

OPINNÄYTETYÖ

Kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutukset ja tulevaisuuden taide- ja kulttuuripalvelut erityisherkille ihmisille

Veronika Vainolainen

Kulttuurituotannon koulutusohjelma

(240 op)

11/2022

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kulttuurituotannon koulutusohjelma 240 op

Tekijä: Veronika Vainolainen
Opinnäytetyön nimi: Kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutukset ja tulevaisuuden taide- ja kulttuuripalvelut erityisherkillä ihmisille
Sivumäärä: 61 ja 11 liitesivua
Työn ohjaaja: Sanna Pekkinen
Työn tilaajat: HSP Suomi ry (entinen HSP – Suomen Erityisherkillä ry)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa tilaajalle eli HSP Suomi ry -yhdistykselle (entinen HSP – Suomen Erityisherkillä ry) tutkimus sen helmikuussa 2020 järjestämässä pilottitapahtumassa, jonka kohderyhmänä olivat Tampereen ja Pirkanmaan alueen aikuiset erityisherkillä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää eri tutkimusmenetelmin, oliko kyseisellä tapahtumalla ja sen taidetyöpajoilla positiivista vaikutusta osallistujien hyvinvointiin ja saada tietoa siitä, millä eri tavoilla erityisherkillä tarjottavia kulttuuripalveluita voisi vielä jatkossa kehittää ja lisätä niiden hyvinvointivaikutuksia tulevaisuudessa.

Tämä opinnäytetyö käsittelee taiteen ja kulttuurin synnyttämiä mahdollisia ja todennettavissa olevia hyvinvointivaikutuksia ja myös erityisherkillä ihmisiä omana kohderyhmänä, jolle suunnattuja palveluja on Suomessa vielä hyvin vähän ja rajoitetusti tarjolla. Opinnäytetyössä myös pohditaan, millä eri tavoilla näitä asioita voisi mahdollisesti muuttaa ja esimerkiksi eri aloja (terveys- ja kulttuuriala) voisi jatkossa yhdistää ja kehittää.

Opinnäytetyössä käytettiin erilaisia laadullisia tutkimusmenetelmiä, kuten tunnemittaus ja havainnointi, benchmarking eli vertailuanalyysi, puolistrukturoitu haastattelu ja laadullinen kyselytutkimus sekä määrällisen ja laadullisen menetelmän yhdistelmää kahdessa kyselyssä. Kaikkien näiden eri tutkimustuloksia analysoitiin ja niiden pohjalta laadittiin tilaajalle lopuksi tutkimusraportti ja kehittämisehdotukset, jotta tilaaja voisi käyttää näitä saamiaan tutkimustuloksia liitteenä ja tukiaineistona 2020 kevään STEA:n hankeapurahahakemuksessaan sekä oman yhdistyksen toiminnan arvioimisessa ja myös tulevien vastaavien erityisherkillä suunnattujen taide- ja kulttuuripalvelujen sekä -tapahtumiensa kehittämisessä.

Vaikka erityisherkkyyks onkin Suomessa vieläkin monelle ihmiselle suhteellisen tuntematon käsite ja sitä ei huomioida erikseen – ainakaan kovin laajasti erilaisten kulttuuripalvelujen ja tapahtumien suunnittelussa ja niiden toteutuksessa – erityisherkkien osuus on kuitenkin noin neljännes kokonaisväestöstä ja sen lisäksi moni erityisherkkä on luova sekä taiteellinen ja saattaa työskennellä erilaisissa luovan ja tapahtuma-alan tehtävissä, jolloin tämän ryhmän antama palaute, taiteellinen tausta sekä asiantuntevuus olisi tärkeää huomioida entistä enemmän myös tulevaisuudessa.

Asiasanat: herkkyyks, kulttuuripalvelut, taidetapahtumat, taidepajat, hyvinvointi, taideterapia

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in Cultural Management 240 ECTS

Author: Veronika Vainolainen

Title: The well-being effects of culture and art and future art and cultural services and events for highly sensitive people

Number of Pages: 61 and 11 attachment pages

Supervisor: Sanna Pekkinen

Commissioned by: HSP Suomi ry, HSP Finland rf

The purpose of this thesis was to carry out a research for the customer, HSP Finland rf, in a pilot event organized by them in February of 2020, the target group of which was highly sensitive adults in Tampere and Pirkanmaa area. The aim of the study was to find whether this event and its art workshops had a positive effect on the well-being of the participants by using different research methods and to get information about different ways in which such cultural services offered to highly sensitive people/people with sensitivities could be further developed and their well-being effects increased in the future.

The thesis handles possible verifiable well-being effects generated by arts and culture and highly sensitive people as their own target group, for whom there are still very few or limited services available in Finland. The thesis also analyzes how these things could be possibly changed in different ways and, how, for example, different fields (health and culture sectors) could be combined and developed in the future.

Different qualitative research methods were used in the thesis, such as emotion measurement and observation, benchmarking i.e. comparative analysis, semi-structured interview and qualitative survey, as well as a combination of quantitative and qualitative methods in two surveys. All research results were analyzed and then combined into research report and development proposals sent to the client, so they could use these research results as an attachment and supporting material in their spring 2020 STEA project grant application and as part of their own process evaluation and development of similar future art and cultural services and events arranged for highly sensitive people.

Although high sensitivity is still a relatively unknown concept to many people in Finland and it is not taken into account very widely in planning and implementation of various cultural services and events, highly sensitive people account for about a quarter of total population, and in addition to this, many people with high sensitivities are creative, artistic and may work in various creative tasks in cultural and event industry field, and therefore their feedback, artistic background and expertise would be important to take more into account in the future.

Keywords: sensitivity, cultural services, arts events, art workshops, well-being, art therapy

SISÄLLYS:

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TILAAJA.....	8
	2.1 HSP Suomi ry (entinen - HSP – Suomen Erityisherkit ry).....	8
	2.2 ”Herkästi taidetta – herkän voimaantumista” -pilottitapahtuma v. 2020.....	8
	2.3 Toimeksianto ja tutkimuksen alkutavoitteet.....	10
3	TUTKIMUSTAUSTAA.....	11
	3.1 Erityisherkkä ihminen.....	11
	3.2 Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset.....	12
4	TUTKIMUSSTRATEGIA JA -MENETELMÄT.....	15
	4.1 Tutkimuskysymykset ja -välineet.....	16
	4.2 Paperinen palautekysely.....	17
	4.3 Havainnointi.....	19
	4.4 Fiilismittaus.....	20
	4.5 Palautekysely työpajojen vetäjille.....	21
	4.6 Benchmarking ja haastattelu.....	22
	4.7 Verkkokysely erityisherkitille (Webropol).....	24
5	TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	26
	5.1 Paperisen palautekyselyn tulokset.....	26
	5.2 Havainnointi.....	27
	5.3 Fiilismittaus.....	28
	5.4 Palautekysely työpajojen vetäjille.....	35
	5.5 Benchmarking ja haastattelu.....	36

5.6	Verkkokysely erityisherkillä (Webropol)	41
5.7	Tutkimuksen lopputulokset ja yhteenveto	48
6	KEHITTÄMISEHDOTUKSET	52
6.1	Tilaaajalle	52
6.2	Alalle yleisesti ja ym. pohdintaa	53
7	LOPUKSI	57
	LÄHTEET	59
	LIITTEET	62

1 JOHDANTO

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista on ollut paljon näyttöä kautta aikojen esimerkiksi musiikin ja kuvataiteen sekä muun taiteen kohdalla, ja niitä tunnustetaan koko ajan entistä enemmän osana hyvää elämää sekä oman terveyden edistämistä. Kyseiselle ilmiölle on annettu viime vuosien aikana termi ”kulttuurihyvinvointi”, joka tarkoittaa niin ihmisen yksilöllisiä kuin myöskin yhteisöllisesti jaettuja kokemuksia siitä, että taide ja kulttuuri lisäävät hyvinvointia, ja joiden vaikutukset voivat ulottua myös läpi koko ihmisen elämän (Taikusydän 2022b).

Vaikka taide ja kulttuuri koskettavatkin yhtä lailla meitä kaikkia, erityisen kiinnostava on silti näillä aloilla toimivien tekijöiden, taiteilijoiden ja tapahtumajärjestäjien asema, sillä he paitsi luovat erilaisia taide- ja kulttuuripalveluita kaikille muille, mutta myös itse kuluttavat niitä. Heidän henkilökohtainen suhteensa sekä siteensä taiteeseen ja oman alan asiantuntijuus ovat merkittävässä roolissa nykyisten ja tulevien taide- ja kulttuuripalvelujen monipuolistamisessa sekä jatkokehittämisessä. Monet heistä saattavat olla myös ominaispiirteiltään erityisherkkiä, sillä melkein kaikilla erityisherkillä löytyy myös luova ja taiteellinen puoli, jonka he ilmaisevat ja josta saavat mahdollisesti myös elantonsa, kuten esimerkiksi kuuluisat taiteilijat (Aron 2013, 140). Monelle erityisherkälle on hyvin luontevaa itse itsensä työllistäminen (Aron 2013, 139).

Tämä opinnäytetyö käsittelee sekä erityisherkkiä ihmisiä omana kohderyhmänään että myös taiteen ja kulttuurin mahdollistamia voimaantumisen ja hyvinvoinnin vaikutuksia. Sen yhtenä osana tilaajalle oli tehty v. 2020 helmikuussa tutkimus tilaajayhdistyksen järjestämässä viikonlopun mittaisessa pilottitapahtumassa, jonka tavoitteena oli kerätä taidetyöpajojen osallistujien palaute ja selvittää erilaisten kyselyjen, mittausten ja muiden menetelmien avulla, oliko tällä tapahtumalla ja sen taidetyöpajoilla positiivista vaikutusta erityisherkkien osallistujien hyvinvointiin ja saada mahdollisesti sitä kautta tietoa siitä, millä tavoin erityisherkille tarjottavia eri kulttuuripalveluja voisi jatkossa vielä kehittää ja taiteen ja kulttuuripalvelujen hyötyjä ja hyvinvointivaikutuksia lisätä nyt ja tulevaisuudessa.

Myöhemmässä tutkimuksen vaiheessa vuonna 2022 halusin vielä laajentaa tutkittavaa kohderyhmääni ja hain lisäaineistoa ja vastauksia isommalla kyselyllä, joka kosketti muitakin erityisherkkiä, kuin yhdistyksen vuonna 2020 pilottitapahtumaan ja sen taidetyöpajoihin osallistuneet ihmiset. Analysoin myös jatkoa varten, millä tavalla heidän antamansa palaute liittyen yleisesti kaikkiin taide- ja kulttuuritapahtumiin sekä niiden kehittämiseen voisi hyödyntää sekä tilaajaa,

että kyseistä kohderyhmää. Lisäksi olen itsekin erityisherkkä ihminen ja kulutan, harrastan ja tuotan taidetta, jolloin minulle tämän opinnäytetyöni aihe sekä yleinen alan kehitys ovat hyvin lähellä omaa sydäntä.

2 TILAAJA

Tutustuin HSP – Suomen Erityishervät ry (nyk. HSP Suomi ry) -yhdistyksen toimintaan vuoden 2019 lopussa, kun etsin ja mietin omaa aihetta omalle opinnäytetyölle ja tartuin yhdistyksen toimeksiantoon liittyen sen tulevaan erityisherveille ihmisille suunnattuun pilottitapahtumaan. Sain sovittua ensitapaamisen yhdistyksen sen hetkisen toiminnanjohtajan kanssa ja kartoitimme yhdessä heidän tutkimustarpeitaan sekä toiveita tilatulle kehittämistyölle. Aihe kiinnosti minua heti todella paljon, sillä itsekkin kuulun kyseiseen kohderyhmään ja halusin olla avuksi ja tukea tällä tavalla yhdistyksen toimintaa ja sen kohderyhmälle suunnattujen palvelujen suunnittelua ja jatkokehittämistä.

2.1 HSP Suomi ry (entinen - HSP – Suomen Erityishervät ry)

HSP Suomi ry, HSP Finland rf (entinen HSP – Suomen Erityishervät ry) on sitoutumaton ei-aatteellinen yhdistys, joka perustettiin marraskuussa vuonna 2013 ja sillä on noin 1 000 jäsentä Suomessa. Yhdistyksen tarkoituksena on erityisherkkyyttä koskevan tiedon ja ymmärryksen lisääminen ja tärkeiden verkostojen luominen sen jäsenille ja muille erityisherveille tai erityisherkkäiksi itsensä kokeville ihmisille ja jäsenyydestä kiinnostuneille. Se edistää ja valvoo erityisherkkien yleisiä yhteiskunnallisia etuja, hyvinvointia ja tasa-arvoa. Yhdistyksen strategian kolme kärkeä ovat voimaantuminen, viestintä sekä vaikuttaminen. Se välittää ajantasaista ja tieteellistä tutkimustietoa erityisherkkyydestä, tukee aiheesta kertovia opinnäytetöitä ja tekee yhteistyötä muiden järjestöjen ja organisaatioiden kanssa, järjestää tapahtumia, koulutuksia ja seminaareja sekä asiantuntijaluentoja ja keskustelutilaisuuksia ja ns. voimaannuttavia vertaistapaamisia verkossa ja fyysisesti eri paikkakunnilla ja ylläpitää ratkaisukeskeisiä Voimaryhmiä eri puolilla Suomea. Yhdistyksen toimintaan kuuluvat paikallisesti kokoontuvat ryhmät ja ns. Herkkis-puhelinvertaistuki sekä nuorille ja nuorille aikuisille tarkoitettu Herkkis-chat, jossa voi keskustella erityisherkkyyteen liittyvistä kokemuksista ja tunteista anonyymisti ja ohjatusti muiden erityisherkkien nuorten kanssa. (HSP Suomi ry 2022b.)

2.2 ”Herkästi taidetta – herkän voimaantumista” -pilottitapahtuma v. 2020

Entinen HSP – Suomen Erityishervät ry -yhdistys järjesti erityisherveille suunnatun, ”Herkästi taidetta – herkän voimaantumista” -nimisen pilottitapahtuman Tampereen Kulttuuritalo Laikun

tiloissa la ja su 8.2.-9.2.2020 välisenä aikana. Tapahtuman ohjelmaan kuuluivat alkuseminaari ja yhteensä kolme taidetyöpajaa, joissa luotiin erityisherkille mahdollisuus omien ajatusten ja tunteiden sekä kokemusten ja muistojen esilletuomiseen ja käsittelyyn eri taiteen muodoin ja sen välityksellä. Lähtökohtana oli taiteen kyky toimia itseilmaisun välineenä ja siten hyvinvoinnin monipuolisena vahvistajana. Näiden työpajojen tarkoituksena oli myös antaa erityisherkille mahdollisuus ns. myönteisiin ja kannustaviin ryhmäkokemuksiin.

Tapahtuman ja sen taidetyöpajojen kohderyhmänä olivat aikuiset erityisherkät. Jokaisessa työpajassa rajana oli enintään 10 osallistujaa ja yksi osallistuja osallistui vain yhteen työpajaan (esimerkiksi musiikki) ja jatkoi siinä myös seuraavana päivänä. Tällä tavalla toivottiin saavan kokemuksia ja tärkeää palautetta kunkin yksittäisen työpajan mahdollisesta voimaannuttavasta vaikutuksesta erityisherkälle. Taidetyöpajojen teemat ja vetäjät olivat seuraavat:

1) Elämä sanoiksi -työpaja: Mervi Harju-Panula, Filosofian maisteri, äidinkielen ja kirjallisuuden opettaja.

Työpajan kuvaus: Sanoita elämänkaaresi näkyväksi ruusuineen ja rosoineen. Elämä sanoiksi -työpajassa pysähdytään oman elämän, muistojen, kokemusten ja sattumusten äärelle luovan elämäntarinakirjoittamisen ja mielikuvatyöskentelyn menetelmin. Kirjoitetaan, keskustellaan, kuunnellaan ja kohdataan. Et tarvitse mukaan muuta kuin omaa avointa mieltä ja kirjoitusvälineet ja kannettavan tietokoneen. (HSP – Suomen Erityisherkät ry 2020.)

2) Musapaja ja improvisaatioteatteri (yhdistetty työpaja): Laura Kaartinen, yhteisömuusikko.

Työpajan kuvaus: Musisointia, laulamista ja rytmittelyä kukin omien lähtökohtien mukaan. Yhdessä tekeminen ja rohkaistuminen osallistumaan ja tekemään yhdessä musiikkia ja biisintekoa. Työpajassa pääset kokeilemaan erilaisia helppoja improvisaatioteatterin harjoituksia. Improvisaatio naurattaa ja rohkaisee heittäytymään ja kannustaa kuuntelemaan sekä itseä että toisia. Improvisaatioteatterissa eletään hetkessä sekä luodaan yhdessä uutta. Tässä lajissa mokaaminen on lahja! Aikaisempaa kokemusta improsta tai teatterista ei tarvita. (HSP – Suomen Erityisherkät ry 2020.)

3) ”Sanoitetut tunnot lauluksi” -työpaja: Vesa Virtanen, laulaja-lauluntekijä, kirjailija.

Työpajan kuvaus: Työpajassa kirjoitetaan tai käsitellään jo kirjoitettuja tekstejä, joihin kanavoituu omia tunteita herkkänä olemisesta. Tekstit viedään laululyriikka muotoon ja niiden taustalle voidaan tehdä myös sävel. Työpaja ei vaadi soitto- tai laulutaitoja, mutta ne ovat eduksi. Riittää, että osallistujalla on kyky sanoittaa tunteuksiaan ja kiinnostus paketoita nuo sanat lyyriseen muotoon aina lauluksi saakka. (HSP – Suomen Erityisherkät ry 2020.)

2.3 Toimeksianto ja tutkimuksen alkutavoitteet

Tutkimuksen alkutavoitteena ja sen tilaajan toimeksiantona vuonna 2020 oli siis ensisijaisesti kerätä taidetyöpajaosallistujien palaute ja tehtävä paikan päällä tapahtuman aikana toteutettu ja sovellettu jonkinlainen tunteiden mittaus (josta myöhemmin käytetään termiä ”fiilismittaus”) joko itse suunnitellun tai markkinoilla jo käytettävissä olevan työkalun avulla, jonka ideana oli selvittää, onko näillä työpajoilla innostava ja voimaannuttava vaikutus. Lisäksi yhdessä taide-työpajassa oli tehtävä havainnointi kyseiseen taidetyöpajaosallistujien positiivisten tuntemusten ja taidetyöpajasta saatavan hyödyn ja hyvinvointivaikutuksen arvioimiseksi. Tehtävänä oli lopuksi analysoida näiden kaikkien toimien tulokset, jonka jälkeen laadittava kyseisen tiedon pohjalta kehitysehdotukset tilaajalle raportin muodossa, jotta yhdistys voisi käyttää saamiaan tuloksia liitteenä ja tukiaineistona v. 2020 STEAn hankeapurahahakemuksessaan ja sekä myös oman toiminnan arvioimisessa ja tulevien vastaavanlaisten, erityisherkillä suunnattujen taide- ja kulttuuritapahtumien kehittämisessä.

3 TUTKIMUSTAUSTAA

Tässä luvussa tarkastellaan lyhyesti erilaisia erityisherkkyyteen ja taiteen ja kulttuurin hyvinvointiin liittyviä asioita ja peruskäsitteitä sekä aiheesta aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia.

3.1 Erityisherkkä ihminen

Erityisherkkä ihminen (englanniksi: ”Highly Sensitive Person” tai HSP) on ihmistyyppi, jota yhdysvaltalainen psykologian tohtori Elaine N. Aron on tutkinut jo 1900-luvulta lähtien. Hän antoi tämän termin ja nimen kyseiselle persoonallisuustyyppille sekä ilmiölle, jonka tyypillisiä ominaispiirteitä hän luokitteli neljään eri pääryhmään omassa ”Psychotherapy and the Highly Sensitive Person” -kirjassaan. Näitä piirteitä ovat esimerkiksi syvällinen tiedon prosessointi ja kuormittumisalttius, vahva eläytymiskyky ja tarkka havainnointikyky. Erityisherkkä ihminen käsittelee tietoa syvällisesti ja vertaa sitä aiempaan tietoon sekä omiin kokemuksiinsa, ja hän stressaantuu myös helposti ja palautuu lepäämällä. Hänellä on myös vahva empatiakyky sekä voimakkaat tunteet ja herkkä aistireagointi. Aronin 1900-luvun tutkimusten mukaan noin 15–20 % - eli neljännes ihmisistä ovat erityisherkkiä, joiden ominaispiirteisiin kuuluvat tavallista herkempi reagointi sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin. (HSP Suomi ry 2022c.)

Herkät ihmiset omaavat rikkaan sisäisen maailman ja ovat usein tarkkanäköisiä, älykkäitä ja intuitiivisia, mutta kuormittuvat helposti sekä muita ihmisiä nopeammin kiireestä, liiallisen latauksen hälystä ja muista ihmisistä, jolloin he saattavat sulkeutua, ahdistua tai jopa poistua paikalta, minkä vuoksi heidät tulkitaan usein ujoiksi ja poissaoleviksi (Aron 2013, takakansi). Erityisherkkyyden ei kuitenkaan ole sairaus, vaan se on ihmisen hermojärjestelmän ominaisuus (Malmberg 2014). Hermoston yliherkkyydestä, joka on normaali ja mahdollisesti myös jopa perinnöllinen piirre, on sekä haittaa, sillä erityisherkkä saattaa uupua hermostollisesti, mikäli on ollut liian kauan erilaisia ärsykejä sisältävässä ympäristössä, mutta myös hyötyä useissa eri tilanteissa, sillä hän jatkuvasti tiedostaa oman ympäristönsä eri vivahteet (Aron 2013, 23).

Erityisherkkyyden analysoimiseksi sekä tunnistamiseksi on tehty myös erilaisia testejä, kuten kuuluisin Elaine Aronin vuonna 2016 kehittämä Are You Highly Sensitive? Test (The Highly Sensitive Person 2022a) tai tanskalaisen psykoterapeutin Ilse Sandin tekemä HSP-testi osana hänen ”Highly sensitive people in an insensitive world: How to create a happy life” -kirjaansa.

Kattavimmat erityisherkkyyteen liittyvät tutkimukset sekä tietopankki löytyvät Elaine Aronin verkkosivuilta (The Highly Sensitive Person 2022b). Suomessa erityisherkkyyttä on tutkinut mm. filosofian tohtori Sylvi-Sanni Manninen, joka oli kehittänyt oman herkkyyttä mittaavan väri–muoto-havaintotestin 1950-luvulla Lontoon yliopistossa ja nimitti löytämänsä ns. herkän ihmistyyppin *väri-ihmiseksi* ja käytti myös käsitteinään sanoja ”yliherkkä” ja ”hypersensitive” (HSP Suomi ry 2022c).

Erityisherkkyydessä on tehty myös useampia opinnäytetöitä viime vuosina, kuten esimerkiksi ”Kokemuksia ja havaintoja herkkyydestä” (Kojonen-Kyllönen, Tiina 2012), ”Vihdoinkin tälle tavalleni olla ihminen on nimi: erityisherkkyyys yksilön ja sosiaalisen rajapinnalla” (Paanasalo, Minna 2017), ”Noise sensitivity medical, psychological and genetic aspects ” (Heinonen-Guzejev, Marja 2008), ”Erityisherkkyyys työhyvinvoinnin muodostumisessa” (Stång, Lennu 2020) ja myös tuorempi ”Herkkyyden representointi mediassa – miten tunne- ja aistisherkkyydestä eli erityisherkkyydestä on kirjoitettu vuosien varrella ja miksi erityisetuliite on niin latautunut?” (Lamminaho, Mari 2021).

