



EN OSANNUT, SILTI ONNISTUIN

Työhyvinvointia varhaiskasvatukseen taidetoiminnan keinoin

Opinnäytetyö

Hämeen Ammattikorkeakoulu

Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä

kevät 2024

Kaija Paasimaa

Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä

Tekijä Kaija Paasimaa

Työn nimi En osannut, silti onnistuin. Työhyvinvointia varhaiskasvatukseen taidetoiminnan keinoin.

Ohjaaja Helena Leppänen

Tiivistelmä

Vuosi 2024

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, onko mahdollista lisätä varhaiskasvatuksen kasvattajien työhyvinvointia taiteen menetelmillä. Erilaisten taidemenetelmien mahdollisuuksia testattiin toiminnallisissa hyvinvointipajoissa ja osallistuneiden kokemuksia kerättiin havainnoinnin ja kyselyjen avulla.

Tutkimuksen taustalla on huomio, että työhyvinvointiin kiinnitetään usein liian vähän huomiota. Epävarmuus ja osaamattomuuden kokemus työssä voivat aiheuttaa tyytymättömyyttä ja stressiä. Varhaiskasvattajilla on työssään iso rooli erilaisten taidemenetelmien ohjaajana, vaikka oma kokemus aktiivisena taiteen tekijänä voi olla vähäistä. Olemassa olevan tutkimusnäytön perusteella nähdään taide- ja kulttuuritoiminnan synnyttävän positiivista ajattelua ja myönteistä kokemusta omasta itsestä ja siten edesauttavan työhyvinvointia. Aiempien tutkimusten perusteella taide- ja kulttuuritoiminnan lisääminen myös varhaiskasvatuksessa toimivien työkentälle tarkoittaisi paremmin voivaa henkilöstöä.

Tästä näkökulmasta Hattulan kunnan varhaiskasvatuksessa toimiville kasvattajille järjestettiin taide- ja kulttuuritoimintaa kolmessa erillisessä hyvinvointipajassa, joiden teemoina olivat rohkeus, luottamus ja ilo. Näihin toiminnallisiin hyvinvointipajoihin osallistui kolmesta Hattulan varhaiskasvatuksen yksiköstä seitsemän kasvattajaa. Hyvinvointipajat toteutettiin syksyn 2023 aikana. Tutkimusaineisto kasvattajien kokemuksista kerättiin osallistujilta alku- ja loppukyselyllä sekä heidän toimintakertojen päätteeksi antamistaan palautteista. Aineistoa saatiin myös havainnoimalla osallistujia taidetoiminnan aikana. Kaikki empiirinen aineisto analysoitiin fenomenologista menetelmää soveltaen.

Opinnäytetyön teoreettinen lähestymistapa noudatti laadullista toimintatutkimusta.

Tutkimuksellisessa viitekehyksessä perehdyttiin hyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin, kulttuurin ja taiteen sekä kokemuksen käsitteisiin ja pohdittiin taiteen merkitystä hyvinvoinnille.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että taide- ja kulttuuritoimintaan osallistuminen tukee varhaiskasvatuksessa toimivien kasvattajien työhyvinvointia usealla eri tavalla. Toisten kasvattajien kanssa keskustelu rennossa ilmapiirissä, jossa voi samalla tehdä taidetta ilman paineita, tukee työssä jaksamista. Hyvinvointipajaryhmään osallistuminen koettiin hyvin merkitykselliseksi ja näkemys tuli esiin niin kasvattajien puheessa kuin kirjallisessa palautteessa.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että taidetoiminnallinen tekeminen lisää kasvattajien hyvinvointia varhaiskasvatuksen kentällä. Kasvattajien työhyvinvointitoiminnan kehittäminen ja laajentaminen, liikunnan ohella myös kulttuuri- ja taidetoimintaa sisältäväksi, edistää työn imua ja työssä viihtymistä.

Avainsanat Kulttuuri- ja taidetoiminta, hyvinvointi, työhyvinvointi, kokemus

Sivut 62 sivua ja liitteitä 5 sivua

Master's Degree Programme in Promoting Wellbeing through Culture and Art Abstract
Author Kaija Paasimaa Year 2024
Subject I couldn't, but I still managed. Occupational well-being for early childhood
 education through art activities.
Supervisors Helena Leppänen

The aim of this thesis was to find out whether it is possible to increase the occupational well-being of early childhood educators using art methods. The possibilities of different art methods were tested in functional well-being workshops, and the experiences of the participants were collected through observation and surveys.

The research is based on the observation that too little attention is often paid to well-being at work. Uncertainty and the feeling of incompetence at work can cause dissatisfaction and stress. Early childhood educators play a major role in their work as instructors of different art methods, even though their own experience as an active artist may be limited. Based on existing research evidence, art and cultural activities are seen to generate positive thinking and positive experiences of oneself and thus promote well-being at work. According to previous studies, adding arts and cultural activities to the field of work of those working in early childhood education and care would mean better staff.

From this point of view, art and cultural activities were organised for educators working in early childhood education in the municipality of Hattula in three separate well-being workshops with the themes of courage, trust and joy. Seven educators from three early childhood education units in Hattula participated in these functional well-being workshops. The well-being workshops were carried out during autumn 2023. Research material on the experiences of educators was collected from the participants through an initial and final survey and feedback given by them at the end of the activity sessions. Data was also obtained by observing participants during art activities. All empirical data were analysed using the phenomenological method.

The theoretical approach of the thesis followed qualitative action research. The research framework explored the concepts of well-being and well-being at work, culture and art, and experience, and considered the significance of art for well-being.

The results of the study show that participation in arts and cultural activities supports the well-being at work of educators working in early childhood education and care in several ways. Talking to other educators in a relaxed atmosphere, where you can make art without pressure at the same time, supports coping at work. Participation in the well-being workshop group was considered very meaningful, and the view was expressed both in the words of the educators and in written feedback.

In conclusion, artistic activities increase the well-being of educators in the field of early childhood education. The development and expansion of educators' well-being activities at work, which include cultural and artistic activities in addition to physical activity, promotes work engagement and job satisfaction.

Keywords Culture and art, Well-being, occupational well-being, experience

Pages 62 pages and appendices 5 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Varhaiskasvatus kulttuuri- ja taidetoiminnan työkenttänä	2
3	Käsitteet ja tietoperusta.....	4
3.1	Hyvinvointi ja työhyvinvointi	4
3.2	Taiteen merkitys hyvinvoinnille.....	7
3.3	Kulttuurin ja taiteen määritelmiä	10
3.3.1	Kulttuuri-sanana määritelmiä	10
3.3.2	Taide-sanana määritelmiä	11
3.4	Kokemuksen käsite.....	12
4	Aikaisemmat tutkimukset	12
4.1	Tutkimuksia työhyvinvoinnista.....	13
4.2	Tutkimuksia kulttuuri- ja taidetoiminnasta.....	15
5	Toimintatutkimuksen lähtökohdat ja tavoite.....	18
5.1	Laadullinen tutkimus	18
5.2	Kysymysten asettelu ja tutkimusmenetelmät.....	19
5.2.1	Toimintatutkimus	22
5.2.2	Fenomenologia.....	23
5.2.3	Palvelu- ja tunnelmamuotoilu.....	24
6	Kasvattajille suunnatut hyvinvointipajat	26
6.1	Hyvinvointipaja 1: Rohkeus.....	29
6.2	Hyvinvointipaja 2: Luottamus	33
6.3	Hyvinvointipaja 3: Ilo	37
7	Aineiston analyysi ja tulkinta	41
7.1	Kulttuuri- ja taidepajat kasvattajien hyvinvoinnin edistäjinä	45
7.2	Päiväkodin kasvattajien kokemukset heille suunnatuista kulttuuri- ja taidetyöpajoista.....	47
8	Luotettavuus, Uskottavuus ja Eettisyys	51
9	Pohdinta ja johtopäätökset.....	53
	Lähteet	57

Kuvat

Kuva 1. Hyvinvointipajan tunnelmamuotoilua. (Kuva Paasimaa, K. 2023).....	28
Kuva 2. Hyvinvointipaja 1: Rohkeus. (Kuva Paasimaa, K. 2023).....	29
Kuva 3. Pohjolan voimaeläinkortit odottavat ottajaansa (Kuva Paasimaa, K. 2023)	30
Kuva 4. Maalaustaidetta hyvinvointipajassa. (Kuva Paasimaa, K. 2023).....	32
Kuva 5. Hyvinvointipaja 2: Luottamus (Kuva Paasimaa, K. 2023)	33
Kuva 6. Savitöitä ja pöydän keskellä inspiraatiomateriaalia. (Kuva Paasimaa, K. 2023)	35
Kuva 7. Kasvattajien Haikurunoja. (Kuva Paasimaa, K. 2023)	36
Kuva 8. Hyvinvointipaja 3: Ilo (kuva Paasimaa, K. 2023)	37
Kuva 9. Taidenäyttely kuvakorteista. (Paasimaa, K. 2023)	40

Kaaviot

Kaavio 1. Toimintatutkimuksen menetelmät ja eteneminen.....	21
Kaavio 3. Miellekartta analyysin tukena	42
Kaavio 4. Tutkimuskysymyksen analysointia	45
Kaavio 5. Miellekartta kokemuksen käsitteen avaajana	48
Kaavio 6. Kasvattajien kokemuksia.....	49

Liitteet

- Liite 1. Opinnäytetyön aineistonhallintasuunnitelma
- Liite 2. Kirje hyvinvointipajoista
- Liite 3. Sopimus osallistumisesta hyvinvointipajoihin lomake
- Liite 4. Alkukysely
- Liite 5. Loppukysely

1 Johdanto

Olemme elämän aikana paljon työssämme ja vietämme aikaamme työpaikoillamme. Pohtiessani kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä -koulutuksen YAMK-opinnäytetyöni aihetta, halusin selvittää työpajakokeilulla, voiko taide- ja kulttuuritoimintaa käyttäen lisätä työhyvinvointia varhaiskasvatuksen kasvattajilla ja millaisia kokemuksia he saavat taidetoiminnallisista työpajoista.

Tämä opinnäytetyö on käytännön kokeilu ja tutkimus siitä, millä tavalla taidetoiminnallisiin hyvinvointipajoihin osallistuvat kokevat luovan taidetoiminnan. Opinnäytetyöni on toimintatutkimus ja keskittyy löytämään hyvinvointipajoihin osallistuneiden aidot kokemukset ja kehittämään toimintatapaa taidepainotteisten luovien menetelmien käyttämisestä työhyvinvoinnin edistämiseksi varhaiskasvatuksessa.

Teoriapohjassa käsittelen taidetoiminnan vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Osa tämän työn teoriasta perustuu hyvinvoinnin erilaisille määritelmille, sillä hyvinvoinnin käsite on monimuotoinen ja laaja. Hyvinvoinnin näkökulmaa kohdennan tässä työssä tarkemmin työhyvinvointiin sekä taiteen merkitykseen hyvinvoinnin kokemiselle. Erikseen avaan vielä kokemus sanaa ja sanaan liittyvää määrittelyä. Aikaisemmat tutkimukset työhyvinvoinnista ja taidetoiminnan interventioista vahvistavat tämän opinnäytetyön toimintatutkimuksen tarpeellisuutta ja lisäävät teoriapohjan laajuutta.

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen, jossa tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uutta, merkityksellistä tietoa. Tieteen pyrkimyksenä on havainnoida, kuvailla, selittää ja ymmärtää tutkittavana olevaa todellisuutta ja tieteellistä tietoa on perusteltava hyvin ja sitä on testattava empiirisesti eli havaintoihin ja kokemuksiin nojautuen (Juuti & Puusa, 2020, s.25).

Toimintatutkimukseni aineisto oli monipuolista, sillä se sisälsi tietoisien havainnoinnin kautta saatua tietoa, kuten keskusteluista poimittuja sanoja, lauseita sekä sanatonta viestintää. Sain tarvittavaa tutkimustietoa myös osallistujien kokemuksista ja mietteistä, heidän kirjoitetuista teksteistään sekä kyselyiden vastauksista että taidetuotoksista. Aineiston analysointi osoittautui hyvin haastavaksi. Koin, että saadakseni parhaan kokonaiskuvan aineistosta, siihen tulee tutustua monesta eri näkökulmasta ja itselleni mielekkääksi tavaksi osoittautui miellekarttojen tekeminen aineistosta. Näiden kautta sain tutkimukseeni tarvittavaa syvyyttä ja uusia näköaloja.

Tutkimuksen tuloksista nousi kasvattajien kiinnostus taidetoimintaan ja halu heittäytyä pois omalta mukavuusalueeltaan. Taidemenetelmillä ohjatut hyvinvointipajat kohottivat heidän kokemustaan työhyvinvoinnistaan ja heidän innostuksensa luovaan toimintaan kasvoi. Työhyvinvointia lisäsi myös uskallus luopua omista suoritustarpeista ja rohkeus nauttia taiteellisesta tekemisestä.

2 Varhaiskasvatus kulttuuri- ja taidetoiminnan työkenttänä

Kasvattajat ovat tottuneet työssään päiväkodissa olemaan lasten kulttuuri- ja taidetoiminnan ohjaajina ja opastajina. Toiminta on monipuolista ja erittäin tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa. Kulttuuri- ja taideaineiden ohjaamisesta on määritelty valtakunnallisessa varhaiskasvatuksensuunnitelman perusteissa ja kunnan omassa varhaiskasvatuksen suunnitelmassa sekä esiopetuksen suunnitelmissa.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Vasu) ilmaisun monista muodoista on määritelty taideaineisiin liittyvää opetusta ja kasvatusta. Varhaiskasvattajan työssä on vastuussa monien eri taidelajien tutustuttamisesta ja lasten ilmaisun kehittymisestä. Vasussa perustellaan taideaineiden ohjaamista vahvasti, koska taiteellisen kokemuksen ja ilmaisemisen on todettu edistävän lasten edellytyksiä oppia, luovan myönteistä minäkuva, auttavan sosiaalisissa taidoissa ja lisäävän ymmärrystä omasta kasvuympäristöstä. (Vasu, 2022, ss. 47–48)

Taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen on aikuisille yhtä merkityksellistä ja tarpeellista kuin lapsille. Erilaiset taiteen ja luovantoiminnan lajit antavat mahdollisuuksia tuntea positiivisia tunteita itseään kohtaan. Jokainen voi löytää oman tavan ilmaista itseään ja samalla tiedostaa itsestään ja ympäristöstään enemmän. Varhaiskasvatuksen perusteissa ei ole määritelty kasvattajille suunnatusta taide- ja luovantoiminnan koulutuksesta.

Vasun perusteissa kulttuurin vaikutuksen arvo on huomioitu hyvin tärkeäksi.

Varhaiskasvattajan työhön kuuluu tarjota lapsille kaikenlaista kulttuuria ja taidetta, sillä niihin liittyvät kokemukset vahvistavat lasten omaa taitoa omaksua, käyttää ja tuottaa kulttuuripalveluja. (Vasu, 2022, ss. 47–48) Kulttuuri on valtavan tärkeä osa myös aikuisen identiteettiä. Varhaiskasvatuksen työntekijänä olen kokenut, että omat kokemukset taiteen tekijänä ovat jääneet vähäisiksi ja tämä tuottaa epävarmuutta myös ohjaamistilanteissa. Varhaiskasvatuksen työntekijöiltä odotetaan tuhattaituruutta lasten ohjaamisen ja opettamisen osalta kaikilla elämisen osa-alueilla myös taidetoiminnallisissa tehtävissä. On

upeaa olla todella osaava monella osa-alueella. Kuitenkin osaamattomuuden kokeminen on meille kasvattajille hyvin tuttua. Kulttuuri- ja taideaineiden osalta koulutusta voisi lisätä myös luovien menetelmien omakohtaiseen tekemiseen ja kokemiseen, ohjaamiskoulutusten lisäksi.

On hienoa, että vahvasti kulttuuriimme kuuluva liikunta on ollut tosi tärkeässä roolissa sekä varhaiskasvattajien työhyvinvoinnissa, että lasten arjessa, sillä liikkuminen on yksi ihmisen terveyden peruspilareista. Liikunnan lisäksi meillä kaikilla on tarve toteuttaa itseämme luovasti. Monipuolinen taidetoiminnallinen tekeminen yhdessä liikunnan kanssa on terveyden ja mielenterveyden kannalta tärkeää. Kulttuurin, taiteen ja liikunnan mahdollisuudet työpäivän aikana ovat hyvä mahdollisuus lisätä työntekijöiden työhyvinvointia ja rohkeutta toimia erilaisilla tavoilla arjessa. Tässä opinnäytetyössä kartoitan kasvattajien kokemuksia taidetoiminnallisista hyvinvointipajoista. Tutkimusaineisto kootaan heidän sanojen, tekstien, mielipiteiden, teosten ja kokemusten kautta.

Opinnäytetyöni yhteistyökumppaniksi valikoitui luonnollisesti oma työnantajani, Hattulan kunta, koska työhyvinvointiin liittyvä taidetoiminnallinen hyvinvointikokeilu kiinnosti itseni lisäksi varhaiskasvatuksen johtoryhmää. Opinnäytetyöni tilaajana toimi Hattulan kunnan varhaiskasvatus, missä varhaiskasvatuksen pääpaino on päiväkotien varhaiskasvatuspalveluissa.

Päiväkoteja Hattulan kunnassa on neljä, joissa opetuksesta ja kasvatuksesta vastaava henkilökunta koostuu varhaiskasvatuksen opettajista, erityisopettajista, lastenhoitajista ja avustajista. Päiväkodeissa lapsiryhmiä on 27, henkilöstörakenne ja -määrä on varhaiskasvatuslaissa määritelty. Hattulan kunnan varhaiskasvatuksessa työskentelee lähes sata kasvattajaa ja itse työskentelen päiväkotia Marjahatussa esiopetuksen opettajana. Neuvotteluiden jälkeen sain opinnäytetyösopimuksen opinnäytetyöni toteuttamiseen Hattulan kunnan varhaiskasvatuksen kasvattajien kanssa. Toimintatutkimus ja taidetoiminnalliset hyvinvointipajat järjestettiin syksyllä 2023. Näitä pajoja oli kolme ja toteutettiin 1,5 tunnin jaksoissa. Hyvinvointipajakokeiluuni osallistui yhteensä 7 kasvattajaa kolmesta eri päiväkotiyksiköstä. Sain mahdollisuuden järjestää hyvinvointipajat oman työyksikköni, Marjahatun päiväkodin, esiopetuksen ryhmätilassa. Materiaalit ja välineet taidetoiminnan toteuttamiseen olivat itse hankkimiani.

Hattulan kunnassa työntekijöiden hyvinvointiin liittyen käytössä olevalla Epassi Flexillä on työntekijöillä mahdollisuus ostaa hyvinvointipalveluja vapaa-ajan toimintaan. Tämä etu luo työntekijöille mahdollisuuksia tutustua ja harrastaa erilaisia liikuntalajeja urheiluseuroissa ja

osallistua kuluttajana monenlaisiin kulttuuri- ja taidetapahtumiin. Kulttuuri- ja taidepuolella on vielä vähäisemmät mahdollisuudet taiteen harrastamiseen ja tekemiseen taideseuroissa, mutta kansalais- ja työväenopistojen kurssien lukukausimaksuja on joissakin kunnissa mahdollista maksaa Epassi Flexiä käyttäen. Lisäksi Hattulan kunta järjestää mahdollisuuden osallistua pientä omakustannusosuutta käyttäen kunnan koko henkilökunnalle järjestämiin tapahtumiin keväisin ja syksyisin.

3 Käsitteet ja tietoperusta

Opinnäytetyön teoriaosuus perustuu hyvinvoinnin, työhyvinvoinnin ja taidetoiminnan kirjallisuuteen sekä sähköisiin aineistoihin. Teoreettinen viitekehys koostuu molempien aihealueiden keskeisimmistä käsitteistä, tutkimusmenetelmien teoriasta sekä luovien menetelmien merkityksestä terveyteen ja hyvinvointiin. Toimintatutkimus toteutetaan hyvinvointipajoissa saadun palautteen, havainnoinnin ja kyselyaineistojen kautta kvalitatiivisena tutkimuksena.

Kulttuurihyvinvoinnin termi on ollut yli kymmenen vuotta yläkäsite kerrottaessa taiteen ja kulttuurin merkityksestä hyvinvoinnille sekä jokaisen ihmisten oikeuksista kulttuuriin. Tämä termi kertoo siitä, että kulttuurin ja taiteen on ymmärretty lisäävän hyvinvointia ja olevan kytköksissä terveyteen. Termillä tuodaan esille ihmisten kokemusmaailma, tavat ja tottumukset sekä humanistiset ja kulttuuriset oikeudet. Kulttuurihyvinvoinnin termi on määritelty tarkoittamaan mm. yksilön kokemaa taiteen ja kulttuurin merkitystä omaan tai toisen terveyteen ja hyvinvointiin. Määritelmä kattaa ilmiöt, joissa taide- ja kulttuuri toiminnalla on vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin sekä huomioi koulutusalan, joka tutkii ja kehittää tämän alan osaamista. (Houni, ym. 2020, s.17)

3.1 Hyvinvointi ja työhyvinvointi

Hyvinvoinnin määrittelyssä paneudun sosiaaliseen ja psykologiseen hyvinvointiin. On tärkeää turvata kaikille sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi tasavertaiset mahdollisuudet voida hyvin, antaa mahdollisuudet elämän perusoikeuksiin. Tässä työssä en keskity terveyden määrittelyyn tai objektiivisten hyvinvointiin liittyvien asioiden pohtimiseen, kuten yhteiskunnan tai globaalien isojen kriisien enkä talouden vaikutukseen terveyden tai hyvinvoinnin kokemisessa.

Hyvinvointia on haasteellista määritellä yhdellä oikealla tavalla, koska se on ilmentymänä hyvin monisäikeinen. Eri tieteenalat ovat pitkään määritelleet omat hyvinvointimääritelmänsä. Tähän asti on ollut tapana mitata hyvinvointia tarkastelemalla taloudellisia tai muuten objektiivisesti mitattuja asioita. Nyt ovat monet yhteiskunnat kiinnostuneet myös yksilöiden kokemasta hyvinvoinnista. Tällöin tarkastellaan elämäntytyvyyden kokemuksia, sillä hyvinvoinnin kokeminen tukee terveyttä, tuotteliaisuutta ja avuliaisuutta. (Karvonen ym., 2022, ss. 75–78)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvinvointi koostuu erilaisista osa-alueista, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja ihmisen kokemana hyvinvointi eli elämän laatu. Yhteisöjen hyvinvointia kuvaavat toimeentulo, ympäristö ja asuinalueet ja työn saatavuus sekä työolot. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavia alueita ovat onnellisuus, mahdollisuus toteuttaa itseään, sosiaaliset vuorovaikutteiset ja luottamukselliset suhteet. (THL, n.d.)

Hyvinvoinnin käsite on hyvin moniulotteinen, eikä siitä löydy yhtä oikeaa määritelmää. Eerik Lagerspetz on käsitellyt hyvinvoinnin filosofiaa artikkelissaan monipuolisesti. Hyvinvointi on arvo, joka koetaan tärkeänä ja sitä pidetään elementtinä, joka ohjaa meidän toimintaamme. On yleisesti hyväksyttävää tehdä jokin teko tai toiminta, jos se edistää hyvinvointiamme. Hyvinvoinnin käsite ohjaa toimintaamme ja sillä on myös poliittinen painoarvo. Historiallisesti utilitarismissa hyvinvoinnin katsottiin pitkään olevan jokaisen oma asia, ja valtakunnalliset päätökset tehtiin vain yleisen edun nimissä. Huonoissa oloissa elävien ihmisten hyvinvointi oli valtakuntien päätösten ulkopuolella. Tässä ajattelutavassa hyvinvoinnin edistäminen on ainoa moraalinen vaade, josta muut asiat seuraavat. Hyvinvointiteorioita jaotellaan objektiivisiin ja subjektiivisiin teorioihin. Subjektiivisuuden mukaisesti hyvinvointi koskee ihmisen oman mielen sisältöä, kokemuksia ja haluja. Objektivismiin ajatus hyvinvoinnista on, että se on riippumaton ihmisten suhtautumisesta hyvinvointinsa merkittävyyteen. (Lagerspetz, 2011 ss. 79–84)

Hyvinvointikäsitettä on jaoteltu muun muassa viiteen eri teoriaan, joita ovat mielentila- ja kokemusteoriat, halu- ja preferenssiteoriat, idealisoitujen halujen teoriat, objektivistiset teoriat sekä yhdistelmäteoriat (Lagerspetz, 2011 ss. 85–100). Hyvinvointia voidaan tutkia monipuolisesti psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen, seksuaalisen ja taloudellisen hyvinvoinnin tapahtumien ja niihin rakennettujen mittareiden avulla (THL, 2024). Hyvinvoinnin käsite on vahvasti kulttuuriin ja sosiaaliseen pääomaan sitoutunutta. Hyvä elämä, arvoineen ja normeineen, ajatellaan olevan perusta hyvinvoinnille. Kokemukseen hyvinvoinnista ja hyvästä elämästä vaikuttavat oma suhtautuminen, sosiaalinen ympäristö, kulttuuriset tekijät

sekä taloudellinen asema ja mahdolliset uskonnolliset ja poliittiset tekijät. (Laitinen, 2017, s. 20)

Työhyvinvointia käsitteenä on alettu käyttää vasta 2000-luvulla. Määritelmä on moninainen kokonaisuus, jonka muodostavat työn sisältö ja vaatimukset sekä yksilön kokemus hyvinvointi ja turvallisuus että työyhteisön työolot ja johtaminen. Hyvinvointi kasvaa työssä, kun työ koetaan merkityksellisenä, työn kehittämisessä saa olla osallisena ja työpaikalla on positiivinen ilmapiiri. Nykyään työympäristön kuuluu olla kokonaisvaltaisesti terve ja turvallinen. (Kauhanen, 2016, s. 21–22) Ihmisen identiteettiä ja asemaa yhteiskunnassa omalta osaltaan määrittelee työ, mikä samanaikaisesti toimii yhteytenä työyhteisön ja yhteiskunnan välillä (Karvonen ym. 2022, s.33).

