osallistumaan erilaisiin yhteisöihin. (Vorma ym. 2020, 11.)

Toimintaterapian teoriat pohjautuvat ajatukseen toiminnan vaikutuksista sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Toimintakokonaisuuksien (itsestä huolehtiminen, työ, leikki/vapaa-aika ja lepo) tulee olla asiakkaan elämässä tasapainossa. Kuten Kielhofner (2008) Inhimillisessä mallisakin korostaa, että arviointi on erittäin merkittävä ja tärkeä osa toimintaterapiaa. Se perustuu aina asiakkaan ja toimintaterapian väliseen vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön. Arvioitavia osia ovat motoriset, kognitiivisemotionaaliset sekä sosiaaliset valmiudet ja taidot. (Salo-Chydenius, Holvikivi, Valvanne-Tommila & Tiihonen 1992.) Toimintaterapian menetelmät mielenterveystyössä ovat moninaisia. Niitä ovat mm. fyysisen kunnon kehittäminen, kognitiiviset lähestymistavat, ryhmätoiminta, luovat menetelmät sekä sosiaalisten ja elämäntaitojen harjaannuttaminen. (Creek 2002; Salo-Chydenius ym. 1992.) Mielenterveystyössä toimintaterapeutin toiminta-ajatuksena on pyrkiä aktiivisesti sitouttamaan asiakas tarkoituksenmukaiseen, hänelle merkitykselliseen ja tavoitteelliseen terapeuttiseen toimintaan. Yleisenä tavoitteena toimintaterapialla mielenterveystyössä on saada lisättyä asiakkaan osallisuutta omissa päivittäisissä ADL ja IADL-toiminnoissa, auttaa mukauttamaan asiakkaan omaa toimintaansa ja ympäristöään tarkoituksenmukaisesti ja saada asiakkaalle aikaan hallinnan ja selviytymisen tunne. (Witt 2014; Salo-Chydenius ym.1992.)

Swarbrick & Noyes (2018) tutkimusartikkelissaan tuovat esille, että toimintaterapian interventioiden vaikuttavuudesta on vahvaa näyttöä mielenterveystyössä. Etenkin varhaisenvaiheen interventioilla mielenterveyspotilaiden kanssa on voitu kompensoida kognitiivisia häiriöitä ja parantaa sosiaalisia suhteita. Toimintaterapian asiakaslähtöinen ja toimintakeskeinen lähestyminen osallistavat asiakkaita heidän oman terveydenhallintaansa sekä edistää itsenäistä, tasapainoista ja tyydyttävää elämää. Tämä tutkimusnäyttö tukee sitä, että toimintaterapian yleisiä tavoitteita on saavutettu mielenterveystyössä.

### **2.3 Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset**

Taiteen ja kulttuurin vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin on tehty lukuisia laadullisia ja määrällisiä tutkimuksia. Tutkimusnäyttö positiivisista vaikutuksista on vahvaa. WHO julkaisi 2019 ”What is the evidence of the role of the arts in improving health and well-being” -raportin, joka kattaa yli 3000 tutkimusta taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista ja sairauksien hoidosta ja ehkäisystä. (Aholainen, Jäntti, Tammela & Tanskanen 2021.) Taiteen ja hyvinvoinnin ennaltaehkäisevin keinoin voitaisiin hillitä julkisen sektorin kustannuksia. Näitä ennaltaehkäiseviä keinoja olisi hyvä kohdistaa erityisesti kohonneessa riskiryhmissä oleviin ihmisiin, kuten esimerkiksi nuoret, joilla on syrjäytymisriski, kotona asuvien ikäihmisten tukeminen tai yhteisöllisyyden ja asuinalueiden aktiivisuuden lisäämiseen. Myös eri hoivayksiköihin taide ja hyvinvointipalveluiden säännöllinen toteuttaminen olisi ensiarvoisen tärkeää. (Vuolasto, 2018.)

Kulttuurihyvinvointi käsitteellä tarkoitetaan ihmisen yksilöllistä tai yhteisöllisesti jaettua kokemusta hyvinvoinnin lisääntymisestä taiteen ja kulttuurin avulla (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2020). Honkalan (2017) tekemässä selvityksessä nostettiin esille kuusi aluetta, joihin taide ja kulttuuri vaikuttavat: sosiaalinen hyvinvointi, terveys, oppiminen, talous, ympäristö ja kulttuurinen kestävyys. Laitinen (2017) tuo esille tutkimustuloksia taiteen vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Tutkimuksissa on tunnistettu positiivisia vaikutuksia mm. mielialaan ja tunteisiin, stressin kokemiseen ja hallintaan, masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden määrään ja kognitiivisiin toimintoihin. Myös resilienssin kehitykseen eli mukautumis-, sopeutumis- ja sietokykyyn on saatu näyttöä taiteen merkityksestä. (Laitinen 2017, 87.)

## 2.4 Luovuus ja toimintakyky

Luovuutta pidetään usein jonkun uuden asian kokemisena, mikä edistää osallisuutta ja johon liittyy mielikuvituksen käyttäminen. Tämä lisää hyvinvoinnin tunnetta. Luoviin toimintoihin osallistuminen antaa iloa siitä, että tuottaa jotain mikä on merkityksellistä. Luomisprosessi tarjoaa mahdollisuuden itsensä ilmaisuun ja toimintaan syventymisen. Luovuutta ja taidelähtöisiä menetelmiä on käytetty toimintaterapiassa pitkään, etenkin mielenterveys palveluissa. Toimintaterapeutin tehtävänä on edistää ja helpottaa luoviin toimintoihin osallistuminen kuntoutujan taidoista ja kyvyistä riippumatta. (Cotterill & Coleman 2017.)

Luovuus määritellään ihmisen luontaiseksi kyvyksi ajatella ja toimia erilaisin tavoin, keksiä ja kuvitella ja löytää toimivia ongelmanratkaisutapoja. Ihminen toteuttaa luovuutta millä tahansa toiminnan alueella ja ihmissuhteissa, mutta taiteellisessa toiminnassa se on perusolettamus. Taiteen tekemisessä luovuuden löytymisellä ja sen edistämällä on vaikutus ihmisen luovaan asenteeseen, joka ulottuu hänen jokapäiväiseen elämäänsä. Esimerkiksi kuvateoksen tekeminen vaatii ihmiseltä spontaaneja ja harkittujen valintojen tekemistä. Prosessissa on läsnä monenlaisia tunteita, esimerkiksi uteliaisuus, rohkeus, epätoivo ja leikkisyys. Vähitellen ihminen voi rohkaistua tekemään omassa elämässä myös erilaisia valintoja ja muutoksia, jotka ovat hänen kannaltaan tyydyttäviä ja jopa innostavia. Ihminen voi löytää mielen joustavuutta ja erilaisia näkökulmia. Kuvan tekeminen tuottaa usein mielihyvää, onnistumisen iloa ja uutta toiveikkuutta. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 190–191.) Tämä tukee Kielhofnerin (2008) mallin mukaista ajatusta siitä, miten ihmisen oma henkilökohtainen vaikuttaminen ja hänen mielenkiintonsa kohteet vaikuttavat ihmisen toimintaan ja siitä kokemaan tyydytystykseen ja mielekkyyteen. Kun ihminen tekee itselleen mielekästä toimintaa esimerkiksi, maalaa taulua niin, hänen tietoisuutensa omista kyvyistään lisääntyy ja siitä, miten hän pystyy hallitsemaan omaa suoriutumistaan ja tämä tuo henkilölle tunteen omasta tehokkuudesta ja pystyvyydestä vaikuttamaan omaan elämäänsä, joka taas tuo toiveikkuutta hänen elämänsä muillekin osa-alueille.

## 2.5 Ryhmäprosessi

Ihmiset kuuluvat monenlaisiin ryhmiin elämänsä aikana, kuten esimerkiksi perhe, työ, opiskelu, yhteiskunta ja harrasteryhmät. Ihmisellä on luontainen tarve kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi

sitä kautta. Työskentely ryhmien kanssa on yksi toimintaterapeutin ydintaidoista. Ryhmätoiminnan tulee olla aina suunnitelmallista ja perustua vankkaan näyttöön. (Benyon-Pindar 2017.) Kehittääkseen sosiaalisia rooleja ja sitoutuakseen merkitykselliseen toimintaan, ihmisen täytyy tuntea olevansa osa yhteisöä. Sitoutuminen tukee taitojen hankintaa ja luo onnistumisen kokemuksia. Nämä auttavat positiivisen itsetuntemuksen ja sosiaalisen identiteetin kehittymistä. Tämä yhteisöön kuulumisen tunne voidaan saavuttaa esimerkiksi päivätoimintakeskuksen toimintaan osallistumalla. (Witt, 2014.) Vaikka toimintaterapiassa ryhmätoiminta on laajasti käytössä mielenterveystyössä, on siitä vain vähän näyttöön perustuvaa tutkimustietoa. Toimintaterapeutit uskovat, että toiminnalliset ryhmät kehittävät keskusteluryhmiä enemmän vuorovaikutustaitoja. (Bullock & Bannigan 2011.)

Ryhmäprosessi pitää sisällään kaiken sen, mitä tapahtuu ryhmän sisällä, ryhmäläisten ja ohjaajan välillä. Ryhmä elää koko ryhmäprosessin ajan. Se tarkoittaa ryhmän etenemistä alusta loppuun ja sen sisällä tapahtuvaa ryhmän kehittymistä ja muuttumista. Ryhmädynamiikka tarkoittaa ryhmän sisällä ilmeneviä dynaamisia voimia, sosiaalisia rakenteita, toimintatapoja ja ihmisten välisiä suhteita ja prosesseja. (Finlay 2002, 256–259.)