3.2 Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista on ollut puhetta ja myös selkeää näyttöä kautta aikojen ja niistä on tehty lukuisia tutkimuksia niin kansainvälisesti, kuin myös Suomessa, sillä kyseinen aihe on aina ollut erittäin tärkeä, ajankohtainen ja mielenkiintoinen. Näitä vaikutuksia on tutkittu useilla tieteenaloilla hyvin erilaisin menetelmin ja eri näkökulmista tarkastettuna, sillä taide voi vaikuttaa hyvin monin tavoin ihmisen elämään. Taide on moninainen ilmiö, jonka fyysiset, sosiaaliset sekä kulttuuriset vaikutukset ja merkitykset voivat vaihdella hyvin suuresti eri elämäntilanteissa ja kulttuuriympäristöissä, riippuen meidän jokaisen omista kokemuksista ja henkilökohtaisesta suhteesta taiteeseen ja kulttuuriin. Tutkimusten taustalla voivat vaikuttaa myös hyvin erilaiset tutkimustarpeet, -intressit ja -tavoitteet, joten tutkimusten välinen ero on suuri ja niitä onkin tehty jo runsaasti, sillä kiinnostus tähän aihealueeseen ja siihen liittyvään tutkimustietoon ja tutkimuksista saataviin tuloksiin ja niiden soveltamiseen on edelleen valtava. (Laitinen 2017, 6c.)

Taiteen vaikutuksia on tutkittu esimerkiksi ihmisen fyysiseen ja koettuun terveyteen, yleiseen elämänlaatuun ja mielenterveyteen liittyen (esimerkiksi musiikin lääketieteelliset mittaukset,

jotka todentavat, että se vähentää stressihormonien määrää sekä vaikuttaa positiivisesti verenpaineeseen ja pulssiin) ja myös sen eri sosiaalisia vaikutuksia – erityisesti 2000-luvusta alkaen. Myöhemmin on keskitytty myös taiteen mahdollisiin vaikutuksiin sosiaalisiin, fyysisiin sekä kulttuurisiin ympäristöihin. Jatkotutkimuksia myös edelleen tarvitaan näiden erilaisten hyvinvointivaikutusten osoittamiseksi sekä myös eri vaikutusmekanismien ymmärtämiseksi, mutta samalla myös eettisesti, kulttuurisesti ja sosiaalisesti kestävä taidetoiminnan kehittämiseksi. (Laitinen 2017, 6c.)

Mm. Museokortin ja Suomen Mielenveys MIELI ry:n vuonna 2021 yhteistyössä tehdyssä Kulttuurin hyvinvointivaikutukset -kyselyssä osana heidän toukokuun Hyvinvointia kulttuurista -kampanjaa selvitettiin, millä tavalla kulttuuri vaikuttaa positiivisesti oman mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Lisäksi kerättiin omakohtaisia arkisia kokemuksia, miten kulttuuri oli edistänyt omaa hyvinvointia. Verkkokyselyn yhteensä 8200 vastauksesta 95 %:ssa ilmeni hyvin selkeästi, että taiteella sekä kulttuurilla on hyvin merkittävä rooli hyvinvoinnin edistämässä. (Museot.fi 2021.)

Sitran vuonna 2017 tekemissä koosteissa ”Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista” ja ”Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista” paneudutaan monipuolisia kansainvälisiä lähteitä käyttämällä eri sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin ja terveysvaikutuksiin, joihin taide ja taiteellinen toiminta on todistetusti vaikuttanut positiivisesti. Niitä ovat sosiaalinen osallistuminen ja osallisuus, sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen, sosiaalinen pääoma ja syrjäytymisen ehkäisy, kulttuurinen ja sosiaalinen moninaisuus, kriittinen ajattelu ja aktiivinen kansalaisuus sekä elin- ja asuinympäristöjen kehitys. (Laitinen 2017a; Laitinen 2017b.)

Taiteen hyvinvointivaikutuksista ja siihen liittyvästä tiedosta, hankkeista sekä julkaisuista on myös tehty tietopankki vuonna 2015 perustetussa Taiteen edistämiskeskuksen rahoittamassa Taikusydän -nimisessä kulttuurihyvinvoinnin valtakunnallisessa yhteyspisteessä ja yhteistyöverkostossa. Se kehittää erilaisia ratkaisuja, joilla taide- ja kulttuurialan ja sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisten mahdollinen yhteistyö voitaisiin saada pysyväksi osaksi hyvinvointia edistäviä palveluita. (Taikusydän 2022a.) Taiteen sekä taiteellisen työn hyvinvointia edistäviä vaikutuksia ihmisen yleiseen, fyysiseen ja mielenterveyteen ja myös arkielämään sekä ympäristöön on tilastollisesti tutkittu kansanterveyden tasolla. Taiteella on todennettu olevan

positiivisia vaikutuksia esimerkiksi dementian, Parkinsonin taudin ja masennuksen hoidossa, ja sitä voidaan käyttää myös ns. ennaltaehkäisevään hoitoon sekä esimerkiksi kuntoutukseen. Taidetoiminta ja yhdessä koetut sekä jaetut kulttuuriset kokemukset myös vähentävät ihmisten yksinäisyyttä ja stressiä sekä parantavat työhyvinvointia ja suojaavat tekijöitä uupumukselta. (Laitinen 2017, 28.)

Vuonna 2019 ilmestyneessä, tähän mennessä miltei laajimmassa tehdyssä kartoituksessa taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista, Maailman Terveysjärjestö WHO:n yhteensä yli 900 tutkimusjulkaisua käsittelevässä raportissa on analysoitu selkeitä näyttöjä taiteen merkityksestä useiden eri sairauksien hoitamisessa sekä ehkäisemisessä ja terveyden ja hyvinvoinnin yleisessä edistämisessä. Kyseisessä raportissa mainitussa Iso-Britannian kulttuurilähetemallissa, joka on otettu käyttöön myös Tanskassa ja Ruotsissa, on erilaisia työkaluja sekä havaittua vaikutusta yksinäisyyden ja syrjäytymisen torjuntaan. Taide ja kulttuuri voi vähentää lääkärikäyntejä ja tuoda siten myös kustannussäästöjä ohjaamalla esimerkiksi lievistä mielenterveysongelmista kärsiviä asiakkaita lähetteellä taide- sekä kulttuuritoimintaan. (Yhdistyneet Kansakunnat 2019.)

Vaikka näyttöä erilaisista hyviksi havaituista hoitoprosesseista ja hoitokäytänteistä on esillä jo paljon, siitä huolimatta taiteen ja kulttuurin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen käyttöä ei tunneta vielä terveydenhuollon piirissä riittävästi. Eri tutkimustuloksista on silti havaittu, että ihminen, joka harrastaa tai kuluttaa taidetta esim. yli 100 tuntia vuodessa, voi paljon paremmin psyykkisesti kuin he, jotka harrastavat sitä vähemmän tai eivät harrasta ollenkaan (Houni, P., Turpeinen, I., & Vuolasto, J. 2020, 18).

Taide ja kulttuuri ovat myös osa YK:n ihmisoikeuksien julistuksen kansalaisten kulttuurisia, kuntien kulttuuritoimintalain ja Suomen perustuslain sivistyksellisiä oikeuksia, joiden jatkuva turvaaminen on yhtä lailla syrjäytymisen ennaltaehkäisy. Kulttuurin hyvinvointi- sekä terveysvaikutuksista ja ihmisten kulttuurisista oikeuksista käytetään termiä kulttuurihyvinvointi, joka viittaa laajasti ymmärrykseen siitä, että kulttuurilla ja taiteen vaikutuksella terveyteen on hyvin selkeä yhteys. (Houni ym. 2020, 19.) Näin ollen taiteen sekä kulttuurin merkitys ihmisten eli meidän jokaisen elämässä ja myös sen yleinen vaikutus elinympäristöömme sekä elämään on hyvin tärkeässä asemassa yhteiskunnallisesti ja siksi myös uusia aiheeseen liittyviä tutkimuksia sekä keskustelujen avauksia ko. aihealueesta olisi jatkuvasti tuettava.

4 TUTKIMUSSTRATEGIA JA -MENETELMÄT

Tutkimus alkoi esivalmistelulla ja esityöllä ja tapaamisissa ja kirjeenvaihdossa v. 2020 alussa Tampereella yhdessä tilaajan kanssa. Sen varsinainen ensimmäinen osa tapahtui vuoden 2020 helmikuun alussa yhdistyksen järjestämän pilottitapahtumaviikonlopun aikana, josta oli saatu myös suurin osa tutkimusaineistosta. Työ jatkui tapahtumasta ja sen taidetyöpajoista saatujen materiaalien ja datan analysointivaiheeseen ja sen jälkeen myös tilaajalle tehtyjen kehittämissuositusten laatimiseen myöhemmin keväällä 2020.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat yli 18-vuotiaat aikuiset ja pääsääntöisesti Tampereen sekä Pirkanmaan alueen erityisherät, jotka osallistuivat tähän pilottitapahtumaan. Tilaajan kanssa käydyissä ensitapaamisissa oli laadittu paperisen palautekyselylomakkeen pohja tulevaa kyselytutkimusta varten, jolla oli tarkoitus kartoittaa osallistujien tyytyväisyyttä tapahtumaan sekä heidän ilmaisemansa tarvetta vastaavanlaisille tapahtuville tulevaisuudessa. Sen jälkeen myös mietittiin tulevan mahdollisen ”fiilismittauksen” idea sekä kartoitettiin siihen sopivat markkinoilla jo olevat vaihtoehdot. Tilaajan toiveesta ensisijaisesti päädyttiin perinteiseen paperiseen anonyymiin palautekyselylomakkeeseen, joka jaettaisiin osallistujille tapahtuman jälkeen/sen aikana, sillä se oli helppo ja käyttäjäystävällinen tapa, joka oli tuttu kaikille. Fiilismittauksesta tulisi siten toinen ja erillinen tutkimusmenetelmä. Fiilismittauksen kohdalla päädyttiin lopulta itse kehitettyyn paperiseen työkaluun digitaalisen ja innovatiivisen mittauksen sijasta samasta syystä, jonka käytännön suunnittelu ja ideointi aloitettiin ennen varsinaista tapahtumaa. Myös työpajojen vetäjille laadittiin oma lyhyt kysely, joka suunniteltiin lähetettäväksi sähköpostilla heti tapahtuman jälkeen ja suunniteltiin yhden taidetyöpajan havainnointi 1. tapahtumapäivän aikana saadakseen lisää näyttöä osallistujien mielialasta sekä mahdollisista voimaannuttavista vaikutuksista.

Tutkimusta ja tulevaa tutkimusraporttia varten oli otettu aluksi selvää kyselyjen luomisen sekä etenemisen prosesseista ja niistä saatujen vastausten ja datan analysoinnista, kilpailutettu sekä selvitetty samalla myös erilaisia tunnemittaukseen sopivia työkaluja ja vertailtu niiden välisiä eroja sekä tutustuttu niitä tarjoavien yritysten toimintaperiaatteisiin ja tutkimuksellisen havainnoinnin metodin periaatteisiin.

4.1 Tutkimuskysymykset ja -välineet

Tutkimuksen ensimmäinen osa toteutettiin vuoden 2020 alussa tilaajan järjestämässä pilottitapahtumassa ja sen tavoitteena oli siis mitata tapahtuman taidetyöpajoihin osallistuvien erityisherkkien yleistä tyytyväisyyttä ja hyvää oloa sekä mahdollisia taiteen hyvinvointivaikutuksia tapahtuman ja sen työpajojen aikana niissä tapahtuvaa muutosta neljällä eri tavalla, eri vaiheissa ja eri menetelmin. Työn ja tutkimuksen aineisto tuli pääasiassa pilottitapahtumasta saaduista kyselyvastauksista ja osallistujien ja taidetyöpajavetäjien antamista palautteista, ”fiilismittaus” datasta ja yhden työpajan aikana tehdystä havainnoinnista, jolloin tutkimustapoja tutkimustyön alussa oli yhteensä 4 eri muodossa. Tutkimusmenetelmien muodot tutkimuksen alussa olivat seuraavat:

1. paperinen kyselylomake, joka täytettiin anonyymisti tapahtuman lopussa
2. työpajojen yhteydessä tehtävä fiilismittaus 3 kertaa yhteensä tapahtuman aikana
3. havainnointi
4. työpajan vetäjille sähköpostilla lähetettävä oma lyhyt palautekysely tapahtuman jälkeen

Tutkimusta varten laadittiin:

yksi paperinen palautekyselylomake, joka jaettiin 2. päivänä tapahtuman jälkeen anonyymisti täytettäväksi ja työpajojen vetäjille oma pienempi kysely, joka lähetettiin heille sähköpostilla. Lisäksi ensin suunniteltiin ja sen jälkeen toteutettiin ”fiilismittaus” yhteensä kolme kertaa 8.2.-9.2.2020 välisenä aikana seuraavanlaisesti: ensimmäisen kerran – *ennen työpajaa ensimmäisen tapahtumapäivän aikana*, toisen kerran – *työpajan jälkeen ensimmäisen päivän aikana* ja sitten vielä viimeisen kerran *työpajan jälkeen toisen päivän lopussa*. Tällä tavoin mitattiin erilaisia osallistujien heidän itse valitsemiaan tunnetiloja anonyymisti ennen ja jälkeen työpajan ja sen lisäksi vielä taidetyöpajojen ja koko tapahtuman päätteeksi toisena tapahtumapäivänä, jolloin nämä tunnemittauksen alku-, väli- ja lopputiedot ja näin ollen tulokset olisivat myös keskenään verrattavissa. Tapahtuman jälkeen sähköpostilla pyydetyn kaikkien työpajojen vetäjien lyhyen palautekyselyn tulokset esitetään tilaajalle lähetetyssä tutkimusraportissani myös anonyymisti.

Tutkimusraporttia varten, joka valmistui tilaajalle keväällä 2020 ennen STEA:n hankeapurahakemuksen jättämistä, oli analysoitu kaikkien palautekyselyjen tulokset, yhden taidetyöpajan havainnoinnin yhteenveto ja ”fiilismittauksesta” ja sen kaikista kolmesta eri mittausvaiheesta

saadut tiedot, niiden vertaus ja yhteenveto. Osaan tutkimuskysymyksistä on myös löytynyt heti selkeät vastaukset, kuten havainnoinnista ja toisen tapahtumapäivän ja työpajan lopussa pidetyn taide-esityksen osuuden jälkeen saadusta avoimesta palautteesta. (Vainolainen 2020.)

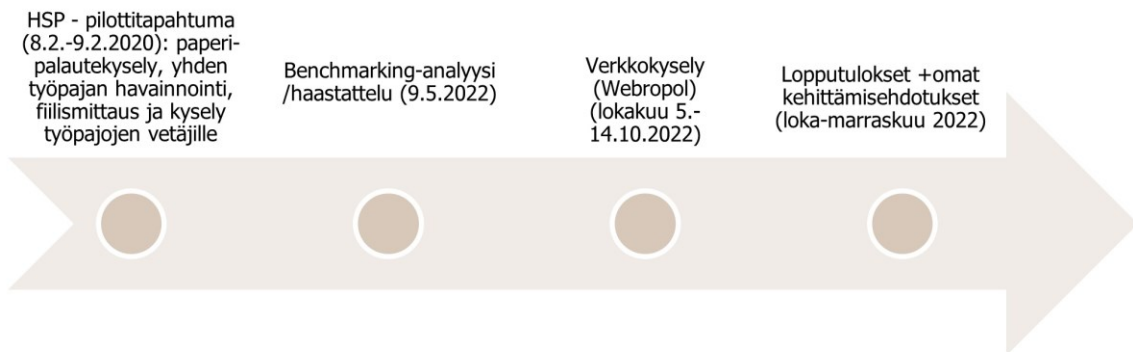
Tärkeimmät ja keskeisimmät tutkimuskysymykset tutkimuksen alku- ja sen toteutusvaiheessa vuoden 2020 pilottitapahtumassa, joihin pyrittiin saamaan vastauksia, olivat nämä:

- 1) *Lisäsikö oma työpaja hyvinvointia? Ja oliko työpajoilla voimaannuttava vaikutus?*
- 2) *Olivatko tällaiset taidetyöpajat sopivia itselleen erityisherkkänä ihmisenä ja ryhmänä?*
- 3) *Onko taidetyöpajoille tarvetta ja halutaanko jatkossakin osallistua vastaaviin tapahtumiin?*

4.2 Tutkimuksen eteneminen ja aikataulu

Myöhemmin vuonna 2022 jo tämän kehittämistyön loppuvaiheessa laajentaakseni tutkimukseni kohderyhmää yhden pienen paikallisen pilottitapahtuman osallistujista ja koska halusin tutkia taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia erityisherkillä lisää ja laajemmin ja syvällisemmin ja myös selvittää ja kartoittaa heidän tarpeensa, odotuksensa sekä mahdollisuutensa osallistua jatkossakin vastaavanlaisiin taidetapahtumiin, analysoin niiden nykyistä tarjontaa, mikä voisi auttaa paitsi kehittämään tilaajan omaa tulevaa toimintaa, niin myös yleisesti koko alaa ja sen eri toimijoita. Siksi tein vuoden 2022 keväällä pienen benchmarking-analyysin ja haastattelun yhden taideterapia-asiantuntijan kanssa ja saman vuoden lopussa tein lisäksi vielä toisen, yhtä pilottitapahtuman osallistujaryhmää laajemmalle kohderyhmälle, eli kaikille Suomessa asuville ja suomenkielisille erityisherkillä ja itsensä erityisherkkäksi kokeville ihmisille suunnatun yht. 40 kysymyksen verkkokyselyn Webropolilla. Halusin saada sitä kautta vielä entistä yksityiskohtaisempia lisätietoja siitä, minkälaisia tapahtumia ja taide- sekä kulttuuripalveluita he tällä hetkellä tarvitsevat, miltä taiteenalalta, miten ja missä he toivoisivat osallistuvan niihin ja muita yksityiskohtia heidän itsensä antamien tärkeiden kehittämisideoiden kera, joita ei ole vielä saatu tämän tutkimuksen tuloksiksi aikaisemmin.

Kaikkien tutkimuksessa käytettyjen menetelmien tulokset löytyvät luvusta 5. ja kaikkien eri tutkimusmenetelmien kuvaukset ja tiedot sekä tärkeimmät tutkimuskysymykset ovat eriteltynä alempana jokaisen eri tutkimusmenetelmän kohdalla. Sitä ennen kuviossa 1 (Kuva 1) on esitetty vielä kerran tutkimuksen aikataulut sekä tärkeimmät toimenpiteet vaiheittain.



Kuva 1: Tutkimuksen eteneminen ja aikataulu

4.3 Paperinen palautekysely

Tutkimuksen tavoitteena oli kerätä palaute taidetyöpajoihin osallistuvilta, jotta tilaajayhdistys voisi käyttää näitä tuloksia STEA:n hankeapurahahakemuksessa ja oman työn arvioinnissa sekä tulevien tapahtumien ja palvelujen kehittämisessä. Opinnäytetyön tilaajan toiveesta ja myös itse erilaisia tutkimustapoja valitessani pääkriteereinä olivat niiden helppous, yksinkertaisuus sekä käyttäjäystävällisyys niihin osallistuvien näkökulmasta.

Kysely on yksi ehkäpä eniten käytetyistä tiedonkeruun menetelmistä, jonka etuna on erityisesti se, että se on nopea ja tehokas ja sen avulla voidaan myös kerätä laaja tutkimusaineisto ja kysyä monia asioita suurelta määrältä ihmisiä samaan aikaan. Yksi kyselyn heikko puoli on kuitenkin tiedon pinnallisuus ja se, ettei mitenkään voida arvioida, onko vastaaja suhtautunut kyselyyn ja siihen vastaamiseen vakavasti ja esimerkiksi se, miten onnistuneiksi vastaajat kokivat kyselyssä jo valmiiksi annetut vastausvaihtoehdot. (Ojasalo ym. 2015, 121.)

Kyselyssä kartoitettiin sekä vastaajan eli tapahtuma- sekä työpajaosallistujan taustaa erilaisten perusmuuttujakysymysten kautta, kuin myös heidän mahdollista suhdetta taiteeseen ja taiteen merkitystä ja vaikutusta omassa elämässä ja omaan elämään erityisherkkänä.

Kyselytutkimus toteutettiin yhdistyksen kanssa yhdessä laaditulla palautelomakkeella, jonka käsittely oli pääosin määrällistä, mutta joka sisälsi myös muutamia avoimia kysymyksiä liittyen työpajojen hyvinvointivaikutuksiin sekä itse tapahtumaan ja sen järjestämiseen. Kyselylomake

jaettiin paikan päällä osallistujille täytettäväksi toisen päivän eli tapahtuman lopussa ennen sen päivän työpajojen päättymistä ja se täytettiin anonyymisti.

4.4 Havainnointi

Koska kyselytutkimukset sekä anonyymi palaute eivät välttämättä kerro varsinaisesti tutkimus-tilanteesta mitään muuta kuin tutkittavan omia kokemuksia ja havaintoja, joista tutkittava antaa omaa palautetta, tarvittiin myös joku ns. ulkopuolinen arvioimaan osallistujien tyytyväisyyttä taidetyöpajoihin sekä yleistä ilmapiiriä työpajassa. Tämän selvittämiseksi ja tueksi järjestettiin tapahtuman aikana yhden työpajan havainnointi.

Sovimme yhdessä tilaajan kanssa, että yhdessä minun valitsemassani taidetyöpajassa toimisoin itse tarkkailijana ja katsoisin, millä tavalla mahdollinen hyvinvointivaikutus työpajassa syntyy sekä minkälainen ilmapiiri työpajassa mielestäni on, ja tässä käytin tutkimusmenetelmänä omaa havainnointia. Tutkittavaksi taidetyöpajaksi valikoituisi mieluummin sellainen, missä on eniten osallistujia ja tila on mahdollisimman avara, ettei läsnäoloni työpajassa vaikuttaisi kovin paljon itse tutkimukseen ja minun tutkittaviin. Erityisherkkänä ihmisenä oleminen eli kohderyhmään kuulumisen edesauttaisi minua huomattavasti analysoimaan kyseistä tilannetta onnistuneesti ja oikein johtuen erityisherkkien taidosta aistia tunnetilat ja myös ymmärtää ne.

Havainnointi sopii yhdeksi tutkimusmenetelmäksi ja aineistonkeruuksi hyvin, sillä sen avulla on mahdollista saada tietoa ja kerätä näyttöä siitä, miten ihmiset käyttäytyvät ja mitä tapahtuu heidän luonnollisessa toimintaympäristössään. Se soveltuu hyvin vastaaviin kehittämistehtäviin, joissa keskeisenä kohteena on vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. (Ojasalo ym. 2015, 114.) Havainnointi kohdistuu ennalta määrättyyn kohteeseen ja sen tuloksia rekisteröidään muistiin heti esimerkiksi kirjoittamalla havainnointipäiväkirjaa tai valokuvaamalla/äänittämällä erilaisia tutkittavia tilanteita. Kohteen mukaan ja kohteesta riippuen voidaan havainnoida myös ilmeitä, asentoja ja eleitä ja käyttää erilaisia aisteja (näkö, haju, kuulo yms.). (Ojasalo ym. 2015, 115.)