Työhyvinvointia on tutkittu yli sata vuotta. Aluksi hyvinvointi oletettiin olevan yksilön fysiologinen reaktio. Psykologiset ja ihmisen toimintaan vaikuttavat reaktiot liitettiin työhyvinvointiin vasta myöhemmin. Asian tutkimuksen myötä yksilöiden reaktioiden lisäksi työympäristön aiheuttamat vaikutukset otettiin huomioon. Näin kehittyi uusi malli, joka käsitteli työn vaatimusta ja työn hallintaa. Tämä malli jakoi työn tekemisen työhyvinvointia edistävään, aktiiviseen työhön ja työhyvinvointia kuluttavaan, passiiviseen työhön. Vasta myöhemmin tähän malliin lisättiin sosiaalisen tuen ulottuvuus, jonka nähtiin merkitsevän työhyvinvoinnille todella paljon. (Manka & Manka, 2016 ss. 64–65)

Työhyvinvointia luodaan vuorovaikutuksessa ympäristön ja yksilöllisten tekijöiden kanssa. Tällöin henkilön omat voimavarat ovat positiivisessa yhteydessä työympäristön vaatimuksiin ja mahdollisuuksiin. Henkilökohtainen taito suhtautua omaan elämään vähentää koettua stressiä ja tällöin on mahdollista suhtautua helpommin ulkoisen ympäristön aiheuttamaan stressiin. Sosiaalinen tuki sekä taloudellinen tasapainoisuus voivat olla myönteisiä ympäristön vaikutteita. Suomessa on otettu käyttöön 1990-luvulla työhyvinvoinnin kolmiomalli. Tässä mallissa yhtä aikaa ja kartoitetusti viedään eteenpäin työntekijän työkykyä sekä työympäristön hyvinvointia. Työyhteisön kehittäminen perustuu kaikkien osapuolten yhteistoimintaan. Yksi henkilöstön työhyvinvoinnin kivijaloista on johtajuudessa, ja sitä on tehtävä tavoitteellisesti. (Manka & Manka, 2016 ss. 65–67)

Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan kokonaisvaltaista kokemusta ihmisen työssä olemisesta. Työhyvinvointiin vaikuttavat kaikki organisaation ammattiryhmät. Työhyvinvointi syntyy arjessa ja on yhteydessä useaan eri tekijään. Kokemiseen kuuluvat ihmisen asenteet, tunteet ja vireystila työtä kohtaan. Työhyvinvointiin vaikuttaa myös ihmisen työkyky ja siihen

vaikuttavat jokaisen yksilön arvot, terveys, ammattitaito, motivaatio, kyky toimia ja asenteet. (Työelämätiето, n.d.)

Nykyään kansantalouden kehitykseen ja kasvamiseen vaikuttavana asiana pidetään aineetonta pääomaa. Aineettomalla pääomalla tarkoitetaan muun muassa innovatiivisuutta ja kykyä uudistua sekä työntekijöihin ja toimintatapoihin tarvittavaa osaamispääomaa. Työhyvinvointiin panostaminen on tärkeä tekijä hyvinvointivaltion ylläpitämisessä. Tampereen yliopistossa työhyvinvointiin liittyvässä selvityksessä nousi esiin uusi käsite: työhyvinvointipääoma. Työhyvinvointipääoma yhdistää kolme aikaisemmin irrallaan tarkastelua työhyvinvoinnin pääomaa, mitkä ovat yksilön inhimillinen pääoma, yhteisön toimivuus ja sosiaalinen pääoma ja organisaation rakennepääoma. Ennaltaehkäisevä toiminta lisää työhyvinvoinnin pääomaa. Työntekijällä on mahdollisuuksia lisätä ja kehittää omaa työhyvinvointipääomaansa, sillä työntekijöiden hyvä työkyky on tärkeä edellytys inhimillisen pääoman kannattavuuteen. Tärkeää on tiedostaa, että työssä luodaan työhyvinvoinnin perusta. (Manka & Manka, 2023, ss.67–71)

Työrytmissä korostuu nykyään nopeus ja useiden asioiden samanaikaisuus. Työn rytmi voi antaa innostusta ja aktiivisuutta työn tekemiseen, samalla liian kiivas rytmi voi aiheuttaa negatiivista stressiä ja kyvyttömyyden tunnetta. Työn sisältö on teknistynyt kaikilla aloilla, myös varhaiskasvatuksessa. (Kallio & Kivistö, 2013. ss. 57–63) Työpahoinvointia työelämässä ei olla Suomessa saatu vähenemään. Työterveyslaitoksen tekemässä Miten Suomi voi? -seurantatutkimuksessa (2021–2022) kerrottiin, että kokemukset työkykyisyydestä olivat alentuneet ja työuupumusoireilu oli lisääntynyt. (Vähämäki, 2023b)

3.2 Taiteen merkitys hyvinvoinnille

Taiteella on merkitystä monipuolisesti ihmisen terveyden edistämässä. Taide antaa elämään merkityksellisyyttä ja edistää hyvinvoinnin ja terveyden prosesseja, lisäksi tukee elämänhallinnassa. Tutkimustieto vahvistaa luovan toiminnan lisäävän positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Taiteen tekemiseen liittyviä osatekijöitä ovat mm. aistien aktiivinen käyttäminen, fyysinen tekeminen, tunteiden tunteminen ja tunnistaminen, sosiaalinen vuorovaikutus ja mielikuvituksen käyttäminen. (Houni ym., 2020, s. 19, 40)

Taiteen vaikuttavuutta voidaan tarkastella monista lähtökohdista. Yleisesti hyvinvointivaikutukset omaan elämänlaatuun ja sen kokemiseen lisääntyvät erilaisten taidekokemusten avulla. Taiteen mielenterveydelliset merkitykset sekä muut terveydelliset vaikutukset ovat yhteiskunnassa myös merkittävästi taloudellisia. Ennaltaehkäisevässä

terveydenhoidamisessa taiteella on suuri merkitys, sillä taide koskettaa ihmistä useimmin kokonaisvaltaisesti. Taiteen kokeminen tai tekeminen lisää ihmisten hyvinolon tunteita. (Houni, ym. 2020, ss. 41–44)

Maailman terveysjärjestön (WHO) raportti tuo esille laajasti taiteen vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa taidetoiminnaksi on hyväksytty esittävät taiteet, kuvataide, muotoilu ja käsityöt, kirjallisuus ja kulttuuri sekä digitaaliset taidemuodot. Taidetoiminnassa yhdistetään useita erilaisia elementtejä ja sen interventioiden avulla edistetään terveyttä. Taiteisiin liittyvään toimintaan sisältyy useita erilaisia rakenneosia, kuten aistien aktivointia, tunteiden herättelyä, mielikuvituksen vahvistamista, esteettistä sitoutumista ja tiedollista aktivointia sekä vuorovaikutusta sosiaalisessa ympäristössä ja liikuntaa. WHO:n raportin tuloksissa taidetoiminnalla on laajasti terveydellisiä ja hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia fysiologisen, psykologisen, sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä oman käyttäytymisen osalta. (Fancourt & Finn, 2019, ss. 1–4)

Kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu, että työyhteisöissä tapahtuva taidetoiminta lisää työntekijöiden työhyvinvointia ja luovuutta. Taiteellinen luova toiminta vahvistaa työntekijöiden sosiaalista hyvinvointia ja antaa uusia näkökulmia työhön. Tällainen hyvinvointia edistävä toiminta on pitkäjänteistä ja se syntyy työtä tehdessä. Taideinterventiot antavat työpaikoilla myönteisyyttä organisaatiotaitoihin, johtamistaitoihin ja itsensä kehittämiseen. Taidetoiminnan toteuttaminen työpaikoilla antaa tasavertaisen mahdollisuuden jokaiselle työntekijälle osallistua toimintaan. (Ansio ym., 2017, s.2)

Osallistumisella kulttuurin- ja taidetoiminnan antamiin tapahtumiin ja toimintaan on huomattu olevan merkitystä onnelliseksi koettuun elämänlaatuun ja terveyteen sekä vaikutusta korkeamman eliniän odotteeseen. Kansainvälisten tutkimusten perusteella taiteeseen liittyvällä toiminnalla on paljon positiivista merkitystä. Tutkimuksissa on huomattu, että luovat taiteelliset menetelmät edistävät mm. positiivisia tunteita omasta itsestämme, antavat tukea mielenterveyden haasteiden pärjäämisen kanssa, lisäävät itseluottamusta ja antavat korjaavia kokemuksia itsen liittyvien negatiivisten käsitysten muuttamisessa. (Laitinen, 2017b) Taiteen lajit vaikuttavat erityisesti ihmisten tunteisiin, kokemuksiin ja mieleen. Jokainen ihminen kokee erilaiset taiteenlajit yksilöllisellä tavalla. Taidetoiminnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti mielen terveyteen. Taiteen vaikutusmekanismista kaikissa taidelajeissa korostuvat esteettiset kokemukset kauneudesta ja rumuudesta. (Houni ym., 2020, s.47)

Me tarvitsemme merkittäviä kokemuksia yhteisöön ja ryhmään kuulumisesta tai hyväksytyksi tulemisesta. Projektit, joissa tehdään taidetta ja käytetään luovia menetelmiä saattavat tarjota osallistujalle kunnioittavan, kannustavan, turvallisen ilmapiirin tilassa, jossa voi jakaa kokemuksia ja tunteita toisten osallistujien kanssa. Kulttuurista oppimista voidaan tukea yhteisöllisellä ja osallistavalla taidetoiminnalla. Työskennellessä taidemenetelmillä on mahdollista luoda turvallinen ja avoin tila luovalle sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja näin tarjota kokemuksia kuulluksi, nähdyksi ja arvostetuksi tulemiselle. (Honkala & Laitinen, 2017a, ss.1–2)

”Taide virkistää ihmisiä, auttaa työyhteisöä vahvistamaan vuorovaikutustaitoja, viestintää, yhteistyötä, luovuutta. Taidetoiminnalla voidaan kehittää myös johtamista ja esimiestyötä ja tehdä organisaatiomuutoksia.” (Houni ym., 2020, s.11)

ArtsEqual -hankkeessa on tutkittu taidetta ja sen ilmiöitä tasa-arvon ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Suomessa taide on usein yhdistetty elitismiin ja ylempään sosiokulttuuriseen ympäristöön. Kuitenkin taide ja taidekasvatuksen merkitys nähdään mm. UNESCON raporteissa koko yhteiskuntaa ja sen kaikkia jäseniä varten, sillä taiteen ja kulttuurin merkitys kestävä kehityksen ja tulevaisuuden rakentumisessa on osa esimerkiksi rauhankasvatuksesta. Tutkimuksissa on havaittu, ettei kulttuuri ja taide ole itsestään selvästi syrjimätöntä. Taiteeseen ja taidekasvatukseen liitetään vahvasti muun muassa lahjakkuuteen tai sukupuoleen liittyviä asioita, jotka voivat ajattelemattomasti estää tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumista. ArtsEqual -hankkeen raportissa ilmaistiin tarve lisätutkimukselle siitä, miten taideinterventiot tai taidekokeilut erilaisissa ympäristöissä toteutuvat osana työorganisaatioita. He pyrkivät saamaan perusteluja sille, että taiteet ja taidekasvatus olisi tasa-arvoisesti saavutettavana peruspalveluna kaikille ihmisille. Tällainen peruspalveluna tuotettu taideosallisuus vahvistaisi yhteiskunnassa kaikkien ihmisten hyvinvointia. (Westerlund ym., 2016, ss. 3–12)

Meillä kaikilla on jokin käsitys, mitä tarkoitetaan luovilla menetelmillä. Luovat menetelmät ovat laaja kokonaisuus, joka koostuu luovuudesta ja innovatiivisuudesta kaikilla elämän alueilla. Luovuutta voidaan sanoittaa monilla eri tavoilla. Luovuudella voidaan kuvata kykyä, mikä ohjaa ajattelua ja toimintaa ennenkokemattomiin suuntiin. Luovuus on uteliasta matkantekoa, jossa on uskallettava heittäytyä herkkyyteen ja oltava rohkea sellaiseen suuntaan kulkemiseen, mitä kukaan muu ei ole kulkenut. Albert Einsteinin sanoin ”Luovuus on kykyä nähdä sama, mitä muutkin näkevät, mutta ajatella jotakin, mitä muut eivät ajattele”. (Saarinen, 2023)

Luovat ja toiminnalliset menetelmät ja luonnossa yhdessä toimiminen voivat tukea yhteisöjen vahvistumista monin eri tavoin. Taideprojektit ja -tapahtumat voivat lisätä työyhteisöjen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ihmisten osallisuutta, sillä ne tarjoavat mahdollisuuden yhteisölliseen toimintaan ja vuorovaikutukseen, mikä vahvistaa yhteisöjen siteitä. Nämä menetelmät voivat auttaa yhteisöjä vahvistamaan omaa identiteettiään ja kulttuuriperintöään. Paikallisen kulttuuriperinnön esille tuominen tarjoaa välineen tarinoiden, symbolien ja perinteen välittämiseen tuleville sukupolville. Taide voi toimia myös välineenä vuoropuhelulle ja konfliktien ratkaisulle yhteisöissä ja se mahdollistaa vaikeiden aiheiden käsittelyn luovalla ja osallistavalla tavalla. Luovalla tekemisellä voi olla myös terapeutista vaikutusta ihmisiin. (Houni ym., 2020, ss. 47–51)

3.3 Kulttuurin ja taiteen määritelmiä

Suomalainen kulttuuriperimä on monipuolinen ja monimuotoinen. Se sisältää erilaisia elementtejä, kuten perinteisiä tapoja, uskomuksia, arvoja, kieltä, musiikkia, taidetta, ruokaperinteitä ja käsitöitä. Meidän kulttuuriperintömme on kehittynyt vuosisatojen aikana ja on vaikuttanut syvästi meidän identiteettiimme ja on vahvasti sidoksissa luontoon ja vuodenaikoihin. (Museovirasto, n.d.)

Kulttuurin erilaiset määritelmät voivat laajimmillaan kattaa kaiken inhimillisen toiminnan. Tällöin kulttuurin käsite muodostuu arvoista, merkityksistä, perinteistä ja erilaisista elämänmalleista. Kulttuurin käsitettä käytetään usein viittaamaan pelkästään taiteeseen ja korkeakulttuuriin. Nykyään taiteella on kiistan arvo sivistyneissä yhteiskunnissa, ja on perusoikeus osallistua kulttuuri- ja taidetoimintaan. (Honkala & Laitinen, 2017b)

3.3.1 Kulttuuri-sanan määritelmiä

Kulttuuri-sanalla voidaan tarkoittaa elämäntapaa, jolloin kulttuuriin kuuluvat ihmiskunnan historian aikana tapahtuneet ja tehdyt asiat sekä suhtautuminen näihin. Kulttuuri ei periydy meissä ihmisissä, vaan me opimme sen meidän oppimis- ja elinympäristössämme. Jokaisella maalla ja kansalla on eroavaisuuksia omassa kulttuurissaan. Elämäntapaamme määrittelee mm. ajattelun ja toimimisen tavat, arvojärjestelmät, yksilön perusoikeudet, yhteiskuntamme järjestyneisyyden malli, perinteet, elintavat, taiteen muodot ja tunteiden näyttämisen tai kätkemisen malli. Kulttuuri on kollektiivinen ilmiö, mikä muodostuu esimerkiksi organisaatiossa jaetun ajattelun, arvojen, toimintatapojen ja käytännön kautta. (Pedanet, n.d.)

Elämäntapamme eli yhteisen kulttuurin me jaamme samoissa ympäristöissä elävien ja olevien ihmisten kanssa. Kulttuuri syntyy monista tavoista ja käytännöistä, joita ei välttämättä ajattele jonkin maan kirjoittamattomiksi säännöiksi. Suomalainen istuu omalle paikalle julkisessa kulkuneuvossa, vaikka olisi tilaa jonkun toisen ihmisen vieressä. Suomessa ei ole sääntöä, mikä kieltäisi tuntemattoman viereen istumisen, mutta me teemme sitä hyvin harvoin, yleensä oman tilan puuttuessa. (Pedanet, n.d) Suomenkielisen kulttuurisanan perimä on latinan kielen sanassa cultura. Cultura tarkoittaa viljelyä ja laajemmassa merkityksessä tällä termillä osoitetaan hengen viljelyyn. (Oph, n.d)

3.3.2 Taide-sanan määritelmiä

Kielitoimiston sanakirjan mukaan Suomessa sanan taide, alkuperä on, verbistä taitaa. Taide-sana on suomen kielessä ollut käytössä noin sata vuotta. Taide-sanaa käytetään nykyään kuvailtaessa tai kerrottaessa aistipohjaisista luovan toiminnan elämyksistä, joita pidetään merkityksellisinä. Taide kertoo taituruudesta, taidosta ja esittävästä taiteesta. Taide-sanaa käytetään myös luovalla toiminnalla tehdyistä asioista, taiteilun tuloksista. (Kts, n.d.)

Latinankielinen käsite, ars, on kuvannut taidetta yli kaksituhatta vuotta. Kreikan kielen sana, tekhnē, on käsittänyt kaiken käsillä tekemisen taidon ja tiedon. Taide, kauneus ja estetiikka ovat olleet sidoksissa toisiinsa kauan ihmisen historiassa. Nykyinen taiteen käsityksemme on edelleen yhteydessä kauneuden käsitteeseen. Kauneus ja miten se tuotetaan toistemme nähtäväksi, on olennaista taiteessa. (Haapala & Pulliainen, 1998, s.15, ss. 31–35)

Taiteeksi kutsutaan luovaa tekemistä, jossa kokonaisuus valmistuu aineksista, jotka eivät itsessään ole esteettisiä, mutta muuttuessaan osaksi millaista tahansa rytmistä liikettä, tulevat esteettisiksi. Eri taiteen muodot antavat esteettisiä kokemuksia, koska estetiikan aines on ihmisenä olemisessa, ihmisen ollessa osa luontoa. Jokainen ihminen kokee oman kulttuurinsa tuottaman sisällön ja oman suhtautumistapansa kautta taiteen estetiikan. (Dewey, 2010, s. 393)

Estetiikan käsitteen määrittelemisen on haastavaa sen monipuolisuuden takia. Estetiikka on filosofian osa-alue, mikä tutkii kauneuden ja taiteen esteettisiä ilmiöitä. Taidefilosofia kohteena on kaikkien taidelajien filosofiset kysymykset. Kauneus on ollut tärkein esteettinen käsite estetiikan tutkimuksen historiassa. Estetiikan tutkimuksen kehittyessä, nykyään eettisten termien alue on paljon laajempi. Esteettisyyttä pidetään laajempänä ominaisuusjoukkona kuin yksin kauneuden määrittelijänä. Nykyisin estetiikan keskusteluun

nostetaan myös kauneuden vastapuolet, kuten rumuus ja kauhu. Esteettisyyttä voidaan analysoida ihmisten kokemuksina tai asenteina. (Puolakka, 2018)

3.4 Kokemuksen käsite

Kokemuksen käsiteestä on ryhdytty keskustelemaan ja määrittelemään tiedeyhteisöissä ja tutkijoiden työssä. Tietoisuuden kehittyessä, on kokemuksen tutkimukselle tarvetta erilaisissa tutkimusympäristöissä. Kokemus sanana tuottaa turvallisen tuttuuden tunteen. Me koemme asioita juuri tällä hetkellä ja toisaalta meillä on monista asioista kokemusta. Luotamme hyvin vahvasti omaan kokemukseemme. Kokemus on samanaikaisesti subjektiivinen ja yleisesti tunnistettava ilmiö. Kokemuksen olemusta pohdittaessa eri tieteenaloilla on keskustelun aiheena ollut se, kuvataanko taidekokemuksia erilaisilla ominaispiirteillä kuin muita kokemuksia. (Toikkanen & Virtanen, 2018, ss.7–9, 11)

Aivoissamme otsalohko muodostaa tietoisien tunnekokemuksen, johon se on yhdistelty ympäristöstä ja kehosta tullutta tietoa tunteisiin. Aivoissamme on palkkiojärjestelmä, joka ohjaa meitä tavoittelemaan meille hyödyllisiä asioita ja kokemuksia. Nautinnosta saamamme positiivinen tunne lisää motivaatiotamme ja on merkittävä oppimisen vahvistajana. Motivaation ja nautinnon luoma tunneside varmistaa, että tavoittelemme välttämättömiä asioita elämässä selviytyäksemme sekä aineettomia kokemuksia, joita voivat olla muun muassa taiteen tekeminen ja musiikki. (Nummenmaa, 2019, ss. 37–40)

Arkikielessä kokemuksesta puhutaan silloin, kun tieto asiasta on saatu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Omaa asennetta kokemiimme asioihin ja ilmiöihin on syytä tarkastella eli reflektoida. Reflektioidolla tarkoitetaan omien ajatusten, sanojen tai tekojen syvällistä havainnointia. Reflektiivalla havainnoinnilla ihminen pyrkii ymmärtämään omaa tapaansa ajatella, tuntea ja toimia. Reflektiivista voi tapahtua myös kollektiivisesti, erilaisissa tilanteissa, joissa toisten ihmisten puhetta tai keskustelua voidaan tarkastella ja havainnoida. Tällainen kollektiivinen reflektio mahdollistaa oppimisen myös muiden kokemuksista. (Korin & Liikamaa, 2023, ss. 528–529)

4 Aikaisemmat tutkimukset

Hyvinvointia tai työhyvinvointia on tutkittu Suomessa eri tieteenalojen kautta useassa eri kontekstissa sekä kasvatustieteiden että sosiaali- ja terveysalalla. Varhaiskasvatuksen työhyvinvoinnista löytyy useita opinnäyte-, kandi- sekä Pro gradu tutkielmia ja artikkeleita.

Varhaiskasvatukseen liittyvät työhyvinvoinnin tutkielmat käsittelevät monipuolisesti muun muassa hyvinvointia, jaksamista, työn imua ja henkilöstöjohtamista. Tutkimuksissa on useista eri lähtökohdista ja näkökulmista tutkittu työhyvinvointia lisääviä asioita ja käytäntöjä, ja toisena suurena aihekokonaisuutena on tutkimuksissa käsitelty asioita, jotka aiheuttavat työssä uupumista tai haluttomuutta työn tekemiseen. Aikaisemmista tutkimuksista käy ilmi, että varhaiskasvatukseen liittyvissä tutkimuksissa on keskitytty pääosin lapsiin kohdistuvaan hoitoon ja kasvatukseen ja työhyvinvoinnin tutkiminen on ollut vähäisempää

. Tähän opinnäytetyöhön olen ottanut vain pienen osan tutkimuksista ja vertaisarvioituista artikkeleista, joita tällä hetkellä on saatavilla.