Ryhmäprosessissa on kolme osaa, jotka ovat ryhmän kehitysvaiheet, normit ja käyttäytymismallit sekä ryhmäroolit. Ryhmäprosessi on vuorovaikutusta ryhmäläisten sekä ryhmän ja ryhmän ohjaajan välillä. Ryhmäläiset omaksuvat ja ottavat ryhmässä erilaisia rooleja ja toteuttavat niitä eritavoin ryhmässä. Ryhmän ohjaajan tulee olla tietoinen näistä erilaisista rooleista ja niiden tarpeellisuudesta. Ryhmän tavat kommunikoida ja toiminnan terapeuttinen käyttö ja prosessointi ovat myös osa ryhmäprosessia. (Finlay 2002; Hautala ym. 2016; Howe & Schwartzberg 2001.)

Ryhmän kehitysvaiheet Tuckmanin (1965) ja Craigin & Finlayn (2010) mukaan on jaettu viiteen vaiheeseen: 1. muotoutuminen, 2. kuohuminen 3. normittaminen, 4. työskentely ja 5. lopettaminen. Ryhmäprosessin kannalta muotoutumisen vaiheessa ohjaajan rooli on keskeinen. Ryhmälle luodaan tässä vaiheessa yhteiset normit. Tilanne on jännittävä ryhmäläisille. Kuohumisen vaiheessa voi ilmeta ristiriitoja ja syntyä alaryhmiä. Tunnetilat vaihtelevat ja ohjaajaan saattaa kohdistua kri-

tiikkiä. Normittamisen vaiheessa tilanne rauhoittuu ja ristiriidat on saatu selvitettyä. Tässä vaiheessa ryhmäläisten keskinäinen tuki on tärkeää. Työskentelyvaiheessa ryhmän roolit ovat selkeytyneet ja on opittu ratkaisemaan ongelmia yhdessä. Energiaa vapautuu tehokkaaseen työskentelyyn. Viimeisessä lopettamisen vaiheessa ryhmä on saanut tehtävän loppuun. Tässä vaiheessa reflektoidaan ryhmän antia ja annetaan palautetta toisille. (Hautala ym. 2016; Howe & Schwartzberg 2001.)

Taideterapiaa toteutetaan usein ryhmämuotoisena. Taideterapiaryhmissä ovat läsnä kaikille ryhmätoiminnalle yleiset vuorovaikutus mallit, tunnereaktiot, normi ja valtakysymykset näkyvinä ja piilevinä, vaikka ryhmässä painopiste on yksilöllisessä ilmaisussa. (Rankanen ym. 2007, 177–181.) Taideterapiaryhmälle tyypillinen aloitus pitää sisällään ryhmän jäsenten haastattelun ennen ryhmän alkua. Alussa tärkeää on tehdä selväksi kaikille ryhmäläisille ryhmän säännöt, puitteet, periaatteet ja ryhmän luottamuksellisuus, koska taideterapiaryhmässä ensiarvoisen tärkeää on luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, johon ryhmänjäsenet pyritään sitouttamaan heti alussa. Ryhmän koko voi vaihdella, mutta ihanteellinen taideterapiaryhmä on 3–8 henkilöä. Vuorovaikutus on tärkeä elementti taideterapiaryhmässä, vaikka taiteellinen ilmaisu on keskiössä. Ryhmäprosessiin kuuluvat myös mielikuvien, tunteiden, ajatuksien ja kokemusten jakaminen. Tämä voi herättää myös epävarmuutta, pelkoa ja vastustusta ryhmäläisissä ja se on täysin normaali tunne, koska monilla ryhmään osallistuvilla voi olla traumoja ryhmään osallistumisesta aikaisemmassa elämässä. Yhteisöllisyys on ihmisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin perustana. Taideterapiaryhmä voi auttaa oppimaan monenlaisia taitoja, mm. konfliktien käsittelyä. Jokainen taideterapiaryhmän ryhmäprosessi on aina yksilöllinen. (Mt.)

### **3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ja kuvailla kuntoutujien kokemuksia siitä, miten taidelähtöisten menetelmien tuomat vaikutukset näkyvät heidän arjessaan taidepaja ryhmän ulkopuolella. Tarkoituksena on myös tutkia, millaisia rajoituksia kuntoutujat kokevat taidelähtöisiin menetelmiin osallistumiselle olevan ja mitkä tekijät taas edistävät taidelähtöiseen ryhmäkuntoutukseen osallistumista. Tavoitteena on lisätä tietoa taidelähtöisten menetelmien ja ryhmätoiminnan vaikutuksista kuntoutujien arkeen sekä lisätä tietoa kuntoutujien kokemuksista taidepajatoimintaan osallistumisesta. Tutkimuksesta saadun tiedon avulla yhteistyökumppani voi pyrkiä kehittämään entistä

helpommin saavutettavia taidepalveluja. Myös kuntoutujien omat kokemukset taidepajatoiminnasta ovat ensiarvoisen tärkeää tietoa päättäjille, jotka päättävät toiminnan jatkuvuudesta.

Opinnäytetyötä ohjaavat tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Miten ryhmätoimintaan osallistujat kuvaavat taidelähtöisten menetelmien vaikutusta osallisuuteen ja toimintaan heidän arjessaan?
- 2) Millaiset tekijät estävät mielenterveyskuntoutujaa osallistumasta taidelähtöiseen toimintaan?
- 3) Millaiset tekijät edesauttavat taidelähtöiseen toimintaan osallistumisen?

## **4 Opinnäytetyön toteutus**

### **4.1 Yhteistyötaho**

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä. Yhteistyökumppanina toimi eräs Etelä-Suomessa toimiva toimintakeskus. Toimintakeskus tarjoaa kuntouttavaa päivätoimintaa yli 18-vuotiaille psykososiaalista kuntoutusta tarvitseville asiakkaille. Toiminnan tavoitteena on tukea asiakasta kokonaisvaltaisesti arjen hallinnassa ja omassa elinympäristössä selviytymisessä, vahvistaa asiakkaan voimavaroja, itsetuntoa ja kykyä tuoda esille omia ajatuksia, arvoja ja tunteita. Toimintakeskus järjestää erilaista ryhmätoimintaa, joista yhtenä muotona on taidepajatoiminta.

Taidepajatoiminnan toiminta-ajatuksena on tekeminen ja kokeminen. Tavoitteena toiminnalla on etsiä taiteen ja eri tekniikoiden avulla voimavaroja ja herätellä omaa luovuutta. Ryhmäkertoihin sisältyy omaa taiteilua vaihtuvien teemojen sekä näyttelyissä käyntiä. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa kahden tunnin ajan. Korona-aikana ryhmiä on jouduttu jakamaan ja toiminta on ollut joka toinen viikko. Ryhmiä on kaksi, joista toinen on suunnattu nuorille aikuisille (18–30 v.) ja toinen on avoinna kaiken ikäisille. Ryhmät toimivat täydentyvinä, joten ryhmään voi tulla jatkuvasti.

## 4.2 Tutkimuksellinen kehittämistyö

”Kehittämistutkimus pyrkii muutokseen ja tuottaa toimivia käytännön ratkaisuja” (Kananen 2015, 33). Kananen (2015) viittaa Edelsoniin (2002) ja kuvaa kehittämistutkimusta kehittämisen ja tutkimuksen yhdistelmäksi, joka on syklinen prosessi. Syklisessä prosessissa kuvataan ongelma, laaditaan toimenpide-ehdotukset, toteutetaan ja katsotaan tulos. Kehittämistutkimus pitää aina sisällään tutkimuksen, sekä tutkimusprosessin ja tulosten raportoinnin. (Mt. 33.) Kehittäminen on konkreettista toimintaa, jonka tavoitteena on muutos, jolla tavoitellaan parempaa tai tehokkaampaa toimintatapaa tai rakenteita. Se voi kohdistua toimintatavan tai toimintarakenteen kehittämiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 14.)

Opinnäytetyön asetelmaksi valikoitui tutkimuksellinen kehittämistyö, koska tarkoituksena oli tuottaa tietoa mielenterveyskuntoutujien kokemuksista taidelähtöiseen ryhmämuotoiseen taidepajatoimintaan osallistumisesta. Tämän tiedon avulla yhteistyökumppani pystyy kehittämään taidepajatoimintaa. Kehittämistutkimus ei ole oma tutkimusmenetelmä, vaan kyseessä on monimenetelmäinen tutkimusote, jossa voidaan yhdistellä erilaisia tutkimusmenetelmiä (Kananen 2015, 33). Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus pyrkii saamaan ilmiöstä mahdollisimman syvällisen näkemyksen ja sitä kautta se pyrkii ymmärtämään ilmiötä (Kananen 2017, 32–33). Tässä kehittämistyössä käytettiin laadullisen tutkimuksen menetelmiä, koska kyseessä oli ilmiö, josta ei ole teorioita tai tietoa, vaan haluttiin selvittää taidepajatoiminnassa mukana olleiden ryhmäläisten omia henkilökohtaisia kokemuksia toiminnasta ja sen vaikutuksista heidän arkeensa ja hyvinvointiinsa.

Tutkimuksellisen kehittämistoiminta jaetaan vaiheisiin, joita Kananen (2015) kuvaa kirjassa sykleinä, johon kuuluvat tutkimussykli ja muutossykli. Tutkimussykliin kuuluvat tutkimusongelma ja sen täsmennys, tutkimuskysymykset ja vastaukset. Muutossykliin kuuluvat ongelman ratkaisu, ongelmien poistaminen tai muuttaminen sekä arviointi. Muutosprosessi on usein tutkimussykliä haastavampi ja aikaa vievämpi tehtävä. (Kananen 2015, 40.) Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa tutkimussykli ja tuottaa tulokset ja muutossykli jää yhteistyötahon toteutettavaksi.