Havainnoimalla valittua taidetyöpajaa pyrittäisiin tarkastamaan siinä tapahtuvaa toimintaa ja kaikki sen keskeiset havainnot täytettäisiin omaan vapaamuotoiseen havainnointipäiväkirjaan. Taidetyöpajan havainnoinnissa keskeisiä tutkimuskysymyksiä olivat seuraavat:

1) Onko työpajassa oleva ryhmäkokemus ja yhteishenki positiivista ja sen kautta myös mahdollisia hyvinvointivaikutuksia on selkeästi havaittavissa?

2) Sopiiko tällainen taidetyöpajamuoto erityisheille ryhmänä omasta mielestä ja miten hyvin ja edesauttaako se heidän luovuuttaan sekä itseilmaisua?

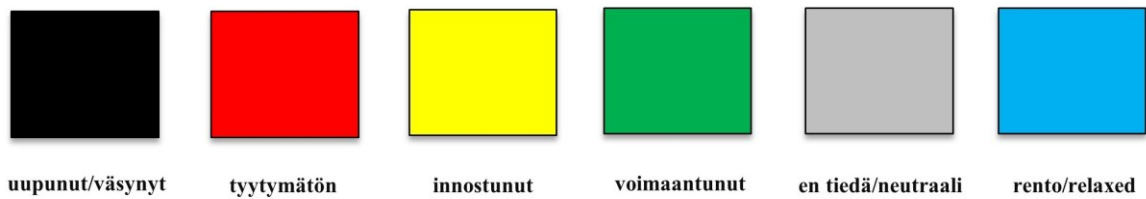
ja 3) Innostaako työpaja jatkamaan sitä myös seuraavana päivänä tai myös mahdollisesti myöhemmin?

4.5 Fiilismittaus

Palautteen keräämiseen käytetyn palautelomakekyselyn sekä yleisen taidetyöpajojen tilanteen arvioinnin tueksi käytetyn havainnoinnin ja muiden tutkimusmenetelmien lisäksi tutkittavassa tapahtumassa haluttiin tehdä oma ”fiilismittaus” eri työpajojen yhteydessä. Sen pääideana oli määrällisesti selvittää se, oliko näillä tapahtuman taidetyöpajoilla mahdollisesti innostava ja sen osallistujia voimaannuttava vaikutus.

Koska halusin sisällyttää opinnäytetyöhöni aluksi myös jotakin innovatiivista, kuten erilaisia uusia ja innovatiivisia mittaustapoja ja -menetelmiä, ehdotin tilaajalle tapaamisissamme aluksi muutamia tällä hetkellä Suomen markkinoilla olevia tunnettuja digitaalisia ratkaisuja. Näitä suomalaisia tunnemittareita ja työkaluja ovat esimerkiksi Moodmetricin ja Ouran älysormukset ja empatia-analytiikkayhtiö NayaDaya Oy, joka tutkii tunteita, käyttäytymistä sekä osallisuutta brändien ja ilmiöiden yhteydessä, ja jonka menetit perustuvat tieteelliseen tutkimukseen sekä algoritmiin (Finder 2022). Tai HappyOrNot asiakaspalauteratkaisu sekä muita vastaavanlaisia tunnetilojen mittausvaihtoehtoja. Ne eivät kuitenkaan sopineet osaksi tätä tutkimusta ja omaa kehittämistyötä, sillä ne vaatisivat osallistujilta esimerkiksi kuvauslupaa sekä heidän fyysistä kontaktia laitteisiin, mitä työn tilaaja ei sen erityisemmin ole halunnut.

Silloin yhdeksi mittaustavaksi ja tutkimusmenetelmäksi valikoitui itse tehty sekä suunniteltu paperinen fiilismittaussysteemi, jossa värilaput kuudelle eri tunnetilalle (ks. Kuva 2), joita sai valita pohjautuen omaan sen hetkiseen tuntemukseen eli fiilikseen, ja sen oma palautuslaatikko. Fiilismittausmenetelmä oli täysin anonymi, mutta toimisi tavallisen paperisen palautelomakekyselyn tukena ja tilaajalle tärkeän palautteen ja lisäaineiston keruuna. Taidetyöpajojen ”fiilismittaus” tulokset näyttäisivät konkreettisesti, onko vastaavanlaisella taidetyöpajatoiminnalla kysyntää ja kokivatko osallistujat saavansa ko. taidetyöpajoista ja tekemästään taiteesta hyvinvointia ja havaitsivatko he sen seurauksena myös selkeää voimaantumista.



Kuva 2: Fiilismittauksen värikoodit ja tunteet

Fiilismittaus oli tarkoitus tehdä anonymisti ja että se olisi osallistujille täysin vapaaehtoinen. Osallistujia pyydetäisiin valitsemaan oma sen hetkinen tunnetilansa kuudesta eri tunteesta/fiiliksestä (esimerkiksi - innostunut, tyytymätön, uupunut) mukaan nimetty värilappu, joka palautettaisiin suljettuun palautuslaatikkoon seuraavassa järjestyksessä:

- 1. päivän alussa ennen työpajaa sinne tullessa
- 1. päivän eli työpajan lopussa
- ja 2. päivän/työpajan lopussa

Työpajojen yhteydessä tehtävä ”fiilismittaus” yhteensä 3 kertaa tapahtuman aikana mittaisi siis osallistujien omia tuntemuksia ennen tapahtuman taidetyöpajoja (eli paikalle tullessa) ja niiden välissä sekä toisen päivän lopussa. Näistä syntynyt data antaisi tietoa siitä, millä tavalla toivottu mahdollinen taidetyöpajojen voimaannuttava sekä hyvinvointivaikutus kasvaa konkreettisesti 1. tapahtumapäivän alusta lähtien ja tapahtumapäivien edetessä. Näillä tavoin tutkittaisiin sekä mitattaisiin osallistuneiden tyytyväisyyttä ja sen lisäksi 1. ja 2. päivän tulokset olisivat myös suoraan verrattavissa keskenään.

4.6 Palautekysely työpajojen vetäjille

“Herkästi taidetta – herkän voimaantumista” -tapahtuman työpajojen vetäjille oli tehty lyhyt sähköpostilla lähetettävä kysely tapahtuman jälkeen. Siinä oli yhteensä vain 6 kysymystä, jotka koskivat lähinnä heidän omaa kokemusta tällaisen taidetyöpajan vetämisestä erityisherkillä omana ryhmänä, eli kartoitettiin heidän näkemyksiä erityisherkkien kanssa työskentelystä sekä kysymyksiä siitä, syntyikö työpajoissa hyvä ryhmäkokemus, heidän omia havaintoja taiteen hyvinvointivaikutuksista ja pyydettiin heidän asiantuntevia ja mahdollisia kehittämideoita ja muita ehdotuksia ko. aiheesta ja erityisherkillä suunnattujen kulttuuripalvelujen kehittämiseksi.

Tapahtuman taidetyöpajojen vetäjille lähetetyn palautekyselyn kysymykset olivat seuraavat:

- 1) Mikä oli sinun oma henkilökohtainen kokemus työpajoista, jos olet aikaisemmin vetänyt vastaavia tilaisuuksia muille, kuin erityismerkille ihmisille?
- 2) Ja miten se erosi siitä?
- 3) Miten koit onnistuneesi omassa työpajassa luomaan hyvän ilmapiirin ja taiteen hyvinvointivaikutuksia omalle ryhmälle?
- 4) Oletko huomannut eroa ryhmäläisten tunnetiloissa tai selkeästi ns. voimaannuttavaa vaikutusta työpajaasi tullessa ja kyseisen työpajan jälkeen?
- 5) Minkälainen ryhmäkokemus oli sinun työpajassasi?
- 6) Kehitysideoita jatkoa varten ym. palaute järjestäjille tapahtumasta?

4.7 Benchmarking ja haastattelu

Tein alkututkimuksen tilaajan pilottiviikonlopputapahtumassa v. 2020 Kulttuuritalo Laikussa ja silloin tehtävänäni oli tutkia osallistujien yleistä tyytyväisyyttä tapahtumajärjestelyihin sekä itse tapahtumaan. Erityisesti tilaajan kannalta tärkeää oli havaita ja tutkia mahdollisia voimaantumisen sekä yleisen hyvinvoinnin lisäämisen vaikutuksia kyseisen tapahtuman seurauksena, jossa keskeisinä olivat eri taidetyöpajat ja kohderyhmänä erityismerkät taidetyöpajaosallistujat, sekä mitata ja analysoida eri menetelmin alkututkimuksesta saatuja tuloksia ja tarjota erilaisia kehittämisehdotuksia tilaajan tulevalle toiminnalle. Tutkimustyöstä oli tehty tutkimusraportti, jossa näitä tuloksia avataan ja jota pystyi hyödyntämään tilaajan tulevien apurahahakemusten lisäaineistona ja tukena ja suorana osoituksena vastaavanlaisen taiteellisen ja kaikille avoimen taidetyöpajatoiminnan todellisesta tarpeesta ja sen jatkumisen tärkeydestä juuri tälle tietylle kohderyhmälle.

Koska halusin tutkia ja jatkokehittää opinnäytetyön alussa käsiteltävää taidetyöpaja-tyyppistä pilottitapahtuman kaltaista toimintaa lisää ja antaa tärkeitä kehittämisehdotuksia tilaajalle sen tulevien palvelujen ja kulttuuritapahtumien parantamiseksi, tein vuoden 2020 alkututkimukseni lisäksi vielä vuonna 2022 keväällä benchmarking-analyysin omalle kohteelleni (eli tilaajan v. 2020 taidetyöpajat ja pilottitapahtuma). Tutkin muita erityismerkille tällä hetkellä Suomessa tarjottuja palveluita, mikäli niitä on, jotta voisin sisällyttää nämä tiedot myös omiin lopullisiin kehittämisehdotuksiin. Tilaaja puolestaan voisi huomioida näitä tuloksia osana yhdistyksensä tulevaa kehittämistoimintaa ja soveltaa niitä käytännössä. Halusin tutkia yleisesti, millä tavalla vastaavia taidetyöpajoja ja muita taide- ja kulttuuripalveluita voisi vielä parantaa (esimerkiksi saadun avoimen palautteen avulla) erityismerkän ihmisen näkökulmasta ja siksi valitsin vielä benchmarkingin yhdeksi minun lisätutkimusmenetelmäksi.

Benchmarking on tutkimusmenetelmä, jossa tutkitaan ja analysoidaan eroja eri itse valittujen vertailukohteiden välillä ja pyritään oppimaan toisten hyviksi havaituista toimintatavoista sekä menestyksestä ja myös soveltamaan saatuja tietoja osaksi oman organisaation eli kehittämis-kohteen jatkokehittämistä. Tosin benchmarking-analyysin jälkeen sen tuloksia analysoidaan ja tulkitaan luovan kriittisesti, ennen kuin niitä voitaisiin soveltaa oman organisaation tai kohteen yhteydessä. Kuitenkin pitäisi muistaa se, etteivät kaikki vertailukohteiden hyvät puolet ole aina sovellettavissa suoraan omaan esimerkiksi liiketoimintaan, sillä organisaatiokulttuurien erot voivat olla liian suuria. (Ojasalo ym. 2015, 186.)

Aiemmin mainittu erityisherkillle suunnattu tilaajan järjestämä pilottitapahtuma, johon sisältyi erilaisia taidetyöpajoja, toimi minun benchmarking-analyysissä kehitettävänä pääkohteena, ja valitsin sen vertailuun erityisherkillle omana ryhmänä suunnattujen ja heille soveltuvien taidetyöpajojen ja tapahtumien kehittämisen. Olin lähtenyt liikkeelle siitä, että mietin, minkälaisen taidetyöpajatilan tai -tilanteen tulisi olla, jotta se palvelisi eniten ja parhaiten juuri tuota rajattua kohderyhmää, jos ja kun tai mikäli olisi aikaisemman alkututkimukseni tuloksiin nojaten jo selvinnyt se, että tällainen taidetyöpajatoiminta on hyödyllinen, tarpeellinen ja tosi tervetullut.

Mietin sitä, että erityisherkkät omana ryhmänä ovat pieni ryhmä, joka on edustettuna Suomessa vain yhdessä yhdistyksessä, joten kaikki muut vastaavat taidetyöpajat sekä kulttuuritarjonta on avoinna kaikille yksilöllisistä ominaisuuksistaan riippumatta ja näin ollen erityisherkkien omia tarpeita ja yksilöllisyyttä ei huomioida joko lainkaan tai hyvin vähän niiden suunnittelussa. Kun mietin, mikä yhdistäisi opinnäytetyössäni tutkittua kahta asiaa – taiteen hyvinvointivaikutuksia sekä erityisherkkyyttä, kaikista lähin mielestäni on taideterapia. Vaikka taideterapian tavoitteet ovat muualla, eikä tämä palvelu ensisijaisesti kohdistu erityisherkkiin, se silti saattaisi palvella myös heitä hyvin, sillä moni erityisherkkä ihminen on luova ja taiteellinen ja nauttii taiteesta, ja taiteen terveysvaikutukset ovat jo aiemman tutkimustiedon perusteella selkeästi mitattavissa.

Jotta voisin keskittyä analyysissäni näihin terveysvaikutuksiin ja itse taidetyöpajatoimintaan eri kulttuuritapahtumien muodossa ja, että kohde olisi mahdollisimman vertailukelpoinen, selvitin aluksi, mitä taideterapia on, minkälainen se on työnä, ketkä tarjoavat sitä palveluna täällä Suomessa, missä yhteydessä ja kenelle. Kartoitin lisäksi, ketä taideterapian eri ammattilaisia asuin-kaupungissani on ja ketä voisin haastatella aiheesta. Tämän jälkeen lähestyin muutamaa heistä

ja päädyin haastattelemaan taideterapeuttia MA ja nukketheateritaiteilijaa Anna-Liisa Tarvaista Tampereelta, jonka löysin Kulttuuriosuuskunta Kiidon sivuilta (Kiito 2022) ja jonka kanssa sovimme tapaamisen maanantaille 9.5.2022. Hänen haastatteluvastausten perusteella saatuja ja kerättyjä havaintoja voisin peilata tilaajan helmikuun 2020 järjestämään taidetyöpajatoimintaan ajatuksena soveltaa opitut asiat erityisherkillä suunnattujen taidetyöpajojen kehittämisessä ja erityisesti kulttuurituottajan perspektiivistä.

Valitsin tähän haastattelun, sillä se sopii hyvin monenlaisiin kehittämistehtäviin ja sillä voi saada myös nopeasti kerättyä syvällistä tietoa omasta kehittämisen kohteesta. Lisäksi haastattelu sopii hyvin tutkimusmenetelmäksi, mikäli itse kehittämiskohde, kuten on myös minun kehitettävän kohteen tapauksessa, on vähän tutkittu, sillä haastattelulla on mahdollista kerätä erilaisia uusia näkökulmia sekä niitä avaavaa aineistoa ja myös edesauttaa esimerkiksi asioiden syventämistä sekä selventämistä. (Ojasalo ym. 2015, 106.) Valitsin myös puolistrukturoidun haastattelun, sillä olen halunnut pitää keskustelua mahdollisesti yllä minun haastateltavani kanssa ja edetä kysymyksissäni aina sen hetkisen tilanteen sekä jo annettujen vastausten mukaan. Anna-Liisa Tarvaisen haastattelurunko löytyy tämän kehittämistyön lopussa kohdasta Liitteet.

4.8 Verkkokysely erityisherkillä (Webropol)

Kehittämistyön ja tutkimuksen loppuvaiheessa suoritin jo edellä mainittujen tutkimustapojen lisäksi v. 2022 lokakuussa eli 5.-14.10.2022 välisenä aikana (yhteensä 10 päivää) Webropolilla tehdyn, yhteensä 40 avointa ja valinta- ja monivalintakysymystä sisältävän noin 10-15 minuutin pituisen verkkokyselyn Suomessa asuville ja suomenkielisille erityisherkillä omana suorana kohderyhmänä, jonka tarkoituksena oli kartoittaa sekä selvittää vielä tarkemmin ja laajemmin kyseiseltä kohderyhmältä erityisherkkien omia tarpeita sekä heidän kiinnostuksensa kohteita taiteen ja kulttuurin alalta, kuten esimerkiksi mitä eri taide- ja kulttuuripalveluita he yleisimmin kuluttavat tai haluaisivat kuluttaa, missä, miten, miksi ja mitä he mahdollisesti vielä kaipaavat, miltä taiteenalalta ja mitä kautta heidät saisi niihin mukaan, ja onko vuonna 2022 noussut tai ilmennyt jatkotarvetta sellaiselle toiminnalle sekä heidän antamia avoimia kehitysehdotuksia alalle ottaen huomioon oma erityisherkyys.

Verkkokyselyn tiedot, ohjeet ja linkki oli ajateltu laittaa ensisijaisesti Erityisherät – HSP -nimiseen Facebook-ryhmään, jossa oli valmiiksi oikea kohderyhmä kyselylle ja sen kokonaiskestoksi oli ajateltu yhteensä noin 1 viikko tai maksimissaan 1,5-2 viikkoa, riippuen tilanteesta. Verkkokyselyn kysymykset löytyvät tämän opinnäytetyön lopussa liitteissä.

Kaikkien näiden kyselytutkimusten tavoitteena oli saada tietoa siitä, millä tavalla erityisherille tarjotomia kulttuuri- ja taidepalveluja voisi vielä kehittää ja millä tavalla niiden mahdollisia eri hyvinvointivaikutuksia voisi vielä lisätä. Kaikki palaute auttaisi tilaajayhdistystä ja muitakin toimijoita kehittämään omaa toimintaa ja tulevien tapahtumien sekä taidetyöpajojen sisältöjä. Palautteen kerääminen oli tärkeää myös siksi, että saataisiin mahdollisimman nopeasti selkeitä näyttöjä ja palautetuloksia siitä, että kulttuurilla ja taiteella sekä vastaavanlaisella taidetyöpajatyöskentelyllä on hyvinvointivaikutuksia erityisherille, jotta tällaista taidetyöpajatoimintaa voisi ylipäätään suunnitella, tuottaa sekä edistää ja järjestää heitä varten myös tulevaisuudessa.

5 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulokset käydään läpi samassa järjestyksessä, kuin sisällysluettelon eri tutkimusmenetelmät ja aluksi tarkastellaan paperisen palautekyselyn vastauksista saatuja tuloksia, sen jälkeen taide-työpajan havainnoinnin tulokset ja yhteenveto ja sitten käsitellään fiilismittauksen tulokset ja sen kaikki kolme eri välivaihetta selityksineen sekä kaavioineen. Sen jälkeen tarkastellaan vielä taidetyöpajojen vetäjien antama palaute sähköpostikyselystä, Benchmarking-analyysi ja siihen liittyvän asiantuntijahaastattelun kysymykset ja tulokset, ja lopuksi vielä vuonna 2022 tehdyn verkkokyselyn kyselykysymykset ja -tulokset.

Tämän jälkeen kirjoitettiin tutkimuksen lopputulokset sekä yhteenveto, jossa verrattiin kaikkia näitä tuloksia keskenään ja jonka pohjalta kirjoitettiin tilaajalle omat kehitysehdotukset (sekä alalle yleisesti) sen oman toiminnan ja tulevien taide- ja kulttuuritapahtumiensa kehittämiseksi.

Tutkimuksen alkuvaiheessa eli tilaajan v. 2020 pilottitapahtumasta toimeksiannon mukaisesti oli toukokuussa v. 2020 tehty ja toimitettu tilaajayhdistykselle tutkimusraportti, jota varten ko. tapahtumasta saatuja tuloksia oli analysoitu, ja jossa esitetään ja eritellään järjestettyjen taide-työpajojen mahdolliset hyvinvointi- ja voimaannuttavat vaikutukset.

Kehittämistyön ja tutkimuksen loppuvaiheessa saatuja tuloksia eli vuoden 2022 benchmarking-analyysin, haastattelun ja verkkokyselytutkimuksen tulokset oli analysoitu sen jälkeen lopuksi vielä tässä kehittämistyössä ja esitetty osana omaa pohdintaa ja omia alan kehittämissuhteita, jotka ovat itsessään myös tämän opinnäytetyön ensisijainen lopputuotos.

5.1 Paperisen palautekyselyn tulokset

Paperiseen palautekyselyyn vastasi yhteensä 17 ihmistä eli 90 % osallistuneista – 4 miestä ja 13 naista. 10 henkilöä heistä olivat 30–60-vuotiaita, 5 henkilöä -18-35-vuotiaita ja 2 ihmistä olivat yli 60-vuotiaita. Kotipaikkakuntana 12:lla oli Tampere (pilottitapahtuman sijaintikaupunki) ja viidellä – jokin muu (Porvoo ja Nurmijärvi). 9 ihmistä olivat työssäkäyviä, 4 opiskeli, 3 oli työttömänä ja 2 ihmistä olivat työkyvyttömänä ja keikkatyöläisenä. 2 ihmistä vastanneista oli yrittäjiä. Yhteensä 100 % eli kaikki vastanneet olivat tai kokivat olevansa erityisherkkiä ihmisiä.

7 ihmistä kyselyyn vastanneista osallistui *Elämä sanoiksi* -työpajaan, 5 *Musapajaan ja Improvisaatioteatteri*in ja 5 *Sanoitetut tunnot lauluksi* -työpajaan. 100 % vastanneista kertoivat, että

ryhmäkokemus työpajassa oli hyvä ja 16 heistä koki, että työpajan sisältö oli hyödyllinen ja he olivat tyytyväisiä siihen. 13 ihmistä antoi taidetyöpajan arvostukseksi kiitettävän (eli 5) ja 3 henkilöä hyvän (eli 4). 16 vastaajaa koki, että taidetyöpajaan osallistuminen lisäsi heidän hyvinvointia erityisherkkänä ja 13 koki myös, että taide tukee heidän elämäänsä erityisherkkänä. 16 vastasi, että kyseinen tapahtuma oli onnistunut ja 100 % vastanneista eli kaikki halusivat osallistua tämän tyyppisiin taidetyöpajoihin myös tulevaisuudessa.

5.2 Havainnointi

Havainnointia varten oli valittu yksi taidetyöpaja (Musapaja ja Improvisaatioteatteri), jossa oli toiseksi eniten osallistujia, mutta myös siksi, että se pidettiin isossa salissa (Musiikkisali). Siellä oli helpompi olla häiritsemättä sekä hämmentämättä jo valmiiksi herkkiä osallistujia ja olla lisäksi mahdollisimman huomaamaton, jotta tutkijan roolissa minun läsnäololla ei olisi mitään, tai mikäli olisi, niin mahdollisimman vähän vaikutusta taidetyöpajan kulkuun, sen osallistujien luovuuteen ja heidän yleisiin tunteuksiin työpajojen aikana, ja siten myös minun tutkimuksen tuloksiin, niiden analysointiin ja näiden tulosten luotettavuuteen.