4.1 Tutkimuksia työhyvinvoinnista

Hattulan varhaiskasvatuksen työtyytyväisyyttä on Heini Mäkelä (2021) tutkinut Hämeen ammattikorkeakoulun AMK-opinnäytetyössä. Hänen opinnäytetyönsä käsitteli työtyytyväisyyttä, "Kaikilla on annettavaa työn kokonaisuuteen" – Hattulan kunnan varhaiskasvatushenkilöstön työhyvinvointi -nimisessä opinnäytetyössä. Hänen opinnäytetyönsä avainsanat ovat olleet työhyvinvointi, varhaiskasvatus ja henkilöstöjohtaminen. Hänen opinnäytetyön tutkimustuloksista selviää muun muassa Hattulan varhaiskasvatuksen henkilöstön tarve edistää työhyvinvointia henkilöstöjohtamisella, henkilöstön riittävyydellä ja yhteisellä suunnittelulla sekä koulutuksilla että henkilöstön omalla asenteella. Hänen tutkimuksessaan todetaan myös, että työhyvinvointia edistää pieniin asioihin panostaminen päiväkodin arjessa sekä henkilöstön keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Tämän opinnäytetyön tutkimustulos on ollut yksi merkittävistä ponnahduslaudoista oman opinnäytetyöni tutkimuksen tarpeelle.

Työtyytyväisyys ja työn imu varhaiskasvatuksessa tutkimuksessa Teresa Niininen kartoitti TUIKKU-tunnetaitoja ja osallisuutta varhaiskasvatukseen -hankkeen avulla saatuja muutoksia henkilöstön työtyytyväisyydessä sekä työn imussa. Hän tutki myös TUIKKU-hankkeen mahdollisuutta lisätä henkilöstön halua toimia varhaiskasvatuksessa. Hänen Pro gradu -tutkielmassaan tulee näkyväksi tosiasia, että varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvoinnilla ja laadukkaalla varhaiskasvatuksella on todettu olevan selkeä yhteys ja silti kasvattajien hyvinvointi on jäänyt vähäisemmälle arvostukselle kuin lasten hyvinvointi. Lasten hyvinvointi priorisoidaan henkilökunnan hyvinvoinnin edelle. (Niininen, 2023) Tällä Pro gradu -tutkielmalla on ollut todella tärkeä sanoma, että työhyvinvointia on edistettävä. Kasvattajat ovat varhaiskasvatuksessa lapsia varten, mutta ei saisi unohtua, että kasvattajat tekevät lasten ohjaamista, opettamista, hoivaamista ja tukemista työnään.

Varhaiskasvatuksen päiväkodit ja muut laitokset ovat työpaikkoja, joissa pitäisi myös aikuisten voida hyvin, jotta lapset voisivat voida hyvin.

Seuraavaksi esitellyissä tutkimuksissa tutkijat ovat käsitelleet kiinnostavasti työhyvinvoinnin monia osa-alueita. Näistä tutkimuksista tulee esille varhaiskasvatuksessa eri ammattiryhmien kokemaa työtyytyväisyyttä, vertaismentoroinnin ja tiimityön merkityksestä työhyvinvoinnille ja varhaiskasvatustyöhön liittyvistä haasteista ja mahdollisuuksista.

Susanna Wires (2020) on käsitellyt Helsingin yliopistossa tehdyssä Pro gradu -tutkielmassaan työhyvinvointia varhaiskasvatuksessa sekä työn vaatimuksia ja voimavaroja. Tutkimus selvitti varhaiskasvatuksen työntekijöiden työhyvinvoinnin tilaa ja ammattiryhmien työhyvinvoinnin kokemusten eroavaisuuksia. Tutkimuksen tuloksissa työntekijöiden voimavaroja olivat esihenkilön tuki, kannustava ja arvostava työilmapiiri, jossa toimii rakentava vuorovaikutus ja selkeät toimintamallit. Lisäksi ilmeni, että varhaiskasvatuksen opettajat kokivat suurempaa tyytyväisyyttä työhönsä kuin muu henkilöstö. Tärkeänä seikkana esiin nousi myös henkilöstön mahdollisuus vaikuttaa työhönsä ja työn vastuun ja siihen käytettävien voimavarojen tasapaino. Työtyytyväisyyttä lisäävänä tekijänä koettiin myös henkilöstön osaamisen hyödyntäminen sekä työssä tarvittavan terveyden tukeminen ja työturvallisuuden ylläpitäminen. Hänen tutkimuksensa tuloksesta on käynyt ilmi, että työntekijöiden työhyvinvoinnin tila ja työn voimavarat ovat pääosin hyvää ja riittävää.

Varhaiskasvatuksen opettajien kertomuksia vertaisryhmämentoroinnin merkityksestä työhyvinvoinnille on tutkinut Oona Vaitiniemi Oulun yliopiston kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunnassa. Hänen tutkimuksen tulokset osoittivat vertaisryhmämentoroinnin olevan tarpeellista ja hyödyllistä oman ammatillisen identiteetin kehittymisessä, työssä jaksamisessa sekä vahvisti itseluottamuksen kokemista. (Vaitiniemi, 2023) Tämä tutkimus herätti mielenkiintoni, koska vertaismentorointikeskustelutilanteisiin olisi mahdollista liittää taidetoiminnallista tekemistä. Keskusteluissa olisi taiteen kautta mahdollista ottaa esille muun muassa vaikeastikin sanoitettavia asioita.

Vuonna 2023 vertaisarvioidussa artikkelissa Helsingin yliopiston ja Itä-Suomen yliopiston tutkijat ovat käsitelleet työhyvinvointia ja tiimityötä varhaiskasvatuksessa eri ammattikuntien kokemusten kautta. Työhyvinvointia mitattiin peruspsykologisella työtyytyväisyydellä, työhön sitoutumisella ja työuupumuksen kokemisella. Tämä tutkimus osoitti varhaiskasvatuksen olevan puoleensavetävä ammatti, joka on samanaikaisesti hyvin vaativa ja stressaava. Varhaiskasvatus on hyvin monimutkainen kenttä, jota ohjaavat ja velvoittavat useat kansalliset ja paikalliset asiakirjat. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että eri ammattinimikkeellä

varhaiskasvatuksessa työskentelevillä oli eroja työtyytyväisyydessä. Pitkällä työkokemuksella oli positiivinen yhteys työhön sitoutumiseen, silti jatkuva työvoimapula heilläkin vähensi työtyytyväisyyden kokemusta. Varhaiskasvatustyö vaatii hyviä itsesäätelyn ja ajanhallinnan kykyjä. Tiimityö ja kollegiaalisuus koettiin työhyvinvointia ylläpitävänä asiana. (Kumpulainen ym., 2023)

Varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä työhön liittyvistä haasteista ja mahdollisuuksista käsittelevässä tutkimuksessa on selvitetty, mitkä asiat vaikuttavat harkitsemaan ammattinvaihtoa ja toisaalta, millä keinoilla voisi tukea heidän opettajuutta. Varhaiskasvatusta on viime vuosina kehitetty voimakkaasti ja sen laatu on noussut tarkastelun keskiöön. Laatuun on pyritty vaikuttamaan laajoilla uudistuksilla varhaiskasvatuksen lainsäädännössä, jotka ovat kohdistuneet erityisesti varhaiskasvatuksen sisältöihin sekä henkilöstörakenteen muutokseen. Haasteina varhaiskasvatuksessa on opettajapula ja työn kuormittavuus. Työhyvinvoinnin kokemukseen varhaiskasvatustyössä liittyvät tiiviisti yhteen inhimillinen ja ammatillinen kokemus sekä identiteetti. Isoja muutoksia varhaiskasvatuksen opettajan työhön on tuonut vaativuuden lisääntyminen esimerkiksi digitalisaation, moninaisuuden ja kestävä kehityksen vaatimusten ja dokumentoinnin ja kirjaamisen lisääntymisen myötä. Poliittisesti asetetut lisääntyvät laatuvaatimukset varhaiskasvatustyölle, eivät ole korottaneet palkkausta tai lisänneet resursointia. Tutkimuksessa tuotiin kriittisesti esille varhaiskasvatuksen ammattien arvostuksen puute ja sen näkyminen työvoimapolitiisessa keskustelussa ja työhyvinvointiin liittyvissä näkökulmissa sekä vain lasten oikeuksia korostavien ajattelutapojen voimistumista varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa tuotiin esille myös suunnitteilla olevan ammattinimikkeiden ja ammattiryhmien suhteiden muutos päiväkotiryhmissä vuonna 2030. (Kangas ym., 2022, ss. 72–84)

Nämä kaksi edellistä tutkimusta olivat käsitelleet monitahoisesti ja kiinnostavasti varhaiskasvatuksen kasvatuksesta ja opetuksesta vastaavan henkilöstön haasteita ja mahdollisuuksia hyvään työhyvinvointiin. Nämä tutkimukset nostivat esiin suuren tarpeen luoda työviihtyvyyttä varhaiskasvatukseen.

4.2 Tutkimuksia kulttuuri- ja taidetoiminnasta

Kulttuuri- ja taidetoiminnasta on lukuisia tutkimuksia, opintojen lopputöitä ja artikkeleita koskien kaikenikäisten ihmisten hyvinvointia. Houni ym., (2020, ss.38–39) käsittelevät tutkimustiedon tarpeellisuutta, sillä taiteen vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin on tukeuduttava tutkimustietoon, ei oletuksiin. Tutkittua tietoa on tuotettu jo Suomessa monin tavoin, vaikka tuloksia ei ole aina mahdollista soveltaa sellaisenaan. Lisätutkimusten

tekeminen on erittäin tärkeää, vaikka jo nyt taiteen hyvinvointivaikutuksista on paljon julkaistua tietoa, sillä taidetoiminta vaikuttaa terveyteen sekä ennaltaehkäisevästi että sairauksien toipumisprosesseissa.

Sisko Vähämäen Yamk-opinnäytetyö Turun Ammattikorkeakoulussa käsitteli taide- ja kulttuuritoimintaa osana työhyvinvoinnin edistämistä. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, miten taide- ja kulttuuritoimintaa hyödynnetään Suomessa edistämään työhyvinvointia ja millaisia työhyvinvointipalveluina toimintoja on tarjolla. Opinnäytetyössä esiteltiin eri työyhteisöissä kokeiltuja taidehankkeita (Eloisa-hanke, Sairaala Nova potilas ensin-hanke, Työtaidehanke, Voimaannu taiteen avulla-hanke, Taide osana organisaatiota-hanke ja hyvinvoinnin välitystoimisto-hanke), joiden avulla tutkittiin muun muassa työhyvinvoinnin edistämistä. Näillä taidehankkeilla tuotiin työpaikoille mahdollisuuksia kehittää työoloja, yhteisöllisyyttä ja työssä viihtymistä. Tutkimuksessa käytetyssä asiantuntijahaastattelussa Marja-Liisa Manka oli kertonut uskovansa kulttuuri- ja taidetoiminnan tuovan uusia näkökulmia, jotka luovat muutosta ihmisten työn tekemiseen liittyvässä ajattelussa ja tottumuksessa. (Vähämäki, 2023a)

On kiistatonta tutkimusnäyttöä, että taide palvelee positiivisesti ihmisen kokemusta omasta itsestään. Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimessa oli vuonna 2020 Voimaannu taiteen avulla! -työpajakokeilu, mihin osallistui kahdeksan työntekijää. Tämän ns. TAIME-hankkeen tavoitteena oli saada osallistujille voimaantumisen kokemus ja että he saavat menetelmiä väsymisen ennaltaehkäisyyn. Tämä kokeilu osoitti, että käytetyllä taidemenetelmällä oli selvästi myönteinen vaikutus hankkeessa olleiden henkilöiden voimavaroihin. Tulokset ilmensivät myös, että taidetoiminnan kokeileminen olisi tarpeellista laajemminkin henkilöstön työhyvinvoinnin edistämiseksi. (Lietzén ym., 2020, s.4.)

Varhaiskasvatus kulttuuri- ja taidetoiminnan työkenttänä -luvussa olen tuonut esille kulttuuri- ja taidekasvatuksen määrittelystä valtakunnallisessa varhaiskasvatuksensuunnitelman perusteissa ja kunnan omassa varhaiskasvatuksen suunnitelmassa sekä esiopetuksen suunnitelmissa. Erilaisia tutkimuksia taidekasvatuksesta on vuosien varrella tehty lukuisia. Tässä olen tuonut esille kaksi Hämeen ammattikorkeakoulussa tehtyä Yamk-opinnäytetyötä. Molemmista opinnäytetöissä on tutkittu taidekasvatukseen vaikuttavia tai estäviä tekijöitä. Varhaiskasvattajat toivoivat enemmän taidetoiminnallista koulutusta ja ohjausta. Tällaiset luovan toiminnan koulutukset ja taidetoiminnan kokeilut ovat myös yksi tärkeä osa työhyvinvointia. Kulttuurista ja luovasta taidetoiminnasta on mahdollisuus saada iloa, elinvoimaa ja voimavaroja työelämään. Taiteella ja taidetoiminnalla voidaan löytää vaikeasti käsiteltäviin asioihin ja ilmiöihin uusia, erilaisia näkökulmia.

Sini-Janika Koivumäki (2021) on käsitellyt Hämeen ammattikorkeakoulun Yamk-opinnäytetyössään kasvattajien näkemyksiä taidekasvatuksesta. Hän tutki päiväkotien taidekasvatusta siitä näkökulmasta, mitä opettajat ja lastenhoitajat tarvitsevat voidakseen toteuttaa laadukasta taidekasvatusta. Koivumäen tulokset osoittavat, että taidekasvatuksen toteuttamiseksi ja kehittämiseksi on tärkeää luoda päiväkotikohtaisia rakenteita käytännön taidetoiminnan toteuttamiseen sekä rohkaista työntekijöitä lähestymään taidekasvatusta uusin tavoin. Myös Jaana Rannan (2022) Hämeen ammattikorkeakoulun Yamk-opinnäytetyössä on käsitelty tätä samaa aihepiiriä. Hän tutki Hämeenlinnan varhaiskasvatuksessa ilmeneviä taidetaidekasvatuksen haasteita ja esteitä. Kokonaisvaltaisena kysymyksenä nousi esiin taidekasvatuksen tarkoitus ja ne tavoitteet, jotka ovat kirjattuna varhaiskasvatuksen asiakirjoihin. Kun tutkimuksen aikana kuitenkin ilmeni, että taidekasvatusta ei joissakin ryhmissä ollut juuri lainkaan, pohdittiin syytä tähän. Tulosten mukaan henkilöstön motivaatio ei ollut esteenä, vaan pikemminkin taidekasvatuksellisen koulutuksen vähäisyys, tilojen epäkäytännöllisyys ja resurssipula. Nämä vaikeuttivat ennalta suunnitellun ohjelman ja tavoitteiden toteuttamista.

5 Toimintatutkimuksen lähtökohdat ja tavoite

Lähtökohtana tälle työlle on oma kiinnostus ja motivaatio lisätä kasvattajien hyvinvointia. Aloitin tutkimalla mahdollisuuksia toteuttaa kasvattajien työhyvinvointiin liittyviä taidetoiminnallisia tilaisuuksia, joissa korostuisi omakohtaisuus, rentous ja rohkeus. Etsin tietoa ja erilaisia malleja hyvinvointiin liittyvistä työpajakokeiluista ja löysin muutamia sosiaali- ja terveysalalla toteutettuja kokeiluja. Työpaikallani esihenkilötiimi oli kiinnostunut ajatuksestani ja työpajakokeilun suunnitelma hyväksyttiin. Konkreettisesti tutkimustyön alkoi, kun kasvattaja ilmoittautui työpajoihin, jotka nimesin hyvinvointipajoiksi. Olin myös realistisesti näiden tilaisuuksiin osallistujien määrästä odotuksissani, koska suomalaisessa yhteiskunnassa oman vapaa-ajan käyttäminen, omien intressien ja toiveiden mukaisesti on jokaiselle meistä tärkeää. Sain ryhmän kokoon, mutta se vaati hieman työtä ja lopulta ryhmään ilmoittautui seitsemän kasvattajaa.

Tutkimuksen lähtökohtana oli myös ajatus ennaltaehkäisemisestä. Mielestäni on erittäin tärkeää käyttää monipuolisesti voimavaroja työhyvinvointiin ja ennaltaehkäistä työssä olevien ihmisten väsymisen ja riittämättömyyden tunteiden kokemista. Ennaltaehkäiseminen ja ennakoiminen on useasta eri näkökulmasta viisasta toimijuutta. Ennakoiminen vaikuttaa yksilöiden lisäksi muun muassa organisaatioiden taloudellisiin seikkoihin. Opinnäytetyöni tavoite edellytti toiminnallisia tutkimusmenetelmiä. Tavoitteena oli saada tietoa siitä, voidaanko kulttuuri- ja taidepajoilla edistää päiväkodin kasvattajien hyvinvointia ja millaisia ovat päiväkodin kasvattajien kokemukset heille suunnatuista taidetyöpajoista. Näissä hyvinvointipajoissa oli tarkoitus kuunnella kasvattajien kokemuksia luovien ja taidepainotteisten menetelmien käytöstä työhyvinvoinnin edistämiseksi.

5.1 Laadullinen tutkimus

Tämä tutkimustyö tehtiin laadullisena tutkimuksena. Aineiston keruumenetelminä käytin kyselyä, toimintakerroilla toiminnan havainnointia ja keskusteluja sekä toimintaan osallistujien kirjoitettuja palautetekstejä. Konkreettisen hyvinvointipajakokeilun kautta oli mahdollista saada tarvittavaa tietoa taidetoiminnan käyttämisestä työhyvinvoinnin edistämiseksi.

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus perustuu tulkintaan, kun tutkimuksessa on tarkoituksena kuvata ihmisen kokemaa asiaa tai toimintaa. Laadullista tutkimusta käytetään myös silloin, kun ihmisten todellisuutta tutkitaan jonkin asian kehittämiseen osallistuvien

ihmisten näkökulmasta. Tätä tutkimusmallia käytetään muun muassa työyhteisöissä tapahtuvien kokemusten tutkimiseen. Kokemukset tutkittavassa asiassa ilmenevät todellisessa, eletyssä elämäntilanteessa ja näissä tilanteissa saaduista kokemuksista muotoutuu yksilölliset käsitykset ja merkitykset. Asioiden merkitykset ilmaistaan kehon, kielen tai tekemisen kautta. (Vilkkä, 2021a, ss. 17–19)

Kvalitatiivisen tutkimuksen lajeja on runsaasti. Koska näitä tutkimuksen lajeja on paljon, on niiden välistä yhteyttä tutkittu, jotta niitä voidaan pitää laadullisen tutkimuksen lajeina. Laadullisen tutkimuksen lajien välillä on todettu olevan vahva perheyhtäläisyys, joka ilmenee merkityksissä ja tarpeessa ottaa huomioon sosiaalisissa ilmiöissä, kun kuvaillaan, tulkitaan tai analysoidaan kulttuuria tai sosiaalista toimintaa. (Hirsijärvi ym., 2007, s.159)

Laadullisessa tutkimuksessa on tutkijan tiedettävä, kuinka merkityksellinen tutkittava ilmiö on tutkimukseen osallistuvalla. Tieto ja ymmärrys tästä arkitodellisuudessa tapahtuneesta toiminnasta välittyy tutkijalle osallistujan sanoista, kuvista, teksteistä, symboleista, sanattomasta viestinnästä. Tämän takia laadullisessa tutkimuksessa on oman suhtautumisen lisäksi tulkittava myös toisen ihmisen puhetta, tekstejä ja kuvia. Niissä ilmenevät ihmisen käsitykset hänen omista tiedoistaan tai kokemuksista. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija käy vuoropuhelua omien ajatusten, tulkittavan materiaalin ja tutkimukseen liittyvän teorian kanssa. (Vilkkä, 2021a, ss.19–20) Tässä opinnäytetyössä tutkin osallistujien omassa työympäristössä tapahtuvaa toimintaa, mikä liittyy työhyvinvointiin, taiteen tekemiseen ja kokemiseen.

5.2 Kysymysten asettelu ja tutkimusmenetelmät

Tutkimustehtävänäni on selvittää, voiko työhyvinvointia lisätä varhaiskasvatuksessa taidemenetelmien keinoilla. Tutkimuskysymyksenä olivat

1. Voidaanko kulttuuri- ja taidepajoilla edistää päiväkodin kasvattajien hyvinvointia?
2. Millaisia ovat päiväkodin kasvattajien kokemukset heille suunnatuista taidetyöpajoista?

Opinnäytetyössäni olen käyttänyt monimenetelmällistä otetta. Tämä on toimintatutkimus, jossa palvelumuotoilu on antanut kehyksen käytännössä tapahtuville toiminnallisille työpajoille, joiden sisältöä olen muokannut tunnelmamuotoilun ja fenomenologisen ajattelun kautta. Tällä toimintatutkimuksella tarkastelin työhyvinvoinnin edistämisen mahdollisuuksia

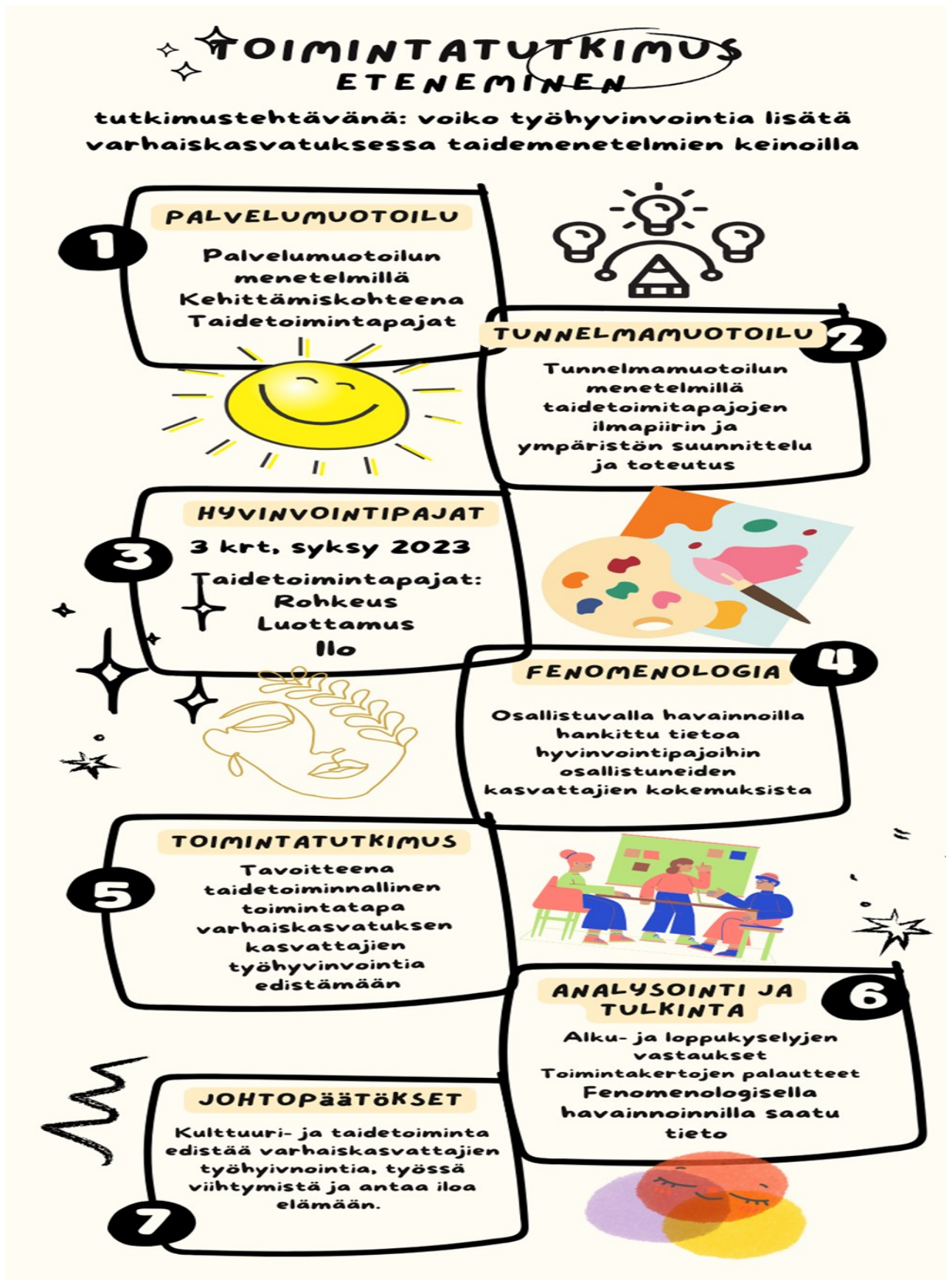
taidetoiminnallisin menetelmin sekä millaisia ovat kasvattajien kokemukset taidetoiminnallista hyvinvointipajoista.