### 4.3 Aineistonhankinta

Laadullisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu, että kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti eikä satunnaisotoksen menetelmää käyttäen. (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Kehittämistyön kohderyhmänä olivat yli 18- vuotiaat mielenterveyskuntoutujat, jotka ovat osallistuneet toimintakeskuksen taidepaja toimintaan. Kohderyhmä rajautui työikäisiin mielenterveyskuntoutujiin työelämäkumppanin asiakasryhmän mukaan.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on saada tutkittavien ääni ja näkökulmat esille (Hirsjärvi ym. 2007, 160.) Tutkimuksen tiedonhankinnassa käytettiin aineistonkeruu menetelmänä teema-haastattelua. Haastattelut tehtiin yksilöhaastatteluina maaliskuun 2022 aikana. Teemahaastattelun aihealueet on päätetty etukäteen. Haastattelussa edetään teemojen mukaisesti ja esitetetään niihin liittyviä tarkentavia kysymyksiä. Teema-alueet liittyvät tutkimuksen viitekehukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009,75.) Teemahaastattelurunko (liite 1.) suunniteltiin käyttäen viitekehystenä inhimillisen toiminnan mallia. Teemat nousivat mallin keskeisistä käsitteistä, joita ovat: ihminen (tahto, tottumus, suorituskyky), ympäristö (osallistuminen, suoriutuminen, taidot) ja tekeminen (toiminnallinen identiteetti, toiminnallinen mukautuminen, toiminnallinen pätevyys) (Kielhofner 2008).

Haastateltavat rekrytoitiin toimintakeskuksen taidepajaryhmistä. Tutkimuksen tekemiseen ja haastatteluiden toteuttamiseen myönnettiin eettisen toimikunnan luvat. Ohjaajat antoivat haastateltaville kirjallisen tiedotteen tutkimuksesta (liite 2.). Haastatteluun halukkaat ryhmälaiset ilmoittautuivat haastatteluun taidepajan ohjaajille. Haastateltaviksi ilmoittautui viisi taidepajan ryhmäläistä, joista yksi joutui perumaan haastattelun. Haastatteluun osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja haastateltavat allekirjoittivat suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen (liite 3.). Haastattelut toteutettiin etäyhteydellä Teams -videopuhelun välityksellä. Haastateltavat olivat toimintakeskuksen tiloissa, jossa ryhmän ohjaajat järjestivät heille yksityisen tilan haastattelulle. Haastattelija käytti kuulokemikrofonia yksityisyyden suojaamiseksi. Haastateltaville oli informoitu etukäteen haastatteluiden tallentamisesta aineiston analyysiä varten. Videopuhelut tallennettiin OneDrive pilvipalveluun, joka on vain opinnäytetyön tekijän käytössä henkilökohtaisten tunnuksien takana. Tallennettu haastatteluaineisto tuhottiin heti litteroinnin jälkeen ja litteroitu haastatteluaineisto sisällön analyysin valmistuttua.

#### 4.4 Aineiston analyysi

Aineistoa voidaan analysoida monin eri tavoin esimerkiksi teorialähtöisesti, teoriaohjaavasti tai aineistolähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95). Tässä kehittämistyössä käytettiin analyysimenetelmänä sekä aineistolähteistä että teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Teoriaohjaavassa analyysissä teoriaa voidaan käyttää analyysin apuna. Analyysissä on aikaisemman tiedon vaikutus ja se auttaa analyysin etenemisessä. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä voidaan yhdistellä aineistolähtöisyyttä sekä valmiiden mallien teorioita. Näitä yhdistelemällä saattaa syntyä jotain uuttakin. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi kuvataan kolmivaiheiseksi prosessiksi, joissa vaiheet on jaettu: 1) aineiston redusointiin eli pelkistämiseen, 2) aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn ja 3) abstrahointiin eli käsitteiden luomiseen. Teoriaohjaava analyysi etenee kuten aineistolähtöinen sisällönanalyysi, mutta ero tulee abstrahoinnissa, jossa teoreettiset käsitteet tuodaan jo tiedetystä tiedosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97, 108.) Aineiston analyysissä käytettiin ohjaavana teorianäkökulmana (Kielhofnerin 2008) inhimillisen toiminnan mallia, josta poimittiin toiminnalliseen osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä ja käsitteitä, selittämään aineistosta nousseita teemoja. Toiminnalliseen osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä Kielhofnerin (2008) mukaan ovat ihminen, ympäristö ja tekeminen. Näitä keskeisiä käsitteitä on tarkasteltu tarkemmin raportin teoreettisessa viitekehysessä.

Aineiston purku aloitettiin litteroimalla haastattelut eli haastattelut kirjoitettiin auki sana sanalta. Aineistoa oli tallennettuna yhteensä 68 minuuttia. Litteroituna aineistoa kertyi 14 sivua. Tämän jälkeen aineiston sisältöön perehdyttiin huolellisesti lukemalla sitä läpi useaan kertaan. Aineistoa pelkistettiin tiivistämällä saatua informaatiota. Pelkistämistä ohjasivat aineistolähtöisesti tutkimuskysymykset. Taulukossa 1. esimerkki alkuperäisilmaisun pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
<p><b><i>Millaiset asiat estävät osallistumasta?</i></b></p> <p>”No varsinkin silloin kun oli tosi vaikea lähteä uusiin tämmösiin ryhmiin ja tälläsiin niin, ni se oli vaikeeta, ei niinkään sen taiteen takia vaan se et se on uus ryhmä”</p>	<p>Mielenterveysongelmista johtuvat haasteet vaikeuttavat osallistumisen</p>

"Mul on tosi paha ahistus aika ajoin ja sillo su se on paha ni mä en pysty lähtee kotoo ollenkaan"	
<p><b>Mikä auttoi osallistumaan ryhmään?</b></p> <p>"Myös sitä taidepajaa veti sama ohjaaja, ku se missä mä aikasemmin olin, niin ni se ainakin auttoi siinä ja mä tykkään taiteilla ni se mahdollisuus et pääsee, tekee jotain!</p> <p>"Se oli se, et oli ennestään tuttu ryhmä ja tutut ohjaajat ja ohjaajat on tosi kivoja ja tää on helppo rento ryhmä"</p> <p>"No se tavallaan se, et se aihe tai se et mitä mie saan tehdä siellä ni se on miun juttu"</p>	<p>Tutut ohjaajat ja itselle mielekäs toiminta</p> <p>Tuttu ja rento ryhmä</p> <p>Mieluisa tekeminen</p>

Taulukko 1 Esimerkki pelkistämisestä

Aineistosta koodattiin värikynillä merkatun tutkimuskysymyksiin vastauksia sekä muita yhteneväisiä teemoja, joita nousi esille useammasta haastattelusta. Tämän jälkeen aineisto luokiteltiin samaa asiaa tarkoittavien käsitteiden alaluokiksi. Alaluokista muodostettiin edelleen samaa asiaa tarkoittavia yläluokkia. Taulukko 2. havainnollistaa alaluokkien ja yläluokkien muodostumisen pelkistetyistä ilmaisista. Yhdistäviä luokkia muodostettaessa otettiin teoriaohjaavuus käyttöön. Yhdistäviä luokkia muodostettiin etsimällä yläluokista yhdistäviä tekijöitä toiminnallisen osallistumisen käsitteisiin, joita ovat Ihminen (tahto, tottumus, suorituskyky) ympäristö (fyysinen & psyykinen) ja tekeminen (toiminnallinen identiteetti, toiminnallinen pätevyys ja toiminnallinen mukautuminen). Käsitteet on kuvattu tarkemmin raportin teoriaviitekehäksessä (kuva 1.) Yhdistävien luokkien avulla muodostettiin kuvaus tutkimuskohteesta, jota vertailtiin Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden vuorovaikutukseen ja dynamiikkaan. (Kuva 7.) ja pyrittiin luomaan käsitys esimerkin avulla teorian ja tutkimustulosten linkittymisestä toisiinsa.

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
---------------------	-----------	-----------

<p>Ennestään tutut ohjaajat &amp; ryhmä helpotti ryhmään osallistumista.</p> <p>Helppo tulla, koska turvallinen ilmapiiri</p> <p>Fyysinen ympäristö inspiroi tekemiseen</p>	<p>Psyykkisen ympäristön vaikutus</p> <p>Fyysisen ympäristön vaikutus</p>	<p><b>Osallistuminen</b></p>
<p>Osallistuminen toimintaan</p> <p>Oman pystyvyyden kokemus</p> <p>Uusi harrastus</p> <p>Jaksamisen lisääntyminen</p> <p>Mielialan parantuminen</p> <p>Rytmi viikkoon/päivään</p>	<p>Toiminnallisen identiteetin kasvu</p> <p>Energiaa ja jaksamista</p> <p>Ylläpitävä voima</p> <p>Toistuva rutiini</p>	<p><b>Taidelähtöisen toiminnan hyvinvointivaikutukset</b></p>

Taulukko 2. Esimerkki alaluokkien ja yläluokkien muodostumisesta.

## 5 Tulokset

Tässä opinnäytetyön luvussa kuvataan tutkimuksessa saatuja tuloksia tutkimuskysymyksiin vastaamalla. Havainnollistavat kuvat ovat muodostuneet sisällön analyysin alaluokista, ja aineistosta muodostuneet yläluokat määrittelivät kuvien otsikot. Sisällön analyysivaiheessa nousivat esille hyvinvointivaikutuksien lisäksi motivaatioon vaikuttavia tekijöitä.