Havainnoinnin kesto oli yhteensä noin 3 tuntia, jonka aikana pidin omaa vapaamuotoista ja kirjallista havainnontipäiväkirjaa kyseisen taidetyöpajan ajankulusta ja muista siihen liittyvistä asioista, jonka tietoja ja kaikkea mahdollista henkilökohtaista dataa myöhemmin anonymisoin sekä analysoin ennen tulosten julkistamista. Havainnointipäiväkirja toimitettiin tilaajalle osana vuonna 2020 toukokuussa lähetettyä Tutkimusraporttia ja sen tutkimustuloksia. Havainnoinnin yhteenvedosta, jonka poimintoja löytyy alla, on otettu pois kaikki toistuvat asiat, kuten esim. harjoitusten tarkempi kuvaus ja kaikki henkilökohtainen data, jotta kukin työpajaosallistuja olisi tunnistamaton sekä jätetty vain tärkeimmät kommentit sekä havainnot, jotka esitetään alla:

Eli oma kokemukseni oli se, että työpajassa vallitsi erittäin positiivinen ja kannustava ilmapiiri ja alussa ihmiset olivat arkoja ja tarkkailevia, mikä on hyvin ominaista erityisherkillä ihmisillä ja erityisesti ennestään tuntemattomien ihmisten kesellä. Tämä muuttui nopeasti ko. työpajan edetessä ja toi paljon monipuolisia ja luovia harjoituksia sekä tärkeitä keskusteluita eri aiheista ryhmäläisten kesken. Mielestäni ko. taidetyöpaja sopi hyvin niille erityisherkillä, jotka nauttivat tanssista, laulamisesta ja ryhmässä tekemisestä eli kaikille, jotka olivat siihen ilmoittautuneet.

Sen lisäksi näyttöjä voimaantumisen ja hyvästä olosta tuli runsaasti taidetyöpajan aikana ja oli myös selkeää, että tätä työpajaa halutaan jatkaa samassa ryhmässä myös seuraavana päivänä.

Työpajassa kuulemani kommentit, kuten että osallistujilla oli paljon energisempi olo ja on kivaa sekä rentoa ja myös vapauttavaa, vaikka aluksi oli väsynyt ja stressaantunut, mutta piristyi, ja että ryhmätilanne tuntui kivalta erityisesti, koska on pienempi ryhmä, sekä osallistujien ilmeet paljastivat, että heillä oli oikeasti kivaa. Myös minun oma mieliala pysyi positiivisena ja itsekin hymyilin ja nauroin paljon, vaikka olin vain tarkkailijana. Kun osallistujilta kysyttiin heidän omia fiiliksiä, heidän kommenttinsa kuvasivat mielestäni hyvin taidetyöpajasta saatavaa hyvinvoinnillista ja henkistä hyötyä sekä todistavat myös kulttuurin ja taiteen merkityksen vaikutusta vastaavanlaisessa erityisherkillä ihmisille suunnatussa toiminnassa ja toimivat myös näytteenä hyvästä ryhmäkokemuksesta työpajassa. Eräs osallistuja kertoikin lopuksi, että hänen kokemus työpajassa oli aivan mahtava ja kiitti asiasta järjestäjiä.

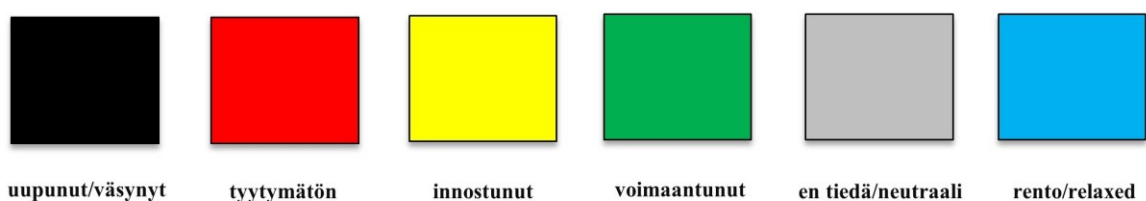
5.3 Fiilismittaus

”Fiilismittaus”-työkalujen suunnittelu sekä valmistus tapahtui ennen tapahtumaviikonloppua ja mittauksen idean esittäminen sekä ohjeistus siihen oli myöhemmin selvitetty kaikille siihen osallistuville erityisherkillä itse tapahtumassa ja sen alussa tilaajayhdistyksen puheenjohtajan pitämän puheenvuoron yhteydessä. Mittareiden pisteet olivat kolmessa eri paikassa, eli yksi piste per työpaja ja niiden tulosten keräys tapahtui kolme kertaa viikonlopun aikana eli 1. kerran heti sen jälkeen, kun osallistujat siirtyivät mittauspisteen kautta työpajaansa, jonka jälkeen ne tyhjennettiin ja tulokset laitettiin erilliseen säilöön, ja toisen sekä kolmannen kerran työpajojen jälkeen 1. ja 2. päivänä. Fiilismittaukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja sen tulokset olivat anonyymit.

Tilaajalle v. 2020 keväällä lähetetyn tutkimusraportin tuloksissa fiilismittarin kohdalla jokainen taidetyöpaja oli käyty läpi hyvin tarkasti ja yksityiskohtaisesti sekä yksitellen, jonka jälkeen vielä kaikki taidetyöpajat yhteensä niiden kolmessa eri vaiheissa, joita on verrattu keskenään. Tässä luvussa ja opinnäytetyössä fiilismittarin tulokset kuitenkin esitetään niin, että käytetään vain yhtä työpajaa ja sen eri vaiheita esimerkkinä ensin kaavioineen ja vuoden 2020 Tutkimusraportin fiilismittarin tulosten esittelyn tavoin ja sen jälkeen käydään läpi kaikkien työpajojen tulokset yhteensä näiden tutkimustulosten hahmottamisen sekä ymmärtämisen helpottamiseksi.

Tutkimusdatasta tiedetään, että kaikki työpajoihin osallistuneet vastasivat myös kaikkiin fiilismittauksen yhteensä kolmeen (3) eri vaiheeseen kahden tapahtumapäivän aikana. Tiedetään, että ”Elämä sanoiksi” -työpajaan oli osallistunut 8, ”Musapaja ja Improvisaatioteatteri” – 6 ja ”Sanoitetut tunnot lauluksi” -työpajaan 5 ihmistä, eli yhteensä 19 henkilöä. Kokonaisvastausten määrä per mittausvaihe ei kuitenkaan ollut sama kuin osallistujien määrä, koska jokainen työpajan osallistuja sai valita itse useamman oman sen hetkisen tunteen ja sille sopivan värikoodin. Näin ollen osallistujalla ei ollut mitenkään rajoitettua määrää vastauksia, vaan mahdollisuus ilmaista kaikki mieltämänsä tunteet vapaasti ja anonymisti, mutta vain kerran/per yksi työpaja.

Esimerkkinä näytetään tulokset ja niiden kaaviot yhdestä työpajasta, jossa oli eniten annettuja vastauksia sekä osallistujia, eli ”Elämä sanoiksi” -työpaja. Aluksi tarkastellaan sen eri vaiheet eli kaikki 3 vaihetta (1. päivä ennen työpajaa, 1. päivä työpajan jälkeen ja 2. päivän työpajan jälkeen), joiden muutoksia sekä kehitystä pyritään seuraamaan ja myös vertaamaan keskenään, ja käytetään kaavioita tukena. Sen jälkeen tarkastellaan vielä esimerkkinä toimivan työpajan 1. päivän ennen työpajaa sekä 2. päivän työpajan jälkeen -vaiheiden välisiä muutoksia ja pyritään selvittämään sitä kautta myös hyvinvoinnin ja voimaantumisen mahdollisia vaikutuksia ennen ja jälkeen tapahtuman. Lopuksi sama vielä tehdään kaikista työpajoista, joiden tulokset 1., 2. ja 3. ja sen jälkeen myös 1. ja 3. vaiheissa esitetään visuaalisesti omina erillisinä kaavioina ja diagrammeina.



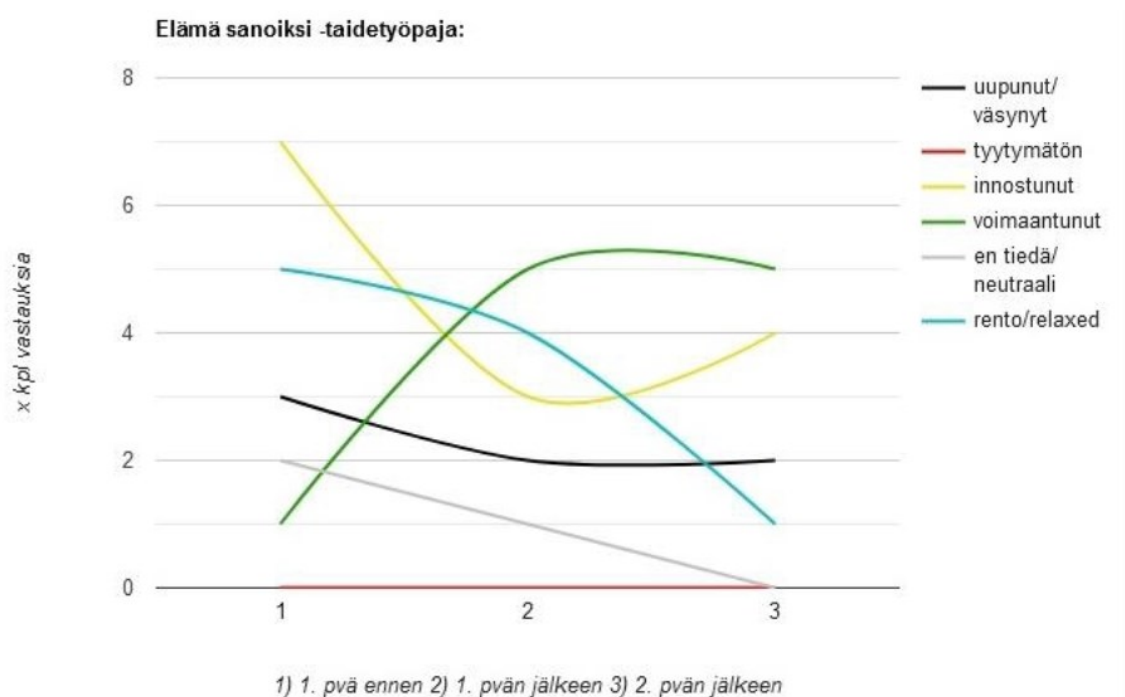
Kuva 2: Fiilismittauksen värikoodit ja tunteet

Fiilismittarin tuloksissa laskettiin jokaisen työpajan vastaukset värikoodeittain, jossa jokainen värikoodi edusti tiettyä tunnetilaa Kuvan 2 mukaisesti. Nämä tulokset eli määrä vastauksia ja värejä sitten laskettiin yhteen per työpaja jatkoanalyysiin, jossa kaikki nämä vastaukset visualisoitiin kaavioissa, joissa näkyi niiden suhde toisiinsa eri tunnetiloittain (ks. kuvioiden oikeanpuoleinen väri eli jokaisen ”fiilismittarissa” käytetyn ”tunnetilan” selite tarkastaessasi tuloksia).

Koska tutkimuksessa yhtenä tärkeänä osana oli selvittää hyvän olon ja voimaantumisen kehitys sekä sen syntyminen, analyysissa ja tekstikuvauksissa nostetaan esiin ja tarkastellaan erityisesti vihreä käyrä ja sen kehitys eli voimaantumisen vaikutus. Lisäksi myöhemmin nostetaan esiin myös keltainen (innostunut) ja sininen (rento/relaxed) värit. Huomioonotettavaa tässä on lisäksi se, ettei missään taidetyöpajoista niiden kaikissa kolmessa eri mittausvaiheessa kukaan näihin taidetyöpajoihin osallistuvista ihmisistä ollut niihin tyytymätön.

Fiilismittarin 1., 2. ja 3. vaiheet ja tulokset

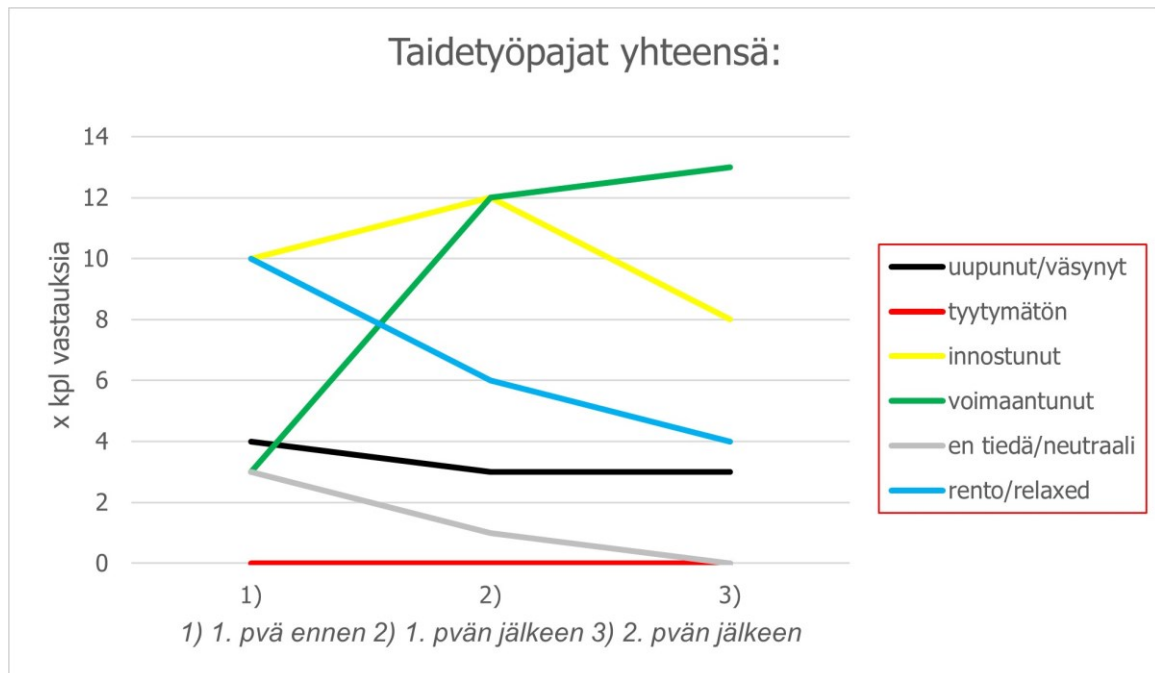
Seuraavaksi esitetään esimerkkinä ”Elämä sanoiksi” -taidetyöpaja ja sen fiilismittarin vastausten määrä eli määrä per väri ja valittu tunnetila jokaista sen eri vaihetta kohti sekä muutos per jokainen vaihe (1., 2. ja 3.), sen tekstiselitykset sekä kaaviot.



Kuva 3: ”Elämä sanoiksi” -taidetyöpajan fiilismittarin tulokset 1., 2. ja 3. vaiheessa

”Elämä sanoiksi” -työpajan ensimmäisessä vaiheessa (eli 1. päivä ennen työpajaa) tuli yhteensä 18 väriä eli vastausta, toisessa 15 ja viimeisessä eli 3. vaiheessa. Kuten oli aikaisemmin jo mainittu, kukaan työpajaan osallistuneista ei ollut (punainen) tyytymätön. Alla olevan kuvion mukaan (Kuva 3) voidaan nähdä työpajaan osallistuneiden vastausten määrä ja heidän valitut tunnetilansa tapahtuman kolmessa eri vaiheessa.

1. vaiheessa eli ennen taidetyöpajaa noin 39 % vastanneista eli 7 ihmistä oli innostunut, 6 % eli 1 henkilö oli voimaantunut ja 28 % eli 5 ihmistä olivat rentona. Toisessa, eli ”fiilismittauksen” välivaiheessa, 20 % eli 3 ihmistä oli innostunut, mutta jo 33 % eli 5 oli voimaantunut ja 27 % eli 4 oli rento. Lopussa 33 % eli 4 ihmistä oli innostunut, jo 42 % eli 5 oli voimaantunut ja 8 % eli 1 henkilö oli rento.

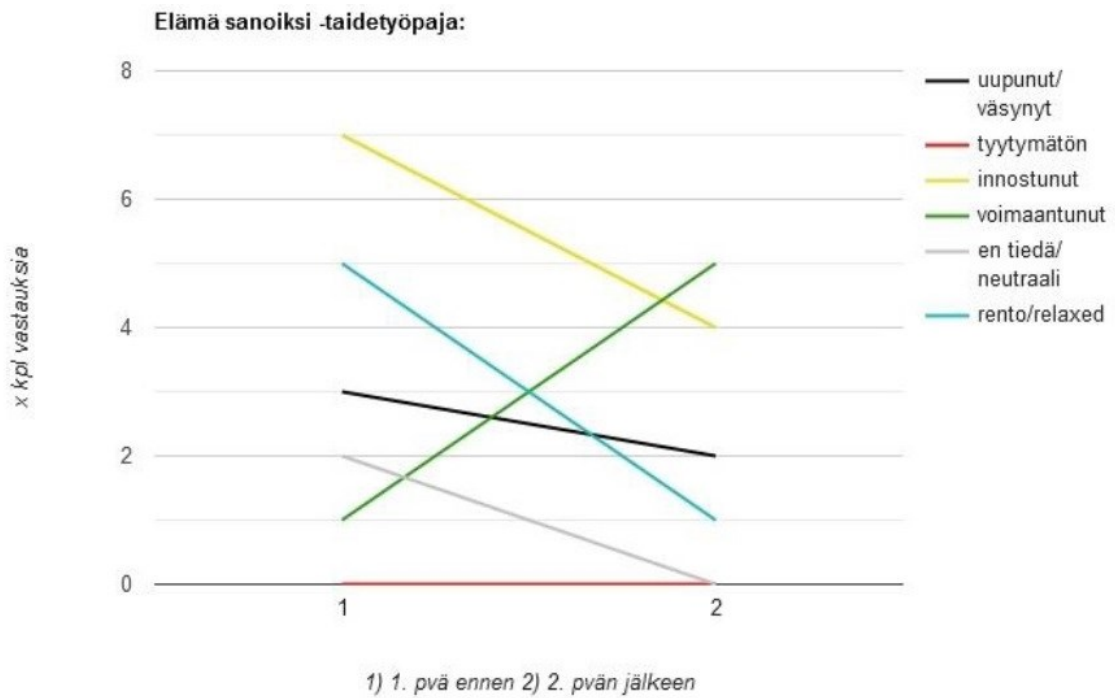


Kuva 4: **Kaikkien työpajojen fiilismittarin tulokset 1., 2. ja 3. vaiheessa**

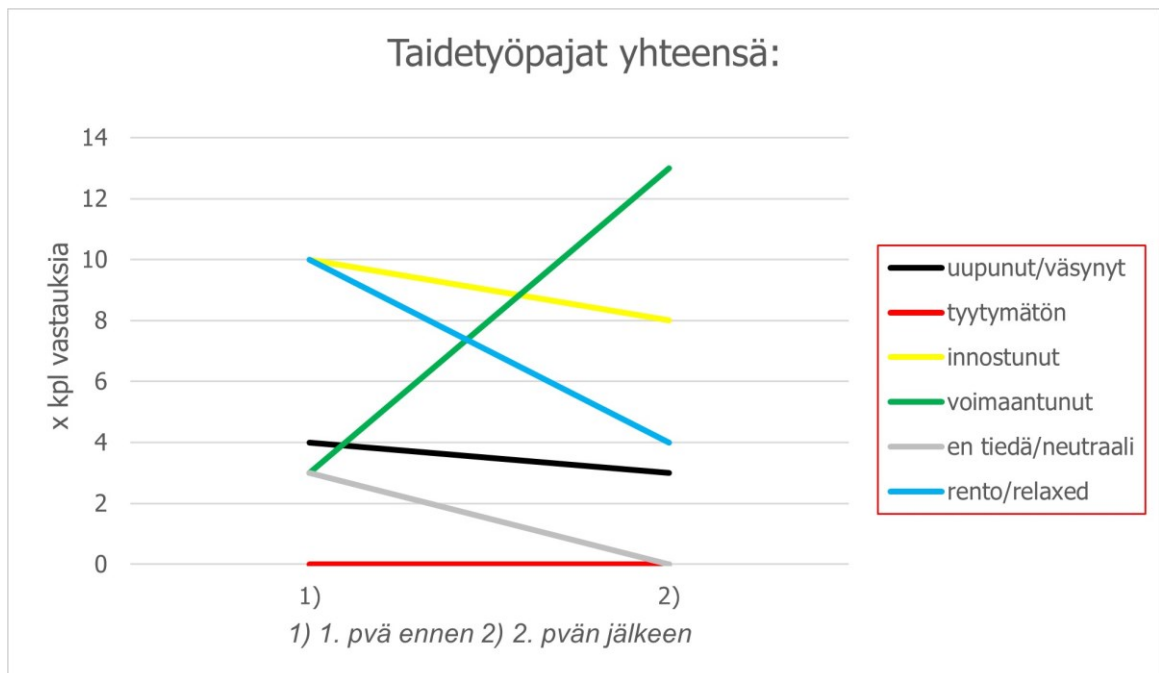
Kaikkien työpajojen yhteenlasketut fiilismittarin vastaukset esittävät, että 3 vastanneista olivat voimaantuneita työpajoihin tullessa ja jopa 12 heistä koki olevansa voimaantunut 2. vaiheessa ja 13 ihmistä 3. vaiheessa eli 2. päivän työpajan ja tapahtuman lopussa. Edelleenkin kukaan ei ollut tyytymätön (punainen) ja ”väsynyt” -olotila pysyi lähes samana koko viikonlopun ajan.

Fiilismittauksen 1. ja 3. vaiheet ja tulokset

Tässä tarkastellaan *ennen ja jälkeen* eroja eli muutoksia kahden eri tutkimusvaiheen välillä (eli verrataan vastaukset: 1. päivä ennen työpajaa ja 2. päivän ja työpajojen jälkeen). ”Elämä sanoiksi” -työpajan ensimmäisessä vaiheessa (eli 1. päivä ennen työpajaa) voidaan havaita 1 ”voimaantunut” -vastaus (vihreä), joka kasvoi lopussa 5:ksi. +Edelleen kukaan ei ollut tyytymätön.