Metsämuurosen mukaan työssä pyritään kehittämään taiteen tekemisen käytäntöjä työhyvinvoinnin näkökulmasta sekä ymmärtämään taiteen ja hyvinvoinnin yhteyttä syvällisemmin. Toimintatutkimus on sidottu osallistaviin tilanteisiin, jotka vaativat yhteistyötä ja niissä reflektoidaan osallistujien omaa toimintaa tai ajattelua ja tuntemuksia. Toimintatutkimuksessa on tavoitteena vastata käytännön elämässä havaittuun kehittämiskohtaan ja luoda uutta voimassa olevaan toimintatapaan. (Metsämuuronen, 2008, s.29)

Vaikuttaminen toimintatutkimuksessa tapahtuu, kun tutkija itse osallistuu toimintaan ja toimii tutkittavassa ympäristössä. Tässä yhdistyy käytännöllisyys ja tieteen tekeminen. Tutkijalla on mahdollisuus nähdä erilaisia näkökulmia käyttäessään toimintatutkimusta. Laadullisessa aineistossa on usein kirjoitettua aineistoa, kuten päiväkirjat ja palautteet. Aineistoa käsiteltäessä on kiinnitettävä huomiota kirjoitetun aineiston sopivuuteen tutkimuksen materiaaliksi. (Metsämuuronen, 2008, s. 44)

Toimintatutkimuksessa pyritään luomaan uutta tai muuttamaan käytännössä olevaa tapaa toimia. Toimintatutkimuksella tuotetaan aineistomateriaalia, jota voidaan analysoida ja saada uutta tietoa. Tällaisella tutkimuksella etsitään uusia ratkaisuja voimassa oleviin asioihin toiminnassa olevien ihmisten kokemusten avulla. Toimintatutkimuksessa sekä tutkija että tutkittavat ovat aktiivisessa roolissa. Toimintatutkimus on toiminnallinen interventio. (Koppa, n.d.) Visuaalinen kuvaus tämän opinnäytetyön toimintatutkimuksesta on kaaviossa 1.

Kaavio 1. Toimintatutkimuksen menetelmät ja eteneminen



5.2.1 Toimintatutkimus

Valitsin toimintatutkimuksen tutkimusmenetelmäksi, koska sen kautta voidaan syvällisesti ymmärtää kehittämisen tai tutkimisen kohdetta. Tutkimukseni tarkoituksena on tuottaa tietoa taidetoiminnallisten hyvinvointipajojen merkityksestä työhyvinvointiin sekä kerätä osallistujien kokemuksia taidemenetelmien käyttämisestä.

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, joka tavoittelee käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjestämistä ja tehostamista. Työssä kehitetään, toteutetaan ja arvioidaan uusia tuotteita, palveluja, toimintatapoja tai työkäytäntöjä. Toimintatutkimuksessa on oltava asiaan liittyvän tutkimusongelman ja tutkimuskysymysten muotoilua sekä asianmukaisten tutkimusmenetelmien käyttöä. Toimintatutkimukseen kuuluu ehdottomasti tiedon kerääminen ja analysointi, että se täyttää tieteellisen tutkimuksen kriteerit. Toimintatutkimuksessa prosessiin liittyy usein uuden oppimista tai muutosta aikaisempaan toimintakäytäntöön verrattuna. (Juuti & Puusa, 2020, ss.267–268)

Toimintatutkimuksen tutkimusote on käytännössä toteutettava, arkisiin rutiineihin vaikuttava ja uutta suuntaa nykyiselle toiminnalle antava tutkimusmenetelmä. Toimintatutkimuksella pyritään muutokseen, joka luo jonkin uudenlaisen käytännön esimerkiksi työpaikalla tai muussa yhteisössä. Usein toimintatutkimus aloitetaan, kun yksi tai useampi yhteisön jäsen on tyytymätön voimassa oleviin tapoihin toimia ja on halu muuttaa joitain nykyisiä käytäntöjä. Toimintatutkimus perustuu erilaisiin väliintuloihin eli interventioihin ja sen tutkimustapana on osallistaa tutkimusprosessiin muutettavassa yhteisössä olevia työntekijöitä tai yhdistyksen jäseniä. Muutos toimintatutkimuksessa nähdään kaikkien osallistujien yhteiseksi aikaansaanniksi. (Heikkinen ym., 2023, ss. 17–18)

Tutkittavia tapauksia voi olla hyvin monenlaisia ja ne ovat monesti tutkimusaineistoja ja -tapoja yhdistäviä. Tutkittava tapaus ymmärretään omaksi kokonaisuudeksi ja tutkittavaa ilmiötä käsitellään kokonaisvaltaisesti. Tapauksen kautta pyritään avaamaan asian luonnetta, osallistujien roolia ja kokemuksia sekä mahdollista toiminnan muutosta. Tapauksella voi olla yleistettäviä piirteitä ja merkityksiä, mutta lopulta kuitenkin tapaukseen liittyvät yksityiskohtaiset tiedot tuovat käsitystä juuri tutkittavasta tapauksesta. (Korhonen, 2009, s.66)

Toimintatutkimuksessa käytännössä tapahtuvia asioita ja teoreettista tietoa käytetään sujuvasti yhteydessä toisiinsa, sillä niitä molempia tarvitaan samanaikaisesti uusien käytäntöjen syntyä varten. Käytännössä tapahtuva toiminta ja sen havainnointi sekä

reflektiivinen ajattelu että näiden kautta saadun tiedon avulla tapahtuva suunnittelu ja arviointi toistuvat toimintatutkimuksen toteutuksessa. Toimintatutkimuksen on tarkoitus saada aikaiseksi positiivisia muutoksia vanhojen käytäntöjen tilalle tai lisäksi. (Heikkinen ym., 2023, ss. 18–24)

5.2.2 Fenomenologia

Valitsin fenomenologian tutkimus- ja aineiston analyysin menetelmäksi, koska se kohdistuu osallistujien kokemusten tutkimiseen ja analysoimiseen. Tässä tutkimuksessa osallistujien otos oli pieni ja siksi oli todella merkittävää paneutua heidän tuottamaan puheeseen ja muuhun palautteeseen tarkasti.

Fenomenologinen suuntaus korostaa yksilön kokemusta maailmasta, jossa ihmisen tuntemukset, aistimukset ja kohtaamat asiat ovat merkityksellisiä. Tässä suuntauksessa tutkimuskohteena olevia henkilöitä lähestytään ennakkoluulottomasti. (Koppa, 2024a). Fenomenologia tarkoittaa tutkimustapaa, jossa tutkitaan henkilöiden kokemuksia, tehden niistä tietoisia kokemuksia muun muassa havaintojen, kielen ja taiteellisen ilmaisun kautta. Näistä tietoisista kokemuksista päästään olosuhteisiin, jotka antavat tarkoituksen kokemuksille. (Smith, D., 2018)

Tutkiessa ihmistieteellisesti on kaikki tieto kulttuuriin sitoutunutta ja tutkija on osa tätä maailmaa, jota hän on tutkimassa. Pienessä tutkimusotoksessa on päästävä tilanteisiin sisälle, missä tutkittava ilmiö tapahtuu. Fenomenologia tarkastelee kokijan subjektiivisia havaintoja ja merkityksiä. Samassa hetkessä olevilla ihmisillä on erilaisia kokemuksia ja tulkintoja tapahtuneesta. Tulkinnoissa on huomioitava, että yksityiskohtat vaikuttavat kokonaisuuteen ja päinvastoin sekä yksityiskohtat liittyvät kaikkiin muihin yksityiskohtiin. Ilmiöitä tutkittaessa on tutkijan tiedostettava, että tutkimuksen kohteena olevat henkilöt eivät aina voi vaikuttaa olemassa olevaan tilanteeseen. Tutkijan tulee arvostaa ja kunnioittaa erilaisuutta. Tutkijan omasta ihmiskäsityksestä kertominen on laadullisessa tutkimuksessa tärkeää, koska tutkimuksessa käytetään ihmisten kokemusmaailmaa sekä tiedonkeruun välineenä että tutkimuksen kohteena. (Juuti & Puusa, 2020, s.35–37)

Havainnointimenetelmä tarkoittaa sitä, että tutkija tarkkailee toimintaa ja laittaa asioita muistiin tapahtumahetkellä. Havainnoinnissa voidaan aineiston keräämisessä käyttää kaikkia aisteja, vaikka visuaalinen aineiston kerääminen on yleisintä. Havainnoinnin intensiteetillä on merkitystä. Havainnointia voi tapahtua 1) ilman toimintaan osallistumista, 2) havainnoija osallistuu hieman toimintaan, 3) toimintaan osallistuja havainnoi tai 4) täydellinen toimintaan

osallistuja, jolloin havainnoija muuttuukin myös tutkimuskohteeksi. (Metsämuuronen, 2008, ss. 42–43)

Havainnointia voi toteuttaa monilla eri tavoilla. Voidaan havainnoida ihmisten tekoja ja toimintaa tai voidaan havainnoida heidän tekemiään kulttuurituotteita, kuten esineitä, esityksiä, kuvia ja tekstejä. Osallistuva havainnointi on hyvä metodi saada tarvittavaa tietoa tutkittavista sekä yksilöinä että yhteisön jäseninä. Havainnoimisella voidaan nähdä mitä ihmiset tekevät ja miltä tämä tekeminen näyttää. Havainnoinnilla ei nähdä miksi ihmiset käyttäytyvät ja tekevät niin kuin tekevät. Osallistuva havainnointi on aina havainnointia myös suhteessa tutkijaan. Havaintoja tehdään vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa.

Havainnointia käytettäessä tutkijan on reflektoitava omaa suhtautumistaan ja huomioitava mahdolliset ennakkokäsityksensä. Havainnoinnin lisäksi täytyy käyttää myös muita tutkimusmenetelmiä, kuten kyselyjä tai haastatteluja ja lähdekirjallisuutta. Osallistuva havainnointi toimii hyvin, kun tutkittavasta työyhteisöstä on aikaisempaa tietoa ja tuntemusta. Yleensä osallistuvan havainnoinnin käyttäminen edellyttää yhteisön sisään pääsemistä. Tutkijan kuuluessa yhteisöön, on mietittävä aineiston saamiseen ja aineiston laatuun liittyvät riskit. Tutkijan luotettavuus tutkimusta tehdessä on erittäin tärkeää ja aineiston käyttäminen anonyymisti on tutkimukseen osallistuville merkityksellistä. (Vilka, 2021, ss. 143–145)

5.2.3 Palvelu- ja tunnelmamuotoilu

Olen valinnut palvelumuotoilun opinnäytetyöni yhdeksi tutkimusmenetelmäksi, koska se auttaa luomaan uusia tärkeitä työhyvinvoinnin tapoja, jotka luovat arvoa työntekijöille. Palvelumuotoilu on konkreettinen menetelmä määrittää toiminnan tarpeita ja saada syvällistä ymmärrystä organisaatiossa toimijoista. Palvelumuotoilussa tutkija havainnoi organisaatiossa, tässä opinnäytetyössä hyvinvointipajoissa kasvattajia, ymmärtääkseen heidän tarpeitaan ja kehittääkseen organisaation rakennetta siten, että ne tukevat asiakastyössä työskentelevän kasvattajien työhyvinvointia (Tuulaniemi, 2011, ss. 95–98).

Palvelumuotoilu on käyttäjälähtöinen tapa kehittää ideoita yhdessä ja sen työkaluilla ja ajattelumalleilla voidaan muotoilla uusia palveluja asiakaslähtöisesti. Tarkoituksena on ymmärtää asiakkaan toiveita ja tarpeita ja luoda hänelle sopivaa palvelua. (Rantanen, 2016, ss. 13–26) Palvelumuotoilun tunnuspiirteet ovat ymmärtäminen, osallistaminen ja yhteensovittaminen. Uuden toimintatavan tai palvelun kehittämisessä uudistaminen pohjautuu ihmisten tarpeiden todelliseen ymmärtämiseen. Syvällinen ymmärtäminen perustuu laadullisten menetelmien kuten haastattelun, havainnoinnin tai luotaimien käyttämiseen. Todellinen ymmärrys luo pohjan oikeiden asioiden ratkaisemiselle. Uusien

palveluiden tai toimintatapojen kehittämisessä tarvitaan käyttäjien osallisuutta koko prosessin ajan. Työvaiheiden toistaminen ja ratkaisumallien testaaminen on olennaista.

Kehittämistyössä on tärkeää yhteensovittaminen, jotta uudet toimintamallit tai palvelut ovat hyödyllisiä sekä yritykselle että käyttäjälle. (Koivisto, ym., 2019, ss. 50–51)

Yhtenä keskeisenä asiana palvelumuotoilussa on eri osallistujien osallistaminen uuden palvelun kehittämiseen. Hyviä tuloksia palvelun kehittämisessä saadaan iteratiivisesti eli uusista ratkaisuista kehitetään nopeasti ensimmäinen kokeiltava versio, jota kehitetään edelleen, kunnes palvelun tavoitteeseen on päästy. Asioiden kehittäminen yhdessä on palvelumuotoilua, koska palveluiden tärkein asia on ihminen. (Tuulaniemi, 2011, ss.112–116)

Muotoiluajattelun periaatteet ovat palveluajattelun perusta. Tarkoitetaan ihmislähtöistä innovaatioprosessia, jossa on tarkoituksena yhdistää ihmisten halun kohde teknologisesti tai muuten toteutettavaksi ja taloudellisesti kannattavaksi. Muotoiluun perustuvaa ajattelua voidaan käyttää kaikenlaisissa haasteissa liittyen erilaisiin laitteisiin, palveluihin, projekteihin tai kokonaisen yritystoiminnan kehittämiseen. Palvelumuotoilu keskittyy pääasiassa palveluihin sekä aineettomiin kokemuksiin. (Koivisto, ym., 2019, ss. 35–36)

Tunnelmamuotoilu on työssäni tutkimusmenetelmänä, koska tunnelma vaikuttaa kokemuksen syntymiseen. Hyvinvointipajojen tunnelma luodaan fyysisien tilojen tarjoamien puitteiden lisäksi toiminnan sisällöstä ja kannustavasta vuorovaikutuksesta. Tunnelmaan vaikuttavat myös osallistujille näkymättömät etukäteistausta- ja tukitoiminnot (Rantanen, 2016, ss.54–55). Tunnelman luomiseen hyvinvointipajoissa panostetaan luomalla positiivinen ilmapiiri, mikä tuottaa kasvattajille miellyttävän kokemuksen hyvinvointipajoista.

Tunnelmamuotoilun termiä suomessa on aloittanut käyttämään Marjo Rantanen. Tunnelman luominen on ollut ikiaikaista. Hyvä tunnelma ja fiilis luovat hyvinvoinnin kokemusta, tämä hyväntuulinen kokemus taas vähentää stressiä ja antaa energiaa tehdä mieleisiä asioita. Kokemukset ovat tunnelmamuotoilun pohjana. Kokemusten reflektoinnissa voidaan pohtia omaa suhtautumista niihin ja miten toimimme niissä sekä mitä tunsimme. Kokemusten muotoilu on uudistunut ja meidän ihmisten on lisättävä ymmärrystä, miten koemme kokemuksemme. Tunnelmamuotoilu voi olla tarkasti etukäteen ajateltua tai sitä voidaan spontaanisti luoda uusissa tilanteissa. Tunnelmamuotoilussa on sekä tiedettä että taidetta, siksi ilmapiirin eli tunnelman luomisessa on hyödyllistä käyttää eri taidemuotojen keinoja. (Rantanen, 2016, ss.12–15)

Yksityiskohdat luovat hyvän tunnelman, jossa koetaan mielihyvää. Mielihyvää voi kokea itse tai sitä voi tuottaa toisille koettavaksi. Myötätuntoinen työkuultuuri luo huomioivaa tunnelmaa, hyviä olosuhteita ja arvostavaa ilmapiiriä. Arvojen luonti tehdään vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Rantanen, 2016, s.45) Jokainen kohtaaminen, kokemus tai teko tapahtuu vain kerran tässä ja nyt. Kokemukset tai kohtaamiset eivät koskaan toistu samanlaisena. Jokaisella meillä on elämässä vain tämä hetki, elämän paras hetki. Ilmapiiri ja tunnelma luodaan olemalla läsnä hetkessä. Ihmisten olisi opittava nauttimaan epätäydellisyydestä, olla ystävällinen itselleen ja myötätuntoinen kanssaihmisilleen. (Garcia & Miralles, 2020, s. 12, ss. 50–51)

6 Kasvattajille suunnatut hyvinvointipajat

Suunnitellessani opinnäytetyöhön liittyviä hyvinvointipajoja pidin tärkeänä johtoajatuksena, että yhtenä merkittävänä tekijänä osallistujille on kulttuuri- ja taidetoiminnan tarjoama mahdollisuus luovuuteen ja oman ilmaisun toteuttamiseen sekä taiteellisen osaamisen kehittämiseen. Varhaiskasvatuksen henkilöstölle kulttuuri- ja taidetoiminnan tarjoama luovuuden ja ilmaisun vapaus voi olla voimavara ja innostava tekijä työssä ja näin lisätä työtyytyväisyyttä. Tämä voi edistää henkilöstön työn imua ja sitoutuneisuutta sekä tukea heidän ammatillista kehittymistään. Kulttuuri- ja taidetoiminnan kautta henkilöstö voi myös löytää uusia tapoja lähestyä oppimistaan ja pedagogista työtään. Tarkoituksena on hyvinvointipajojen avulla luoda kaikille tasavertainen mahdollisuus kokoa hyvinvointia.

Neuvottelin henkilöstöasioiden esihenkilön kanssa hyvinvointipajojen aikataulun ja tilojen käytön syksyllä 2023. Alkuinformaatiokirjeessä (liite 2) osallistujille kerrottiin lyhyesti millaisiin hyvinvointipajoihin, rajoitetulla määrällä osallistujia, on mahdollisuus liittyä. Jokainen ryhmätoimintakerta oli 1,5 tuntia. Johtoryhmä auttoi ryhmän kokoamisessa muun muassa luvaten yhden kerran olevan osallistujille työaika.

Vaikka itse olin todella innoissani ryhmän pitämisestä, ei niiden kokoon saaminen ollut itsestään selvää. Ensinnäkin heräsi kysymys, pystynkö vaikuttamaan kasvattajiin siten, että he haluavat käyttää vapaa-aikaansa tällaiseen työhyvinvoinnin kokeiluun, jossa menetelminä ovat taidetoiminnalliset ja taidelähtöiset menetelmät. Esihenkilö jakoi alkuinfokirjeen työ sähköpostien kautta kaikille kunnan varhaiskasvattajille. Aluksi sain vain neljä kasvattajaa kiinnostumaan ryhmästä. Esihenkilö jakoi informaatiota uudelleen ja pienellä houkuttelulla sain lopulta seitsemän kasvattajaa osallistumaan. Ensimmäisellä toimintakerralla jokainen osallistuja allekirjoitti sopimuksen (liite 3) osallistumisesta ja luvan tutkimusaineiston

käyttämisestä anonyymisti. Tähän opinnäytetyöhöni olen muuntanut osallistujien nimet tunnistamattomiksi.

Palvelumuotoilun periaatteita käyttäen loin palvelupolun, jota apuna käyttäen suunnittelin hyvinvointipajakokeilun tarjoamisen kunnan varhaiskasvatuksen esihenkilöille ja edelleen osallistuville kasvattajille. Suunnittelin tarkasti hyvinvointipajojen palvelutuokion, jotta osallistujat saattoivat tulla ja käyttää taidetoiminnallisen palvelun vuorovaikutteisessa ilmapiirissä. Marjut Rantasen (2016, ss.26–28) mukaan palvelumuotoilun työkaluja on lukuisia, kuitenkin joitakin työkaluista nostetaan perustaksi. Perusasioita on palvelutuokio eli tilanne, jossa palvelu tuotetaan ja käytetään. Tärkeä on myös se kohtaamispiste, jossa palvelu on saatavilla. Palvelu sisältää usein useita palvelutuokioita. Ympäristö, palvelu, toimintatavat ja palvelun tuottajat ja käyttäjät ovat muotoilun kohteina palvelumuotoilussa.

Asiakkaalla tai toimijalla on tärkeä rooli arvon tuottamisessa palvelulähtöisessä ja asiakaskeskeisessä vuorovaikutteisessa ajattelussa. Tällaisen ajattelun keskiössä on tärkeää pyrkiä ymmärtämään, miten ihmisen arvot muodostuvat ja suunnitella uudet palvelut ja toimet näiden arvojen palvelemiseksi. Vuorovaikutussuunnittelu on mahdollistanut aineettomien prosessien ja palveluiden suunnittelun. Palvelumuotoilun ideologia sopii hyvin suomalaisuuteen, missä pyritään demokratiaan ja tasa-arvoisuuteen. Työntekijöiden ja asiakkaiden mielipiteillä on merkitystä uuden palvelun kehittämisessä. (Koivisto, ym., 2019, s. 19, 31–33)

Hyvinvointipajat olivat ohjattua taidetoimintaa ja suunnittelin ne monimenetelmällisesti palvelu- ja tunnelmamuotoilun sekä taidetoiminnallisia ja -lähtöisiä menetelmiä käyttäen. Ilmapiirin loin positiiviseksi ja kannustavaksi ja jokaisella kerralla taustalla soi tunnelmaa luomaan miellyttävää musiikkia. Käytössä oli päiväkodin tila, joka oli huomioitu visuaalisesti innostavana oppimisympäristönä. Olin järjestellyt huonekaluja meille aikuisille sopivaksi ja estetiikka oli otettu huomioon koko alueella. Hyvinvointipajojen tilassa soi rauhallinen ja miellyttävä musiikki ja yhteiset tuokiomme alkoivat joka kerta erilaisilla kuvakorteilla. Kuvakorteilla on miellyttävää aloittaa keskusteluja, koska ne antavat visuaalista apua puhumiseen. Kuvakorteilla on tarkoitus auttaa ihmistä kertomaan muun muassa omia ajatuksia, merkityksiä, tunteita tai muistoja. Suomessa on saatavilla valtava erilaisia kuvakorttipakkoja ja jokainen voi tehdä myös omia kuvakorttipakkoja.

Keskusteluissa on oman harkitun puheen lisäksi tärkeää kuunnella ja kuulla, mitä toisella on sanottavaa. Toisen ihmisen arvostuksen tunnetta voi lisätä aktiivisella kuuntelulla, jossa huomioidaan puhujan tunteet ja vastapuheessa voi käyttää tarkentavia kysymyksiä tai

hyväksyviä sanoja. Ohjaajalla on vastuu pitää ryhmässä tapahtuva keskustelu ystävällisenä ja kannustavana.

Kaikissa kohtaamisissa on ulottuvuus, jota voimme kuvata sanalla tunnelma. Tunnelma on läsnä kaikkialla. Siihen on mahdollista myös vaikuttaa, sillä se saa alkunsa aisteista, ajattelusta ja tunteista. Kaikki kokemuksemme kuten mielen toiminta, aistiärsykkeet, ympäristö vaikuttavat tunnelmaan. Ilman tunnelmaa ei ole vuorovaikutuskohtauksia. (Rantanen, 2016, s.123) Kuvassa 1. Tunnelmamuotoilun menetelmin hyvinvointipajaryhmän käytön ajaksi arjen tavallisesta tarjoilupöydästä oli tehty visuaalisesti kaunis.

Kuva 1. Hyvinvointipajan tunnelmamuotoilua. (Kuva Paasimaa, K. 2023)



Alku- ja loppukyselyihin (liitteet 4 ja 5) osallistujat vastasivat myös anonyymisti, jotta osallistujat voivat luottamuksellisesti ja turvallisesti osallistua tähän työhyvinvointikokeiluun. Muokkasin hyvinvointipajojen sisältöä toimintakertojen palautteen ja alkukyselyn vastausten perusteella. Jokaisen hyvinvointipajan loppuun osallistujat kirjoittivat omia kokemuksiaan ja tunteuksiaan osallistumisesta ja nämä kirjoitukset olivat myös tutkimusaineistoa.


6.1 Hyvinvointipaja 1: Rohkeus

Ensimmäisen hyvinvointipajan teemana oli rohkeus. Rohkeus osallistua, heittäytyä, luoda yhdessä työhyvinvoinnin nimissä jotain erilaista. Tässä hyvinvointipajassa aloitettiin matka omaan itseensä uskalluksen ja rohkeuden kautta. Rohkeus hyvinvointipajan sisältämä toiminta on esitelty kuvassa 2.