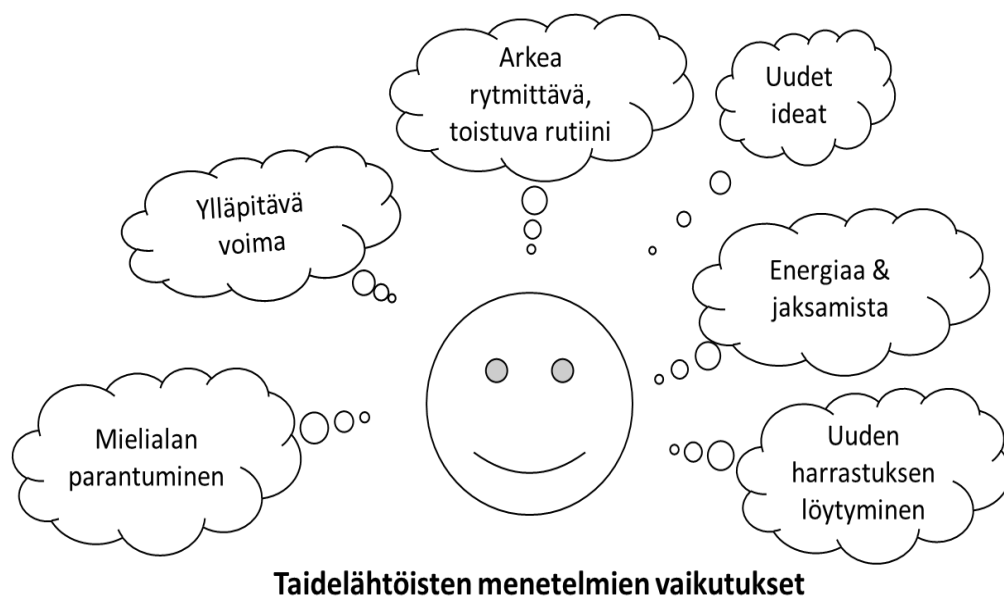
### 5.1 Taidelähtöisten menetelmien vaikutukset

Haastateltavat kokivat tärkeimpänä ryhmään osallistumisen hyötynä heidän hyvinvoinnillensa sen, että heillä on toistuva rutiini, joka auttaa heitä lähtemään pois kotoa edes kerran viikossa. Tämä rytmittää heidän viikkoansa ja antaa siihen merkitystä toiminnan avulla. Taidetoiminnan vaikutusta kuvailtiin mm. ylläpitäväksi voimaksi ja kiintopisteeksi, sen toistuvuuden vuoksi. Taidepaja-

toiminta tuotti haastateltaville paljon energiaa, jaksamista, uusia ideoita ja innostusta, jotka heijastuivat myös ryhmän ulkopuolelle. Jaksamisen ja energian lisääntyminen vaikutti myös kohottavasti mielialaan. Taiteen harrastaminen oli myös lisääntynyt haastateltavilla kotiympäristössä ja erilaisia taidevälineitä oli hankittu myös kotiin. Yhdelle haastateltavalle taideharrastuksesta oli tullut uusi korvaava harrastus sellaisen harrastuksen tilalle, johon haastateltavan toimintakyky ei enää sairauden vuoksi riittänyt. Tämä koettiin hyvin merkityksellisenä.

*Saan ideoita ja nää opettajat on täällä tosi kivoja ja mul on sit kauheesti energiaa ja ideoita ja sit mä meen täältä ja saatan maalata kolme päivää putkeen, et se on niiku sitä energiaa tuonu!*

*Niiku vähä näis kaikissa ryhmissä, se että lähtee johoki sieltä kotoa, toistuvaa, sellanen ihmisten kanssa oleminen, siihen tottuu.*

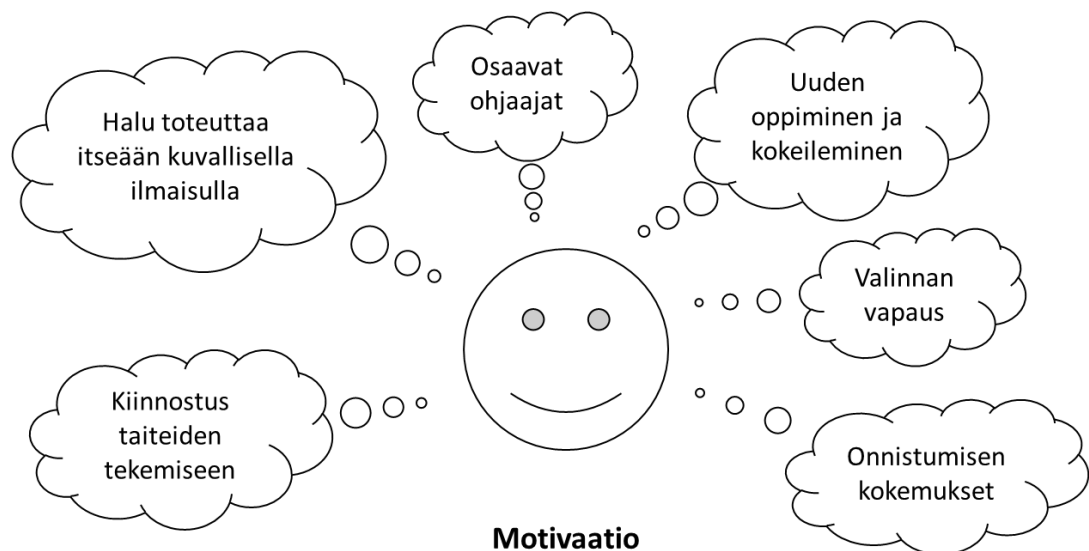


Kuva 2. Taidelähtöisten menetelmien vaikutukset

Haastateltavat toivat esille sen, että oma kiinnostus taidetoimintaan oli yksi tärkeimmistä motivoivista tekijöistä ryhmään osallistumisessa. Osalla haastateltavista oli ollut halu toteuttaa itseään taiteiden keinoin, mutta ei ollut pystynyt siihen itsenäisesti. Taidepajan osaavat ohjaajat, toiminnalle

varattu aika, tilat ja välineet antoi tähän lähes rajattomat mahdollisuudet päästä kokeilemaan uusia asioita taiteiden saralla, turvallisessa ympäristössä, jossa ohjaajat antoivat opastusta erilaisiin tekniikoihin. Motivaatiota lisäsi myös se, että ryhmässä on valinnan vapaus. Ryhmäläiset saavat itse valita mitä haluavat ryhmässä tehdä. Ohjaajilla on tarjota ideoita ja ehdotuksia, joista ryhmäläiset saavat valita mieleisen tekniikan tai voivat päättää tekemisensä itse. Jokainen ryhmäläinen tekee omaan mielenkiinnonkohteeseensa sopivaa tekemistä. Osa heistä maalasi tauluja lähes joka kerta, toinen piirsi ja kolmas halusi kokeilla mahdollisimman monia uusia tekniikoita. Myös se tuotiin haastatteluissa esille, että ryhmässä ei ollut pakko suorittaa mitään. Jos oma toimintakyky ja olo oli jonain viikkona niin alentunut, että ei pystynyt tekemään mitään, niin pelkkä paikalle tuleminen jo auttoi omaan vointiin myönteisesti ja tämä motivoi ryhmässä käymistä.

*No se, että pääsee tekemään jotain, koton ei tuu sellaine, ei oikein löydy sitä motivaatiota ja intoa, ni se, että kun on kerran viikossa se aika ja paikka et tekee.*

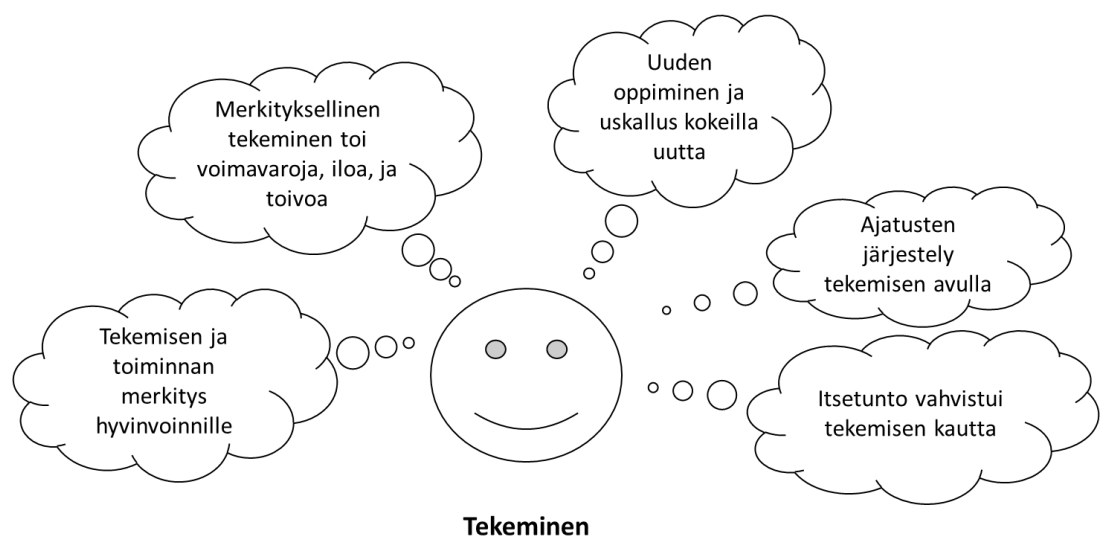


Kuva 3. Motivaatio

Haastatteluissa nousi vahvasti esille merkityksellisen toiminnan vaikutus hyvinvointiin. Se, että haastateltavat saivat tehtyä jotain itselle mielekästä toimintaa kerran viikossa kahden tunnin ajan, toi heille voimavaroja, jaksamista, iloa ja toivoa. Haastattelussa tuli esille, että mieluisa tekeminen järjesti samalla omia ajatuksia elämästä ja muusta tekemisestä. Taidepajatoiminta oli myös auttanut löytämään itsestä uusia toiminnallisia puolia ja taitoja, jotka vahvistivat haastateltavien itse-

tuntemusta ja luottamusta. Uskallus kokeilla jotain uutta, koettiin tärkeänä asiana. Taiteen tekeminen nähtiin isompana prosessina, joka myös herätti ja käynnisti muita eteenpäin vieviä prosesseja ryhmäläisissä.