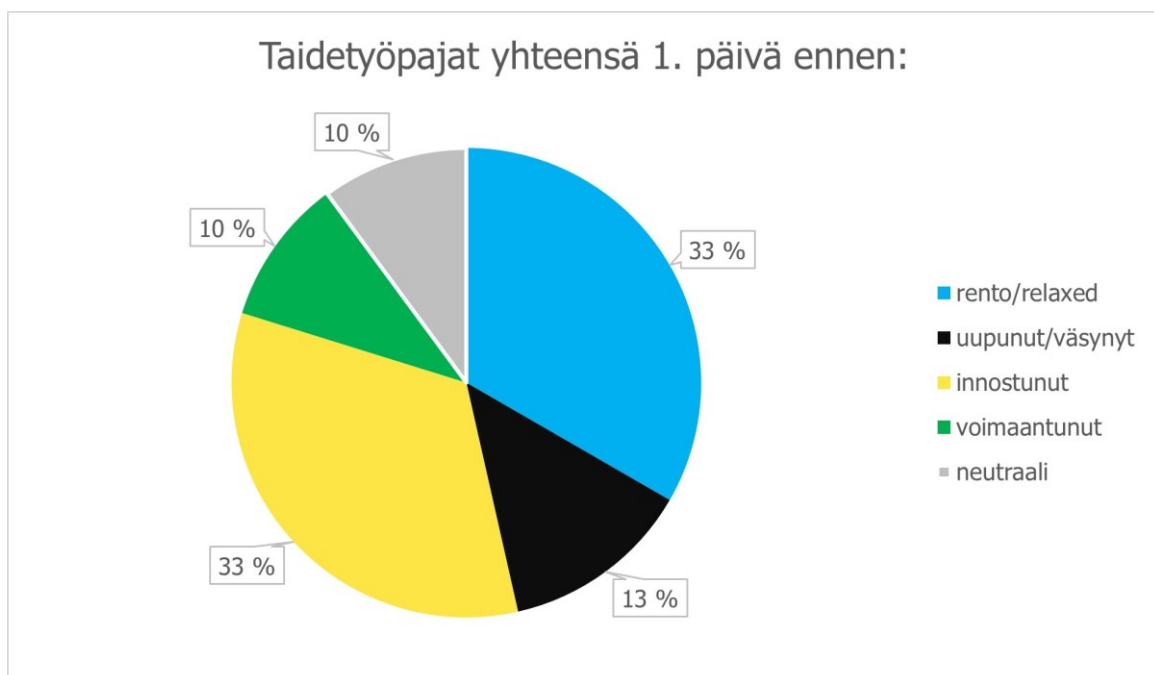
Kuva 5: ”Elämä sanoiksi” -taidetyöpajan fiilismittarin tulokset 1. ja 3. vaiheissa



Kuva 6. Kaikkien työpajojen fiilismittarin tulokset 1. ja 3. vaiheissa

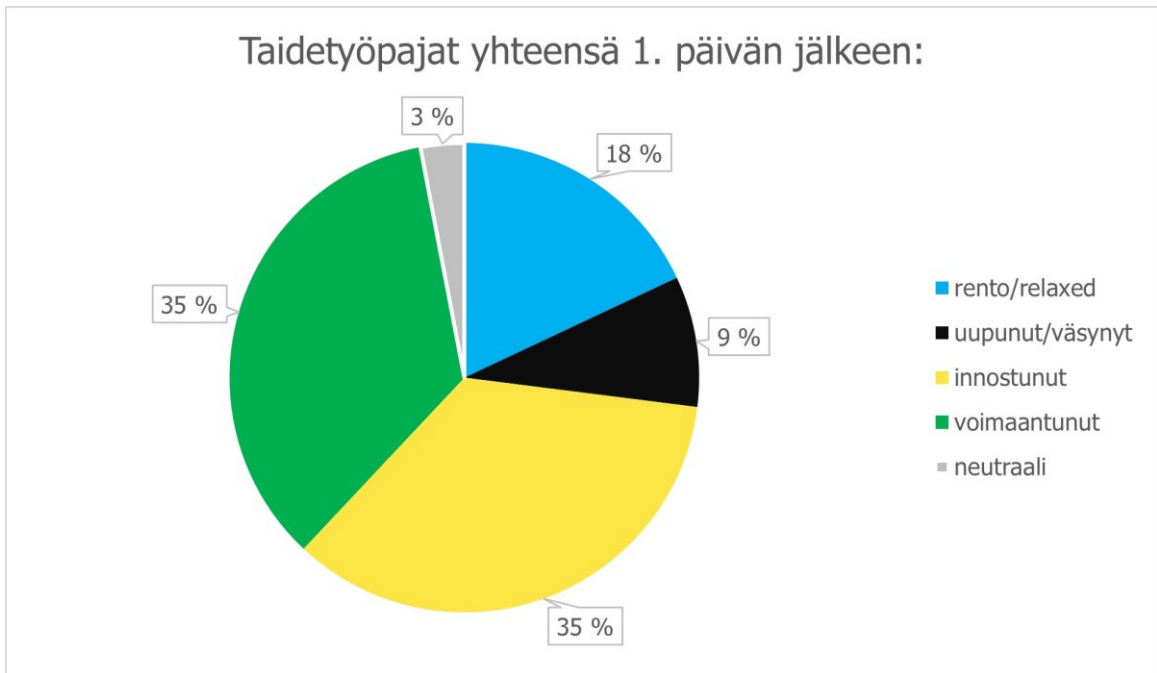
Kaikkien työpajojen yhteenlasketut fiilismittarin ennen ja jälkeen vastaukset esittävät, että ko. taidetyöpajojen voimaantumisen vaikutus oli selkeä ja kuten jo aikaisemmin esitettiin, kolme vastaajaa oli voimaantunut työpajoihin jo tullessa ja 13 heistä kokivat olevansa voimaantuneita 2. päivän jälkeen eli tapahtuman lopussa. 10 vastanneista olivat alussa innostuneita ja 8 oli vielä innostunut toisen tapahtumapäivän päätteeksi, eli melko sama määrä tapahtuman lopussa. Sen lisäksi kukaan vastanneista ei ollut tyytymätön työpajoihin ja itse tapahtumaan, eli tämä tekijä pysyi muuttumattomana koko tapahtuman ja fiilismittaustutkimuksen ajan.

Sama voidaan havaita myös alla olevien Pie charts -kuvioiden avulla, kun tarkastellaan kunkin värikoodin ja tunnetilan osuudet vastauksissa ja 1., 2. ja 3. vaiheiden tuloksissa, joista nähdään selkeä kehitys ja kahden tutkimuksessa tärkeiden tunnetilojen kasvu – eli innostunut (keltainen) sekä voimaantunut (vihreä). Huom., että näissä kuvioissa käytetään muita värejä tunnetilojen värikoodeina. Tästä Pie charts -analyysistä ja kuvioista on myös poistettu ”tyytymätön” tunnetila (alkuperäinen punainen), sillä sitä ei ole koskaan valittu tai käytetty vastauksissa ollenkaan.



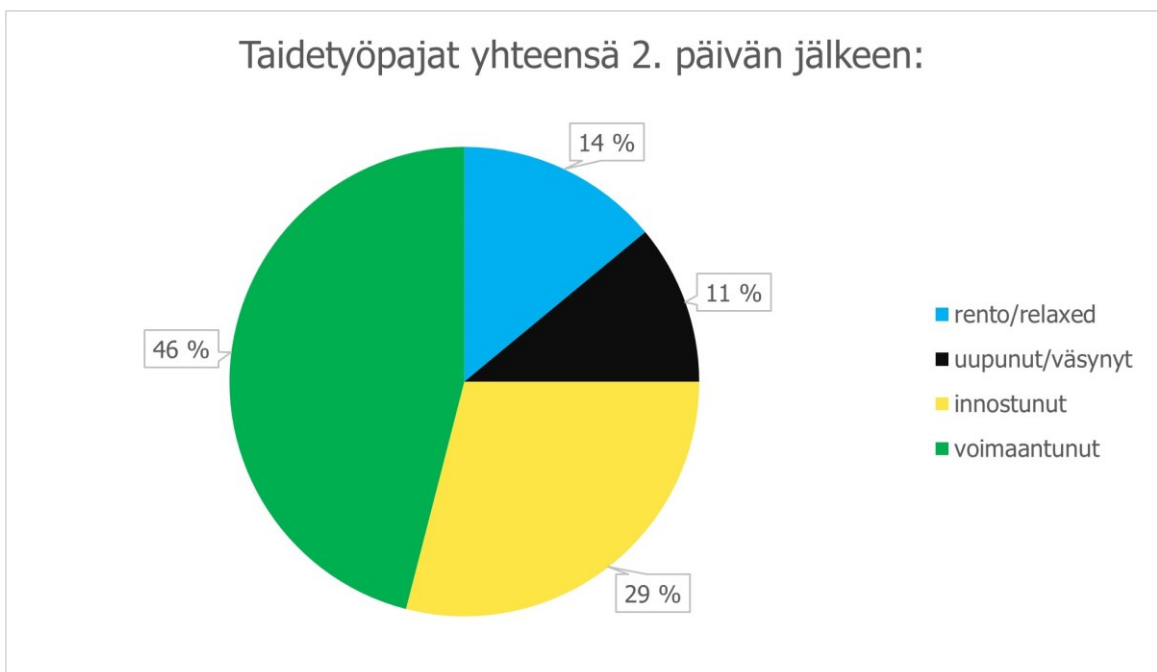
Kuva 7. **Kaikkien työpajojen fiilismittarin tulokset -kuvio - 1. päivä ennen työpajaa**

Kuviosta 7 näkee, että noin 33 % vastanneista oli innostunut ja 33 % rento työpajoihin tullessa, 13 % oli väsynyt ja 10 % oli neutraali. Vain 10 % vastaajista oli voimaantunut.



Kuva 8. *Kaikkien työpajojen* fiilismittarin tulokset -kuvio - 1. päivän työpajan jälkeen

Kuvasta 8 voidaan nähdä, että 35 % vastaajista oli innostunut, 18 % oli rento 1. työpajan jälkeen, vain 9 % vastanneista oli väsynyt, 3 % oli neutraali ja jo 35 % vastanneista oli jo voimaantunut.



Kuva 9. *Kaikkien työpajojen* fiilismittarin tulokset -kuvio - 2. päivän työpajan jälkeen

Kuva 9 kertoo loppuvaiheen eli 2. päivän työpajan jälkeen olevat lopputulokset, josta voidaan selkeästi nähdä, että tapahtuman lopussa noin 29 % vastanneista oli innostunut, 14 % oli rento, vain 11 % oli väsynyt ja jo 46 % vastanneista oli voimaantunut.

Näiden taidetyöpajojen eri vaiheiden Pie charts -kuvioiden perusteella nähdään selkeä kasvu 10 %:sta 46 prosenttiin esimerkiksi voimaantumisessa, mutta myös suhteellisen samat arvot ja lukemat kauttaaltaan ihmisten innostumisessa (33 %, 35 %, 29 %). Myös väsymys oli melko samoissa lukemissa (13 %, 9 %, 11 %) ja rento/relaxed -arvot laskivat, mikä osaltaan selittyi pitkän ja vilkkaan viikonlopun ohjelmalla ja tiukalla aikataululla. Kuitenkaan kukaan ei ollut tyytymätön työpajoihin ja itse tapahtumaan, jolloin sen osuus pysyi muuttumattomana eli 0 %.

5.4 Palautekysely työpajojen vetäjille

Lyhyt palautekysely kaikkien työpajojen vetäjille oli lähetetty sähköpostilla noin viikon päästä tapahtumasta. Palautteen tarkoitus oli avata mahdollisia haasteita sekä onnistumisia taidetyöpajaohjaajien omasta positiosta ja näkökulmasta ja myös antaa tilaajayhdistykselle tärkeitä ja luovia kehitysehdotuksia ja ajankohtaisia ideoita erityisheille suunnattujen tulevien taide- ja kulttuuripalvelujen suunnittelussa. Tämä palaute auttaisi yhdistystä sen vastaavanlaisten taidetyöpajojen ja muiden taide- ja kulttuuriprojektien ja sekä myös oman toiminnan kehittämisessä.

Työpajavetäjien vastauksista tuli ilmi, että tällaisten ryhmien työpajojen vetäminen oli heidän mielestään helppoa ja osoittautui mukavaksi kokemukseksi ennakkokäsityksistään ja peloistaan huolimatta. Tärkeänä pidettiin turvallisen ilmapiirin luomista ryhmässä ja hyvää, positiivista ja kannustavaa ryhmähenkeä, johon kaikki työpajojen vetäjät pääsivät myös omissa työpajoissaan ryhmäläistensä kanssa. Vastanneet ohjaajat kokivat kyseisen tapahtuman olevan ainutlaatuinen kokemus ja he olivat iloisia omien työpajaryhmiensä osallistujien innostuneisuudesta, vastaanottavuudesta, motivaatiosta ja avoimuudesta.

Vastanneet aistivat yleisesti, että osallistujien empatiat olivat vetäjän puolella ehkä normaalia vahvemmin ja ihmiset olivat iloisia sekä vapautuneita ja tekivät rohkeasti erilaisia harjoituksia. Sen lisäksi ohjaajat näkivät, että taidetyöpajaosallistujat olivat alun tunnustelemisen jälkeen hyvin luottamuksellisia sekä lämminhenkisiä ja osasivat aika hyvin purkaa omia tuntojaan ja luovuutta erilaisissa tehtävissä. Tämän ohella työpajaosallistujat itse kertoivat saaneensa niistä rohkaisua itsetunnolleen sekä piristystä ja hyvää mieltä. Yhden työpajavetäjän kysyessä, oliko

työpaja kuormittava, kukaan ei myöntänyt rasittuneensa tai väsyneensä, vaan pikemminkin oli kertonut saaneensa siitä energiaa. Ihmiset tulivat toisenakin työpajapäivänä iloisina ja reippaina jatkamaan mihin siellä jäätiin ja he ryhmäytyivät hyvin.

Eroja tunnetiloissa oli myös havaittu – alkupäivä oli hiukan sulkeutuneessa sekä arassa mielen-tilassa, osa oli jännittynyt, mutta utelias, ja viimeistään toisena päivänä moni ylitti kynnyksensä ja uskalsi avata itseään, jonka seurauksena ryhmässä oli selkeästi havaittavissa olevaa voimaantumista sekä innostuneisuutta työpajan jälkeen.

Ryhmädynamiikka toimii hyvin myös siitä huolimatta, että ryhmät olivat tosi pieniä. Työpaja-osallistujat myös koostuivat hyvin erityyppisistä ihmisistä, joka toi ryhmiin rikkautta, ja koska kaikki osallistujat olivat erityisherkkiä, työpajojen ilmapiiri ja ryhmänhenki oli lämmin ja avoin miltei luonnostaan. Ryhmissä oli myös toisiaan tukeva sekä oman itsensä että kaikkia muitakin hyväksymään kannustava tunnelma.

Avoimesta palautteesta liittyen mahdollisiin kehittämissuunnitelmiin nousi esille itse tapahtuman selkeämpi aikataulutussuunnittelu sekä toteutus ja muut vastaavat toivomukset liittyen näiden tapahtumien järjestämiseen. Tämän lisäksi myös tapahtumamarkkinoinnin aikataulutaminen toivottiin tekevän niin, että ryhmät saisivat sitä kautta enemmän osallistujia eli parempi tiedotus kaikkien järjestäjäosapuolten kesken. Muutoin tapahtuma koettiin todella tärkeäksi ja taidetyöpajaryhmäläiset myös itse kovasti toivoivat, että vastaava tapahtuma järjestettäisiin vielä toiste.

5.5 Benchmarking ja haastattelu

Kehittämiskohteenani oli tilaajan järjestämä v. 2020 pilottitapahtuma ja taidetyöpajakonsepti. Aluksi yritin etsiä muita vastaavanlaisia, vain erityisherkillä ihmisille suunnattuja eri taide- ja kulttuuritapahtumia, joihin voisin verrata jo aiemmin tutkittua pilottitapahtumaa, mutta niitä ei juurikaan ollut Suomessa tarjolla tai ainakaan helposti löydettävissä tilaajayhdistyksen omien erityisherkillä suunnattujen jäsentapahtumiensa lisäksi. Etsin vastaavanlaisia taidetyöpajoja ja niitä järjestäviä tahoja tai niitä mahdollisesti järjestäviä, kuten esimerkiksi minun haastateltavan tapauksessa, jotka tarjoaisivat sitä taideterapian muodossa erilaisissa taideterapiakeskuksissa ja taideterapeuttien ohjaamina, mutta niitäkin oli hyvin rajoitetusti löydettävissä. Erityispiirteinä analyysissä oli se, että perus internet-haussa löytyneiden tietojen mukaan Suomessa erilaisia taideterapiakoulutuksia on tosi paljon ja niitä on runsaasti tarjolla eri yrityksissä, yliopistoissa

ja instituuteissa. Selvitin, että taideterapiaa voi opiskella Suomessa esim. Inartes Instituutissa, jossa tarjolla on Ekspressiivisen taideterapian perusteet ja myös jatko- ja täydennyskoulutusta, Tampereen Kesäyliopistossa sen perustutkinnossa ja Suomen Kuvataidepsykoterapia ry:n ja Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan järjestämässä Psykoanalyttisen aikuisten yksilöpsykoterapian ja kuvataidepsykoterapian koulutusohjelmassa (Tampereen Kesäyliopisto 2022; Inartes Instituutti 2022; Suomen Kuvataidepsykoterapia ry 2022).

Samalla huomattava osa Suomessa työskentelevistä ja alalle valmistuneista taideterapeuteista toimii joko kulttuuriosuuskuntien kautta tai työskentelee ensisijaisesti psykoterapeutteina, esim. TAYS:in Kuvataide- ja kuvataidepsykoterapia tai Mehiläisen musiikkiterapiapalvelut (Mehiläinen 2022; TAYS 2022), jolloin taideterapia kuuluukin yhtenä osana heidän tai heidän edustamansa organisaation tarjoamaa sosiaali- ja terveystalveta (esimerkiksi musiikkiterapia tai kuvataideterapia), joita he vetävät sairaaloissa tai omilla yksityiskäynneillä. Tämä ei sinänsä liity suoraan erityisherkkyyteen, sillä erityisherkkään ryhmään kuuluminen ei automaattisesti aina kerro erityisherkkien sosiaali- ja terveystalalla jo sovellettujen eri taideterapiapalvelujen tarpeesta, mutta kertoo ehkä enimmäkseen siitä, että taideterapia on Suomessa jo tuttu käsite ja sitä jo hyödynnetään terveyden hyvinvoinnin edistämisessä. Siksi mietin myös taideterapian mahdollista suhdetta erityisherkkyyteen, sillä vaikka erityisherkkä ei muutoin aina ensisijaisesti hakeudu vastaavanlaisten taideterapiapalvelujen vastaanotolle, saattaisi hän luovana ihmisenä silti tykätä ja myös hyötyä niistä. Minua kiinnosti tässä yhteydessä siis eniten taideterapeuttien järjestämät ryhmätyöpajat ja -tapaamiset, sillä ne olisivat lähempänä minun omaa kehittämisen kohdetta. Valitsin haastatteluun taideterapeutti Anna-Liisa Tarvaisen siksi, koska hänellä on alan tutkinto ja lisäksi hän on myös kulttuuriosuuskunnan jäsen ja itsekin toimiva taiteilija. Se oli minusta haastatteluteeman sekä tutkittavan aiheeni näkökulmasta hyvä ja sopiva yhdistelmä.

Haastattelukysymykset

Tutkimushaastattelua suunnitellessani päädyin tekemään puolistrukturoidun haastattelun, jonka litteroin myöhemmin. Olen miettinyt kysymyksissä niitä perus- ja yleistietoja taideterapiasta, jotka asiaan perehtymätön henkilö – myös itseni mukaan lukien – haluaisi kysyä ja kuulla alan asiantuntijalta hänen työtaustansa lisäksi. Olen tehnyt näistä kysymyksistä haastattelurungon valmiiksi enakkoon ja lähettänyt sen hänelle hänen pyynnöstään, jotta hän voisi valmistautua meidän haastatteluun ja tietäisi etukäteen, mitä asioita se mahdollisesti tulisi myös koskemaan.

Hioin vielä keksimiäni kysymyksiä ennen meidän tapaamista ja minun pääajatuksena olisi se, että olisin alussa kysynyt häneltä taideterapiasta ja mitä se sisältää, jonka jälkeen jatkaisin ns. syventymään siihen konkretian tasolta, eli minkälaisia palveluita juuri hän itse tarjoaa hänen asiakkailleen ja ketkä siihen kuuluvat (ja onko esimerkiksi erityisherkkiä asiakkaita ja jos on, niin miten se vaikuttaa hänen työhönsä) ja onko ne yksin vai ryhmässä/ryhmille järjestettäviä tilaisuuksia. Jos ne ovatkin ryhmätapaamisia ja esimerkiksi ryhmätyöpajoja, näkyvätkö niiden hyvinvointivaikutukset ja miten, ja miten hän mittaa kyseistä asiaa? Lopuksi halusin kysyä vielä, minkälaisia taide- ja kulttuuripalveluita hänen mielestään ihmiset kaipaavat, minkälainen on tarve ja mitä palautetta hän on itse saanut omista taideterapiasessioistaan sen lisäksi, että kysyisin millä tavalla erilaisia taide- ja työpajoja ja muita vastaavia kulttuuripalveluja yleensä voisi hänen mielestään kehittää. Minua kiinnosti saada tätä kautta viitteitä siitä, millä tavalla taidetyön sekä terveysalan ammattilainen näkee tällaisen taiteellisen taidetyöpajatoiminnan ja sen kehittämisen mahdollisuuksia sekä eri vaihtoehtoja ja keinoja niiden parantamiseksi ja sitä kautta myös saavutettavuudeksi muille asiakkaille.

Tärkeimmät haastattelukysymykset olivat nämä:

- *Missä Suomessa voi opiskella taideterapiaa?*
- *Mitä taideterapiaan yleensä sisältyy?*
- *Jos hän on tehnyt työpajoja ryhmissä, niin näkyvätkö taiteen hyvinvointivaikutukset hänen mielestään niissä selkeästi ja millä tavalla hän on analysoinut niitä?*
- *Onko hän kokeillut uusia sekä innovatiivisia/digitaalisia tyytyväisyysmittareita yms.?*
- *Onko hän huomannut eroa ns. tavallisen ihmisen ja erityisherkan asiakkaan välillä?*
- *Minkälaisia kulttuuripalveluita hänen mielestään ihmiset kaipaavat ja millä tavalla taideterapia siihen mahdollisesti sijoittuu?*
- *Ja kuinka tärkeää hänen mielestään on taiteellinen tausta taidetyöpajoja vetäessä?*

Benchmarking -haastattelurunko löytyy myös kokonaisuudessaan liitteistä (ks. Liite 1) tämän opinnäytetyön lopussa.

Haastattelu tapahtui hänen työtiloissaan Tampereen Pyynikintorilla ja kesti noin tunnin. Otin haastatteluun mukaan tulostetut hänelle jo etukäteen lähetetyt kysymykset ja sanelimen, jota käytin meidän haastattelun tallentamismvälineenä ja helpottaakseni litterointia. Varmistin, että minulla olisi mukana kaikki tarvittavat välineet ja laitteisto ja tulin paikalle sovittuna aikana, jotta loisin hyvän kontaktin minun haastateltavaani ja saisin hänestä mahdollisimman paljon irti ja että tilanteessa olisi luonnollinen ja mukava ilmapiiri, jossa hän pystyisi myös rennosti keskustelemaan ja avaamaan tätä aihetta, ja keskustelua pystyisi myös täydentämään tarpeen

vaatiessa erilaisilla mahdollisilla lisäkysymyksillä. Haastattelumme jälkeen hän oli lisäksi vielä ystävällisesti lähettänyt minulle linkkejä liittyen taideterapiaan sekä alan kouluksiin. Kotona kirjoitin puhtaaksi ja litteroin haastattelun, jonka jälkeen siirryin analysoimaan sen tuloksia ja tekemään niistä yhteenvedon.

Haastattelutulokset

Haastattelussa ilmeni se, että Anna-Liisa on tehnyt taideterapian ryhmätyöpajoja, mutta ei ole käyttänyt mitään mittareita sen toiminnan ja sen hyvinvointivaikutusten analysoimiseksi, sillä hän kokee kyseisen tilanteen olevan liian intiimi. Hän näkee tällaisten työpajojen konkreettisen hyödyn, sillä hänellä on myös tosi vanhoja, jopa yli 10 vuoden kestäviä asiakassuhteita, joissa asiakkaat tulevat takaisin yhä uudestaan, koska he pitävät niistä. Moni hänen vakioasiakkaista toivoo häneltä myös erilaisia – esimerkiksi nukketheaterityöpajoja muiden, kuten maalaus- ja teatteri- tai elämäkertatyöpajojensa lisäksi. Yhdessä totesimme myös haastattelumme lopussa, että yleisen mielen- ja perusterveyden kannalta kysyntää olisi näille palveluille myös riittävästi. Ainoa ongelma on se, millä tavalla asiakas löytäisi perille oikeaan paikkaan, koska tällaisilla työpajoilla on varsin huono ja miltei olematon tiedotus ja niitä täytyy etsiä aina erikseen. Toinen ongelma on se, että niitä on tarjolla liian vähän, eivätkä ne välttämättä edes sovellu ollenkaan erityisierokille.