Kuva 2. Hyvinvointipaja 1: Rohkeus. (Kuva Paasimaa, K. 2023)



Terveyskirjaston sivuilla rohkeutta määritellään uskallukseksi tehdä elämässä asioita, siitäkin huolimatta, että pelottaisi tai kanssasi ei olisi kukaan samaa mieltä. Rohkeuden määritelmää tarkennetaan siten, että se on toimimista, vaikka tuntisi pelkoa. Kannustetaan jokaista tekemään sitä, mikä on itselle tärkeää. Usein uuden ja tuntemattoman oppimisessa korostuu rohkeus ja uskallus kokeilla ja sietää epävarmuutta. (Terveyskirjasto, n.d.) Uteliaisuus uusien asioiden tai ilmiöiden kohtaan on kehittymisen edellytys ja on rohkeutta tehdä toisella tavalla kuin aikaisemmin. Rohkeus on läsnä vuorovaikutuksessa omiin ja toisten tuomiin ideoille ja ajatuksille. (Rantanen, 2016, s.25)

”Hyvältä tuntui jo tulla tilaan, jossa soi kaunis musiikki. Tulini avoimin mielin valmiina ottamaan jotain mielihyvää antavaa vastaan ja sain sitä; oli ihana kokeilla taidejuttuja rennossa porukassa. Tuntuu, että kroppa ja mieli aidosti rauhoittui päivän tapahtumista. Kiitos ” -Selma

Ympäristö ja se, miten tässä ympäristössä toimitaan sekä ystävällinen kommunikaatio luovat tilanteiden ja tilan tunnelman. Toimivassa vuorovaikutuksessa meidän ihmisten tarvitsee olla läsnä sekä fyysisesti että henkisesti kuullaksemme ja nähdäksemme toisemme. On hyvin rohkeaa uskaltaa heittäytyä avoimeen vuorovaikutukseen. Onnistuessaan hyvä vuorovaikutus tarvitsee jokaisessa osallistujassa tunteen tuvallisuudesta. (Rantanen, 2016, ss. 58–59)

Alkupuheessa kerroin toimintakertojen tarkoituksesta sekä oman asemani opiskelijana ja tutkijana näissä hyvinvointipajoissa. Olimme jokseenkin tuttuja toisillemme, ja se auttoi merkittävästi toiminnan aloittamisessa. Aloitimme Maaretta Tukiaisen Pohjolan voimaeläinkorteilla (kuva 3). Useimmille kortin valinta oli helppo, sillä heillä oli olemassa itselleen voimaeläin, jonka he kokivat voimaannuttavan omaa olemista. Keskustelu korttien avulla omista toiveista tälle pajatoiminnalle oli kainostelevaa ja ujoa. Useimmat uskoivat pajojen olevan mielenkiintoisia ja lupasivat antaa vilpitöntä palautetta pajatoiminnan päättyessä. Puhuttaessa heidän suhteestaan voimaeläimiinsä, he olivat innostuneita kertomaan omia tarinoitaan.

Kuva 3. Pohjolan voimaeläinkortit odottavat ottajaansa (Kuva Paasimaa, K. 2023)



Tämä hyvinvointipaja keskittyi visuaalisen kuvataiteen tekemiseen. Kuvataiteella voidaan välittää voimakkaita tunnekokemuksia. Taidetoimintaa tehdessään ihmisen alitajunta työstää muun muassa aihetta, sommittelua tai värejä ja tämä auttaa ihmistä löytämään yhteyttä

tunteisiinsa tai muistoihinsa. Todellisuuden monia tasoja voidaan visuaalista taidetoimintaa tekemällä kokea ja ymmärtää, sillä ei-kielellinen ilmaisu voi tavoittaa asioita syvemmältä kuin sanat tavoittavat. (Houni, ym. 2020, s.48)

Ensimmäinen luovan toiminnan tehtävä oli intuitiivinen piirustus. Piirsimme lyijykynällä elävää viivaa, joka sai täyttää koko paperin. Taustalla soi musiikki tuomassa tunnelmaa ja rentouttamassa ryhmän osallistujia. Rohkeasti kokeilimme myös silmät kiinni piirtämistä ja teimme sitä sekä oikealla että vasemmalla kädellä. Piirtämisen jälkeen jokainen etsi itseään miellyttäviä muotoja ja vahvisti ne haluamallaan tavalla. Vaikka jokainen oli rauhoittunut intuitiivisen piirtämisen äärellä, alkoi valtava puheensorina, kun otimme värit esille ja alkoi aktiivinen teoksen työstäminen. Kun kaikkien työt olivat omasta mielestä valmiina, levitimme ne ihasteltaviksi lattialle. Intuitiivinen piirtäminen oli vain yhdelle osallistujalle tuttua, joten olimme ensimmäisen kerran teeman mukaisesti rohkeuden tunteen äärellä.

Toisena tehtävänä maalasimme vesiväreillä. Maalaustaidetta voi toteuttaa monella muullakin tavalla esimerkiksi öljy- tai akryylivärein. Vesivärit soveltuivat kuitenkin parhaiten tiiviiseen aikatauluunne. Aloitus maalaustyöskentelyssä oli itselle yllättävä, koska yksi osallistujista sanoi, että ei pidä yhtään maalaamisesta. Huolimatta tämän kommentin herättämästä epävarmuuden tunteestani, sain palautettua positiivisen ilmapiirin, koska uskalsin hyväksyä hänen haluttomuutensa. Koko ryhmä maalasi. Koska tarkoitukseni oli tuottaa näissä kokeilupajoissa yhteisöllisyyden tunnetta, maalasimme jokainen myös pienen osan toistemme maalauksiin.

Kiertävä yhteismaalaus oli monelle uusi kokemus, vaikka olivatkin sitä työssä lasten kanssa käyttäneet. Yhteistekeminen oli loistava keskustelun avaaja. Keskustelussa pureuduttiin aikuisen asenteeseen omassa tekemisessään. Keskustelussa ilmeni mielessämme oleva olettamus, että aikuisen olisi tarve olla melko hyvä osaaja kaikessa tekemisessä. Kun taiteen tekemisestä tulee joku tuotos, se nostaa aikuisen vaadetta tehdä hyvää ja kaunista.

Maalaustyön kuivuessa etsimme itsellemme sopivia sanoja tai kuvia aikakauslehdistä lisätäksemme ne työhömmä. Sanoilla ja kuvilla lisätty viesti korosti vesivärimaalauksen henkilökohtaisuutta. Aikakauslehtiä selatessa keskustelu sujui muutamasta ohjatusta kysymyksestä huolimatta hyvin luonnollisesti. Kuvassa 4. ihastelemme vesivärimaalauksiamme.

Kuva 4. Maalaustaidetta hyvinvointipajassa. (Kuva Paasimaa, K. 2023)



Rohkeuden täyteisessä hyvinvointipajan loppuosassa valitsimme omaa tunnetta vastaavan postikortin. Korteissa oli monipuolisesti erilaisia aiheita ja jokainen löysi mieleisensä. Korttia apuna käyttäen jokainen sai sanoittaa ja kirjoittaa tunteitaan, mielipiteitään ja kokemuksiaan ensimmäisestä taidetoiminnallisesta hyvinvointipajasta.

”Rentouttavaa, ollaan vaan, saa sanoa mitä nyt just on mielessä. Ihana ilta. Vain omia tunteita, ei tarvi suorittaa. Silmät kiinni piirtäminen aivan uusi kokemus. 😊 ” – Venla

Reijan palaute ensimmäisestä hyvinvointipajasta kuvastaa konkreettisesti kiitollisuutta. Kiitollisuus on yksi tärkeimmistä positiivisten tunteiden nostajista ja ylläpitäjistä. Kiitollisuutta voi harjaantua tuntemaan ihan tavallisista arjen asioista.

”Kiitos Ihanaa Innostavaa Toiveikasta Oivalentavaa Super ❤️ - voimaantuneena töihin”

6.2 Hyvinvointipaja 2: Luottamus

Toisessa hyvinvointipajassa teemana oli luottamus. Tarkoituksena oli syventyä kokemaan, mitä on luottamus. Syvennyimme löytämään luottamusta omaan itseemme, omiin valintoihimme, intuitioomme, ajatteluamme ja tunteisiimme juuri sillä hetkellä tässä hyvinvointipajassa. Lyhyt kuvaus toisen hyvinvointipajan sisällöstä on esitelty Luottamuspujan kuvassa 5.

Kuva 5. Hyvinvointipaja 2: Luottamus (Kuva Paasimaa, K. 2023)



Luottamus on käsite, jonka määrittely sanoilla on vaikeaa, koska luottamuksen kokemus on hyvin intuitiivinen. Luottamus-sana voi kuvata itseluottamusta tai luottamusta johonkin toiseen henkilöön tai asiaan. Kun yhteisössä vuorovaikutus on avointa ja tasa-arvoista sekä yhdenvertaista, voi luottamus ihmisten välille syntyä. Luottamus on yhteisöissä arvovalinta, jonka eteen on tehtävä töitä. Jokaisen oma käytös vaikuttaa luottamuksen saamiseen tai ansaisemiseen. Luottamus on dynaaminen ilmiö, mikä tarkoittaa, että luottamussuhteen voi menettää tai saada toimimaan erilaisten tapahtumien tai kokemusten myötä. Autenttisuuden käsite yhdistetään luottamukseen, koska ihmisten tietoisuus itsestään ja toisistamme kehittyy vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutus toistemme kanssa altistaa meidät asioille, jotka voivat vaikuttaa luottamuksen kokemiseen. Joka tapauksessa ihmisten on luottamuksen

pysymiseen panostettava, epävarmuudesta huolimatta, avoimeen keskusteluun ja vuorovaikutustilanteisiin. (Harisalo & Miettinen, 2010, ss. 29–32)

Tällä toisella hyvinvointipajakerralla, aloitimme ottamalla intuitiivisesti yhden kortin Peppiina Merosen Pienet Rohkaisunkortit -pakasta. Intuitiivisesti otetut kortit olivat esimerkkinä siitä, että pienet asiat voivat vahvistaa itsetuottamustamme. Korttien viestit ja korttien valintatapa aloittivat mielenkiintoisen keskustelun itsestämme, rohkeudesta, luottamuksesta, pettymyksistä ja ulkoisesta paineesta, joka ilmenee monesti jopa häpeänä.

Itsetuottamus on arjessa melko tuttu käsite, ja emme useinkaan pysähdy miettimään tämän käsitteen sisältöä. Me koemme omaavamme hyvän itsetuottamuksen vahvuusalueillamme ja koemme sen puutetta, kun olemme poissa omalta vahvuusalueeltamme. Itseensä luottaminen tarkoittaa sitä, että on varma omasta onnistumisen potentiaalista missä tahansa asiassa tai tekemisessä. Ihminen, jolla on itsetuottamusta tietää eri tilanteita kohdatessa osaavansa toimia tilanteissa hyvin. Omaan itseensä luottava ihminen uskaltaa mennä epävarmuusalueelle, sillä se on mahdollisuus oppia tai tehdä jotain uutta. Luottamuksen omaavan ihmisen ei tarvitse kokea tarvetta tietävänsä ja osaavansa kaikkea. Hän pärjää luottamalla omiin kykyihinsä. (Leppänen & Leppänen, 2017, ss. 22–27)

Lapset uskovat vahvasti omiin kykyihinsä osata ja onnistua. Tämän luonnollisen hyvän tuntemuksen annamme jostain syystä valua pois itsestämme, vaikka sen ei tarvitsi tapahtua. Meistä jokainen voi kokea joka hetki olonsa itseensä luottavaiseksi, koska luottamus itseensä on ihmisen synnynnäinen perustila. Tietäminen ei ole luontaisen itsetuottamuksen perusta, vaan kun tulee itsensä kanssa sinuiksi ei tietämisen ja ei tunnetun kanssa. Luontainen itsetuottamus on uskallusta ja rohkeutta tehdä asioita, vaikka ei tiedä onnistuuko niissä. (Leppänen & Leppänen, 2017, ss. 38–39)

Omaan itseensä sukeltamisen jälkeen toteutimme yhteisen savityöinstallaation. Jokainen kasvattaja muovaili savesta neljä pientä teosta. Ensimmäiseen savityöhön inspiroivaa materiaalia oli keskellä pöytää. Seuraaviin pieniin savitöihin oli otettava aihe vieressä istujan edellisestä työstä. Tämä ideoiden kierrättäminen savien muokkauksen avulla sai myös keskusteluun mielenkiintoista sisältöä. Miten yhdistää oma tekeminen ja jonkun toisen idea, voinko muovata siitä erinäköistä vai pitääkö siinä säilyä jotain samaa? Keskustelu muuttui savea muovatessa mukavaksi jutteluksi. Tilannehuumori sai kaikki hyvälle tuulelle. Tunnelma tuntui lämpöiseltä.

” Ollut taas kiva kerta. Tää on jotenkin vapauttavaa,
heittäytyä täysin tuntemattomaan.

Rento tunnelma, kivoja ihmisiä ympärillä” - Venla

Heikki Jylhä-Vuorio (2020, s.32) on kuvaillut savea ainutlaatuisena, muovailtavana materiaalina. Savea voi käyttää moniin eri tarkoituksiin. Savitöihin käytettävää savea on mahdollista kaulita levyiksi, pyörittää ja muokata erilaisiksi muodoiksi tai astioiksi käsin tai siitä voi dreijata haluamiaan asioita. Saven ollessa kosteaa, sitä voidaan muokata ja siihen voi liittää tai ottaa pois paloja. Jokainen voi löytää oman tavan työstää savea. Kuivuessaan savi jäykistyy, mutta sen lujuus ei ole suuri, vasta keramiikkapoltossa savi kovettuu. Poltettua savea kutsutaan keramiikaksi.

Saven työstäminen antoi käsille luonnollista tekemistä. Muovaamalla valmistui monia upeita tuotoksia. Tässä hyvinvointipajassa emme luoneet tuotteita poltettaviksi. Kasvattajien muovailemien savitöiden (kuva 6.) upeus sai heidät ihastelemaan omia töitään.

Kuva 6. Savitöitä ja pöydän keskellä inspiraatiomateriaalia. (Kuva Paasimaa, K. 2023)



”Terapeuttista savenmuovailua, hyvän mielen keskustelua ja huumoria.” - Silja

”Tämä oli taas todella kivaa. Näitä saisi olla vaan enempi. Oli ihanat savityöt. Ihanat kortit. Mukava jatkaa näitä! 😊” – Pihla

Savityön jälkeen osallistujat kirjoittivat rauhassa luovasti ajatuksen virtaa. Omien ajatusten kirjoittaminen näkyväksi ei ollut kaikille osallistujille helppoa. Joillakin kesti melko pitkän aikaa ennen kuin he pääsivät alkuun luovassa kirjoittamisessa. Näitä henkilökohtaisia tekstejä ei kerätty, vaan ne jäivät heille itselleen. Näistä heidän kirjoituksestaan he valitsivat kolmesta viiteen sanaa, jota he käyttivät Haikurunon kirjoittamisessa.

Luova kirjoittaminen on yleisnimitys useista erilaisista kirjoittamisen lajeista ja harjoituksista. Luovaa kirjoittamista voidaan toteuttaa esimerkiksi päiväkirjojen, vapaan kirjoittamisen ja runojen kautta. Kirjoittamalla voidaan havainnoida omaa elämäntilannetta, omia tuntemuksia elämässään ja kirjoittaa ne näkyväksi. Kirjoitusten tai kirjoittamisen jakaminen turvallisessa ympäristössä tuottaa ihmisille terveyttä edistäviä kokemuksia. (Houni, ym., 2020, s.60)

Haiku on japanilainen runo, jossa sanat mietitään tavuina. Tavut on jaettu säkeiksi siten, että tavuja on 5–7–5. Nämä runot ovat muodoltaan pelkistettyjä. Hyvinvointipajoihin osallistuneiden kasvattajien Haikurunot olivat upeita ja syvällisiä (kuva 7).


Kuva 7. Kasvattajien Haikurunoja. (Kuva Paasimaa, K. 2023)



Toisen tapaamisen lopulla kasvattajien keskustelu kävi innostuneena ja vilkkaana. Loppukeskustelun avaamiseksi olin valinnut Katja Frangenin Naisen voimapakkakortit. Korttien visuaalisuus innosti ryhmän jäseniä. Loppukeskustelua varten kortin sai valita miellyttävän värin perusteella. Ryhmän tapaaminen päättyi kirjalliseen palautteeseen tästä hyvinvointipajan toimintakerrasta.

”Ihana, rentouttava päätös työpäivälle.

Onnistumisen iloa ja hurttia huumoria.

Ei tarvinnut osata mitään ja silti ONNISTUIN  -Lilja

6.3 Hyvinvointipaja 3: Ilo

Kolmannen hyvinvointipajan teemana oli ilo. Ilon kokeminen on hyvin omakohtaista. Iloa koetaan ollessamme tyytyväisiä olemassa olevaan hetkeen. Itseensä luottaminen tuo paljon iloa elämäämme. Alla olevassa kuvassa (kuva 8) lyhyesti kerrotaan kolmannen hyvinvointipajakerran sisältö.

Kuva 8. Hyvinvointipaja 3: Ilo (kuva Paasimaa, K. 2023)



Yleisesti voidaan varmasti hyväksyä, että ilo on myönteinen tunne. Meillä jokaisella on omakohtainen käsityksemme ja kokemuksemme ilon tunteesta. Ilo voi näkyä hymynä tai

nauruna tai kokonaisvaltaisena hyvinolontunteena ilman ulkoisia merkkejä. Nauraminen ja hymyileminen kertoo ihmisessä olevasta positiivisesta tunnetilasta. Hymy on erittäin tärkeä muoto ottaa kontaktia toiseen ihmiseen. Hymy luo rohkeutta ja antaa sanattoman hyväksynnän. Nauru on äänekkästä iloa ja hymyilyä. Nauru rentouttaa mieltä ja kehoa. Yhdessä nauramalla lisäämme yhteistyöhalua ja avoimuutta. (Launonen, 2020, ss. 52,54–57)

Aloitimme yhteisellä keskustelulla ja jokainen valitsi Virpi Niemen Ovi -korttisarjasta kuvan ovesta, joka intuitiivisesti resonoi ilon tunteeseen itsessä juuri silloin kaikista eniten. Valitusta Ovi-kortista sai halutessaan kertoa tuntemuksiaan. Osallistujien kertomukset heidän valitsemista korteistaan kuvasi heidän tuntemuksistaan ja ajatuksistaan todella koskettavasti ja syvällisesti. Tunteet olivat vahvasti moninaisena läsnä.

Rantanen Merja (2022, s. 49–54) kirjoittaa tunnelmaan liittyvistä ilmiöistä. Tunnelman osa-alueiksi voidaan ajatella toimintatilamme, toimintamme tavat ja prosessit sekä kaikki ihmisten välillä tapahtuvat asiat ja ilmiöt. Viisi aistiamme tulkitsee tunnelmaa hajun, maun, kosketuksen, kuulemisen ja näkemisen kautta. Tunteet ilmenevät automaattisesti ja ne suojaavat kehoa sekä mieltä. Meidän kehityshistoriamme kautta aivomme reagoivat edelleen voimakkaasti negatiivisiin tunnesysteemeihin. Uusille mahdollisuuksille ja positiivisille tunteille on tilaa vasta, kun ei ole vaaran tunnetta tämänhetkisessä kokemuksessamme. Nykyään tiedämme, että aivoja voi ohjata kokemaan positiivisuutta esimerkiksi nostamalla kasvoistasi poskia ylöspäin, niin aivosi tulkitsee, että hymyilet eli olet iloinen. Tunnelmaa muotoilemalla voimme järjestää tiloja ja tilanteita, joissa hyvä olo lisääntyy.

Valitsin kielellisen ilmaisun yhdeksi taidetoiminnan muodoksi hyvinvointipajoihin, koska vuorovaikutuksessa toistemme kanssa kommunikoimme paljon kielellisen ilmaisun kautta. Kieli, jota puhumme ja kirjoitamme voi olla myös taiteen tekemisen väline. Jokaisella ihmisellä on oikeus äidinkieleen, jonka avulla voimme parhaiten ilmaista kielellisesti itseämme.

Kielellinen ilmaisu on erittäin tärkeää meille kaikille sekä arjessa että taiteenlajina. Runous herättää ihmisessä kauneuden ja estetiikan tunteita. Runous on kirjoittamisen laji, jossa mielikuvittelun voimalla on suuri merkitys. Koska arkitietoisuus ei pysty vastaanottamaan runoutta kokonaan, mielikuvittelun ja erilaisten illuusioiden kokemisen taidot kehittyvät ja tämä lisää ongelmanratkaisutaitoja. Runous on yksi tapa sanottaa omia ajatuksiaan. (Houni, ym., 2020, s.61)

Lausuntataide on yksi kielellisen ilmaisun laji. Keskustelutuokion lopuksi lausuin Sonja Paasimaan (2022, n.d.) Viimeinen matka -runon, josta tässä runon loppuosa.

” Tunneli humisee, vaunu vinkuu
Katson vaunun ikkunaan muodostunutta peilikuvaani,
se ei katso takaisin
Se katsoo oven vangitsemaa valoa
ehkä se tietää mihin olen menossa
Jos kysyisin, kertoisiko se minullekin?
Kysyvää kuiskaustani seuraa peilikuvan näkevä katse ja hymy
valo karkaa ovenraosta suutelemaan otsaani
Olen matkalla aurinkoon.”

Runon kuuntelemisen jälkeen kasvattajat olivat mykistyneitä, ei hetkeen yhtään sanaa. He sanoivat, että heissä heräsi ilon ja rakkauden tunteita. Mielikuvituksen voima oli vienyt heidät omiin syviin kokemuksiin, he olisivat halunneet kuunnella lisää lausuntaa.

Vaikka ryhmällä oli vain kolme toimintakertaa, tällä viimeisellä kerralla tuttuuden tunne ylsi varmasti kaikkiin osallistujiin. Musiikilla oli jälleen tärkeä tehtävä tunnelman luojana. Musiikki auttaa meitä kokemaan hyvää oloa. Taustamusiikin soidessa teimme kokeellisen maalaustyön, jossa aseteltiin hyvin märeille vesiväripaperille revittyjä kirkkaanvärisiä kreppi- ja silkkipapereita. Jokaisesta työstä tuli jälleen todella ainutlaatuinen.

Töiden kuivuessa menimme samaan tilaan järjestämäni taidenäyttelyyn, jossa olin käyttänyt Ahponen-Käyhkö & Huovinen (2022) Taidehetkiä lapsille-kortteja (kuva 9.). Koska käytössämme oli avoin oppimisympäristötila, sermeillä oli mahdollisuus eristää taidenäyttelyä varten oma tila. Näyttely oli pystytetty siten, että se pysyi piilossa hyvinvointipajoihin osallistujilta taidenäyttelyn alkuun asti. Näyttelyyn valitsemistani kuvista jokainen osallistuja valitsi itseään koskettavan teoksen tai osan siitä. Keskustelimme maalausten vaikuttavuudesta itseemme. Osallistujat olivat myönteisesti yllättyneitä tällaisen pienen taidenäyttelyn järjestämisestä.

Kuva 9. Taidenäyttely kuvakorteista. (Paasimaa, K. 2023)



Palasimme takaisin alun maaluksiin ja piirsimme niihin tusseilla yhtä viivaa käyttäen jotain itselle merkityksellistä. Taidetta tehdessämme juttelimme omista käsityksistämme taiteen tekemisessä ja kokemisessa. Jatkoimme vielä taiteilua aikuisten värityskuvilla samalla keskustellen intensiivisesti ja kuitenkin hyvin rennosti.

Viimeinen toimintakerta lopetettiin valitsemalla kortti intuitiivisesti Hidasta Elämää Unelmakorttipakasta. Unelmakortit saivat mieleemme unelmoimaan, ihastelemaan ja epäilemään. Jälleen ryhmätapaamisella viimeisenä tehtävänä oli antaa hyvinvointipajasta kirjallinen palaute.

Ohjaajan roolissa yksi tehtäväni oli pitää kiinni aikataulusta, etteivät kokoontumiset poikkeisi sovitusta. Puolitoista tuntia alkoi tuntua jo toisella kertaa liian lyhyeltä ajalta. Saimme kuitenkin monipuolisesti tutustua erilaisiin taidetoimintoihin, vaikka monia hienoja taiteen tekemisen muotoja jäi kokeilematta ja kokematta tämän opinnäytetyöhön liittyvien hyvinvointipajojen aikana. Osallistujat saivat vielä näiden kolmen pajan jälkeen sähköpostiin loppukyselyn (liite 5) vastattavakseen.

” Toivottavasti tästä tulisi yleinen käytäntö.
Tämä sopisi kaikille. Kiitos ❤️” - Helmiina

”Ihanan värikästä.

Taidenäyttely silmiä avaava, kuinka voi pienellä kuvilla luoda taidetta/ taidenäyttelyn.

Monta lamppua ja ideaa tuli lisää.

Silkkipaperityö ihastuttava.

Kiitos tämä oli kuin terapiaa ja kauneutta. Oma aikaa juuri itselle.