*Mä oon aatellu et mä en voi toteuttaa sitä, ku mä en osaa piirtää, ni tää on nyt kumottu, et mä oon maalannu ihan hirveen paljon ja mä oon nauttinu siit ihan mielettömästi ja et se mun juttu ei oookaan se pikkutarkka piirtäminen vaan ne värit ja se tarina mikä siel on sen takana...”*



Kuva 4. Tekeminen

## 5.2 Taidelähtöiseen toimintaan osallistumista estävät tekijät

Haastateltavat olivat kaikki ohjautuneet taidepajatoimintaan terveydenhuollon ammattilaisten avulla, esimerkiksi toisen ryhmän ohjaajan, psykiatrisen sairaanhoitajan tai neuropsykologin suosittelemana. Haastatteluista nousi esille, että toimintaan osallistumista rajoittavia tekijöitä ovat olleet erilaiset mielenterveysongelmista johtuvat haasteet. Näitä haasteita ovat olleet ahdistus, sosiaalistilanteiden pelko ja masennus. Haastateltavat toivat esille, että uusiin ryhmiin lähteminen ja pelkästään kotoa poistuminen, on koettu hyvin vaikeana näistä ongelmista johtuen. Myös

oman jaksamisen kanssa kamppailu on rajoittanut toimintakykyä. Energiaa ei ole ollut mihinkään ylimääräiseen toimintaan.

*No varsinkin silloin kun oli tosi vaikea lähteä uusiin tällaisiin ryhmiin ja tällaisiin niin, ni se oli vaikeeta, ei niinkään sen taiteen takia vaan se et se on uus ryhmä.*

### 5.3 Taidelähtöiseen toimintaan osallistumista edistävät tekijät

Edistävinä tekijöinä haastateltavat toivat esille ryhmän tuttuuden, rennon ja turvallisen ilmapiirin sekä oman mielenkiinnon taiteisiin. Haastateltavat olivat käyneet ryhmässä jo pitkään, joten ryhmä oli tullut heille tutuksi. Heistä osa oli käynyt myös muissa erilaisissa ryhmissä, jossa ohjaajat olivat samoja kuin taidepajatoiminnassa. Tämä koettiin helpottavana tekijänä osallistua tähän ryhmään. Haastateltavista jokainen kertoi taiteiden olevan heidän mielenkiinnonkohteensa. Osa oli harrastanut piirtämistä tai maalaamista jo ennen taidepajatoimintaan osallistumista, ja osalla halu tehdä taidetta, oli ollut olemassa, mutta sen toteuttaminen ei ollut onnistunut itsenäisesti. Mahdollisuus päästä toteuttamaan omaa mielenkiinnon kohdetta motivoi ryhmään osallistumisessa.

*No se tavallaan, et se aihe tai se, et mitä mie saan tehdä siellä, ni se on miun juttu!*

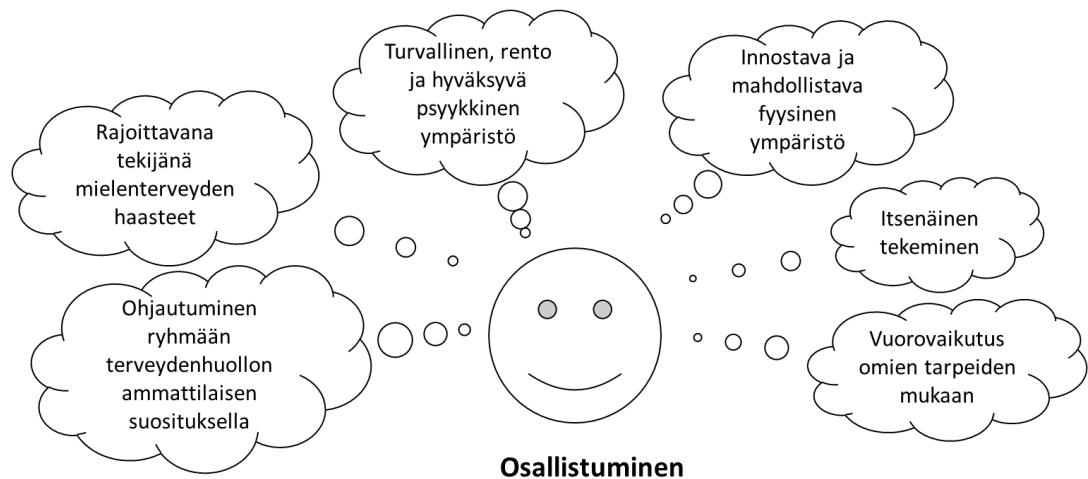
Taidepajan ilmapiiri koettiin hyväksyvänä. Ohjaajien asenne ja toiminta kuvailtiin ilmapiiriä tukeväksi. Ryhmäläisten kesken vallitsee kunnioitus toisia kohtaan. Haastateltavat kuvasivat, että ryhmässä jokainen saa olla oma itsensä. Haastatteluissa tuli esille, että toiminta on itsenäistä tekemistä, jossa jokainen saa ja voi keskittyä omaan tekemiseensä. Myös keskusteluun, joko ohjaajien tai ryhmäläisten välillä, on mahdollisuus omien halujen ja tarpeiden mukaan. Tämä koettiin hyvänä ja helpottavana asiana, koska osalla haastateltavista oli haasteita sosiaalisissa tilanteissa.

Sosiaalisen ryhmän merkitystä kukaan haastateltavista ei nostanut kovinkaan merkityksellisenä asiana esille. Ryhmän sosiaalisten suhteiden koettiin olevan toiminnan osalta toissijainen asia ja itse tekeminen nähtiin keskiössä. Vertaistuki, kannustava ilmapiiri ja toisten töiden näkemisestä saatu inspiraatio kuitenkin nähtiin positiivisina tekijöinä. Myös yhteisöön kuuluminen välillisesti, oli ryhmäläisille voimaannuttava tekijä, vaikka sosiaalisia suhteita ei nähty ensisijaisesti merkityksellisenä toimintaan osallistumiselle.

*Se, et niiku kui helppo tänne on niiku tulla, täs ei niiku oo mitään hirveitä paineita niiku suoriutuu yhtää mistään...*

Myös fyysiset tilat nostettiin haastatteluissa esille. Tiloja kuvailtiin hyviksi, tilaviksi ja innostaviksi. Taidetoimintaan tarvittavia esineitä ja tarvikkeita on riittävästi, ja ne auttavat luomisprosessissa, antavat ideoita ja mahdollisuuksia monenlaiseen tekemiseen, johon kotona ei ole välineitä. Myös taiteen tekemiselle varattu oma aika nousi haastattelussa esille tärkeänä tekijänä.

*”...et ku mie tuun tänne ni tääl ei oo niitä kodin asioita häiritsemässä ja sit tääl on nää välineet ni sit mie voin vapaasti tehdä sillo ja ne muut asiat ei häiritse miut”*



Kuva 5. Osallistuminen

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimustulokset olivat ennalta arvattavia, eikä tuloksista noussut esille juuri mitään yllättävää. Haastateltavat olivat hyvin tyytyväisiä taidepajatoimintaan. Tulokset tukevat jo tiedettyä tietoa taidelähtöisten menetelmien hyvinvointivaikutuksista. Tuloksista nousi esille toiminnan säännöllisyyden ja jatkuvuuden tarpeellisuus taidepajatoimintaan osallistujilla. Koronan vuoksi ryhmiä on jouduttu jakamaan puoliksi, ja siitä johtuen ryhmät kokoontuvat vain joka toinen viikko.