Lisäksi hän kertoi siitä, että viimeiset kaksi koronavuotta (2020–2022) olivat monelle hyvin raskaita sen vuoksi, ettei fyysistä kontaktia ollut paljon ja kaikki sosiaaliset kanssakäymiset rajoittuivat digitaalisiin laitteisiin, mutta niiden kautta ei hänen mielestä pysty vetämään taide-terapiaan sopivia työpajoja ollenkaan. Palvelun sekä asiakkaan saatavan lopullisen hyödyn eli hyvinvoinnin ja voimaantumisen kannalta työpajoja täytyisi järjestää nimenomaan fyysisesti ja huomioida kunkin ihmisen yksilölliset tarpeen, koska heistä jokainen tulee niihin omista lähtökohdistaan omine ongelmineen, joita he yrittävät ratkoa. Siksi tarjolla pitäisi olla myös monipuolisesti erilaisia tekniikoita ja välineitä niiden purkamiseksi, mutta työpajan vetäjän ei silti itse tarvitse välttämättä olla taiteilija tai taideammattilainen, vaikka siitä onkin paljon hyötyä esimerkiksi asiakkaan taiteelliseen työskentelyyn liittyvässä neuvomisessa. (Tarvainen 2022.)

Tärkeää olisi kuitenkin muistaa se, että taidetyöskentelyllä yritetään rentouttaa asiakas ja auttaa häntä käsittelemään omia traumoja tai muuten vain tuottaa hänelle iloa ja hyvää mieltä omasta

taiteellisesta työskentelystä. Nämä olivat hyvin tärkeitä asioita erilaisten yleisten kulttuuri- ja taidepalvelujen kehittämisen kannalta, sillä näissä pystyisi tarvittaessa esim. myös yhdistämään ilon ja hyödyn sekä pyrkiä vastaavanlaisella työpajatyöskentelyllä estämään syrjäytyneisyyttä esimerkiksi siten, että kaupunki työllistäisi nuoria taiteilijoita työpajoihin niiden vetäjiksi sekä järjestämällä kaikille avoimia ja helposti internetistä löytyviä tilaisuuksia. Tällä tavoin ihmisten sosiaalinen hyvinvointi vahvistuisi entisestään ja se olisi hyvin kilpailukykyinen asia kunnille, mikäli heidän palveluarsenaalista ja tapahtumatarjonnastaan löytyisi helposti myös näitä hyvin tärkeitä niin terveys- kuin myös taide- ja kulttuurialan eri ammattilaisten tuottamia tilaisuuksia.

Kun verrataan Tarvaisen kaltaisen taideterapia-ammattilaisen vetämiä ryhmätyöpajoja omaan kehittämiskohteeseen eli tilaajayhdistyksen järjestämään pilottitapahtumaan, voidaan havaita, että keskeisinä asioina keskustelussa nousevat hyvä ja riittävä tapahtumatiedottaminen, mistä oli mainittu jo pilottitapahtuman yhteydessä, ja se olikin yhtenä sen kehitettävänä tavoitteena, sekä itse taiteellinen tekeminen ja ylipäätään sen järjestäminen sitä kaipaaville asiakkaille. Eli kummassakin tapauksessa olisi tärkeää, että näiden tapahtumien tiedot löytyisivät helposti ja mahdollisimman laajasti, mutta myös, että työpajoja voisi itsessään kehittää – esim. tuomalla niihin mukaan erilaisia nuoria taiteilijoita ja ihmisiä kulttuurialalta, joilta voisi ostaa ja pyytää työpajan järjestämistä ja työpajavetäjien roolia ja ulottaa myös taideterapia (tässä tapauksessa taidetyöpajat) myös laajemmin, kuin henkilökohtaisesti yksitellen järjestetyille terveyspuolelle ja saada ne ihmisten tietoisuuteen yleisesti paremmin. Kysyntää olisi selkeästi valtavasti, kun nyky maailmassa on paljon syrjäytyneisyyttä, johon taideterapia ja nämä taidetyöpajat voisivat tulla avuksi.

Konkreettisesti jos verrataan työpajojen onnistumista, minun olisi pitänyt osallistua niihin myös henkilökohtaisesti verratakseni niitä esim. Tarvaisen tai muun vastaavanlaisen taideterapeutin tilaajan pilottitapahtumassa tehtyihin tutkimuksiin sekä havainnointiin, koska nyt pystyin vain kysymään lyhyesti, mitä taideterapiatyöpajoihin yleensäkin sisältyy. Kuitenkin kummassakin tapauksessa on selkeää, että näitä tapahtumia tarvitaan ja ne tuovat oikeasti hyvää oloa. Myös Tarvaisen pitkät vuosikymmeniä kestäneet asiakkuussuhteet ja näiden asiakkaiden oma palaute todistavat sen, että ihmiset hakeutuvat näihin palveluihin hyvin mielellään ja kokevat ne myös hyvin mielisinä itselleen, ja niistä voisi tehdä tarvittaessa koko ajan entistä kiinnostavampia.

Erityisherkkiä ajatellen Anna-Liisan mukaan heidän olisi hyvä aloittaa heille turvallisimmista ja mukavimmista työpajoista, joissa he kokisivat olevansa rentoutuneita, eikä heidän tarvitsisi olla paljon esillä. Ja juuri sen takia, että useimmat työpajat ja vastaavat taidetapahtumat ovat suunnattuja kaikille ihmisryhmille, erityisherkit saattavat ujoina jäädä sivuun tai väliin, ja siksi he tarvitsevatkin omia juuri heidän ominaisuuksiaan sekä yksilöllisiä piirteitä huomioivia taide- ja kulttuuripalveluita tai muita tapahtumia, mutta joissa olisi kuitenkin mukana vastaavanlainen taiteellinen elementti työskentelyssä ja jossa he myös pystyisivät ilmaisemaan itsensä heille sopivalla tavalla ja omasta mielestään turvallisissa mukavissa olosuhteissa. (Tarvainen 2022.)

Tämä kaikki todistaa sen, mitä tilaajan v. 2020 pilottitapahtumassa tuli jo ilmi, että kysyntää ja tarvetta palveluille on, ja siksi olisi tärkeää pyrkiä suunnittelemaan niitä lisää. Näin saataisiin mahdollisesti työllistettyä myös sellaiset esimerkiksi nuoret taiteilijat, jotka eivät tulisi muuten välttämättä näkyviin, mutta tämän toiminnan kautta he pystyisivät tarjoamaan myös oman alan osaamista sekä auttaa ihmisiä, joille vastaavat taidetyöpajat ja eri taideterapeuttiset kokemukset (mikäli ei sama asia) ovat ensisijaisen tärkeitä. Yhteenvetona totesin itsekin tulevana kulttuuri-tuottajana, kuin myös erityisherkkänä ihmisenä, että näen valtavan puutteen tällä saralla, sillä vastaavanlaisia palveluita on hyvin vähän tarjolla ja tiedossa ja niitä on myös vaikea löytää, eli tiedotus puuttuu lähes kokonaan. Sen lisäksi kynnys erityisherkkänä ihmisenä lähteä mukaan näihin tapahtumiin on hyvin korkea ja siksi olisi tärkeää, että erityisherkillle olisi tarjolla myös omia tapahtumia HSP Suomi ry -yhdistyksen ulkopuolellakin ja tietysti se, että taideterapiasta olisi vielä enemmän ja laajemmin keskustelua tässä yhteydessä. Myös lisää ehdotuksia taide- ja kulttuuri ja terveysalan yhdistämiseksi toivottaisiin, sillä taiteen hyvinvointivaikutukset ja yhteiskunnalliset hyödyt ovat tutkitusti huomattavat, ja niitä voisi ja kannattaisi jatkokehittää.

5.6 Verkkokysely erityisherkillle (Webropol)

Kehittämistyön ja tämän tutkimuksen loppuvaiheessa syksyllä vuonna 2022 Webropolilla oli tehty anonyymi verkkokysely, joka oli auki yhteensä 10 päivää lokakuussa eli 5.10.-14.10.2022 välisenä aikana. Kyselyssä oli yhteensä 40 erilaista avointa ja suljettua kysymystä, joista suurin osa olivat valinta- tai monivalintakysymyksiä ja sen kestoksi oli suunniteltu maksimissaan noin 15 minuuttia. Kyselyn tiedot, ohjeet ja linkki oli laitettu ensisijaisesti suomenkieliseen Erityisherkit – HSP -nimiseen Facebook-ryhmään, jossa jaetaan tietoa, ajatuksia ja linkkejä ja muuta erityisherkkyyteen liittyvää, ja josta jokainen ryhmän jäsen näki ja pystyi täyttämään sen avatun

kyselylinkin takaa näin halutessaan. Kyselyä ei ole markkinoitu muualla kuin tässä Facebook-ryhmässä, eikä kyselyyn ole juurikaan haettu vastauksia ryhmän ulkopuolelta, jotta myös sen kyselyvastaukset painottuisivat ja rajoittuisivat mahdollisimman tarkasti vain ja ainoastaan ko. kohderyhmään eli erityisherkkiin ihmisiin ja heidän esittämiin mielipiteisiin.

Kyselykysymykset

Kyselyn alussa oli erilaisia perus- ja taustatietokysymyksiä, kuten vastaajan sukupuoli, ikä, työtilanne, maakunta. Nämä kysymykset olivat tärkeitä yleisen kokonaiskuvan hahmottamiseksi ja esim. siihen vastanneen ryhmän ikäjakauman ja siitä tehtyjen johtopäätösten ja havaintojen kannalta. Sen lisäksi sijaintia kysyttiin tässä kyselyssä paljon laajemmalla alueella (koko Suomi vs. vuoden 2020 alkututkimus, joka painottui Tampereelle ja Pirkanmaalle) saadakseen entistä tarkemman kuvan, missä päin Suomea erityisherkkiä on siihen vastannut, mikäli tilaaja haluaisi tutkia vielä tarkemmin eri kulttuuri- ja taidepalvelujen tilaa maassa tai arvioida saatuja kehitysehdotuksia maakunnittain. Tämä olisi erittäin hyvä lisä näihin tutkimustuloksiin erityisesti siinä tapauksessa, jos lopullinen tähän verkkokyselyyn vastanneiden määrä olisi vielä hiukan isompi.

Sen jälkeen oli kysymyksiä yleisistä hyvinvointiin omassa elämässä vaikuttavista asioista ja taiteesta, omasta kiinnostuksesta sekä erilaisiin taide- ja kulttuuritapahtumiin osallistumisesta. Kyselyssä syvennyttiin sen jälkeen tarkemmin myös itse taidetapahtumiin ja kysyttiin niiden osallistumiseen vaikuttavista seikoista (positiiviset ja negatiiviset), niiden mahdollisista hyvinvointivaikutuksista ja tapahtumamarkkinoinnista ja jatkettiin kysymään myös itse vastanneiden taiteellisesta taustasta sekä koulutusta/harrastuksia kuvaavia asioita saadakseen kokonaiskuvan siitä, kuinka monella on tällainen kiinnostus. Kysymyksissä oli silti aina vastausvaihtoehtona se, ettei henkilö harrasta tai työskentele taiteen parissa ollenkaan tai häntä ei kiinnosta taide- ja kulttuuripalvelut ollenkaan varmuuden vuoksi. Kyselyssä kysyttiin tarkemmin, missä kyseinen henkilö on tehnyt tai harrastanut taidetta ja jotain luovaa, saadakseen ymmärrystä siitä, mihin ihminen hakeutuu mieluiten/ensisijaisesti, mikäli haluaisi kokeilla tai harrastaa taidetta sekä muuta taidetoimintaa, ja myös syitä omaan työhön, kokeiluun tai harrastamiseen. Kyselyssä kysyttiin myös uudestaan, kuten v. 2020 taidetyöpajatapahtumaviikonlopun jälkeen palautelomakkeessa, tukeeko taide omaa elämää erityisherkkänä saadakseen selkeän kuvan siitä, miten tärkeä tämä aihealue ylipäätään on, jos on, – ja erityisesti erityisherkkien osallistujien elämässä.

Kyselyä jatkettiin vielä tarkentavilla kysymyksillä, haluaisiko vastaaja osallistua erityisherille suunnattuihin taide- ja kulttuuritapahtumiin ja minkä taiteenalan/minkä tyyppiin tapahtumiin. Kyselyssä oli annettu paljon erilaisia valmiita vastausvaihtoehtoja, mikä osoittautui oikeaksi strategiaksi, sillä harva oli vastannut mitään avoimeen ”muu, mikä?” tekstikenttään itse. Lisäksi kysyttiin tapahtumien koosta ja sisällöstä ja mahdollisten tulevien tapahtumien markkinoinnista ja sen jälkeen vielä avoimissa kysymyksissä siitä, mitä palveluita omalta paikkakunnalta vielä puuttuu, miten nykyisiä taide- ja kulttuuripalveluita ja tapahtumia voisi kehittää ja myös mitä toivomuksia olisi juuri erityisherille suunnattujen taide- ja kulttuuripalvelujen ja -tapahtumien suhteen lähitulevaisuudessa. Lopuksi oli vielä avoin palaute ko. kyselystä ja omia kommentteja.

Kyselyn ensisijaisena tarkoituksena oli siis selvittää tarkemmin erityisherkkien tarpeita sekä heidän omia kiinnostuksensa kohteita taiteen ja kulttuurin alalta, mitä palveluita he yleisimmin kuluttivat, mieluiten kuluttavat tai haluaisivat nyt kuluttaa, missä, miten ja miksi ja mitä he mahdollisesti vielä kaipaavat, miltä taiteenalalta ja tämän lisäksi myös heidän itsensä antamia avoimia kehitysehdotuksia alalle ottaen huomioon heidän oma erityisherkkyyys. Ideana oli siis selvittää tarkemmin erikseen kyseiseltä ryhmältä, minkälaisia vain erityisherille mahdollisesti suunnattujen ja suunniteltujen taide- ja kulttuuripalvelujen pitäisi heidän mielestään olla, jotta he viihtyisivät siellä ja mikä saisi heidät kiinnostumaan ja osallistumaan sekä löytämään perille näihin tapahtumiin. Kyselyn avulla myös kartoitettiin sitä, kaipaavatko erityisherät ylipäätään mitään palveluita suunnattuna erikseen ja vain heille. Tämän asian selvittämistä varten kyselyn lopussa oli tämä takia 4–5 avointa kysymystä, johon vastaaja pystyi kirjoittamaan vapaasti omia ideoita sekä ajatuksia asiasta ja aiheesta itsenäisesti tekstikenttään. Melkein kaikissa kyselyn kysymyksissä oli annettu myös vastausvaihtoehdot ”*en ole varma / en tiedä / muu, mikä? / ei mikään näistä / en osaa sanoa*” ja taiteen ja kulttuurin kysymyksiä sivuaviin ja siihen liittyviin asioihin ja tapahtumiin ”*en osallistunut / en osallistu / en halua osallistua*” tai ”*minua eivät kiinnosta nämä palvelut*” sekä myös annettu useita eri vastausvaihtoehtoja, mistä sai valita, ja mahdollisuus kirjoittaa omat kyselyssä ei mainitut tai ei esiintyneet vaihtoehdot, jotta kaikki mahdolliset näkökannat tulisivat huomioiduksi. Osa kysymyksistä olivat pakollisia vastaajille (merkitty tähdellä kyselyn edetessä), joista saadut tulokset olivat tämän tutkimuksen kannalta hyvin merkittäviä. Kyselyn lopussa olevat avoimet kysymykset oli asetettu myös pakollisiksi, sillä niistä saatu palaute olisi erittäin tärkeää taide- ja kulttuuripalvelujen kehittämisen kannalta.

Kaikki verkkokyselyn kysymykset löytyvät liitteistä (ks. Liite 2) tämän opinnäytetyön lopussa.

Kyselytulokset

Kysely oli auki 5.10.-14.10.2022 välisenä aikana ja 10 päivän aikana kyselyyn vastasi yhteensä 50 ihmistä, joista 50 eli kaikki olivat erityisherkkiä tai kokivat itsensä erityisherkkäksi ihmiseksi.

45 vastanneista olivat naisia ja 5 miehiä. 21 ihmistä oli 36-60-vuotiaita, 20 - 18-35-vuotiaita ja 9 yli 60-vuotiaita. 30 vastanneista olivat työssäkäyviä, 12 olivat opiskelijoita, 9 eläkeläisiä, 7 olivat yrittäjiä, 1 henkilö oli työtön ja 1 oli muu/äitiyslomalla. Vastaajat kuitenkin saivat valita useamman eri vaihtoehdon.

Vastanneiden sijainnit maakunnittain olivat seuraavat: 9 ihmistä eli enemmistö asui Uudellamaalla, 8 ihmistä asui Pirkanmaalla, 5 Keski-Suomessa, 4 Päijät-Hämeessä, 4 Keski-Pohjanmaalla ja 4 Varsinais-Suomessa, 3 ihmistä Lapissa ja lisäksi 2 Etelä-Karjalassa ja samoin 2 Pohjois-Karjalassa ja 2 Pohjois-Pohjanmaalla. 1 ihminen asui Etelä-Pohjanmaalla, 1 Kanta-Hämeessä ja 1 Pohjois-Savossa. Kukaan kyselyyn vastanneista ei asunut näillä alueilla: Ahvenanmaa, Etelä-Savo, Kainuu, Pohjanmaa, Satakunta ja ulkomaat.

Alla tarkastellaan verkkokyselyn keskeisimpiä vastauksia, joiden merkitys liittyy sekä erityisherkkyyteen että myös taiteen hyvinvointivaikutuksiin on olennaista tutkimustulosten kannalta:

Itseen kuvaavista adjektiiveista (esim. ujo, herkkä, luova, tunteellinen, sosiaalinen) 46 50:sta valitsi herkän, 44 empaattisen ja 40 tunteellisen, mikä kuvastaakin melko hyvin tälle kyseiselle kohderyhmälle ominaisia piirteitä.

42:lle 50:sta ihmisestä rauha ja yksinolo lisäsi elämään hyvinvointia, 39:lle se oli perhe ja koti, 35:lle se oli hyvä terveys, 33:lle se oli vapaa-aika ja ystävät, ja taide ja kulttuuri (64%, yhteensä 32 ihmistä) sijoittui tässä viidenneksi eli samalle tasolle hyvien ihmissuhteiden kanssa (32hlöä).

41 kyselyyn vastanneista kuitenkin koki, että taide on tärkeä osa heidän elämää (7 – ei, 2 – en osaa sanoa) ja 42 vastanneista kiinnostaa taide, kulttuuri ja erilaiset taidetapahtumat (6 – ei, 2 – en osaa sanoa). Taiteenaloista kiinnostavin oli musiikki (82 %), sen jälkeen kuvataide (54 %) sekä kirjallisuus (54 %) kaikkien vastausten perusteella. Vähiten ryhmää kiinnostavia taiteenaloja olivat: mediataide (6 %) ja ”muu, mikä?” -kohdalla annettu oma vastaus eli runous (2 %).

63 % eli 31 ihmistä sanoi osallistuvansa mielellään erilaisiin paikallisiin ja kansallisiin taide- ja kulttuuritapahtumiin (13 – en osallistu, 5 – en halua sanoa), joista viimeksi 63 % osallistui

aikaisemmin eniten tai mieluiten konsertteihin, 50 % - museo- ja gallerianäyttelyihin ja 48 % elokuvanäytöksiin. Vähiten osallistuttiin (n. 2 %, vain 1 ”*muu, mikä?*”-vastaus) tanssin sekä voimistelun kilpailuihin ja näytöksiin ja lavatansseihin (vain 3 ihmistä). 20 ihmistä osallistui tai osallistuu taide- ja kulttuuritapahtumiin muutaman kerran vuodessa, 15 - noin kerran/pari kertaa kuukaudessa, 7 - monta kertaa vuodessa, 2 ja 2 - noin kerran viikossa ja useamman kerran kuukaudessa, ja 4 kaikista 50 vastanneesta ei osallistunut ollenkaan taide- ja kulttuuritapahtumiin.

30 ihmistä 50:sta haluaisi osallistua erityisherkillä suunnattuihin taide- ja kulttuuritapahtumiin.

Puolelle vastanneista ei ollut mitään väliä tapahtuman koolla ja esimerkiksi 12 vastasi osallistuvansa mieluiten 1-50 hengen kokoisiin tapahtumiin.

Tapahtumaan osallistumiseen ja omaan osallistumispäätökseen vaikuttaviin asioihin vastanneet nostivat hyvän tapahtumaohjelman (74 %) ja hyvän tapahtumasijainnin (70 %). Hinta (54 %) ja odotettavissa oleva ilo ja hyvinvointivaikutukset (54 %) tulivat seuraavana esimerkiksi itselle sopivan ajankohdan (50 %) lisäksi. Vähiten vaikutti (8 %) tilaisuus tutustua uusiin ihmisiin ja 4 % sanoi, ettei halua osallistua taide- ja kulttuuritapahtumiin. Päätökseen olla osallistumatta tapahtumiin vaikutti eniten tällä ryhmällä vaikea sijainti (66 %) sekä korkea tilaisuuden tai ko. tapahtuman hinta (myös 66 %) ja sen jälkeen se, ettei tapahtuma ollut riittävän kiinnostava (64 %) ja kiire/huono ajankohta (62 %). 32 %:lle osallistujien paljous ja 18 %:lle esimerkiksi myös esiintymispelko olivat niitä syitä, mitkä vaikuttivat heidän päätökseen olla osallistumatta taide-tapahtumiin.

Tapahtumien tiedotuksesta ja markkinoinnista – ylivoimaisesti 78 % eli 39 vastanneista kuuli tapahtumista, joihin oli osallistunut, Facebookista, Instagramista ym. somekanavista ja 62 % eli 31 ystäviltä ja kollegoilta ja 94 % eli 47 myös toivoisi löytävän tietoja tulevista tapahtumista saman kanavan eli Facebookin tai Instagramin ja muun somen kautta, kun taas 21 vastanneista kaupungin virallisilta www-sivuilta ja tapahtumakalenterista.

37 kyselyyn vastanneesta toteaa, että taide- ja kulttuuritapahtumat, joihin yleensä osallistuu, tuovat hänelle iloa ja hyvää oloa ja 11:lle jotkut tuovat ja jotkut ei. Samaten 36 huomasi, että taide- ja kulttuuritapahtumissa käynti lisäsi heidän hyvinvointiaan ja 10 huomasi sen joissakin tapahtumissa (2 – ei, 2 – en ole varma/en osaa sanoa).

Onnistuneen tapahtuman kriteerit mitattiin tässä ryhmässä seuraavasti: ryhmän enemmistölle eli yhteensä 78 %:lle eli 39:lle se olisi se, että tapahtumassa oli mukava ja hyvä ilmapiiri, 31 ihmistä vastasi, että tapahtuman ohjelma ja esiintyjät vastasivat odotuksia ja 28:lle se oli, että tapahtuman aikana ja sen jälkeen olo oli positiivinen sekä innostunut. Viidelle oli tärkeää, että tapahtumassa he saivat ilmaista itseään, 16:lle se, että tapahtuma lievitti stressiä ja yhteensä puolelle kaikista vastanneista, että tapahtuman jälkeen olo oli energinen sekä voimaantunut.