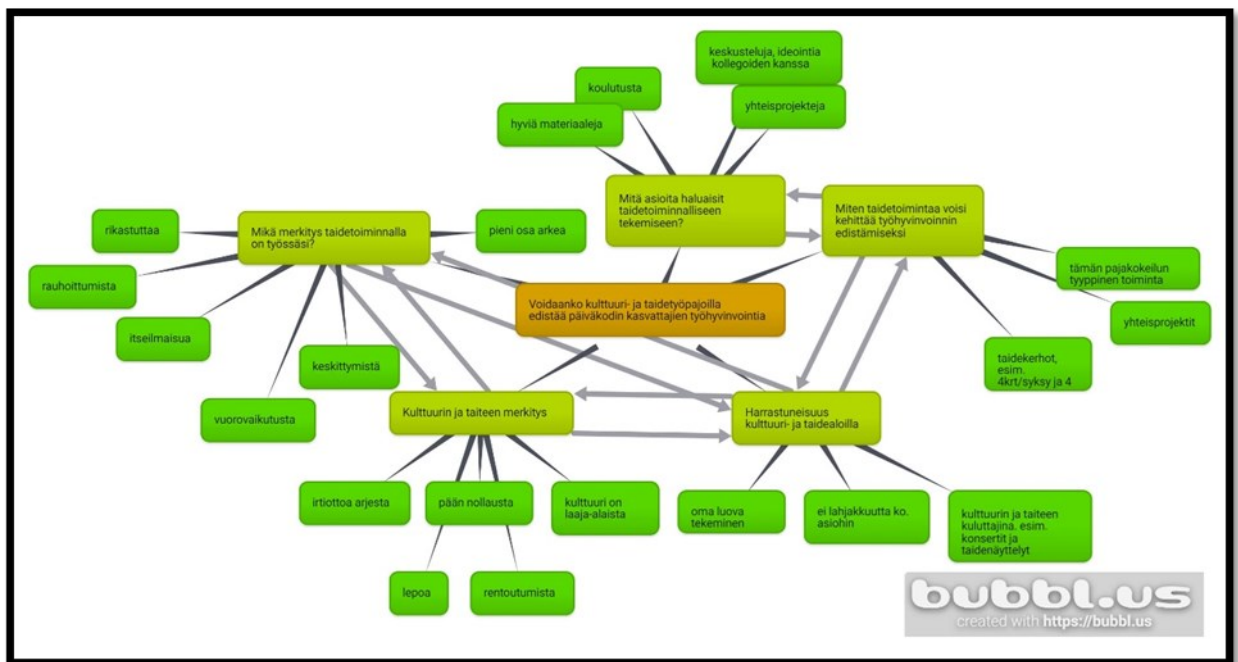
Toivottavasti jatkoa seuraa. 😊 ❤️” - Selma

7 Aineiston analyysi ja tulkinta

Tutkimustehtävänani oli selvittää, että voidaanko taidelähtöisten menetelmien käyttämisellä edistää työhyvinvointia kasvattajien kokemana varhaiskasvatuksessa. Kolmeen hyvinvointipajaan osallistui yhteensä seitsemän kasvattajaa. Vaikka tutkimusotos on pieni, näistä ryhmäkerroista sain tarpeeksi analysoitavaa materiaalia tutkimukseeni. Aluksi minulle oli vaikea hahmottaa aineistosta osallistujien näkökulmaa luovien ja taidepainotteisten menetelmien käytöstä. Lähdemateriaalia lukiessani oivalsin, että miellekarttojen avulla pääsen kiinni tutkimusmateriaaliin. Sain Tutkimuskysymyksiin havaintojen lisäksi tietoa osallistujille tehdyistä kyselyistä. Alkuperäiset tutkimuskysymykset olivat liian laaja-alaiset ja oli tarpeellista kohdistaa tutkimuskysymykset tapaustutkimuksen ytimeen eli tutkittavien kokemuksiin.

Aineistoa analysoitaessa aikaisemmat tutkimukset antoivat avarakatseista näkökulmaa tämän tutkimuksen tarpeellisuudesta. Yleisesti Suomessa työhyvinvoinnin koetaan koostuvan hyvästä ja toimivasta työilmapiiristä, motivaatiota antavasta työstä ja vaikutusmahdollisuuksista omaan työhönsä (Eljala & Airila, 2017). Varhaiskasvatus alana on monikerroksinen ja haasteellinen työntekijän työhyvinvoinnin määrittelemisessä. Kuten aikaisemmat tutkimukset osoittivat, eniten varhaiskasvatuksessa työhyvinvointia on tutkittu taidekasvatukseen liittyvien asioiden ja käytäntöjen kautta. Tämän opinnäytetyön tutkimus pyrkii tuomaan näkyväksi taidetoiminnan työhyvinvoinnin yhtenä tekijänä. Miellekartta (kaavio 3.) oli minulle näkökulmia herättävä menetelmä tutustua tutkimusaineistoon. Alkuperäiset miellekartat piirsin ruutupaperille.

Kaavio 2. Miellekartta analyysin tukena



Aineiston analyysissä on tarkoitus abstrahoida tutkimusaineistosta saadut tulokset eli ottaa irti saadut tulokset yksittäisistä ihmisistä ja siirtää ne yleiselle käsitteelliselle tasolle. Sisällön analyysia voi tarkastella muun muassa käsitekartan tai miellekartan avulla. Visuaalinen käsite- tai miellekartta auttaa hahmottamaan kokonaisuuksia tai huomaamaan yksittäisiä tärkeitä yksityiskohtia. Tällaisten karttojen avulla voi aineistoa pilkkoa näkyväksi useasta eri näkökulmasta. Näitä piirroksia tutkiessa näkee asiaan liittyviä olennaisia yhteyksiä. (Metsämuuronen, 2008. ss. 48–51)

Havainnointini oli osallistuvaa havainnointia, ja hyvinvointipajoissa olin sekä tutkijana, toiminnan ohjaajana, että osallistujana. Koska toimin yksin tilanteiden havainnoitsijana, on aina mahdollisuus, että olen tulkinut näkemääni epätarkasti tai vain omasta lähtökohdastani. Toimintakertojen aikana en kirjoittanut tai tallentanut havaintojani vaan tein sen vasta heti näiden tapaamisten jälkeen. Tutkimuksen luotettavuuden ylläpitämiseksi oli hyvin tärkeää, että käytin tässä tutkimuksessa havainnoistani vain niitä, jotka olin kirjannut. Tulkintani eivät ole absoluuttisia totuuksia, sillä ne nojaavat minun tulkintoihin. Tutkijan tulkinnat eivät voi ikinä olla täysin ennakkoluulottomia, koska tutkijan vanhat käsitykset voivat olla myös tiedostamattomia.

Luotettavuuden, uskottavuuden ja eettisyyden käsitteet ovat sidoksissa toisiinsa melko abstrakteina ja moniselitteisinä määritelminä ja kokonaisuuksina. Kaikkien käsitteiden on

osuttava kohdalleen hyvässä tutkimuksessa. Luotettavuutta voidaan tarkastella tutkijan taidolla kertoa lukijalle, koko tutkimusprosessin aidon ja totuudenmukaisen etenemisen. (Juuti & Puusa, 2020, s.175)

Laadullisen eli kvalitatiivisen aineiston analyysissä on tavoitteena jäsentää tutkimuskohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä. Laadullisessa tutkimuksessa analyysia voidaan toteuttaa usealla erilaisella menetelmällä ja siksi laadullinen tutkimus voi yhtyä moniin eri tieteenfilosofisiin suuntauksiin. Aineistoa analysoidessa on tutkijan oltava tietoinen omasta ajattelusta ja käytävä dialogia tutkimusteorian ja tutkittavaksi saadun materiaalin kanssa. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on ymmärtää toisilta ihmisiltä saatua informaatiota ja löytää tärkeät merkityksellisyydet dialogissa aineistosta. Tutkimusta tehdessä on tutkijan kyettävä tunnistamaan ennakkokäsityksensä ja ennakkoluulonsa toiminnasta, jota toisen ihmisen kokemus käsittelee. Tieteessä tällaista tutkijan ja toisten ihmisten ajattelujen huomioimista tarkastellaan muun muassa hermeneuttisen kehän avulla. Hermeneuttinen kehä tarkoittaa kuvausta prosessista, jossa tutkimuksen kohteen merkityksestä saatu ymmärrys syvenee uudelleen toistuvien tulkintojen avulla. Tarkoituksena on lukea ja tutkia aineistoa niin kauan, että erottaa oman tulkintatavan ja pystyy kiinnittämään huomion tutkittavien ihmisten kokemusten näkökulmiin ja yhteyksiin. (Vilka, 2021, s.21)

Olin valmistautunut ohjaajan rooliini huolellisesti ja olin tietoinen oman käyttäytymiseni ja ohjaukseni vaikutuksesta, sillä tutkimukseen osallistuvat kasvattajat olivat minulle kaikki jokseenkin tuttuja. Hyvinvointipajojen ohjajana minulla oli tarkoitus luoda vuorovaikutustilanteiden taustalle lämminhenkistä ja innostavaa tunnelmaa. Tunnelman luomisessa ympäristön lisäksi, ohjaajan käytöksellä ja kommunikaatiotavalla on merkitystä.

Meille on mahdollista säädellä tunteitamme, kun me olemme niistä tietoisia ja meillä on kokemus omista tunteista. Yksi ihmisten tärkeimpiä taitoja on kyky säädellä tunteita, ja me pystymme ottamaan erilaiset tilannetekijät huomioon, koska voimme tahdonalaisesti säädellä niitä. (Nummenmaa, 2019, ss. 40–41)

Hyvinvointipajojen alkaessa kasvattajat olivat samanaikaisesti innoissaan ja jännittyneitä. Jännittyneisyys ilmeni tarpeena puhua samanaikaisesti toisten kanssa, vähätellä omia taitoja ja arvioiden verrata omaa tekemistä jonkin muun tekemiseen. Innostus oli havaittavissa iloisesta puheesta, ilmeistä ja osallistujien olemuksesta. Epävarmuutta osallistujat sanoittivat seuraavin sanoin:

” Mä oon nyt tosi kaukana mun osaamisalueelta.” – Silja

” Tästä ei kyllä tuu mitään, mutta tulin nyt kuitenkin” – Reija

Kiinnostuksen ja innostuksen sanoittamista hyvinvointipajoista kuultiin jo ensi hetkestä alkaen:

”Oon niin innoissani, mitä täällä oikein tapahtuu, tuolla pöydällä oli jotain niin kiinnostavaa” - Helmiina

Me reagoimme ja toimimme ympäristössä tunteilla, vaikka emme voi niitä kokonaan hallita. Tunteemme rajoittavat meidät asioihin, joihin aivot ovat meidät valmistaneet. Pelkästään tunteisiin tukeutuessamme, haluamme asioiden pysyvän muuttumattomina. Kuitenkin kognitiivinen taito eli järki on vienyt ihmistä elämässään menestyksellisesti eteenpäin, sillä järki on sopeuttanut meidät moniin erilaisiin olosuhteisiin paremmin kuin tunteet. Tarvitaan kaikessa tunteen ja järjen yhteispeleä. On helpompi ohjata järkeä ja ajattelua kuin muokata tunteita, mutta ilman tunteita emme koe järjen aikaansaannoksia. (Nummenmaa, 2019, s. 46–47)

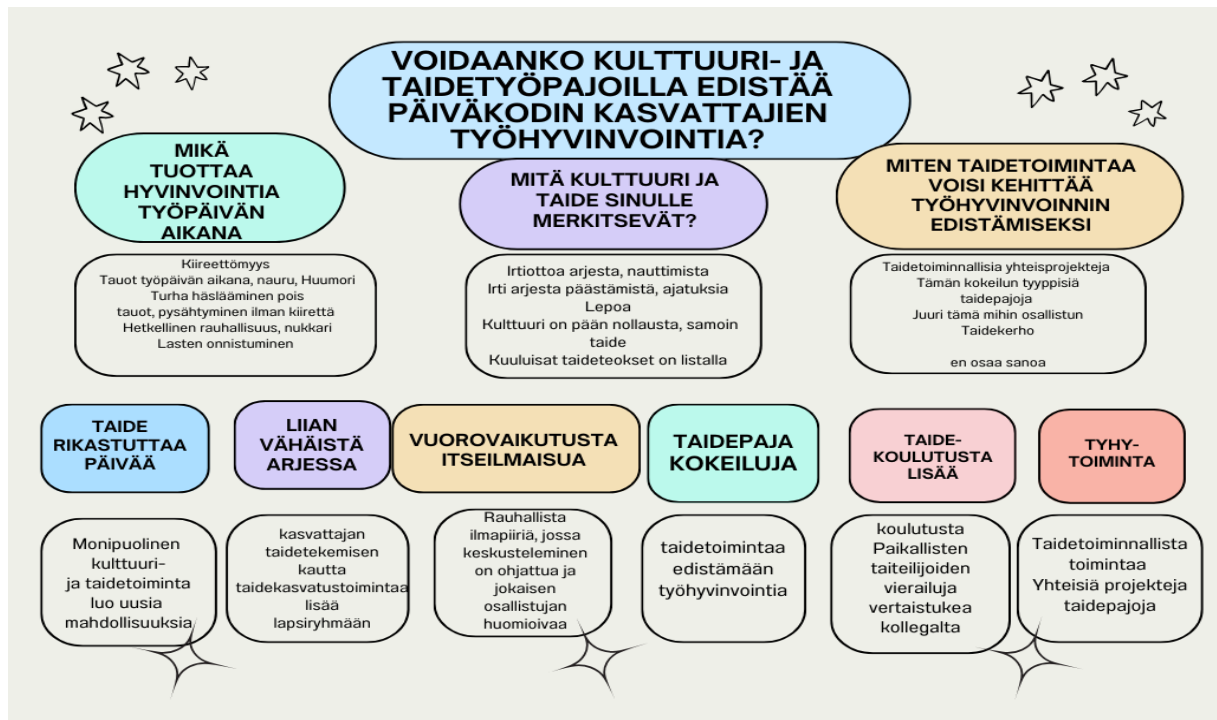
Mikä taidemuodoista tai millainen taidetoiminta on sopiva, perustuu usein henkilökohtaisiin mieltymyksiin ja oman asuinympäristön kulttuurin vaikutuksiin. Taide ja taidetoiminnan terveydelliset hyödyt voivat vaikuttaa motivaatioon osallistua taideinterventioihin. Taiteen ja taidetoiminnan on havaittu lisäävän muun muassa sosiaalisuutta, kehittävän auttavaa ja huolehtivaa käytöstä, edistävän onnistumisen tunteiden jakamista. Taiteiden on huomattu myös vähentävän yksinäisyyttä, sillä ryhmiin osallistuminen edistää yhteistyötä, vahvistaa tai uudistaa omaa minäkäsitystä ja lisää osallisuuden ja ryhmään kuulumisen tunnetta. Yhteisöissä taiteet voivat auttaa säilyttämään ja viemään eteenpäin oman alueen kulttuuriperintöä. (Fancourt & Finn, 2019, ss.8–11)

Teorian ja käytännön, hyvinvointipajojen, myötä vahvistui konkreettinen ote tutkimuksen sisällön esille tuomiseksi. Tutkimuksen edetessä taide- ja kulttuuritoiminnan aikaisemmat interventiot antoivat vertaistukea ja rohkeutta katsoa tutkimusta työhyvinvoinnin edistämisen ja kasvattajien kokemusten näkökulmasta. Tutkimusta aloittaessani olivat tutkimuskysymysten sisällön kokonaisuudet pirstaleina ja ne muovautuivat tutkimusta tehdessä.

7.1 Kulttuuri- ja taidepajat kasvattajien hyvinvoinnin edistäjinä

Ensimmäinen tutkimuskysymys kartoitti, voidaanko kulttuuri- ja taidepajoilla edistää päiväkodin kasvattajien hyvinvointia. Tätä tutkimusaihetta olen tarkastellut lähdemateriaalin ja alkukyselyn (liite 4) vastausten, toimintapajojen palautteen sekä havainnoin kautta saamani tiedon avulla. Alkukyselyn vastauksia olen avannut tutkimuskysymysten analysointikaaviossa (kaavio 4.).

Kaavio 3. Tutkimuskysymyksen analysointia



Tieto voi olla objektiivista ja välitettävissä olevaa tai subjektiivista ja kokemukseen perustuvaa. Relativismiin perustuvassa todellisuuskäsityksessä todellisuutta on ymmärrettävä ja tulkittava yksilöistä. Tällaisessa ajattelutavassa ilmiötä on mahdollista ymmärtää osallistujan tai tekijän näkökulmasta. Ihmistieteissä tieto ja ymmärtäminen ovat suhteessa toimintaan tai sen aikomukseen ja paljon jää asioita tuntemattomiksi epäselvyyksien, salaisuuksien tai näkökulmien moninaisuuden vuoksi. (Juuti & Puusa, 2020, ss.34–37)

Alkukyselyllä selvitin, mitkä asiat tuottavat hyvinvointia työpäivän aikana. Kasvattajien vastauksista ja keskusteluista ilmeni, että hyvinvointia tuottaa työpäivän aikana kiireettömyys, lapset, tautot ja oma hyvä olo. Kasvattajat arvostavat päivässään rauhallisia hetkiä ja toivovat, että turha säheltäminen olisi poissa. He kokevat yhteisen ajan toisten

kasvattajien ja kollegoiden kanssa lakisääteisellä tauolla olevan erityisen tärkeää, koska silloin saa jutella toisen aikuisen kanssa joko työasiaa tai jotain ihan muuta. Tauoilla on myös mahdollisuus huumoriin ja nauruun.

Hyvinvointipajaryhmän keskusteluissa kasvattajat pohtivat sitä, kuinka itsestään selvänä pitää tuttuja sanoja. Arjessa kulttuurin, taiteen tai luovuuden käsitteitä ei mietitä, ne vaan ovat läsnä päivittäisessä tekemisessämme. Kulttuuri ja taide merkitsevät kasvattajille monia erilaisia asioita, ja he kokivat olevansa vain tavallisia taiteen tekijöitä tai käyttäjiä, eivät lahjakkaita kuten oikeat taiteilijat. Osa kasvattajista kokee kulttuurin ja taiteen olevan irtiotta arjesta, nauttimista ja omien ajatusten nollausta. He vastasivat myös, että kulttuuri ja taide ovat käsitteinä tuttuja, kuitenkin niiden merkityksen kokonaisvaltainen hahmottaminen on hieman haastavaa. Kulttuurin kasvattajat ilmaisivat olevan kaikkialla ja laajakäsitteellisesti se on elämäntapa. Kulttuuri on myös teatteria, musiikkia ja kuuluisia taideteoksia ja taide on vain pieni osa kulttuuria. Keskusteluissa mainittiin myös, että kulttuurin ja taiteen seuraaminen on vähäistä, koska kokee olevansa amatööri niiden alueella. Kasvattajat harrastavat elokuvien katsomista, taidenäyttelyissä ja konserteissa käymistä. Musiikilla on paljon merkitystä heille kaikille. Kasvattajat jakautuvat selvästi luovan toiminnan tekijöihin, kuten käsitöiden ja korujen tekijöihin tai kuorossa oleviin ja niihin, joilla omasta mielestään ei ole lahjakkuutta tai harrasta mitään taidetoimintaa. Keskusteluissa he kertoivat vanhojen epäonnistumiseen liittyvien negatiivisten kommenttien saaneen itsensä uskomaan, etteivät osaa tai pysty.

Kasvattajien vastauksissa ja kommentteissa näkyy vahvasti suomalaisten asenne taiteeseen. Taidetta pidetään alueena, jota voi tehdä vain lahjakkaat ja alalle kouluttautuneet henkilöt. Tämä asennemalli on yhä edelleen syvällä ajattelussamme. Tällaisen ajattelumallin muuttamiseksi täytyisi taiteen tekemisen mahdollisuutta lisätä kaikille tasa-arvoisesti ja yhdenvertaisesti. Meillä jokaisella on yhtä suuri oikeus taidekokemuksiin, vaikka emme olisikaan ammattilaisia. Taiteen tekemiseen täytyy saada sama ajatus ja asenne kuin liikuntaan; kaikkea saa tehdä olematta mestari tai maailman paras. Tällainen myönteinen taidetoiminta lisää työhyvinvointia.

Taidetoiminta rikastuttaa kasvattajien työpäiviä ja antaa myös lapsille mahdollisuuden kokea erilaisia asioita. Kasvattaja kertovat, että taidetoiminta antaa mahdollisuuden itseilmaisuuksiin, luovuuteen, tunteiden välittämiseen, vuorovaikutukseen ja uusien asioiden kokeilemiseen. Joitakin taidetoiminta rauhoittaa ja antaa tasapainoa työlle ja vapaa-ajalle. Joidenkin kasvattajien kokemuksen mukaan taide jää hyvin pieneen osaan arjessa. Käytössä on melko

normaaleja varhaiskasvatuksessa käytettäviä tekniikoita, esimerkiksi maalaamista ja muovailua.

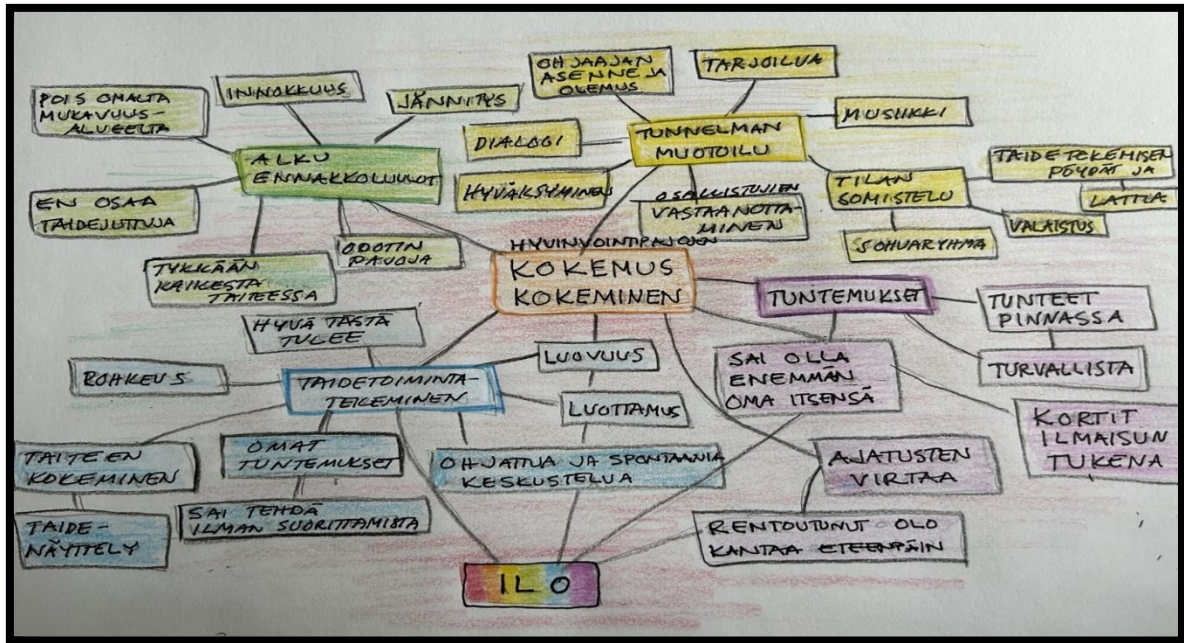
Tutkimus osoitti, että kasvattajat toivovat taidetoiminnallisia yhteisprojekteja. Paikallisten taiteilijoiden vierailut olisivat myös heille mieleisiä ja he kaipaavat taitavien ja osaavien kollegoiden kanssa ajatusten ja ideoiden vaihtoa. Heidän toiveena oli saada taide- ja käsityöalan sekä askarteluun liittyvää koulutusta. Koulutus ja kouluttautuminen oli heidän toivomuksena, jotta saisi opastusta ohjata taidetoimintaa ja että itse pääsisi kokeilemaan erilaisia tekniikoita tai tapoja tehdä innovatiivisesti taidetoimintaa.

On selvästi tutkimuksessa havaittavissa, että kasvattajat tarvitsevat kulttuuri- ja taidetoiminnan toteuttamiseksi varhaiskasvatuksessa riittäviä resursseja ja mahdollisuuksia taidetoimintaan osallistumiseen sekä ammatilliseen kehittymiseen. Kasvattajien kokemukset näistä toimintapajoista olivat myönteisiä ja lisäsivät työhyvinvointia. Koulutukset, työpajat, hyvät materiaalit ja yhteistyö kulttuurialan ammattilaisten kanssa voivat vahvistaa henkilöstön osaamista ja lisätä heidän motivaatiotaan ja sitoutumistaan varhaiskasvattajan työhön. Työhyvinvointiin liittyvät työnimu ja viihtyvyys lisääntyvät taidemenetelmiä käytettäessä. Toimintapajojen sisältönä olevat tekniikat ja materiaalit antavat vinkkejä työhön ja auttavat arjessa työhyvinvoinnin kokemisessa.