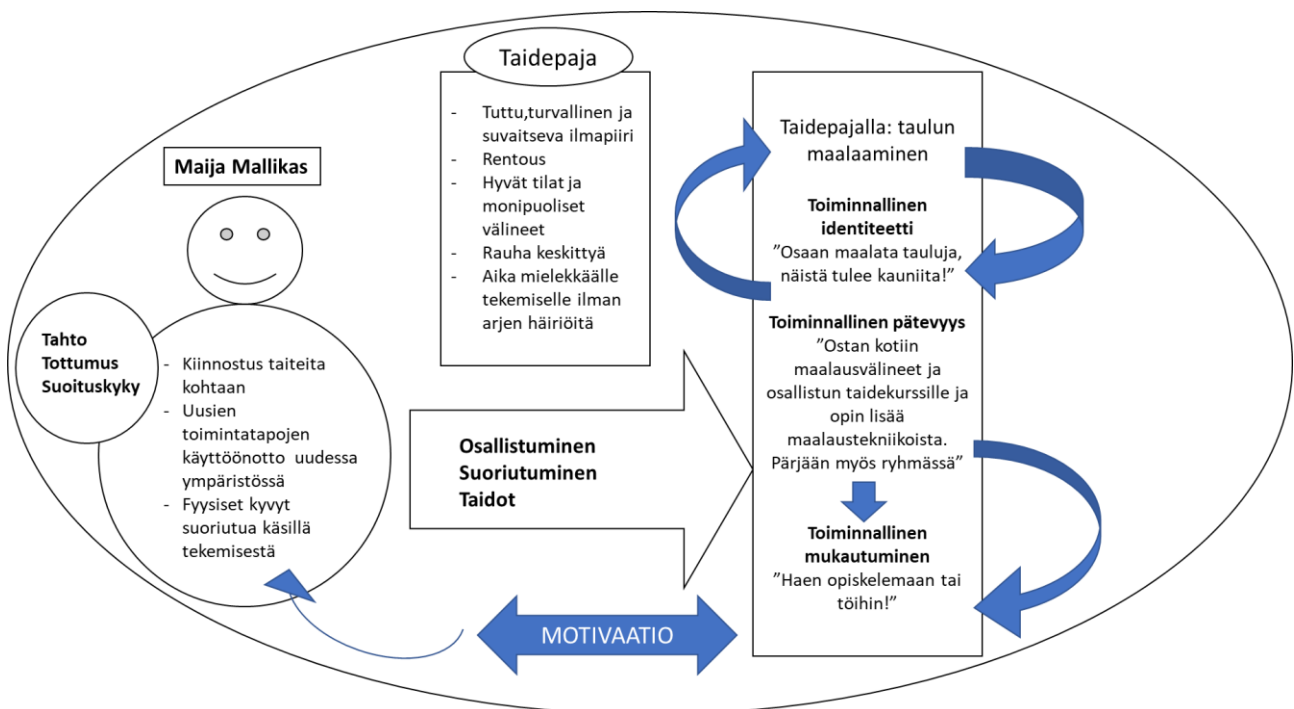
Taidepajatoimintaan osallistuvilla olisi tärkeää, että ryhmät voisivat kokoontua säännöllisesti viikoittain, koska se rytmittää ja tuo tärkeää sisältöä heidän arkeensa. Myös ryhmiä suunniteltaessa mielenterveyskuntoutujille, tärkeää on huomioida ryhmän turvallinen ilmapiiri

Opinnäytetyön tutkimusaineistosta saatiin tulokset, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Tuloksia peilattiin Kielhofnerin (2008) Inhimillisen toiminnan mallin teoriaan ja käsitteisiin. Aineistosta löydettiin yhteneväisyyksiä malliin. Tämän avulla pystyttiin luomaan käsitys ryhmäläisten kokemuksista taidepajatoimintaan osallistumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Taulukossa 3. on havainnollistettu tuloksia Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden mukaan luokiteltuna, jotka ovat vaikuttaneet taidepajatoimintaan osallistumiseen.

IHMINEN	YMPÄRISTÖ	TEKEMINEN
<p><b>Tahto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mielenkiinto taiteiden tekemiseen</li> <li>- Valinnan vapaus</li> <li>- Merkityksellinen tekeminen</li> </ul>	<p><b>Fyysinen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilat, esineet ja välineet, aika, toiminnan muodot</li> </ul>	<p><b>Osallistuminen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tahto osallistua toimintaan</li> <li>- Oma suoriutumiskyky</li> <li>- Toiminnallisen identiteetin kasvaminen</li> </ul>
<p><b>Tottumus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arjen rutiinit, struktuuri ja tavat</li> <li>- Tuttu ympäristö, tilanne ja ihmiset</li> </ul>	<p><b>Psyykinen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Turvallinen, suvaitseva ja kannustava ilmapiiri</li> <li>- Tukea ja keskusteluapua antavat ohjaajat</li> <li>- Vertaisryhmä</li> </ul>	<p><b>Suoriutuminen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vapaa-ajan toimintaan osallistuminen</li> </ul>
<p><b>Suorituskyky:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokemus omasta fyysisistä ja psyykkisistä kyvyistä toimia</li> </ul>		<p><b>Taidot:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- piirtäminen, maalaaminen, sarjakuvien tekeminen, savi-työt ja muut tekniikat</li> </ul>

Taulukko 3. Tulokset jaoteltuna Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden mukaan (Kielhofner 2008.)

Kielhofnerin (2008) inhimillisen toiminnan malliin peilaten, voidaan ajatella, että taidepajatoiminnan avulla haastateltavien toiminnallinen identiteetti vahvistuu taidepajatoiminnan avulla. Kuvassa 7. havainnollistetaan esimerkin avulla tulosten linkittymistä inhimillisen toiminnan malliin. Toiminnallinen identiteetti vahvistuu, kun kuntoutuja uskaltautuu osallistumaan toimintaan kodin ulkopuolella. Motivaatioon osallistua ja sitoutua toimintaan vaikuttaa ihmisen tahto, tottumus ja suoriutumiskyky. Kun ihminen päättää osallistua ja huomaa suoriutuvansa toiminnasta hän löytää itsestään taitoja, jotka vahvistavat hänen toiminnallista identiteettiänsä. Tämä heijastuu toiminnalliseen pätevyyteen. Toiminnallinen pätevyys auttaa kuntoutujia toteuttamaan itseään toimijana. Tämän myötä, kun toiminnallinen identiteetti ja toiminnallinen pätevyys vahvistuvat, myös toiminnallista mukautumista tapahtuu pidemmällä aikavälillä. Toiminnallinen mukautuminen auttaa kuntoutujaa tekemään valintoja hänen arkensa muissa toiminnoissa, kun hänen toiminnallinen identiteettinsä ja pätevyytensä ovat vahvistuneet riittävästi.



Kuva 6 Linkittyminen Mohoon

Ympäristön vaikutus taidepajatoimintaan osallistumiseen ja motivoitumiseen nousi esille tuloksissa vahvasti. Haastateltavat toivat esille turvallisen, hyväksyvän ja rennon ilmapiirin merkityksen sille, että ryhmässä on kiva käydä ja toimintaan sitoudutaan. Myös fyysisen ympäristön puitteet nousivat haastatteluissa esille. Monipuoliset tarvikkeet, välineet ja tilat motivoivat haastateltavia taidepajatoimintaan. Osaavien, kannustavien ja kivojen ohjaajien merkitystä korostettiin. Tutkimus osoitti siis taidepajatoiminnan ympäristön mahdollistavan toimintaan osallistumisen.

Taidepajatoiminnan myötä haastateltavilla motivaatio ilmaista itseään ja löytää itsestä luovaa potentiaalia oli kaikilla lisääntynyt. Itsensä ilmaisuun oli löytynyt erilaisia keinoja haastateltavien omista mielenkiinnonkohteista riippuen, esimerkiksi maalaaminen, piirtäminen tai sarjakuvien piirtäminen. Eräs haastateltava kertoi työstäneensä surua maalaamalla tauluja. Merkityksellistä on myös se, että kuntoutuja saa itse aikaiseksi jotain konkreettista, jonka hän itse on luonut. Tämä vahvistaa hänen itsetuntemustansa ja lisää mielihyvän tunnetta ja tyytyväisyyttä itseensä, joka tuli myös ilmi haastatteluissa.

Teorialähteestä nousi myös esille taidelähtöisten menetelmien terapeuttinen arvo yksilölle, joita ovat lisääntyvä motivaatio, leikkisä oppiminen, tyytyväisyyden ja itsetuntemuksen lisääntyminen, mahdollisuus itseilmaisuun, omien tunteiden heijastaminen ja vaikeiden asioiden käsitteleminen taiteiden avulla (Creek 2002, 267–268).

Taidepajatoiminnan osallistujat toivat esille haastatteluissa, että taidepajatoiminnassa keskiössä oli taiteen tekeminen, ei niinkään keskusteleminen tai omien ajatusten ja tunteiden jakaminen. Haastateltavat kokivat, etteivät kaivanneet ryhmältä keskustelua tai sosiaalisia suhteita. Haastateltavat kokivat taidepajatoiminnan antavan heille paljon positiivisia vaikutuksia heidän mielensä hyvinvoinnille, joka heijastui jaksamisen lisääntymisenä arjessa. Creek (2002) esittää, että ryhmätoiminta on hyvä väline edistämään muutosta, opettamaan taitoja ja rohkaisemaan sosiaalisiin kontakteihin. Toiminnallisten ryhmien arvoa on tutkittu paljon verraten keskusteluryhmiin. Toiminnallisten ryhmien positiivista vaikutuksista on saatu hyviä tuloksia. (Mt. 249.) Myös Argyle & Bolton (2004) tuovat tutkimusartikkelissaan esille, että toiminnallinen taideryhmä, josta puuttui psykoterapeuttinen keskustelu, koettiin siitä huolimatta terapeuttisena. Taideryhmän hetkiä kuvailtiin rentouttaviksi ja mieltä rauhoittaviksi ja niillä oli vaikutusta osallistujien mielen hyvinvointiin. Pelkästään taiteen tekeminen, esimerkiksi maalaaminen koettiin jo itsessään terapeuttisena

kokemuksena. Ryhmässä toimiminen edistää yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntymistä, ryhmäkoheesiota ja yhteistä arvostusta. (Argyle & Bolton 2004.) Haastateltavat toivat vahvasti esille sen, että keskustelevala ryhmätoiminta voisi olla heille liian haastavaa ja estävä tekijä toimintaan osallistumiselle, koska heidän mielenterveydellisiin ongelmiinsa liittyi muun muassa sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja ahdistusta.