24 vastanneista olivat taiteen harrastajia, 23 taiteen kuluttajia, 11 vapaita taiteilijoita, 7 halusi oppia tai opiskella taidetta, 6 vastanneista olivat ammattitaiteilijoita, 1 oli taideterapeutti ja 11 ihmistä valitsi vastaukseksi ”ei mitään näistä vaihtoehtoista”.

Harrastuksista eniten yhteensä 30 harrasti/harrastaa käsityötä, 21 tanssia ja myös 21 luovaa kirjoittamista. 33 sanoi olevansa itseoppinut ja 20 opiskeli taidetta työväenopistolla, 12 opiskeli erilaisilla verkkokursseilla ja 10 taidetyöpajoissa. 27 vastanneista sanoikin mieluiten menevän työväenopistoon kokeillakseen jotakin uutta taiteenlajia ja puolet kokeilisi/opiskelisi mieluiten sitä kotona esimerkiksi erilaisilla verkkokursseilla. Vain 4 hakisi taidekouluun ja 4 yliopistoon tai ammattikorkeakouluun ja myöskin 4 ei ollut kiinnostunut näistä taidekokeiluista ollenkaan.

Syyt, miksi vastanneet henkilöt opiskelevat, harrastavat tai työskentelevät taiteen parissa olivat: 29 ihmistä se tekee iloiseksi, 27 - koska se edistää heidän hyvinvointia, 14:lle se on terapeutista ja 19:lle se poistaa stressin elämästä. 23:lle se on harrastus ja 7 vastasi tekevänsä sitä työkseen.

82 % eli 41 ihmistä vastasi, että taide tukee heidän elämäänsä erityisherkkänä (1 – ei, 8 – en osaa sanoa) ja 43 kaikista vastanneista huomasi, että taide ja sen parissa työskentely tai taiteen harrastaminen on lisännyt heidän hyvinvointia.

33 vastanneista haluaisi osallistua musiikkiin, 23 kuvataiteen, 19 valokuvaukseen, myös 19 näyttämötaiteen ja 19 ihmistä halusi osallistua elokuvataiteeseen liittyviin kulttuuritapahtumiin.

Tapahtumien muodoista ja tyypeistä puhuttaessa 23 osallistuisi mieluiten konserttiin, 22 menisi taidetyöpajoihin, 22 näyttelyihin ja 21 ihminen taideterapiakurssille.

42:lle eli yli puolelle on tärkeää sekä mieluisinta olla tapahtumassa yleisönä eli tarkkailijana ja vain viidelle ns. aktiivisena osallistujana. 18 haluaisi osallistua mieluiten yksin, 8 työskennellä ryhmässä ja 19:lle kävi kumpikin vaihtoehto. 3 vastanneista ei osannut sanoa ja 2 ei halunnut osallistua taide- ja kulttuuritapahtumiin.

72 % haluaisi/toivoisi tapahtumien vetäjäksi/järjestäjäksi/ohjaajaksi alan ammattilaisen, 40 % taideterapeutin ja 36 %:lle asialla ei ollut mitään väliä.

88 % eli 43 vastanneista ei kuulunut mihinkään erityisherkkien yhdistykseen eli vain 6 ihmistä oli jäsenenä jossakin HSP-yhdistyksessä.

Kyselyssä oli lisäksi yhteensä 5 avointa kysymystä, joissa kysyttiin mitä kulttuuripalveluita omalta paikkakunnalta puuttuu, miten nykyisiä palveluita voisi kehittää, mitä palveluita toivoisi erityisherkkille tulevaisuudessa, miten nykyisiä erityisherkkien tapahtumia ja kulttuuripalveluita voisi kehittää ja lopuksi vielä avoin palaute sekä omia ajatuksia tai lisättävää tästä kyselystä.

Paikallisten puuttuvien kulttuuripalvelujen kohdalla nousivat erityisesti taidetyöpajat ja myös erityisherkkille tarkoitetut taidepalvelut, tapahtumat, taidenäyttelyt – esimerkiksi erityisherkkien maalailijoiden työt, ilmaiset ja edulliset harrastukset, osallistava taide ja naisten luovat ryhmät. Nykyisten palveluiden kehittämiseksi nostettiin tapahtumien tarjonnan monipuolistaminen ja uudet aiheet, harrastustoiminta pienryhmissä ja ilmaiset taidetyöpajat ja konsertit, parempi markkinointi sekä tiedotus, saavutettavuus, hajusteilyherkkyyden huomioiminen, hyviä uusia tapahtumia myös pienille paikkakunnille, taiteen tukirahojen lisääminen, osallistavat tapahtumat, kulttuurihyvinvoinnin kehittäminen palvelumuotoilun avulla. Erityisherkkille suunnatuiksi taide- ja kulttuuripalveluiksi toivottiin lisää taideterapiatyöpajoja, erityisherkkyyssmessuja ja erityisherkkien taidefestivaalia ja näyttelyitä sekä esimerkiksi ns. internet-yhteisöä, jossa voisi esitellä omaa taidetta, ja myös esim. sinkuille ja omille ikäryhmille sopivia verkostoitumisen mahdollistavia tapahtumia sekä erilaisia aisteja ja muuta herkkyyttä huomioivia, niitä ei myöskään kuormittavia tapahtumia, retriittejä ja myös luontoon liittyviä tapahtumia, savityöpajoja, musiikkitapahtumia ja kirjoitusryhmiä, luentoja ja niin edelleen. Pieni osa myös vastasi, ettei välttämättä kaipaisi erityisherkkille erikseen luotuja tapahtumia, mutta olisi hyvä järjestää myös kaikkia erityisherkkiä miellyttävää toimintaa. Nykyisistä erityisherkkille suunnatuista taide- ja kulttuuripalveluista ja niiden kehittämisestä kysyttäessä monesti toistui se, ettei näitä erillisiä tapahtumia juuri ole ja jos on, niin ei pienillä paikkakunnilla eikä niiden tiedotus ole riittävä, joten kyseiset palvelut eivät löydy helposti tai eivät löydy potentiaalisille kävijöille ollenkaan.

Loppupalautteessa tuli muutamia hyviä huomioita sekä ehdotuksia, kuten esimerkiksi luonnon sisällyttäminen tuleviin palveluihin ja tapahtumiin, sillä sen (luonnon ja esimerkiksi metsän) tuomat hyvinvointivaikutukset ovat myös todennettuja ja se on tärkeä voimavara erityisherkkille.

5.7 Tutkimuksen lopputulokset ja yhteenveto

Kaiken yllä mainitun kerätyn ja analysoidun palautteen sekä mittaamisen perusteella oli saatu selkeää näyttöä yksittäisten taidetyöpajojen voimaannuttavasta vaikutuksesta erityisherkillä ja heidän yleisestä tyytyväisyydestä sekä osallistuneisuudesta tilaajan vuonna 2020 järjestämään pilottitapahtumaan. Palautekyselyjen tuloksista kävi ilmi, että osallistujat kokivat tapahtuman heille mieluisaksi, ja he olisivat suurimmalta osin kiinnostuneita osallistumaan vastaaviin työpajoihin myös jatkossa ja tulevaisuudessa. Taiteen vaikutus hyvinvointiin näkyi selkeästi mm. havainnoinnin yhteydessä, joka kasvoi aina tapahtuman edistymisen myötä ja toi osallistujille hyvää oloa, sekä loppupalautteessa toisen päivän lopussa ja myös lopputaide-esitysten aikana, jossa esiteltiin kaikille sinä tapahtumaviikonloppuna syntyneet luovat teokset jokaisesta taidetyöpajasta ja myös kiitettiin tapahtuman järjestäjiä erityisherkillä erikseen suunnattujen taidepalvelujen tarjoamisesta. Tällaiset palvelut koettiin tärkeiksi sekä osallistaviksi kokemuksiksi.

Fiilismittarin palaute kertoi ehkä eniten siitä, että suurin osa oli innostunut jo tapahtumaan eli työpajoihin tullessa, suurin osa osallistujista oli innostunut ja voimaantunut 2. päivän jälkeen ja tämä tulos kasvoi 10 %:sta peräti 46 prosenttiin. Huomionarvoista oli myös se, ettei kukaan osallistujista/vastaajista ollut tyytymätön missään kohtaa tapahtumaa tai sen jälkeen eikä koko kyseisen tutkimuksen aikana. Ainoat muutamat kriittiset huomiot, jotka nousivat esiin (-esim. palautekyselylomakkeessa ja työpajavetäjien oman kyselyn palautteesta), koskivat tapahtumatiedottamista ja tapahtumamarkkinointia, jossa toivottiin parempaa aikatauluttamista ja yleistä organisointia, muttei niinkään moitittu itse tapahtumaohjelman sisältöjä.

Sen sijaan havainnoinnissa avoimesti ja hyvin usein tuli ilmi, että tällaiselle kaupungin taide- ja kulttuuritilaisuudelle on tarvetta ja paljon kysyntää, sillä erityisherkillä suunnattuja, heille sovellettuja taidetyöpajoja ei ole riittävästi saatavilla ja tiedossa, joihin erityisherkkä voi tulla harjoittelemaan eri taiteen aloja, tukemaan ja ylläpitämään omaa luovuutta ja verkostoitumaan sitä kautta enemmän erityisesti samanhenkisten ihmisten kanssa. Ilmaisten sekä erikseen tälle kohderyhmälle sopivien taidetapahtumien puute on harmi ja siksi näitä toivottiin myös lisää, jolloin vastaavanlaisten taidetyöpajojen saatavuus mieluiten ilmaisina kaikille avoimina taide-tapahtumina innostaisi myös osallistumaan niihin mukaan.

Työpajavetäjien palautteista myös ilmeni selvästi se, että osallistujilla oli positiivinen ja avoin asenne sekä innostus tällaisia uusia palveluita kohtaan ja he nauttivat paljon ja tukivat toisiaan työpajoissa, olivat iloisia ja loivat lämpimän ilmapiirin sekä hyvän ryhmähengen. Tapahtuman aikana he tekivät ahkerasti erilaisia tehtäviä ja harjoittelivat omaa luovuutta sekä oman itsensä ja muiden hyväksymistä, ja sen lopussa työpajojen vetäjät näkivät selkeästi ryhmäläisissä myös innostuneisuutta sekä voimaantumista, mikä oli näiden taidetyöpajojen ensisijainen tarkoitus.

Kaiken edellä mainitun perusteella voidaan siis todeta, että kysyntää ja tarvetta taidetyöpajoille on, ja tämä aikuisista erityisherkestä koostuva tutkimuksen kohderyhmä oli avoin ja utelias sekä halukas osallistumaan vastaavanlaisiin tapahtumiin myös tulevaisuudessa, sillä näitä palveluita ei ole tarpeeksi ja helposti saatavilla. Myös taidetyöpajavetäjien kannalta olisi hyvä, mikäli vastaavia tapahtumia järjestettäisiin jatkossakin erityisherksille ihmisille suunnattuna, jotta he voisivat myös omalla ammattitaidollaan sekä näkemyksillään tuoda rikkautta ja vaihtoehtoja nykyisiin taide- ja kulttuuripalveluihin, jotta jatkossa myös erityisherksät pääsisivät ilmaisemaan itseään enemmän sekä edistämään sitä kautta myös omaa ja yleistä hyvinvointia.

Benchmarking-analyysistä ja taideterapia-asiantuntijan haastattelusta tulee hyvin ilmi se, ettei vastaavanlaisia taidetyöpajoja ja tämän kaltaisia tapahtumia, erityisesti suunnattuna erityisherksille, ole saatavilla paljon tälläkään hetkellä tai ne eivät löydy kohderyhmälle kovin helposti, mikä ei anna hyvää kuvaa näiden tapahtumien tiedotuksesta ja markkinoinnista. Taideterapiaa ostavat vakituiset ja taidetyöpajoissa käyvät asiakkaat sekä ihmisten nykyinen syrjäytyneisyys ja sen riski kuitenkin todistavat sen, että tälle palvelulle olisi paljon tarvetta, vaikkei heistä kaikki olisikaan erityisherkkiä ihmisiä, eikä toiminta välttämättä aina sovellu juuri tälle kohderyhmälle. Tarvaisen mukaan asiakkaan taideterapiapalveluista saatavan lopullisen hyödyn eli hyvinvoinnin sekä voimaantumisen kannalta näitä taidetyöpajoja täytyisi järjestää lisää ja myös mieluiten fyysisesti ja huomioida kunkin ihmisen yksilölliset tarpeet sekä tarjota heille monipuolisesti erilaisia tekniikoita ja välineitä heidän ongelmiansa purkamiseksi, muttei työpajan vetäjien itse tarvitse olla taiteilija tai taidealan ammattilainen, vaikka siitä onkin paljon hyötyä asiakkaiden taidetyöskentelyyn liittyvässä neuvomisessa. (Tarvainen 2022.)

Taideterapiapalvelujen sekä erityisherksille suunnattujen erilaisten taide- ja kulttuuripalvelujen mahdollisella yhdistämisellä ja taide- ja terveystieteiden ammattilaisten työllistämällä erilaisiin tätä teemaa käsitteleviin projekteihin olisi myös positiivisia yhteiskunnallisia vaikutuksia.

Esim. kulttuurituottajille olisi nyt sopiva rako tuottaa uusia palveluita ja tapahtumia sekä ottaa huomioon erityisherkkien ryhmä omana asiakasryhmänä, jotka myös toivovat itselleen lisää mielenkiintoisia taide- ja kulttuuripalveluja oman yhdistyksen ulkopuolellakin. Taideterapiasta saisi olla siis enemmän keskustelua ja erityisherkkien toiveita tulisi kuunnella enemmän näitä palveluita suunniteltaessa, sillä moni heistä toimii itsekkin taide- ja kulttuurialalla luovina ja taiteellisina ihmisinä ja he siten voivat myös vaikuttaa siihen ja sen kehitykseen työnsä kautta.

Tutkimuksen lopuksi tehdystä verkkokyselystä paljastui myös erityisherkkien vahva suhde ja side taiteeseen sekä taiteelliseen työskentelyyn ja suurin osa heistä kokikin sen olevan oman elämänsä hyvinvointia lisäävä tukipilari, jota moni joko kuluttaa, harrastaa tai tekee työkseen. Kyselystä ilmeni myös erityisherkkille ominaiset piirteet ja taipumus osallistua mieluiten yksin pienempiin tapahtumiin, joihin osallistumisen kynnyks on matala silloin, kun se on myös itselle kiinnostavasta aiheesta ja teemasta, sijaitsee hyvässä paikassa ja on hinnaltaan ilmainen ja siten saavutettava kaikille halukkaille. Joillekin vastanneille erityisherkkille ominaiseen tapaan esim. esiintymispelko ja ihmisten paljous olivat syinä mahdollisesti olla osallistumatta näihin taide- ja kulttuuritapahtumiin.

Kyselyvastausten perusteella erilaisiin kulttuuri- ja taidetapahtumiin halutaan kuitenkin hyvin laajasti osallistua, koska ne tuovat iloa ja hyvää oloa ja lisäävät hyvinvointia, ja monelle hyvin tärkeää on, että tapahtumassa olisi hyvä ja mukava ilmapiiri sekä hyvä ohjelma.

Kyselyyn vastanneista suurin osa olivat joko taiteen harrastajia (yhteensä 24 ihmistä), tai taiteen kuluttajia (23 ihmistä) tai molempia samaan aikaan, sillä kyselyyn oli annettu useita eri monivalintavastausvaihtoehtoja ja syitä taiteen parissa työskentelylle tai harrastamiselle, olivat esim. se, se tekee iloiseksi ja lisää omaa hyvinvointia.

Kyselyn avoimista vastauksista saatu palaute oli ensisijaisen tärkeää ja siksi niistä tehtiinkin pakolliset kysymykset, sillä sen avulla voidaan nähdä, mitä nämä ihmiset toivoivat lisää ja selaista, mitä ei voinut laittaa valmiisiin vastausvaihtoehtoihin, kuten esimerkiksi mitä kulttuuripalveluita omalta paikkakunnalta puuttuu, miten nykyisiä voisi kehittää, mitä taidepalveluita toivotaan erityisherkkille tulevaisuudessa, ja miten nykyisiä erityisherkkien tapahtumia ja taide- ja kulttuuripalveluita voisi kehittää, sekä lopuksi omia ajatuksia tai lisättävää tästä kyselystä.

Tärkeä havaittu puute, joka toistui kauttaaltaan, oli erityisherkillle suunnattujen palvelujen ja tapahtumien puuttuminen lähes kokonaan tai niin, ettei niitä ole mahdollista löytää, eli myös niiden tiedotukseen sekä markkinointiin liittyvät ongelmat. Taidetyöpajoja ja erityisherkkien omia taidenäyttelyitä ja yhteisöä oli myös toivottu runsaasti ja myös jotain luontoon liittyvää. Tapahtumissa toivottiin myös huomiovan esim. hajusteyliherkkyyttä ja muuta herkkyyttä. Ko. tapahtumille toivottiin vapaa pääsyä sekä yleisesti tapahtumien ja tarjonnan monipuolistamista uusilla eri aiheilla sekä nostettiin esim. harrastustoimintaa pienryhmissä ja erilaisia osallistavia taidetapahtumia sekä pienille paikkakunnille tuotettavia tapahtumia.

Osassa kyselyn vastauksia myös mainittiin taideterapia, erityisherkkien ja omille ikäryhmille sopivia erilaisia verkostoitumistapahtumia sekä luentoja, mutta edelleen nostettiin esille, ettei erityisherkkien erillisiä omia tapahtumia juuri ole, mikä on harmi, sillä vastanneet olivat todella kiinnostuneita osallistumaan niihin jos ja kun he saisivat tietoa tällaisista tulevista ja kulttuuri-tapahtumista.

6 KEHITTÄMISEHDOTUKSET

6.1 Tilaajalle

Tilaajalle on tehty alkututkimuksen tulosten pohjalta tutkimusraportti, jossa oli annettu lopussa myös omia kehitysehdotuksia tilaajayhdistyksen taidetyöpaja- ja pilottitapahtuman toiminnalle. Kuten aikaisemmin oli jo mainittu ja selvitetty tutkimuksen lopputuloksissa ja työpajavetäjien vastauksissa sekä palautteessa, oli ilmennyt, että on tärkeää saada vastaavanlaisia tapahtumia ja taidetyöpajoja järjestettyä lisää, jotta erityisherät pääsisivät verkostoitumaan kaltaistensa kanssa sekä harjoittamaan ja edistämään, tukemaan omaa luovuuttaan juuri heille suunnatuissa taide- ja kulttuuripalvelussa, jotka olisivat myös ilmaisia – esimerkiksi kaupungin rahoittamia työpajoja, jotka olisivat siten helposti saatavissa, jotta heille tärkeää voimaantumista ja hyvinvointivaikutuksia voisi syntyä. Tämän vuoksi tilaajayhdistyksen kannattaa ehdottomasti jatkaa vastaavanlaista taidetyöpajatoimintaa, mutta parantaa esimerkiksi ohjelmansa aikatauluihin ja tapahtuman järjestelyyn liittyviä asioita, jotta tapahtumankulku olisi mahdollisimman selkeä kaikille ja etenisi sujuvasti paikan päällä, ja lisäksi kehittää tulevien tapahtumien markkinointia, jotta tapahtumat saisivat myös riittävästi näkyvyyttä verkossa ja mediassa ennakkoon ja myös vetäisivät toimintaan mukaan enemmän jäseniä ja omaan kohderyhmään kuuluvia osallistujia.

Tilaajalle jo tehdyn alkututkimuksen ja sitä seuranneen tutkimusraportin ja tutkimustulosten toimittamisen jälkeen on tämän vuoden eli 2022 lopussa tehdystä kaikille Suomessa asuville ja suomenkielisille erityisherille suunnatusta yhteensä 50 vastausta saaneesta 40 kysymyksen verkkokyselystä tullut mieleen se, että mikäli tilaajayhdistys haluaisi tuottaa ja kehittää tällaisia kulttuuri- ja taidepalveluita ja suunnitella heidän tulevaa taidetyöpaja- ja muutakin vastaavaa toimintaa, yhdistys voisi paitsi hyödyntää ja käyttää näitä tuoreita tutkimustuloksia tukena – esimerkiksi omien apuraha-hakemusten yhteydessä, niin myös arvioida niiden avulla, minkälaisia eri kulttuuri- ja taidepalveluita erityisherille jatkossa voidaan tarjota heidän itse antamien vastausten perusteella. Lisäksi tilaajayhdistyksen ollessa Suomessa ainoa erityisherkkien oikeuksia vaaliva taho, yhdistyksen kannattaa tehdä vastaava tai sama kysely, jota se voisi itse markkinoida esim. omilla sivuillaan tai jäsenkirjeessä, saadakseen tärkeitä vastauksia ja sitä kautta myös toiminnan kehittämisen ideoita ja muuta palautetta omalta suoralta kohderyhmältä.

Tämä toisi luultavasti paljon enemmän kyselyvastauksia, analysoitavia tuloksia sekä tutkimusaineistoa, ja auttaisi yhdistystä valtavasti tulevien kohderyhmänsä itse toivomien ja juuri heidän näköisten taide- ja kulttuuripalvelujen sekä -tapahtumien suunnittelussa.

Tässä tutkimuksessa v. 2022 käytettyä kyselypohjaa voisi siis käyttää joko uudelleen tai luoda kokonaan uusi verkkokysely – esim. ottamalla huomioon tästä kyselystä jo saadut vastaukset ja vastaajien antama avoin palaute sekä muut preferenssit. Kyselyä voisi vielä ns. jatkojalostaa kysymällä tarkemmin esimerkiksi sijaintitietoja ja sen avulla selvittää nykyisten kulttuuri- ja taidepalvelujen puutteellisuus, jotta voitaisiin reagoida esim. tuottamalla tapahtumia juuri niille paikkakunnille, joilta niitä puuttuu tai joilta niitä erityisesti ja eniten toivotaan. Kyselyä voisi myös pyytää jakamaan eri yhteistyökumppaneiden avulla esimerkiksi tekemällä jokin yhteinen kampanja, jotta yhdistyksen toiminta ja sen edustama kohderyhmä ja teema tulisivat entistä tutummiksi myös laajemmalle yhteisölle ja myös oman tapahtumatiedotuksen parantamiseksi.

Joka tapauksessa, kyselyjen ajoittainen tekeminen omille jäsenilleen ja koko Suomessa asuvalle kohderyhmälle olisi helppo ja nopea tapa tutkia, mitä nämä ihmiset tällä hetkellä kaipaavat, ja näiden toteuttamiseksi ei vaadita isoja resursseja. Kyselyt voisivat myös hyvin olla osana esim. eri opiskelijoiden tulevia opinnäytetöitä tai kehittämisprojekteja, joita tilaaja voisi hyödyntää.

6.2 Alalle yleisesti ja omaa pohdintaa

Taiteen ja kulttuurin selkeät hyvinvointivaikutukset ihmisten terveyteen on todettu erilaisilla tutkimuksilla ja niiden tuloksia sovelletaankin jo monipuolisesti erilaisissa ihmisten terveyteen liittyvissä palveluissa, muttei kuitenkaan riittävästi, eikä tiedotus kulje siellä hyvin. Myös erityisherät omana ryhmänä selkeästi kaipaavat enemmän heille suunnattuja taide- ja kulttuuripalveluita ja tapahtumia, joihin olisi matalampi kynnys osallistua ja myös hyötyä näiden palvelujen tarjonnasta ja sitä kautta niiden hyvinvointivaikutuksista. Taideterapia toimii myös hyvin hajautetusti omana palveluna, jolloin sitä ei välttämättä tule ajatelleeksi itselleen sopivana palveluvaihtoehtona, vaikka sen erilaiset hyödyt ja hyvinvointivaikutukset ovat myös mitattavissa. Taideterapian tavoitteet ja kohderyhmä on kuitenkin eri kuin erityisherkillä, mutta ne kulkevat hyvin lähellä toisiaan ja esim. erilaisten todennettavissa olevien hyvinvointivaikutusten myötä.