7.2 Päiväkodin kasvattajien kokemukset heille suunnatuista kulttuuri- ja taidetyöpajoista

Toisella tutkimuskysymykselläni hain tietoa siitä, millaisia päiväkodin kasvattajien kokemukset heille suunnatuista taidetyöpajoista olivat. Tähän aihealueeseen pureuduin lähdemateriaalien, loppukyselyn (liite 5) vastauksien, toimintakertojen keskusteluiden, havaintojeni ja kirjallisen palautteen avulla. Tutkimuskysymys kohdistui tutkimusta tehdessä kasvattajien kokemuksen esille tuomiseen. Koska tutkimuksen yhdeksi kohteeksi muodostui kokemusten tutkiminen, fenomenologia oli tälle näkökulmalle oikea tutkimusmenetelmä. Ajatusten ja havaintojen reflektointia varten olen piirtänyt miellekartan hyvinvointipajojen kokemuksen kokemisesta (kaavio 5.).

Kaavio 4. Miellekartta kokemuksen käsitteen avaajana



Kokemuksen kokeminen on moniselitteinen asiakokonaisuus. Useimmiten tietoisuutemme on kiinni kehomme ulkopuolisissa asioissa, harvemmin kokemukset liittyvät ajatteluumme tai muihin mieleemme sisäisiin asioihin. Aivot tuottavat meille tiivistetyn kuvan kokemastamme, eivät siis täsmällistä kuvaa ulkomaailmasta. Tämä heijastettu kuva on sidoksissa meissä jokaisessa omiin tarpeisiin ja tavoitteisiin selvitä elossa. Tietoisuutta kokemuksistamme on haasteellista kuvata ilman vertaiskuvia, sillä aivot ja aistit luovat tietoisuuteen kuvan, joka auttaa meitä omien tavoitteiden saavuttamisessa. Välttellemme pelkoa ja ahdistusta ja tavoittelemme tyytyväisyyttä ja onnellisuutta. Parhaiten hahmotamme kehon lähellä olevat asiat. Tunteet ja tietoisuus ovat yhteydessä jatkuvasti, sillä kun tietoisuudessamme on jokin asia, myös tunnemme asian hyvyyden tai pahuuden samalla hetkellä. Aistit, muisti, ja tarkkaavaisuus ohjautuvat tunteiden avulla ja ne valitsevat myös kokemusmaailmamme sisältöä. (Nummenmaa, 2019, s.50–51).

Kasvattajien kokemuksia hyvinvointipajakokemuksista seuraavassa kaaviossa (kaavio 6.).

Kaavio 5. Kasvattajien kokemuksia



Kasvattajien vastausten perusteella he kokivat taidetoiminnalliset hyvinvointipajat todella kivoina ja mukavina yhdessä olemisena ja yhteistekemisenä. He käyttivät vahvoja sanoja pajoista: terapeuttista, todella rentouttavaa tekemistä ja teki hyvää kulkea erilaisten tunnemaailmojen parissa. Hyvinvointipajojen teemoina olleet rohkeus, luottamus ja ilo sopivat heidän mielestään ensimmäisiksi pajojen teemoiksi todella hyvin. He sanoittivat pelkoa epäonnistua tai epävarmuuden kokemusta. He totesivat, että rohkeutta voi saada lisää toisilta ihmisiltä, jotka ovat samassa tilanteessa kuin he itse ovat.

Tutkimuksessa ilmeni, että kasvattajat kävivät läpi monia erilaisia kokemuksia hyvinvointipajojen aikana. Alussa tuli selvästi esille epävarmuus ja jopa inho jotain taidetoimintaa kohtaan. Tutkimusaineiston pohjalta voidaan osoittaa, että suorituspainoiden jäädessä pois, löytyy myönteisyyttä taiteen tekemisen niillä aluilla, joilla aikaisemmin ei sitä ole ollut. Hyvinvointipajojen yhteisöllisyys ja jokaisen osallisuuden tunne lisäsivät osallistujien hyvän olon tunnetta. He saivat myönteisiä kokemuksia käyttäessään taidetoiminnallisia menetelmiä. Näillä toimintapajoilla oli positiivinen vaikutus työhyvinvointiin, mutta näitä tarvitsisi olla säännöllisesti, jotta merkittävyyttä olisi enemmän työhyvinvointiin.

Hyvinvointipajaan osallistuneiden varhaiskasvattajien kommentteissa toistui se elämyksellinen elementti, että oli hienoa, kun sai mennä fiiliksen mukana ja nauttia. Keskinäinen tuttuuden tunne loi luottamusta ja heidän kokemuksenaan oli, että pajassa sai olla enemmän oma itsensä. Suorittamisen paineet tai tarve osata jotain enemmän kuin osasi olivat poissa. Osallistujat nauttivat myös musiikista, toiminnallisuudesta, käytössä olleista korteista ja keskusteluista.

”Joka kerta pajasta lähti hymyssä suin ja hyvällä mielellä.” -Pihla

Taidetoiminnalliset pajat koettiin rentouttavina, iltojen jälkeen oli ollut hyvä ja voimaantunut olo. Tässä ryhmässä olijat kertoivat voivansa sitoutua taidetoimintaan pidemmäksi aikaa. Toiminta oli ollut rauhoittavaa kiireisissä arkipäivissä, mutta useammin ja säännöllisesti toteutettuna tällaiset toimintakerrat olisivat hyödyllisempiä. Näillä kerroilla sai kokea onnistumisia myös epämurkuvuusalueilla ja se lisäsi itseluottamusta. Positiivisista tunteista koettiin olleen apua myös työn tekemiseen. Koko ryhmän kaikki kasvattajat osallistuisivat jatkossa tällaiseen työhyvinvointitoimintaan.

”Tämän tapaisia pajoja, jos olisi voisin hyvinkin osallistua.” -Selma

” Tykkäsin ja osallistuisin innolla!” -Reija

Ihmisten tietoiset kokemukset jakautuvat myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin ja kehollisiin- ja ajattelutoimintoihin sekä sairauden tuntemuksiin. Meille tietoiset kokemukset muodostuvat kehon palautteen avulla, ja tunteiden kautta nämä kokemukset ovat myönteisiä tai kielteisiä. Tietoisuutemme on mahdollisesti kehittynyt kehon antamien viestien kautta, ja näin mahdollistanut kielen ja ajattelun syntymisen. (Nummenmaa ym., 2018) Tuttuja, voimakkaita tunteita ja aistimuksia herättäviä esineitä ja esityksiä kutsutaan taideteoksiksi. Taidetta koetaan aistien välityksellä. Kokemus voi olla aisti- tai tunnevaikutelma, jonka saa aikaan yksittäinen tilanne tai asia. Kokemus voi toisaalta muodostua vuorovaikutuksessa maailman ja kokijan välillä. Aistit ja mielikuvitus luovat välitöntä mielihyvän tunnetta kohdatessaan kauneutta ja esteettisiä kokemuksia. (Heinonen, 2014, ss.10–11)

Hyvinvointipajoissa tuotettiin useita erilaisia visuaalisia teoksia. Nämä teokset saivat minut katsomaan näitä teoksia myös visuaalisten tutkimusmenetelmien kautta. Teoksia tehtäessä eri hyvinvointipaja kerroilla ohjeena oli tuottaa itselle mieluisaa maalaamista, piirtämistä ja saven käsittelyä, taidekokemusta ja luottaa omaan intuitioon. Hakoköngäs & Martikainen (2021, ss. 82–84) avaavat visuaalisten tutkimusmenetelmien käyttötapoja tutkiessaan

arkiajattelua. Kun osallistujat ovat aktiivisia visuaalisten tuotosten tekijöinä tai valitsijoina, voidaan visuaalisen tutkimusmenetelmän avulla vahvistaa osallistujien osallisuutta. Näiden menetelmien hyötynä on, että visuaaliset teokset houkuttelevat eri tavoin esiin tunteita, muistoja ja kokemuksia kuin puhutut tai kirjoitetut viestit. Tämä erilainen näkökulma voi kannustaa refleктоimaan ajattelua ja tiedostamaan piilossa olevia kokemuksia.

Tutkimuksen aineistosta nousseet asiat liittyen työhyvinvoinnin edistämiseen ja positiivisten ja myönteisten kokemusten saamiseen, osoittivat tutkimuksen lähtökohtatavoitteen, lisätä kasvattajien hyvinvointia, toteutuneen. Toinen tutkimuksen lähtökohdista myös toteutui ja loi toivottua tulosta ennaltaehkäistä pahoinvointia tai uupumuksen tunnetta työssä. Tämä ennaltaehkäiseminen näkyi osallistuneiden kasvattajien käytöksessä, puheessa ja kirjallisessa palautteessa. He luottivat omaan taitoonsa tehdä ja osallistua kaikkeen mitä hyvinvointipajoissa oli tarjolla.

Olen pyrkinyt analysoimaan aineistoa ilman omaa ennakkokäsitystäni, jossa uskoin taidetoiminnan olevan merkityksellistä osallistujille. Hyvinvointipajojen alkaessa yllätyin usean toimintaan osallistuneen kasvattajan negatiivisesta mielikuvasta omaan osaamiseen liittyen. Kuitenkin on erittäin tärkeää taidekasvatuksen ammattilaisina, että kehomme ja mieleemme viestivät asenteessamme lapsille positiivisesta mahdollisuudesta toteuttaa itseämme juuri sellaisina kuin olemme. Tämä riittää ehdottomasti syyksi varhaiskasvatuksessa lisätä kulttuuri- ja taidetoimintaa kasvattajille itselleen sekä lapsille.

8 Luotettavuus, Uskottavuus ja Eettisyys

Luotettavuuden arvioiminen on osa hyvää tutkimuskäytäntöä, sillä se kohdistuu aineiston keräämiseen ja saadun aineiston analysointiin sekä tutkimusraportin selkeyteen.

Laadullisessa tutkimuksessa on usein aineisto kerätty pieneltä otannalta, ja sen sovellettavuus tai pysyvyyden todentamisesta on erilaisia mielipiteitä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden käsityksiä on useita, esimerkiksi tulkinnallinen perinne, yhdysvaltalainen perinne ja postmoderniin tieteeseen perustuva luotettavuuden käsite. Luotettavuutta arvioitaessa huomioidaan laadullisessa tutkimuksessa myös näkemykset totuuden luonteesta ja tutkimuksen objektiivisuus. Totuusteorioita on useita.

Korrespondenssiteorian mukaan asia on totta, kun se vastaa todellisuutta. Koherenssiteoria puolestaan näkee asian totuutena, kun se on samalla tavoin yhdenpitävä kuin aikaisemmin totuudeksi todettujen asioiden kanssa. Pragmaattinen totuusteoriassa hyödyllinen ja toimiva

tieto tai uskomus on totta. Konsensusteoriassa ihmiset voivat luoda totuuden sopimalla asian todeksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, ss. 134–135)

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetin käsitteillä.

Validiteetti ilmaisee tutkimuksen mittaumenetelmän mittaavan tarkalleen sitä tutkittavan ilmiön ominaisuutta, mitä on ollut tarkoitus mitata. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 136)

Reliabiliteetti tarkoittaa tarkkuutta tuloksissa. Tämä tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta täysin samalla tuloksella kuin minkä tuloksen joku toinen tutkijakin on saanut. (Vilkka, 2021b, s. 194) Laadullisessa tutkimuksessa nämä käsitteet ovat yleisesti korvattu erilaisilla käsitteillä, kuten uskottavuus, vastaavuus, luotettavuus, vakiintuneisuus ja vahvistettavuus. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, ss. 136–139)

Laadullisessa tutkimuksessa yleistäminen tehdään tutkimusaineistosta ja tulkinta syntyy tulokseksi tutkijan taidosta tarkastella tutkittavaa asiaa yleisellä tasolla sekä teoriasta ja tutkimusaineistosta. Luotettavuutta on arvioitava koko tutkimuksessa, jokaisen valinnan kohdalla. Tutkijan on, yleistettävyyden kriteerin mukaisesti, vietävä tutkimuksensa tulos tai tulkinta lähtötilanteeseen käyttäessään fenomenologista lähestymistapaa. Tulos asetetaan vertailulle aiempien tutkimusten, kirjoittamattomien sääntöjen ja tieteellisen tutkimuksen kokonaisuuteen. Laadullinen tutkimus on ainutkertainen, sitä on mahdoton toistaa täysin samanlaisena. Tutkimuksen tulosten tai tulkintojen on kuitenkin oltava tehtynä samoilla tutkimisen säännöillä, jotta tutkimusta voivat tulkita myös muut tutkijat. (Vilkka, 2021b, s. 195–198)

Tutkimuksessani olen ollut tietoinen, että kaikki tieto ja kokemukset ovat subjektiivisia. Olen myös ollut tietoinen siitä todennäköisyydestä, että opinnäytetyöni toiminnalliseen osaan osallistuvat kasvattajat olisivat kaikki minulle jollain tapaa entuudestaan tuttuja.

Eettiset periaatteet ovat aina läsnä ihmisten välisessä yhteistyössä. Eettisiä periaatteita voidaan tutkia vakiintuneen toiminnan tavoista. Meidän on ymmärrettävä, että toimintatapamme on oltava oikeudenmukaisia ja rehellisiä vaikuttaessamme toisiin ihmisiin. Eettisten periaatteiden noudattamisessa tutkimusta tehdessä on huomioitava muun muassa tutkimuslupamenettelyt, vaitiolovelvollisuudet, työvälineiden ja tilojen oikeanlainen käyttäminen ja hätätilanteiden hallinta. Taidetoiminnallisen yhteistekemisen toteutumisessa on huomioitava ilmaisun vapaus sekä nähdyksi ja kuulluksi tulemisen oikeudet. (Houni, ym. 2020, ss. 83, 85)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on luonut ohjeet tutkimuksen eettisiksi ohjeiksi. Ihmistieteissä eettisiä periaatteita ovat tutkimukseen osallistuvan henkilön itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, yksityisyyden ja tietosuojan ylläpitäminen ja kaikenlaisen vahingoittamisen välttäminen. Kaikille kuuluvat suomen perustuslain (1999/731, 6–23§) mukaiset oikeudet. Kaikessa tieteellisessä tutkimuksessa noudatetaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan eli TENKin luomia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Eettisten ohjeiden periaatteet ovat lainsäädännön ohella osa suomalaisen tutkimuksen hyvää tieteellistä käytäntöä. Peruslähtökohtana tutkimuksissa, jotka kohdistuvat ihmiseen on tutkittavien henkilöiden luottamuksen säilyttäminen tutkijoihin ja tieteeseen. (Korhonen, Kuula-Luumi & Spoof, 2019, ss. 5–6)

Eettiset periaatteet ovat mukana myös taiteen tavoitteissa, ohjaajan toimintakertojen suunnitelmissa ja toteutuksessa. Eettisyyden arviointiin kuuluu tutkijan reflektointi ja neuvottelu toimintaympäristössä olevien osallistujien kanssa. Asiakastyössä korostetaan vuorovaikutuksen merkitystä hyvän toimintakulttuurin luomisessa. (Houni, ym., 2020, s.85)

Aineistonhallinta suunnitelmassa (liite 1) on selvitetty, että kaikki hyvinvointipajoihin osallistuneilta keräämäni aineisto on käsitelty anonyymisti. Alku- ja loppukyselyjen vastaukset analysoin aihepiireittäin. Tallensin kaikkien osallistujien vastaukset tietokoneelleni opinnäytetyön tutkimuksen ajaksi. Opinnäytetyössä on kasvattajien kommenttien jäljessä keksityt nimet. Tutkijana en valokuvannut osallistujia vaan olosuhteita, tekemistä ja tuotoksia. Osallistujilla oli myös lupa valokuvata tuotoksiaan. Kaikki kirjoitetut palautteet ja vastaukset olen säilyttänyt opinnäytetyöprosessin aikana kotonani. Prosessin jälkeen osallistujien vastaukset ja palautteet ovat Hattulan kunnan varhaiskasvatuksen esihenkilöiden käyttöön.

9 Pohdinta ja johtopäätökset

Tutkimustehtävänäni oli selvittää, voiko työhyvinvointia lisätä varhaiskasvatuksessa taidemenetelmien keinoilla. Vaikka tutkimuksen otos oli pieni, tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että taiteella ja taidetoiminnalla on merkitystä hyvinvoinnin näkökulmasta ja taidetoiminta lisää työhyvinvointia. Taidetoiminta edistää työssä viihtymistä ja lisää työnimua. Tutkimus osoitti myös kasvattajilla olevan tarpeen tehdä tai olla mukana taiteellisessa toiminnassa. Tutkimusta tehdessäni huomasin myös, että hyvinvointipajojen toimintakertoja olisi saanut olla enemmän, silloin niillä olisi ollut enemmän vaikutusta työhyvinvointiin. Tämän tutkimuksen pohjalta voisi tehdä lisätutkimuksia muun muassa taiteiden käytöstä työpäivän aikana varhaiskasvattajien työhyvinvoinnin edistämiseksi ja työssä viihtymiseksi.

Suurin työhyvinvointiin liittyvä toiveeni on, että tällaiset taidetoiminnalliset interventiot nähdään osana varhaiskasvattajien toimivaa arkea ja hyvää työhyvinvointia, eikä irrallisina toimintapajoina häiritsemässä kunnollista arkea. Hyvinvointipajoihin osallistuneet kasvattajat toivoivat, että tällaista taidetoimintaa olisi tarjolla. Liikuntaa, luontoa ja taidetoimintaa voidaan yhdistää luontevasti hyvinvointia edistämään.

Tutkimukseni ja lähdemateriaalien kautta olen vahvistanut näkemystäni siitä, että varhaiskasvatuksessa toimivien kasvattajien työhyvinvoinnin edistäjänä toimii kulttuuri- ja taidetoiminnan tarjoama ilo ja innostus. Kaikenlaiset kulttuurikokemukset, esiintymiset ja yhteiset taideprojektit voivat luoda positiivisia tunnekokemuksia ja yhteisöllisyyttä työyhteisössä. Tämä voi vahvistaa työyhteisön yhteenkuuluvuutta ja hyvää ilmapiiriä, mikä puolestaan edistää henkilöstön työmotivaatiota ja -tyytyväisyyttä. Lisäksi uskon, että kulttuuri- ja taidetoiminnan avulla voidaan tukea varhaiskasvatuksen henkilöstön stressinhallintaa ja työn imuun liittyviä tekijöitä. Taide ja kulttuuri voivat tarjota mahdollisuuksia rentoutumiseen, tunteiden käsittelyyn ja stressin purkamiseen.

Taide työhyvinvoinnin tukena on nykyään aktiivisena keskustelun aiheena suomalaisessa työ kulttuurissa. Työnantajat tukevat työntekijöiden kulttuurin harrastamista vapaa-ajalla erilaisten kulttuurisetelien avulla. Työntekijöiden osallistuminen kulttuuri – ja taidetapahtumiin on vaikuttanut positiivisesti ja tuonut myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Taidelähtöisten menetelmien käyttö luovuuden kasvattamisessa työyhteisöissä tai organisaatioiden kehittämisessä on vielä vähäistä. Käsitteillä taide, taidetoiminnalliset menetelmät ja luovuus on erilainen merkitys työntekijän arjessa. Luovuutta työntekijä tarvitsee joka päivä työssään, kun taas taide ja taiteen menetelmät voivat tarjota työvälineitä luovuuden käyttämiseen. Taidelähtöiset menetelmät antavat mahdollisuuden uusiin, luoviin toimintamalleihin, jotka tukevat yksilön ja työyhteisön hyvinvointia. Nykyään on jo paljon tutkittua tietoa taidekokeilujen positiivisista vaikutuksista työyhteisöissä. Näitä myönteisiä vaikutuksia ovat työntekijöiden yhteistyötaitojen ja organisaatitaitojen kehittyminen, johtajuuden monipuolistuminen ja työntekijöiden taito kehittää itseään luovasti. Osallisuutta lisäävällä taidetoiminnalla on tutkimuksellista näyttöä siitä, että se avartaa työntekijöiden näkemystä omasta työstään ja rohkaisee tekemään asioita uusilla tavoilla. Taidetoiminnallinen tekeminen on vahvasti yhteydessä hyvän ilmapiirin luomisessa. (Houni, ym. 2020, ss. 127, 130)

Tiedostan, että kaikki uudet asiat työ kulttuurissamme tarvitsevat johtajien ja esihenkilöiden tuen ja halun viedä asioita eteenpäin. Tämän toimintatutkimuksen innoittamana näen mahdollisuuden vaikuttaa taidetoiminnallisten, luovien menetelmien ja liikunnan avulla

hyvinvointiimme. Varhaiskasvatuksessa olisi myös mielenkiintoista kokeilla näitä menetelmiä työajalla, esimerkiksi kahvitauoilla. Nämä asiat tarkoittavat muutosta ja sen johtamista. Kaikki muutos tuo myös vastarintaa, koska olemme hyvin tottuneita siihen, miten asiat ovat nyt. Tällaisessa uudistuksessa voitaisiin käyttää myös varhaiskasvattajien taitoja ja innostuneisuutta asian onnistumiseksi. Joka tapauksessa on aina huomattava, että tulevaisuus tuo aina mukanaan muutosta, siksi positiivinen muutos on tervetullutta.

Taide ja taiteellisen toiminnan toivoisi olevan työhyvinvointiin liittyvässä tutkimus- ja kehittämistoiminnassa mukana. Etsittäessä keinoja työhyvinvoinnin kehittämiseksi on muutoksessa oltava mukana työntekijän lisäksi työpaikkojen johtajat. Taiteen harrastamisen tai taiteen tekemisen ainoana tarkoituksena työyhteisöissä ei ole olla yksi osa työtehokkuutta. Kulttuuri- ja taidetoiminta työntekijöiden työelämässä toisi mahdollisesti sinne pehmeämpiä arvoja, opettaen inhimillisyyttä ja toisista välittämistä. Työtä pidetään tärkeänä ja se on hyvä asia ihmisille. Nopea työrytmi ja tehokkuuden vaatimus on nykypäivää, mutta se voi vähentää työntekemisen laatua ja työssä viihtymistä. Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on terveyteen positiivinen vaikutus, kun elämä koetaan hyväksi, se tuottaa myös toimivaa työkykyä. Myös vapaa-ajalla taiteen harrastaminen tai kokeminen lisää hyvinvointia ja siten myös työhyvinvointia. (Brandenburg, 2007, ss.182, 186)

Taidetoiminnan kautta voidaan tarkastella ja kehittää omaa kriittistä ja reflektiivistä ajattelua. Taidetoiminnan kautta voi tehdä näkyväksi nykyisiä tottumuksia ja käsityksiä ja sen kautta voi haastaa uudenlaiseen ajatteluun ja asioihin suhtautumiseen. (Honkala & Laitinen, 2017a, s. 2) Taidetta ja taidetoiminnallisia työpajoja on tarkasteltava myös kriittisesti kestävän kehityksen näkökulmasta. Materiaalien valinnat ja niiden käyttötarkoituksia on suunniteltava tarkoin. Yhteisölliset työt tuottavat vähemmän materiaali-jätettä ja erilaisten värien ja maalien valinta on tehtävä ekologisesti. Taidetta voidaan tehdä myös luonnossa, luonnon omista materiaaleista. Taiteen tekemisessä prosessin merkitystä voidaan korostaa, jolloin teokset voivat olla tekemisen ja tarkastelun jälkeen purettavissa. Taidetoimintaa voidaan tehdä myös digitaalisesti. Taidetoimintaa voidaan myös ohjata digitaalisesti verkon välityksellä, jolloin saavutettavuus luo yhdenvertaiset mahdollisuudet kaikille ihmisille.

Kulttuuri- ja taidetoiminnasta puhuttaessa Suomessa ei voida ohittaa Taiteen edistämiskeskus Taiken mainitsemista. Taike on taiteen edistämisen kansallinen ja kansainvälinen asiantuntija- ja palveluvirasto. Taike luo yhteiskuntaa, jossa moniarvoisuutta, yhdenvertaisuutta ja demokraattisuutta toteutetaan taiteen ja kulttuurin avulla. (Taike, n.d.) Tällaiset taidetoiminnalliset hyvinvointipajat varhaiskasvatuksen työntekijöille ja laajemmin kaikille työssä käyvälle väestölle voisivat olla uutena palvelumuotona Taikelta saatavan

rahoituksen kohteena. Tämä opinnäytetyö on osoittanut, että hyvinvointipajapalvelun kehittäminen palvelumuodoksi vähintäänkin varhaiskasvatuksen henkilöstölle on tarpeellista. Palvelua kehittäessä osaamisentukea on mahdollista saada muun muassa kulttuurihyvinvoinnin valtakunnalliselta yhteistyöverkosto Taikusydämeistä.