Ympäristön merkitys toiminnan mahdollistajana korostui tutkimustuloksissa. Haastateltavat toivat kaikki esille fyysisen ja psyykkisen ympäristön vaikutuksen taidelähtöisiin menetelmiin osallistumiseen helpottavana tekijänä. Fyysisen ympäristön merkityksellisyyttä kuvattiin monipuolisilla välineillä, joita kotoa ei välttämättä löytynyt ja ohjaajien tuomat ideat ja uudet tekniikat. Psyykkisen ilmapiirin loi rento ja hyväksyvä tunnelma. Creek (2002) kuvailee terapeutin ympäristön luovalle ilmaisulle olevan stimuloiva, materiaalien ja välineiden tulee olla laadukkaita ja olla helposti käytettävissä, ohjaajien tulee ohjata ryhmäläisiä ja mahdollistaa heidän onnistumisensa toiminoissa mahdollisimman hyvin, esimerkiksi antamalla riittävästi opetusta uudesta tekniikasta. Aikaa tulee olla riittävästi, ilmapiirin tulee olla suvaitseva eikä esimerkiksi kilpailua tai vertailua saa olla ryhmäläisten kesken. Ohjaajien tulee kohdella ryhmäläisiä kunnioittavasti ja tukevasti ja ympäristön tulee olla turvallinen ja häiriötön. (Creek 2002, 268–269.)

Hyvinvointivaikutuksia näkyi mielialassa, toimintakyvyssä, ajattelussa ja arjen rutiineissa. Kokemus paremmasta terveydestä oli kasvanut taidetoiminnan myötä. Nämä tulokset tukevat aikaisemmin tehtyjä tutkimustuloksia. Nummelinin (2011) esittelee tutkimuskatsauksessaan Liikasen väitöstudiumin tuloksia, jossa tuodaan esille neljä ihmisen hyvinvointiin vaikuttavaa elementtiä taide- ja kulttuuritoiminnasta. Taiteella voidaan luoda elämyksiä sekä tyydyttää inhimillisiä tarpeita, virkistää aisteja ja rikastuttaa elämää. Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on todettu yhteys parempaan koettuun terveyteen ja hyvän elämän kokemuksiin. Taideharrastukset ja kulttuuritoiminta luovat yhteisöllisyyttä, joka auttavat hallitsemaan elämää paremmin. Taide myös lisää viihtyvyyttä ihmisen elinympäristössä. Tutkimuskatsauksessa nostetaan myös esille Matarassonin tutkimustulos taiteen tekemiseen osallistumisesta. Sen mukaan se saa ihmiset voimaan paremmin ja tuntemaan itsensä onnellisemmaksi. (Nummelin 2011.)

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekeminen edellyttää tutkijalta eettisten vaatimusten tietämystä. Tutkimusta tehdessä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Keskeisimpinä asioina opinnäytetyötä tehdessä huomioon otettiin rehellisyys, objektiivisuus, tulosten kriittinen arviointi, tutkimuksen huolellinen raportointi, muiden tutkijoiden kunnioittaminen huolellisilla lähdeviittauksilla, tutkimusluvut ja tietosuoja (Hirsjärvi ym. 2007; Kananen 2017).

Suomessa tutkijaa ohjaavat eettiset yleiset periaatteet, joita opinnäytetyötä tehtäessä noudatettiin tarkasti. Tutkimuksen tekemiseen liittyviä eettisiä kysymyksiä nousi esille aineistonhankinnassa. Koska aineisto hankittiin haastattelemalla mielenterveyskuntoutujia, oli ensiarvoisen tärkeää, että se tehtiin ihmisarvoa kunnioittaen. (TENK 2019.) Opinnäytetyölle haettiin tutkimuslupa tutkimuslupahakemuslomakkeella. Tutkimusluvan edellytyksenä oli eettisen työryhmän puoltava lausunto. Tutkimusluvan myönsi tulosalueen johtaja. Tutkimuslupahakemus ja tietosuojaalomake liitteineen (tutkimussuunnitelma) lähetettiin kirjaamoon. Päätös tutkimusluvasta ja eettisen työryhmän lausunto toimitettiin hakijalle sähköisesti noin kuukauden kuluessa hakemuksen saapumisesta.

Haastateltavilta pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluun. Haastatteluun osallistuminen oli täysin vapaaehtoista (Hirsjärvi 2007, 25). Haastatteluun osallistuville kerrottiin yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti, tarkasti tutkimuksen sisältö, kulku ja eteneminen sekä heidän roolinsa tutkimuksessa. Aineiston keräämisessä otettiin tarkasti huomioon luottamuksellisuus ja aineiston asianmukainen tallentaminen. Haastateltavat saivat itse päättää, halusivatko pitää kameran päällä haastattelun aikana. Tutkimuksen missään vaiheessa haastateltavien henkilötietoja ei julkaistu. Tutkimusaineisto tuhottiin heti tutkimuksen valmistuttua. (TENK 2019.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan uskottavuudella, vahvistettavuudella, refleksiivisyydellä ja siirrettävyydellä (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Tämä oli vaikea toteuttaa tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä, mutta luotettavuutta pyrittiin parantamaan mahdollisimman tarkalla raportoinnilla tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös pieni haastatteluaineiston laajuus (neljä haastateltavaa), jolloin ei voida vielä puhua aineiston sa-

turoitumisesta. Vahvistusta tutkimustuloksille haettiin aikaisemmista tutkimuksista ja teorialähteistä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkijan oma tulkinta. Koska opinnäytetyö tehtiin yksin, vaikuttaa se luotettavuuteen, koska toisen tutkijan tekemät yhtenevät johtopäätökset lisäävät luotettavuutta. (Kananen 2017.)

Laadullinen tutkimus menetelmä sopi aiheeseen hyvin, koska tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa aiheesta, jota oli tutkittu hyvin vähän. Tutkimuksessa oli tarkoituksena myös pystyä kuvailemaan mahdollisimman monipuolisesti ja laajasti mielenterveyskuntoutujien kokemuksia. Tämä on laadullisen tutkimuksen yksi tavoiteltavista asioista. Aineistonkeruu menetelmäksi sopi hyvin teema-haastattelu. Teemahaastattelun haastattelurunko, jossa oli käytetty Inhimillisen toiminnan mallin käsitteitä, oli onnistunut valinta. Teemat ohjasivat haastattelua jouhevasti. Aineistoanalyysiksi valikoitui teoriaohjaava sisällönanalyysi. Se toi hyvää näkökulmaa tutkimuksen kokonaiskuvan kannalta. Tutkimuksen aineistonanalyysimenetelmäksi olisi sopinut myös aineistolähtöinen analyysi. Näiden valittujen tutkimusmenetelmien avulla päästiin asetettuihin tavoitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 69–70.)

## **7 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset**

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että taidepajaan osallistuvien toiminnallinen identiteetti on vahvistunut ryhmään osallistumisen avulla. Tunne omasta pystyvyydestä on vaikuttanut mielialaan positiivisesti, ja tätä kautta jaksaminen on lisääntynyt. Tämä edesauttaa heitä osallistumaan arjen muihinkin toimintoihin paremmin. Toiminnallista osallistumista mahdollistavat tekijät liittyvät taidepajan fyysiseen ja psyykkiseen ympäristöön. Taidepajaan osallistumista ryhmäläiset pitivät helpoana sen hyvän tunnelman, hyväksyvän ilmapiirin ja tuttuuden vuoksi ja tämä auttoi toimintaan säännöllisesti osallistumista. Aikaansaamisen tunne ja kokemus omista taidoista ja kyvyistä on vahvistanut pätevyyden kokemusta. Opinnäytetyön perusteella voidaan todeta, että ihmiselle on tärkeää kokea olevansa tuottelias, vaikka olisi jäänyt pois työelämästä. Itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi kokeminen antaa energiaa toimia myös elämän muilla osa-alueilla. Taidepajatoiminta on lisännyt osallistujien kiinnostusta taideharrastuksiin ja lisännyt sen tekemistä myös kotona.

Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheena voisi tutkia erilaisten muiden taidelähtöisten menetelmien (esimerkiksi musiikin tai ilmaisutaitojen) kokemuksia kuntoutujien toimintakykyyn ja osallistumi-

seen. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi tutkia ryhmämuotoisen taidetoiminnan vaikutuksia kuntoutujien sosiaaliseen osallistumiseen, koska ryhmämuotoisen kuntoutuksen vaikutuksista on varsin vähän vielä tutkimustuloksia.

## Lähteet

Argyle, E. & Bolton, G. 2004. The use of art within a groupwork setting. *Groupwork* Vol.14 (1). <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.916.1300&rep=rep1&type=pdf>. Viitattu 1.4.2022.

Aholainen, M., Jäntti, S., Tammela, A. & Tanskanen, J. 2021. Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. Katsausartikkeli. *Lääkärilehti*. 9/21. <https://www.laakari-lehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-taide-vaikuttaa-kulttuurisia-nakokulmia-hyvinvointiin-ja-terveyteen/?public=29e7a5eeae789608f35becb2cc8ef7a4> Viitattu 17.11.2021.

Benyon-Pindar, C. 2017. *Group Work in Occupational Therapy: Generic Versus Specialist Practice*. Teoksessa: Long, C., Cronin-Davis, J. & Cotterill, D. *Occupational therapy evidence in practice for mental health*. Second edition. [https://web-p-ebsohostcom.ezproxy.jamk.fi:2443/ehost/ebookviewer/ebook/bmx-lymtfXzE0NzI4NDNfX0FO0?sid=ce3dba7e-395a-4f03-925d-19730529633e@redis&vid=0&format=EB&lpid=lp\\_59&rid=0](https://web-p-ebsohostcom.ezproxy.jamk.fi:2443/ehost/ebookviewer/ebook/bmx-lymtfXzE0NzI4NDNfX0FO0?sid=ce3dba7e-395a-4f03-925d-19730529633e@redis&vid=0&format=EB&lpid=lp_59&rid=0) Viitattu: 14.11.2021.

Bullock, A. & Bannigan, K. 2011. Effectiveness of activity-based group work in community mental health: a systematic review. *The American journal of occupational therapy*. <https://www.proquest.com/docview/872438997?pq-origsite=primo&accountid=11773>

Creek, J. 2002. *Occupational therapy and mental health*. Third edition. Churchill livingstone.