Taikusydän on suomalainen kulttuurihyvinvoinnin yhteistyöverkosto, mikä on toiminut vuodesta 2015. Taikusydän kehittää ja edistää hyvinvoinnin palveluita kulttuuri- ja taidealan yhteistyössä muun muassa kasvatustieteilijöiden kanssa. Varhaiskasvatuksen henkilöstölle suunnattu taito-, taide- ja kulttuurikasvatuksen Taikusydän-tietokortti on ilmestynyt huhtikuussa 2024. Koska varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli lasten taidekasvatuksessa, on tietokortissa muun muassa toimivia ohjeita ja materiaaliehdotuksia. (Taikusydän, n.d.) Toiminnan kehittämisajatukseni saa tästä uudistuksesta ja muusta kehittämisestä lisää virtaa. Toiveenani on, että kulttuuri- ja taidetoiminnan edistäminen varhaiskasvatuksessa on joskus samalla tavoin arjessa mukana ja arvostettua kuin Liikkuva varhaiskasvatus on liikunnan osalta.

”Hyvinvointi on elämää,
sitä ei tarvitse evätä keneltäkään.
Voida hyvin nyt
olla elämäänsä rakastunut.
Kiitollisena mutkista kaikista,
minun kolhuista, elämänmakuisista.” – Kaija Paasimaa

Lähteet

- Ansio, H., Houni, P., Seppälä, P. & Turunen, J. (2017). *Taide vahvistaa työhyvinvointia*. ArtsEqual 3/2017. Toimenpidesuositus työnantajille, HR-asiantuntijoille ja esimiehille. https://www.artsequal.fi/documents/14230/0/PB_ty%C3%B6hyvinvointi/a4ab1d7f-8e78-4174-893c-fbc6e6dbe728
- Brandenburg, C. (2007). Taide ja työhyvinvoinnin edistäminen – tehokkuusajattelua vai elämän laadun parantamista? teoksessa Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) *Taide keskellä elämää*. Nykyaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Like. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu
- Blom, R., Lietzén, J. & Saaristo, H. (2021). *TAIME Taiteelliset menetelmät henkilöstökehittämisessä-loppuraportti*. Espoon kaupunki. <https://static.espoo.fi/cdn/ff/AQKsVP0RIBpQw9XYLM9BHJOLmnZauuxfNm5pF3PKiGg/1640070706/public/2021-12/Taiteelliset%20menetelm%C3%A4t%20projektin%20loppuraportti%202021.pdf>
- Dewey, J. 2010. *TAIDE kokemuksena*. Niin & Näin. Tampere.
- Eljala, J. & Airila, A. (2017). Tutkimus: Työilmapiiri työhyvinvoinnin tärkein tekijä. Tiedote. Haettu 1.4.2024 osoitteesta <https://suomalaintyoyo.fi/tutkimus-tyoilmapiiri-tyohyvinvoinnin-tarkein-tekija/>
- Fancourt, D. & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping reviews*. Health evidence network synthesis report 67. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Garcia, H. & Miralles, F. (2020). ICHIGO ICHIE. *Hetkessä elämisen taito japanilaisittain*. Gummerus.
- Haapala, A & Pulliainen, U. (1998). *Taide ja kauneus. Johdatus estetiikkaan*. 2.painos. Kirjapaja Oy Helsinki.
- Hakoköngäs, E. & Martikainen, J. (2021). Visuaaliset menetelmät arkiajattelun tutkimuksessa. Teoksessa Rynnänen, S. & Rannikko, A. toim. (2021) *Tutkiva mielikuvitus*. Luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Gaudeamus Oy. ss. 82–99.
- Harisalo, R. & Miettinen, E. (2010). *Luottamus, Pääomien pääoma*. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print Tampere 2010. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100946/Harisalo_Miettinen_Luottamus_paomien_paaoma.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Heinonen, Y. (toim.) (2014). *Taide, kokemus ja maailma*. Risteyksiä tieteidenväliseen taiteiden tutkimukseen. Utukirjat 6. Turun yliopisto. Painosalama Oy, Turku.
- Heikkinen, H.L.T., Kaukko, M & Salo, P. (2023). Mitä toimintatutkimus on ja miten sitä tehdään. Teoksessa Heikkinen, H.L.T & Kaukko, M. (toim.) *Toimintatutkimus, käytännön opas*. Vastapaino, Tampere.
- Honkala, L. & Laitinen, L. (2017a). *Taiteen ja kulttuurin vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin*. <https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/11/Taiteen-ja-kulttuurin-vaikutukset-sosiaaliseen-hyvinvointiin-tietokortti.pdf>
- Honkala, L. & Laitinen, L. (2017b). *Näkökulmia taiteen ja kulttuurin tutkituista vaikutuksista*. Artikkelit <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-vaikutuksiin/>
- Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. (2020). *TAIDETTA! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja*. Taiteen edistämiskeskus. (TAIKE) Helsinki.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Juuti, P. & Salmi, P. (2014). *Tunteet ja työ*. Uupumuksesta iloon. PS – kustannus. Jyväskylä.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). toim. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy.
- Jylhä-Vuorio, H. (2020). *Keramiikan materiaalit*. Printek, Keuruu.
- Kaattari, M & Suksi, I. (2019). *Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa*. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/16154>
- Kallio, E., & Kivistö, S. (2013). *Mieli työssä*. Työterveyslaitos. Tammerprint Oy. Tampere.
- Kangas, J., Ukkonen-Mikkola, T., Sirvio, K., Hjelt, H., & Fonsén, E. (2022). ”Kun aika ja resurssit eivät riitä tekemään työtä niin hyvin kuin osaisi ja haluaisi sitä tehdä”: Varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä työn haasteista ja mahdollisuuksista. *Kasvatus & Aika*, 16(2), 72–89. <https://doi.org/10.33350/ka.109089>
- Karvonen, S., Kestilä L. & Saikkonen, P. (toim.) (2022). *Suomalaisten hyvinvointi 2022*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022. PunaMusta Oy, Helsinki. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-996-2>
- Kauhanen, J. (2016). *Työhyvinvointi organisaation menestystekijänä*. Kehittämisohjelman laatiminen. 1.painos. Helsingin seudun kauppakamari.
- Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. (2019). *Palvelumuotoilun bisneskirja*. Alma Talent.
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoof, S-K. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan

- julkaisuja 3/2019. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Koivumäki S-J. (2021). *Taiteet ja yhteinen innostus päiväkotiarjen rajoissa — Varhaiskasvatuksen opettajien ja lastenhoitajien käsitykset ja tarpeet taidekasvatukseen liittyen*. [Yamk-opinnäytetyö, Hämeen Ammattikorkeakoulu] <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021121990060>
- Koppa. (n.d.). *Toimintatutkimus*. Haettu 15.10.2023 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategia/t/toimintatutkimus>
- Korhonen V. (2009). *Tapauksena tapaustutkimus*. Julkaisussa *Aikuiskasvatus* 29 (2009) 1, s. 66–67. <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/94173/52851>
- Korin, H. & Liikamaa, K. (2023). *Organisaation oppiminen sosiaali- ja terveydenhuolto-organisaatioissa*. Kollektiivinen reflektio käytännön strategiatyössä. *Hallinnon Tutkimus, artikkelit*. vol 42, nro (5), ss. 528–544, 2023. <https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/view/120781/88902>
- Kts, (n.d.). *Kielitoimistonsanakirja, Taide*. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/taide>
- Kumpulainen, K-R., Sajaniemi, N., Suhonen, E. & Pitkäniemi, H. (2023). *Occupational well-being and teamwork in Finnish early childhood education*. *Journal of Early Childhood Education Research*. Volume 12, Issue 2, 71–97. <https://doi.org/10.58955/jecer.v12i2.119784>
- Kärkkäinen, J. (2023). ”*Mitä enemmän sä jaat sitä hyvää, sitä enemmän sä myös takaisin saat*” *Varhaiskasvatuksen esihenkilöiden kokemuksia positiivisesta johtamisesta ja työhyvinvoinnista*. [pro gradu –tutkielma, Kasvatustieteet, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/92377/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202312188372.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lagerspetz, E. (2011). *Hyvinvoinnin filosofia*. Teoksessa *Hyvinvointi Suomalaisen yhteiskunnan perusta*, Juho Saari(toim.). Gaudeamus. s.79–105.
- Laitinen, L. (2017). *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turku AMK. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>
- Laitinen, L. (2017b). *Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksiin*. Sitra. <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/>
- Launonen, K. (2020). *Hymyn salaisuus*, Miten taide auttoi minua löytämään elämänilon? Avain, Suomen kirjastopalvelut Oy. Helsinki.
- Leppänen, M. & Leppänen, N. (2017). *Itseluottamus, Kestomenestys mielessä*. Viisas elämä Oy. Helsinki.

- Lindqvist, K. (2020). *Taidelähtöisistä menetelmistä hyvinvointia sosiaalialalla – kirjallisuuskatsaus*. [Opinnäytetyö Laurea-ammattikorkeakoulu].
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202005149017>
- Litzén, J., Blom, R. & Saaristo, H. (2020). *Voimaannu taiteen avulla! -työpajakokeilu*. Espoon kaupunki. <https://oma.tsr.fi/api/projects/beb8aabf-37ae-4ebb-b478-74129976ae99/attachment/ffe97d68-dff8-44cf-88e9-bf36aef75656>
- Manka, M-L. (2011). *Työn ilo*. WSOYpro Oy. Helsinki.
- Manka, M-L. & Manka, M. (2016). *Työhyvinvointi*. Talentum pro. Helsinki
- Manka, M-L. & Manka, M. (2023). *Työhyvinvointi*. 3.painos. Alma Talent. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu
- Metsämuuronen, J. (2008). *Laadullisen tutkimuksen perusteet*. Metodologia-sarja 4. Gummerus, Jyväskylä. 3. uudistettu painos.
- Mäkelä, H. (2021). *"Kaikilla on annettavaa työn kokonaisuuteen" – Hattulan kunnan varhaiskasvatushenkilöstön työhyvinvointi*. [Opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021111720529>
- Museovirasto, (n.d.). *Kulttuuriympäristö*. <https://www.museovirasto.fi/fi/kulttuuriymparisto>
- Nummenmaa, L. (2019). *Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Niininen, T. (2023). *Työtyytyväisyys ja työn imu varhaiskasvatuksessa*. [pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202305092889>
- Oph, (2023a). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. Määräykset ja ohjeet 2022:2a. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf
- Oph, (2023b). *Mitä kulttuurilla tarkoitetaan*. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/mita-kulttuurilla-tarkoitetaan>
- Pedanet, (n.d.). *Mitä on kulttuuri*. Haettu 22.10.2023 osoitteesta <https://peda.net/kol/foorumi/m/mkk/t2kk/mita-on-kulttuuri>
- Puolakka, K. (2018). *Estetiikka*. Verkkoensyklopedia. Haettu 20.1.2024 osoitteesta <https://filosofia.fi/fi/ensyklopedia/estetiikka>
- Pippuri, P., & Stenholm, T. (2022). *Varhaiskasvatuksen henkilöstön kokemuksia työhyvinvoinnista huolehtimisesta*. [Opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/752000/Pippuri_Stenholm.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ranta, J. (2022). *Taidekasvatuksen padot varhaiskasvatuksen virrassa*. [Yamk-opinnäytetyö, Hämeen Ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022052512063>
- Rantanen, M. (2016). *Tunnelmamuotoilu*. Nosta asiakaskokemukset ja työhyvinvointi uudelle tasolle tunnelmamuotoilun avulla. Talentum Pro. Helsinki.

- Rantanen, M. (2022). *Tunnelmanvoima*. Nouse uudelle tasolle. Näin kasvat, menestyt ja olet onnellinen. Viisas Elämä. Helsinki
- Saari, J. (toim.) (2011). *Hyvinvointi suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Gaudeamus.
- Saarinen, S. (2023). *Lisää luovuutta työpaikoille*. Miksi luovuus asiantuntijatyössä on edelleen ohittamaton työelämätaito. <https://www.sitra.fi/blogit/lisaa-luovuutta-tyopaikoille/>
- Sinclair, J. (2021). *Tiedon silta*. Taiteelliset menetelmät henkilöstökehittämisen työkaluksi? <https://www.tsr.fi/tiedon-silta/taiteelliset-menetelmat-henkilostokehittamisen-tyokaluksi/>
- STM, (2023). *Työhyvinvointi*. Sosiaali- ja terveysministeriö. Haettu 1.11.2023 osoitteesta <https://stm.fi/tyohyvinvointi>
- Taike, (n.d.). *Taike*. Taiteen edistämiskeskus. Haettu 20.3.2024 osoitteesta <https://www.taike.fi/fi>
- Taikusydän, (n.d.). Taikusydän. Haettu 18.3.2024 osoitteesta <https://taikusydan.turkuamk.fi/>
- Terveyskirjasto, (n.d.). *Rohkeus, luontevahvuudet*. Haettu 4.11.2023 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/lnv00010/rohkeus?q=rohkeus>
- THL, (n.d.). *Hyvinvointi ja terveyserot*. Haettu 10.12.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Toikkanen, J. & Virtanen, Ira A. (2018). *Kokemuksen tutkimus VI, Kokemuksen käsite ja käyttö*. Lapland University Press. Rovaniemi
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Tuulaniemi, J. (2011). *Palvelumuotoilu*. Talentum.
- Työelämätieto, (2024). *Työhyvinvointi ja työkyky*. Haettu 21.1.2024 osoitteesta <https://tyoelamatieto.fi/fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky>
- Vaitiniemi, O. (2023). *Varhaiskasvatuksen opettajien kertomuksia vertaismentoroinnin merkityksestä työhyvinvoinnille*. [Pro gradu -tutkielma, Oulun yliopisto] <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202306152580>
- Varhaiskasvatuslaki, (2018). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>
- Vilkka, H. (2021a). *Näin onnistut opinnäytetyössä*. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus. Keuruu.
- Vilkka, H. (2021b). *Tutki ja kehitä*. 5. päivitetty painos. PS-kustannus. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.
- Vähämäki, S. (2023a). *Taide- ja kulttuuritoiminta osana työhyvinvoinnin edistämistä*. [Opinnäytetyö, Turun Ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023100426816>

- Vähämäki, S. (2023b). *Taiteella ja kulttuuritoiminnalla työpahoinvointia vastaan*.
<https://taikusydan.turkuamk.fi/blogi/taiteella-ja-kulttuuritoiminnalla-tyopahoinvointia-vastaan/>
- Westerlund, H., Lehtikoinen, K., Anttila, E., Houni, P., Karttunen, S., Väkevää L., Furu P., Heimonen, M., Jansson S-M., Juntunen, M-L., Kantonen, L., Laes, T., Laitinen, L., Laukkanen, A. & Pässilä, A. (2016). *Taiteet, tasa-arvo ja hyvinvointi: Katsaus kansainväliseen tutkimukseen*. Kokos –julkaisu 2/2016. Helsinki: ArtsEqual, Taideyliopisto 2. painos.
https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7081/Kokos_2_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Wires, S. (2020). *Työhyvinvointi varhaiskasvatuksessa – Työn vaatimukset ja voimavarat*. [Pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto].
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202004081743>

Liite 1. Opinnäytetyön aineistohallintasuunnitelma

OPINNÄYTETYÖN AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

1 Tutkimusaineiston tallennus ja säilytys

Alkukyselyn ja loppukyselyn vastaukset tulevat käsittelyyn anonymisti. Kyselyiden kysymykset ovat sekä avoimia kysymyksiä että strukturoituja monivalintakysymyksiä. Vastaukset käsitellään kysymysten järjestyksen mukaisesti. Vastaukset samankaltaistetaan jokaisen kysymyksen kohdalla. Tallennan vastaukset henkilökohtaiselle tietokoneelleni opinnäytetyön tutkimuksen ajaksi, ja säilytän ne kunnes opinnäytetyö on hyväksytysti valmis. Opinnäytetyön valmistuttua poistan vastaukset tietokoneeltani.

Alkukyselyssä pyydän lupaa ottaa valokuvia mobiililaitteellani toiminnan prosessista ja lopputuloksesta. Tutkijana en kuvaa osallistujia. Kuvat siirrän mobiililaitteeltani tietokoneelle ja sieltä ulkoiselle kovalevyllä. Osallistujilla on lupa kuvata tuotoksia. Toimintakerroilla valmistuneet tuotokset kerään havaintomateriaaliksi, joita voin kuvata lopulliseen opinnäytetyöhöni.

Toimintakertojen lopuksi kirjoitetut palautteet jätetään tutkimukseen anonymina. Ne käsitellään litteroimalla kaikki kertomukset. Kirjoitukset säilytän opinnäytetyötä tehdessäni kotona, jonka jälkeen annan ne Hattulan kunnan varhaiskasvatuksen esihenkilöiden käyttöön. Jos kuvailevilla teksteillä ei ole opinnäytetyön jälkeen käyttöä, ne hävitetään silppuamalla.

2 Henkilötietojen ja arkaluontoisten tietojen käsittely

Alku- ja loppukyselyihin vastataan kysymyslomakkeita käyttäen. Vastajat vastaavat kyselyihin anonymisti. Vastajille on kyselyiden alussa selvitys henkilötietojenkäsittelystä, joka perustuu Euroopan yleiseen tietosuojasetukseen (2016/679) ja Suomen tietosuojalakiin (1050/2018).

Opinnäytetyön raporttia kirjoittaessa voi anonymisuus olla uhattuna ja tällöin aineisto voidaan myös analysointia varten pseudonymisoida. Pseudonymisoinnilla tarkoitetaan henkilökohtaisesti tunnistettavan materiaalin korvaaminen keinotekoisilla tunnisteilla.

3 Opinnäytetyöaineiston omistajuus

Opinnäytetyö tehdään Hattulan kunnan varhaiskasvatuksessa ja opinnäytetyöntulokset omistaa Hattulan kunta.

4 Opinnäytetyöaineiston jatkokäyttö työn valmistumisen jälkeen

En halua hyödyntää tai antaa tutkimusaineistoasi jatkokäyttöön. Säilytän aineiston tietoturvallisesti tietokoneeni ulkoisella kovalevyllä vuoden ajan opinnäytetyön hyväksymispäivästä, jotta opinnäytetyön tulokset voidaan tarvittaessa varmistaa ja hävitän tämän jälkeen aineiston tietoturvallisesti.

Liite 2. Kirje Hyvinvointipajoista

Arvoisa varhaiskasvatuksen kasvattaja,

12.9.2023

Opinnäytetyössäni tutkin taidetoiminnan vaikutusta työhyvinvointiin varhaiskasvattajien näkökulmasta. Kulttuuri- ja taidetoiminnan merkitystä hyvinvointiin on tutkittu jo jonkin verran ja sillä on huomattu olevan myönteisiä vaikutuksia mm. työpaikan ilmapiiriin ja työntekijöiden hyvinvointiin.

Toivon, että autat opinnäytetyöni, Työhyvinvointia varhaiskasvatukseen taiteen keinoin, toteuttamisessa ja mahdollisuuksiesi mukaan osallistut hyvinvointipajojen kolmen kerran kokonaisuuteen.

Hyvinvointipajat:

Syksyllä 2023 järjestän kolme yhteistoiminnallista hyvinvointipajaa, joihin mahtuu maksimissaan kymmenen varhaiskasvatuksen ammattilaista. Osallistujat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä, jolloin he sitoutuvat osallistumaan jokaiseen kolmeen pajaan. Pajat toteutetaan Hattulan kunnan varhaiskasvatuksen tiloissa ja kestävät 1,5 h/krt. Pidän pajat keskiviikkoisin 4.10., 25.10. ja 8.11.2023 klo 17.30–19.00. Ensimmäisen pajakerran tunnit ovat työaika.

Hyvinvointipajassa osallistujat allekirjoittavat suostumuksen, jotta voin hyödyntää pajojen kokemuksia ja tuloksia opinnäytetyössäni anonymisti.

Ilmoittaudu pajojen kokonaisuuteen viimeistään keskiviikkona 27.9.2023.

Yhteistyöterveisin

Kaija Paasimaa,

Varhaiskasvatuksen opettaja, Hattulan kunta

Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä -opiskelija Yamk, Hamk

Liite 3. Sopimuskaavake osallistumisesta Hyvinvointipajoihin

SOPIMUS OSALLISTUMISESTA Työhyvinvointia varhaiskasvatukseen taiteen keinoin-
HYVINVOINTIPAJOIHIN JA PAJOIHIN SISÄLTYVÄÄN TUTKIMUKSEEN.

Sitoudun vastaamaan avoimesti tutkimukseen sisältyvään kyselyyn. (Kyselyyn vastataan
nimettömänä)

KYLLÄ _____

Suostun siihen, että Kaija Paasimaa saa hyödyntää ja käyttää anonymisti vastauksiani
opinnäytetyönsä tutkimusaineistona.

KYLLÄ _____

Suostun siihen, että Kaija Paasimaa saa käyttää opinnäytetyönsä raportissa valokuvia ryhmässä
syntyneistä töistäni siten, ettei töissä näy nimeäni tai muuta mistä minut voisi tunnistaa.

KYLLÄ _____

EI _____

Suostun siihen, että Kaija Paasimaa saa kerätä tutkimusaineistoa myös ryhmässä käydyistä
keskusteluista kirjoittamalla muistiinpanoja.

KYLLÄ _____

EI _____

Sitoudun vaitiolovelvollisuuteen koskien ryhmän muita jäseniä tai heidän jakamiaan asioita.

KYLLÄ _____

Kaija Paasimaa sitoutuu keräämään osallistujilta tutkimuksen ja opinnäytetyön kannalta vain oleellista
tietoa tutkimusaineistonsa. Tutkimusaineisto käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti ja
asianmukaisesti. Kaikki kerätty kirjallinen aineisto käsitellään anonymisti.

Hattula, 4.10.2023

osallistujan nimi ja nimenselvennys

tutkimuksen tekijän nimi ja nimenselvennys

**Kaija Paasimaa, ryhmänohjaaja ja tutkimuksen
tekijä, Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin
edistäjänä Yamk -opiskelija, HAMK**

Liite 4. Alkukysely

Tervehdys,

Tämä kysely liittyy Kaija Paasimaan Hämeen ammattikorkeakoulun Yamk opinnäytetyöhön, jonka aiheena on Työhyvinvointia varhaiskasvatuksessa taidetoiminnan keinoin. Kysely kartoittaa kasvattajien suhtautumista kulttuuriin ja taiteeseen. Kyselyn vastaukset kerätään anonyymisti ja tietoturvasuhteiden huomioiden.



1. Mikä tuottaa sinulle hyvinvointia työpäivän aikana?

2. Mitä kulttuuri ja taide sinulle merkitsevät? _____

3. Millaista taidetoimintaa harrastat tai haluaisit harrastaa?

4. Mikä merkitys taidetoiminnalla on osana varhaiskasvattajan työtäsi?

5. Miten taidetoimintaa voisi kehittää työhyvinvoinnin edistämiseksi työyhteisössäsi?

6. Millaisia asioita haluaisit enemmän taidetoiminnalliseen tekemiseen?

- lisää taide/käsityöalan koulutusta
- taidetoiminnallisia yhteisprojekteja varhaiskasvatuksessa
- hyviä materiaaleja käyttöön
- paikallisten taiteilijoiden vierailuja
- jotain muuta, mitä?

Kiitos vastauksistasi 😊

Liite 5. Loppukysely

Tervehdys,

Tämä on loppukysely ja liittyy Kaija Paasimaan Hämeen ammattikorkeakoulun Yamk tutkimukselliseen opinnäytetyöhön, jonka toiminnallisissa hyvinvointipajoissa olit osallistujana. Toivon saavani kuulla sinun kokemuksestasi osallistumisesta taidetoiminnallisiin hyvinvointipajoihin. Kyselyn vastaukset kerätään anonymisti ja tietoturvasuus huomioiden.



1. Miten koit taidetoiminnalliset hyvinvointipajat? Mitä ajatuksia pajat sinussa herättivät?

2. Oliko toiminnallisista pajoista sinulle hyötyä työhyvinvointiin?

3. Miten suhtautuisit, jos työpaikallasi olisi taidetoiminnallista tyhy- toimintaa?

4. Oliko pajoilla vaikutusta työssäsi käyttämään taidetoimintaan lasten kanssa?

5. Vapaa sana hyvinvointipajoista

Kiitos vastauksistasi 😊