Cotterill, D. & Coleman, L. 2017. Creativity as a Transformative process. Teoksessa: Long, C., Cronin-Davis, J. & Cotterill, D. *Occupational therapy evidence in practice for mental health*. Second edition. [https://web-p-ebsohostcom.ezproxy.jamk.fi:2443/ehost/ebookviewer/ebook/bmx-lymtfXzE0NzI4NDNfX0FO0?sid=ce3dba7e-395a-4f03-925d-19730529633e@redis&vid=0&format=EB&lpid=lp\\_59&rid=0](https://web-p-ebsohostcom.ezproxy.jamk.fi:2443/ehost/ebookviewer/ebook/bmx-lymtfXzE0NzI4NDNfX0FO0?sid=ce3dba7e-395a-4f03-925d-19730529633e@redis&vid=0&format=EB&lpid=lp_59&rid=0) Viitattu: 14.11.2021.

Finlay, L. 2002. *Groupwork*. Teoksessa: *Occupational therapy and mental health*. Third edition. Churchill livingstone.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. *Toiminnan voimaa*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. Otavan kirjapaino: Keuruu.

Honkala, N., Laitinen, L. 2017. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin tutkituista vaikutuksista. Artikkelii. *Sitra*. <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-vaikutuksiin/> Viitattu 13.11.2021.

Howe, M. & Schwartzberg 2001. *A functional approach to group work in occupational therapy*. Third edition. Lippincott Williams & Wilkins.

- TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarviointin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarviointin_ohje_2020.pdf). Viitattu 5.4.2022.
- Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kielhofner, G. 2008. Model Of Human Occupation: theory and application. Third edition. Lippincott Williams & Wilkins.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy
- Laitinen, L. 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Teoksessa Lehtikainen, K. & Vanhanen, E. (toim.) Taide ja Hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto, Koskos-julkaisusarja 1/2017. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Koskos\\_1\\_2017.pdf?sequence=4](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Koskos_1_2017.pdf?sequence=4) Viitattu 15.11.2021.
- Mielenterveysstrategia. THL. Www-sivusto. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/kansallinen-mielenterveysstrategia-2020-2030-lyhyesti> Viitattu 13.11.2021
- Nummelin, S. 2011 Kulttuurin hyvinvointivaikutukset: onnea, elämyksiä, terveyttä. Turun kaupunki. Kaupunkitutkimus- ja tietoyksikkö. Tutkimuskatsauksia 1/2011. [https://kalenteri.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/tutkimuskatsauksia\\_2011-1.pdf](https://kalenteri.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/tutkimuskatsauksia_2011-1.pdf) Viitattu 19.4.2022.
- Partala, T. & Soramäki, S. 2020. TAIDE TOIMINTATERAPIASSA. Luovien toimintojen menetelmäkanso sopeutusvalmennuskurssi Taideleirille. Oamk. Opinnäytetyö. Toimintaterapian koulutusohjelma. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/338086/Partala\\_Tarika\\_Soramaki\\_Sanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/338086/Partala_Tarika_Soramaki_Sanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y) Viitattu 26.5.2021.
- Rankanen, M, Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Salo-Chydenius, S., Holvikivi, J., Valvanne-Tommila, H., Tiihonen, P. 1992. Toimintaterapia mielenterveystyössä. Helsinki: VAPK-kustannus.
- Sinkko, E. & Valtonen, E. 2017. Toimintaterapeutin merkitys työparina. Työparityöskentely Keropuutaalla avoimen dialogin hoitomalliin perustuen. Metropolia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Toimintaterapian koulutusohjelma. <https://core.ac.uk/download/pdf/84793582.pdf> Viitattu 15.11.2021.
- Swarbrick, M. & Noyes, S. 2018. Effectiveness of occupational therapy services in mental health practice. The American journal of occupational therapy. <https://www.proquest.com/docview/2097596342?pg-origsite=primo&accountid=11773>

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti. 2015. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön raportteja ja muistioita 2015:17. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70355/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70355/URN_ISBN_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Viitattu 25.1.2022.

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. 2020. Taikusydän. <https://taikusydan.turkuamk.fi/info/taiteesta-hyvinvointia/> Viitattu 13.11.2021.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Hansaprint Oy. Vantaa

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kulttuurihyvinvoinnin yhteistyöryhmä on aloittanut työnsä. 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Www-sivusto: Valtioneuvosto. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/kulttuurihyvinvoinnin-yhteistyoryhma-on-aloittanut-tyonsa> Viitattu 18.11.2021.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Koslof, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2020:6. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM\\_2020\\_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y) Viitattu 26.5.2021.

Vuolasto, J. 2018. Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset. Prosenttiperiaatteen laajentamisen kärkihanke. Opetus ja kulttuuriministeriö. www-sivusto: <https://okm.fi/documents/1410845/6583087/Vuolasto+Johanna.pdf/82f476f1-31dd-4cec-9c69-efbc783c24be/Vuolasto+Johanna.pdf.pdf>. Viitattu 7.2.2022.

Witt, P. 2014. Creative Ability: A Model for individual and group occupational therapy for clients with psychosocial dysfunction. Teoksessa: Crouch, R. & Alers, V. (Eds.) Occupational therapy in psychiatry and mental health. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/lib/jypoly-ebooks/reader.action?docID=1757957> Viitattu 16.11.2021.

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelurunko

Haastattelun teemat:

1. Taidepajatoimintaan osallistuminen
  - haasteet/motivaatio/sitoutuminen/yksilötekijöiden vaikutukset
2. Taidepajatoiminnan vaikutukset arkeen kuntoutujan omassa ympäristössä
  - osallisuuteen arjessa/ADL- ja IADL -toimintoihin/mielialaan/sosiaalisiin taitoihin
3. Yksilön kokemukset taidepajatoiminnasta
  - positiiviset/negatiiviset kokemukset, tahto/tottumus/suorituskyky
4. Toiminnan kehittämisajatukset

HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ:

1. Kuinka kuinka pitkään olet osallistunut taidepajatoimintaa?
2. Miten päätit osallistua taidepajatoimintaan? Oliko se helppoa/vaikeaa?
3. Millaisia haasteita koit ryhmään osallistumisessa?
4. Mikä auttoi osallistumaan? Millaiset asiat?
5. Mitkä asiat ovat motivoineet sinua osallistumaan?
6. Millaisia kokemuksia sinulla on taidepajatoiminnasta?
7. Miten taidepajatoimintaan osallistuminen on vaikuttanut sinun hyvinvointiisi ja toimintakykyysi arjessa?
8. Miten olet hyötynyt taidepajatoiminnasta?
9. Ovatko arjen toiminnot muuttuneet ryhmään osallistumisen myötä? Miten?
10. Mikä on ollut taidepajaan osallistumisessa parasta?
11. Mikä on ollut haastavaa?
12. Miten aiot hyödyntää jatkossa saamiasi kokemuksia?
13. Mitä mielestäsi pitäisi toiminnassa kehittää?

## Liite 2. Saatekirje

SAATEKIRJE LAPPEENRANTA 17.11.2021

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Olen toimintaterapeuttiopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyön yhteistyössä toimintakeskus Veturin kanssa. Laadullisen tutkimukseni aihe on ”Taidelähtöiset menetelmät mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminnassa.”

Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä ja kuvailla kuntoutujien kokemuksia siitä, miten taidelähtöisten menetelmien tuomat vaikutukset näkyvät heidän arjessaan ryhmän ulkopuolella. Tarkoituksena on myös tutkia, millaisia esteitä kuntoutujat kokevat taidelähtöisiin menetelmiin osallistumiselle olevan ja mitkä tekijät edistävät taidelähtöiseen ryhmäkuntoutukseen osallistumista.

Tutkimus toteutetaan yksilö haastatteluina, johon kutsun teidät osallistumaan. Haastattelu tehdään toimintakeskus Veturin tiloissa tai vaihtoehtona etänä puhelin/videohaastatteluna helmikuun 2022 aikana. Haastatteluun on hyvä varata aikaa 45 minuuttia. Haastattelu tallennetaan nauhoittamalla. Haastattelun vastauksia käsitellään anonymisti. Tallenne poistetaan heti, kun sen sisältö on analysoitu.

Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Tutkimuksen tekemiseen on saatu asianmukainen lupa. Antamanne vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottaman luottamuksellisesti. Kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastu missään tutkimuksen vaiheessa.

Opinnäytetyöni ohjaajana toimii Emmi Ritvos Jyväskylän ammattikorkeakoulusta, puh. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi).

Ystävällisin terveisin;

Kirsi Peltonen, toimintaterapeuttiopiskelija

### Liite 3. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Taidelähtöiset menetelmät mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminnassa

Kirsi Peltonen

Opinnäytetyö tehdään Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapia opintoihin. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ja kuvailla kuntoutujien kokemuksia siitä, miten taidelähtöisten menetelmien tuomat vaikutukset näkyvät heidän arjessaan ryhmän ulkopuolella. Tarkoituksena on tutkia, millaisia mahdollisia esteitä kuntoutujat kokevat taidelähtöisiin menetelmiin osallistumiselle olevan ja mitkä tekijät taas edistävät taidelähtöiseen ryhmäkuntoutukseen osallistumista. Taavoitteena on lisätä tietoa taidelähtöisten menetelmien käytöstä, ryhmätoiminnan vaikutuksista kuntoutujien arkeen sekä lisätä tietoa kuntoutujien kokemuksista taidepajatoimintaan osallistumisesta. Tämä edesauttaa Toimintakeskus Veturia kehittämään entistä helpommin saavutettavia taidepalveluja. Tutkimusmenetelmänä käytetään teemahaastattelua. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus- tietokannassa.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

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

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa minun asiakassuhteeseeni.

Päiväys

---

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

---