Ongelmana on se, etteivät asiakkaat välttämättä löydä itselleen sopivia palveluja tai eivät tiedä niiden olemassaolosta ollenkaan huonosta tiedotuksesta johtuen, vaikka tarve taideterapiaankin on nykypäivänä valtava ja erityisherkkien palveluita on tarjolla vähän ylipäättään.

Näitä asioita voisi hyvinkin yhdistää keskenään ja yrittää luoda sekä kaikille, että erityisherkkille erikseen kohdennettuja tulevaisuuden taide- ja kulttuuripalveluja, joiden suunnittelu ja toteutus sekä kehittäminen olisi monen eri alan ammattilaisten ja myös heidän itsensä yhteistyön tuotos, jossa otetaan huomioon eri kohderyhmien tarpeet, yksilölliset piirteet ja eroavaisuudet. Nämä tulevat palvelut voisivat syntyä vaikkapa erilaisten terveitä elämänarvoja vaalivien kunnallisten tai valtakunnallisten kampanjointien tuloksena, joilla lisätään tietoisuutta kunnan tai kaupungin asukkaille terveydestä, erityisherkkyydestä ja taiteen sekä kulttuurin erilaisista positiivisista ja hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista ja ohjataan näistä palveluista kiinnostuneet ihmiset sekä asiakkaat oikeisiin hankkeisiin ja tapahtumiin, joiden tiedotus olisi mahdollisimman toimiva ja toteutus sekä eri tahojen ja toimijoiden keskinäinen yhteistyö ja sen hyödyt itse kävijöille myös mahdollisimman hedelmällistä ja korkeatasoista.

Myös aito kiinnostus näihin aihealueisiin ja teemoihin sekä yleinen ymmärrys taiteesta ja esim. erityisherkkyydestä olisivat perusedellytyksenä tällaisen toiminnan aloittamiselle varsinkin sen suunnitteluvaiheessa ja sopivan apurahan ja tuen saanti myös mahdollistaisi näiden tulevien tapahtumien konkreettisen toteutuksen. Moni hyvä ja yhteiskunnallisesti tärkeä hanke jää myös valitettavasti toteuttamatta sen takia, ettei sopivaa rahoitusta toiminnalle ole saatu ja tai ei ole löytynyt hyviä tekijöitä sen toteuttamiseksi. Tämän takia olisi hyvä myös yrittää löytää sekä rekrytoida ja kenties kouluttaa tekijöitä eri alalta näiden selkeiden taiteeseen ja kulttuuriin sekä terveyteen liittyvien eri kohde- ja asiakasryhmiltä toivottujen tulevaisuuden monipuolisten eri palvelutarpeiden turvaamiseksi ja myöhemmin myös niiden jatkokehittämiseksi.

Hyvinvointia tulisi edistää muullakin tavoin kuin tarjoamalla taidetyöpajoja ja taidetapahtumia sekä taideterapiaa tai niiden yhdistelmiä hajautetusti, kuten se on nyt tällä hetkellä, vaan sen voisi esimerkiksi yhdistää sekä sisällyttää osaksi kansallista agenda, politiikkaa ja opetussuunnitelmaa ja tarjoamalla myös erilaista koulutusta aiheesta – myös työpaikoilla, joissa erityisherkkyyks tulisi käsitellä enemmän voimavarana sen tuodessaan ja nostaessaan pinnalle paljon luovuutta, uusia ideoita ja yleisen hyvinvoinnin tärkeitä yhteiskunnallisia ratkaisuja sitä kautta.

Taide ja kulttuuri myös koskettavat meistä ihan jokaista tavalla tai toisella, ja mikäli niiden hyvinvointivaikutukset ihmisen yleiseen terveyteen ovat suuria, kuten lukuisat eri tutkimukset hyvin selkeästi todistavat, taide ja kulttuuri ovat siten yhteiskunnallinen voimavara ja hyvän ja toimivan, sekä onnellisen yhteiskunnan perusta ja edellytys. Taiteesta ja kulttuurista ja myös taiteellisesta toiminnasta johtuva ja sitä kautta syntyvä hyvinvointi on taas tärkeä tavoite, johon tulisi pyrkiä näitä aiheita tutkiessa sekä käsitellessä, ja kulttuuri- sekä tapahtumatuottajilla sekä muilla alan toimijoilla on tärkeä rooli eri alojen yhdistämisessä ja niiden tekijöiden luovassa yhteen saattamisessa, ja myös tulevaisuuden taide- ja kulttuuripalvelujen sekä -tapahtumien tuottamisessa, kehittämisessä ja hyvinvoinnin vaalimisessa sekä onnistuneessa toteutumisessa.

Erilaisia askeleita on jo otettu tähän suuntaan. Esimerkiksi Taiteen edistämiskeskus TAIKE:n vuonna 2020 julkaisemassaan ”Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja”-ssaan, joka on ensimmäinen suomenkielinen käsikirja kulttuurihyvinvoinnista, on ollut runsaasti koosteita ja tutkimustietoa tästä aihealueesta ja sen tavoitteena oli tukea erilaisten taiteilijoiden, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten sekä kulttuuri- ja taidetoimintaa järjestävien yhteisöjen kulttuurihyvinvointityötä. Kirjoittajilla on pitkä kokemus eri sektoreilta ja kirjan pohjana toimii tutkimus- ja kokemustieto taiteen käytöstä osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa ja hyvinvoinnin sekä terveyden edistämistä. Kirjassa pohditaan taiteen vaikuttavuutta ja toiminnan arviointia ja mittaamista ja nostetaan esille hyviä toimivia toimintamalleja ja annetaan paljon vinkkejä kulttuurihyvinvoinnin toteutustavoista. Käsikirja on siten hyödyllinen myös ns. oppikirjana erityisesti taiteilijoille ja sote-alan ammattilaisille sekä myös ennaltaehkäisevää työtä tekeville ihmisille ja päättävälle elimelle, sillä siinä käsitellään myös taidetta hyvinvoinnin ja saattohoidon tukena ja myös kulttuurista vanhustyötä. (Taike 2022.) TAIKE:n opas on oiva työkalu juuri tällaisen toiminnan kehittämiseksi erityisesti, koska se tarkastelee kulttuurihyvinvoinnin aihetta monipuolisesti eri kohderyhmiä ajatellen esittämällä erilaisia näkökulmia ja tarjoamalla kulttuuri-työhön hyviä konsepteja, joiden yleistyessä olisi jo helpompi madaltaa kynnystä esimerkiksi taiteelliseen työskentelyyn sosiaali- ja terveydenhuollossa ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen eri toimialoilla esimerkiksi niitä yhdistämällä. Suomessa on jo kuitenkin paljon uusia moniammatillisia työnkuvia ja koulutuksia, joihin sisältyy toisten osaamisalojen menetelmiä, joten se ei olisi ongelma. Kyseinen sosiaalityö, jossa hyödynnetään taidetta sekä luovuutta, on hyvin arvokasta ja rikastavaa, ja moni taiteilija tuleeikin tosi iloiseksi, kun huomaa oman työnsä

ja taiteensa moninaiset vaikutukset tietyn yksilön hyvinvoinnille. (Houni ym. 2020, 8.) Kirjan luvuissa on myös paljon erilaisia hyviä taidetoiminnan vaikutusten mittaustapoja ja arviointimenetelmien esimerkkejä, joita voidaan hyödyntää oman työn ja taiteelliseen työskentelyyn pohjautuvien sekä taiteeseen liittyvien tapahtumien kehittämisessä.

7 LOPUKSI

Tilaaajalle toimeksiannon mukaisesti toukokuussa 2020 sähköpostilla lähetetty ja vastaanotettu tutkimusraportti kaikkine tuloksineen ehti ennen yhdistyksen STEA:n hankeapurahahakemuksen jättämiseräpäivää, jossa raporttia käytettäisiin apurahahakemuksen tukena ja liitteenä, jossa olisi voitu todentaa, että tilaaajalle tehdyn tutkimuksen tulosten perusteella tilaaajan järjestämällä pilottitapahtumalla/taidetyöpajatoiminnalla oli omalle kohderyhmälle eli pilottitapahtumaan ja taidetyöpajoihin osallistuneille erityisherkillle voimaannuttava hyvinvointivaikutus. Mutta asioilla ei ollut kuitenkaan enää kiire, koska STEA:n haku muuttui ja siirtyi mahdollisesti ensi syksylle yhdistyksen toiminnanjohtajan sanoin. Raportti sai kuitenkin palautteen sen hetkiseltä HSP Suomi ry yhdistyksen projektikoordinaattorilta Emilialta toukokuun lopussa sähköpostilla, joka oli seuraava:

”Hei, Veronika! Kiitos raportista! Ehdin nopeasti lukaista sen läpi ja myöhemmin perehdyn siihen enemmän. Olet kyllä tehnyt todella huolellista työtä. Tästä on meille varmasti hyötyä jatkossa.” (Aalto 2020).

Vuonna 2022 toteutettu verkkokysely kaikille erityisherkillle laajensi tutkittavaa kohderyhmää tilaaajan vuoden 2020 pilottitapahtumasta ja toi lisää havaintoja, ajatuksia sekä ideoita siitä, mitä nämä ihmiset mahdollisesti vielä kaipaavat ja minkälaisia tulevaisuuden taide- sekä kulttuuripalveluita ja tapahtumia he haluaisivat kuluttaa. Näitä kyselytuloksia ja erityisesti sen avoimia vastauksia voisi hyvin hyödyntää tilaaajan oman toiminnan kehittämisessä ja jakaa myös eteenpäin esimerkiksi mahdollisille tuleville yhteistyökumppaneille, jotta saataisiin kaikille taiteesta kiinnostuneille ja erityisherkkien ominaisuuksia huomioivia uusia taide- ja kulttuuritapahtumia.

Haluaisin päättää tämän luvun kirjailijan, tunneterapeutin sekä kouluttajan ja erityisherkkyyden asiantuntijan Suvi Bowellanin *Hidasta elämää* -hyvinvointimedian ja yhteisön blogissa vuonna 2018 julkaistuun ”Ylistys herkille, kilteille ja huomaavaisille ihmisille” -nimiseen kauniiseen tekstiin, jossa kiteytyy mielestäni todella hyvin se, kuinka tärkeää erityisherkkyyden on ja mitä rikkauksia se tuo taiteeseen ja sitä kautta koko meidän yhteiskuntaamme.

”Maailma on joskus vähän ankea paikka, emmekä me ihmiset ole aina kivoja, mutta...

Onneksi on ihmisiä, jotka hymyilevät vastaantulihoille,
kävelevät kadulla ihastellen rakennusten kauniita yksityiskohtia,
luovat kauneutta ympärilleen,
asettelevat sanansa huolella ja pyrkivät olemaan loukkaamatta,
muistavat merkkipäiväsi,
kysyvät mitä sinulle kuuluu,
huomaavat kun kaipaavat lohdutusta,
jaksavat ilahtua pienistä asioista,
sanovat kiitos ja anteeksi,
itkevät ja nauravat spontaanisti,
hurmioituvat kauniista musiikista,
näkevät eläimiä ja enkeleitä pilvissä,
pysähtyvät rapsuttamaan ohi kulkevaa koira,
samoilevat metsissä ja halailevat puita,
osaavat nauttia hiljaisuudesta,
unohtuvat takkatulen ääreen haaveilemaan,
rakastavat keskustella kanssasi elämän tärkeistä asioista,
jännittävät ja hermoilevat, mutta tekevät silti,
kirjoittavat, musisoivat, maalaavat tauluja, tanssivat ja näyttävät,
luovat mielikuvitusmaailmoja ja keksivät ihmeellisiä juttuja,
pakahtuvat kiitollisuudesta ja rakastavat täysillä.
Oletko sinä yksi heistä?” (Bowellan 2018.)

LÄHTEET

- Aron, Elaine N. 2013. HSP - Erytyisherkkä ihminen. Nemo. Suom. Sini Linteri. Viitattu 31.10.2022
- Aalto, Emilia 2020. VS: Tutkimusraportti. Email: veronika.vainolainen@humak.fi 26.5.2020.
- Bowellan, Suvi 2018. Ylistys herkille, kilteille ja huomaavaisille ihmisille. Blogikirjoitus 5.9.2018. Viitattu 19.11.2022 <https://hidastaelamaa.fi/2018/09/ylistys-herkille-kilteille-ja-huomaavaisille-ihmisille>
- Finder 2022. NayaDaya Oy. Viitattu 31.10.2022 <https://www.finder.fi/IT-konsultointi+IT-palvelut/NayaDaya+Oy/Lahti/yhteystiedot/3137353>
- Heinonen-Guzejev, Marja 2009. Noise sensitivity medical, psychological and genetic aspects. Helsingin yliopisto. Lääketiede. Väitöskirja. Viitattu 30.10.2022 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-5177-7>
- Houni, P., Turpeinen, I., & Vuolasto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Taiteen edistämiskeskus (TAIKE). E-kirja. Viitattu 30.10.2022 <https://www.taike.fi/documents/10921/1332027/Taidetta%21+Kulttuurihyvinvoinnin+k%C3%A4sikirjan+uudistettu+laitos/95970ba6-302c-5e63-f483-8fea9a5ec857>
- HSP Suomi ry 2022a. Erytyisherkkyyys. Viitattu 31.10.2022 <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyys/>
- HSP Suomi ry 2022b. HSP Suomi ry, HSP Finland rf. Viitattu 31.10.2022 <https://www.erityisherkat.fi/yhdistys/>
- HSP Suomi ry 2022c. Tutkimustaustaa. Viitattu 31.10.2022 <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyys/tutkimustaustaa/>
- HSP – Suomen Erytyishervät ry 2020. ”Herkästi taidetta – herkün voimaantumista 8.-9.2.2020”. Tapahtumaohjelma. Ei julkaistu.
- Inartes Instituutti 2022. Inartes Instituutin koulutuksen rakenne. Viitattu 31.10.2022 www.inartes.fi/koulutukset
- Kiito 2022. Kulttuuriosuuskunta Kiito. Viitattu 31.10.2022 <https://kiito.fi/>
- Kojonen-Kyllönen, Tiina 2012. Kokemuksia ja havaintoja herkkyydestä. Helsingin yliopisto. Sosiaalipsykologia. Pro gradu. Viitattu 31.10.2022 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201703271943>
- Laitinen, Liisa 2017a. Sitra. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista. Verkkojulkaisu 21.10.2017. Viitattu 31.10.2022 <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-sosiaalisen-hyvinvoinnin-vaikutuksiin/>

- Laitinen, Liisa 2017b. Sitra. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Verkkojulkaisu 21.10.2017. Viitattu 31.10.2022 <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/>
- Laitinen, L. 2017c. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. E-kirja. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf> Viitattu 31.10.2022
- Lamminaho, Mari 2021. Herkkyyden representointi mediassa – miten tunne- ja aistiherkkydestä eli erityisherkkyydestä on kirjoitettu vuosien varrella ja miksi erityisetuliite on niin lautaunut? Haaga-Helia. Medianomitutkinto. Opinnäytetyö. Viitattu 30.10.2020. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021060113256>
- Malmberg, Nina 2014. YLE. Erityisherkkyyks on ominaisuus, ei sairaus. Verkoartikkeli 12.11.2014. Viitattu 21.11.2022 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/11/12/erityisherkkyyks-ominaisuus-ei-sairaus>
- Mehiläinen 2022. Musiikkiterapia soveltuu kaikenikäisille. Viitattu 31.10.2022 <https://www.mehilainen.fi/terapiapalvelut/lasten-ja-nuorten-musiikkiterapia>
- Museot.fi 2021. Museokortti ja MIELI ry - Hyvinvointia kulttuurista. Viitattu 30.10.2022 <https://museot.fi/hyvinvointia-kulttuurista>
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 4. painos. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Viitattu 31.10.2022
- Paanasalo, Minna 2017. ”Vihdoinkin tälle tavalleni olla ihminen on nimi” : erityisherkkyyks yksilön ja sosiaalisen rajapinnalla. Tampereen yliopisto. Sosiaalipsykologia. Pro gradu. Viitattu 31.10.2022 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101291/GRADU-1496238768.pdf?sequence=1>
- Stång, Lennu 2020. Erityisherkkyyks työhyvinvoinnin muodostumisessa. LAB-Ammattikorkeakoulu. Tradenomi. Opinnäytetyö. Viitattu 31.10.2022 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/340631/St%C3%A5ng_Lennu.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Suomen Kuvataidepsykoterapia ry 2022. Koulutus. Viitattu 31.10.2022 <https://suomenkuvataidepsykoterapia.fi/koulutus/>
- Taike 2022. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Viitattu 31.10.2022 <https://www.taike.fi/fi/julkaisut/taidetta-kulttuurihyvinvoinnin-kasikirja>
- Taikusydän 2022a. Taikusydän kokoaa, kytkee ja koordinoi! Viitattu 31.10.2022 <https://taikusydän.turkuamk.fi/english/info/taikusydän/>
- Taikusydän 2022b. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Viitattu 31.10.2022 <https://taikusydän.turkuamk.fi/english/info/taiteesta-hyvinvointia/>

Tampereen Kesäyliopisto 2022. Ratkaisukeskeisen taideterapian perusteet 20 op, syksy 2022-keväät 2023. Viitattu 31.10.2022 <https://tampereenkesayliopisto.fi/kurssi/8372/ratkaisukeskeisen-taideterapian-perusteet-20-op-syksy-2022-kevat-2023>

Tarvainen, Anna-Liisa 2022. Taideterapeutti MA, nukketatteritaiteilija. Kulttuuriosuuskunta Kiito. Tampere, 9.5.2022. Haastattelija: Veronika Vainolainen. Ei julkaistu.

TAYS 2022. Kuvataideterapia, kuvataidepsykoterapia. Viitattu 31.10.2022 https://www.tays.fi/fi-fi/sairaanhoitopiiri/alueellinen_yhteistyo/Mielenterveystyo/Terapeutti-rekisteri/Kuvataideterapia

The Highly Sensitive Person 2022a. Are you highly sensitive? Viitattu 30.10.2022 <https://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>

The Highly Sensitive Person 2022b. The Highly Sensitive Person. Viitattu 30.10.2022 <https://hsperson.com/>

Vainolainen, Veronika 2020. Tutkimusraportti 11.5.2020. Ei julkaistu.

WHO 2019. What is the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Viitattu 30.10.2022 <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553>

Yhdistyneet Kansakunnat 2019. WHO:n raportti: Taide voi tarjota innovatiivisia ratkaisuja monimutkaisiin terveyshaasteisiin. Verkkojulkaisu. Viitattu 29.10.2022 <https://unric.org/fi/whon-raportti-taide-voi-tarjota-innovatiivisia-ratkaisuja-monimutkaisiin-terveyshaasteisiin/>

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko / Anna-Liisa Tarvainen

Alkukysymykset ja haastateltavan taustatietoja:

- Olet taideterapeutti ja nukketeatteritaiteilija.
- Mitä tekee Kulttuuriosuuskunta Kiito?

Taideterapian taustaa ja sisältöjä:

- Missä Suomessa voi opiskella taideterapiaa? Ja missä olet itse sitä opiskellut?
- Onko Englannissa (enemmän) kysyntää taideterapialle?
- Mitä taideterapiaan yleensä sisältyy?
- Ketkä ovat taideterapian tärkeimmät ja yleisimmät asiakkaat?

Taideterapian hyvinvointivaikutuksista ja niiden mittaamisesta:

- Oletko tehnyt taideterapiaa asiakkaille ns. yksitellen ja/tai ryhmässä?
- Jos olet tehnyt myös ryhmätyöpajoja yms., näkyykö mielestäsi taiteen hyvinvointivaikutukset niissä selkeästi?
- Millä tavalla olet mitannut tai analysoinut niitä?
- Millä tavalla olet kerännyt palautetta osallistujilta ja yksityisiltä asiakkailta?
- Olisiko sinulla kiinnostusta ottaa käyttöön esim. joitakin uusia ja innovatiivisia, digitaalisia tyytyväisyysmittareita käyttöön omassa toiminnassa (esim. "HappyOrNot" -tyytyväisyysmittari, jokin fiilismittari yms.)?
- Näetkö tällaisten mittareiden (yleiset) hyödyt taideterapiatoiminnassa ja taiteen hyvinvointia mitatessa yleensäkin?

Erityisherkkyydestä:

- Onko erityisherkkyyks käsitteenä sinulle tuttua ja oletko kenties tehnyt työtä sellaisen ryhmän tai siihen kuuluvan ihmisen/asiakkaan kanssa?
- Oletko huomannut mitään eroa ns. tavallisen ihmisen ja erityisherkan ihmisen välillä ja niiden kanssa olemisessa ja/tai työskentelemisessä?

Kulttuuripalveluista:

- Minkälaisia kulttuuripalveluita mielestäsi ihmiset jäävät kaipaamaan ja millä tavalla taideterapia siihen sijoittuu? onko sille mielestäsi olemassa mitään laajempaa ja/tai tieteellistä käyttöä?
- Mitä kulttuuripalveluita tiedät esimerkiksi omien taideterapia-asiakkaasi kaipaavan tai haluavan?

- Millä tavalla olet itse kehittänyt omia palveluita ja kulttuuripalvelutarjontaa?

Liite 2. HSP/Erityisherät -kysely (Webropol)

HSP/Erityisherät -kysely

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hei! Teen opinnäytetyötä Humanistisessa ammattikorkeakoulussa (Humak.fi) erityisherille tarkoitetuista kulttuuri- ja taidepalveluista ja niiden mahdollisista hyvinvointivaikutuksista ja tämä kysely auttaa minua paljon näiden palvelujen kehittämisessä. Kysely on anonyymi ja siihen kuluu aikaa yhteensä noin 10 minuuttia ja olisin tosi kiitollinen kaikista vastauksista! Kysely on avoinna noin viikon (tiistai, 11.10.2022 asti) ja siihen voi vastata vain kerran/hlö. Kyselyn tuloksia käsitellään luottamuksellisesti ja käytetään tutkimusaineistona tässä opinnäytetyössä, jonka tilaajana on HSP Suomi ry (entinen HSP - Suomen Erityisherät ry). Kiitos paljon etukäteen ja hyvää päivän/illanjatkoa! Ystävällisin terveisin, Veronika. Lisätietoja tästä kyselystä ja opinnäytetyöstä voi tiedustella mm. sähköpostitse: vainve02@humak.fi.

1. Sukupuoli: *

- Mies
- Nainen
- Muu

2. Ikä: *

- Alle 18 vuotta
- 18-35 vuotta
- 36-60 vuotta
- Yli 60 vuotta

3. Asun (maakunta): *

- Ahvenanmaa
- Etelä-Karjala
- Etelä-Pohjanmaa
- Etelä-Savo

- Kainuu
- Kanta-Häme
- Keski-Pohjanmaa
- Keski-Suomi
- Kymenlaakso
- Lappi
- Pirkanmaa
- Pohjanmaa
- Pohjois-Karjala
- Pohjois-Pohjanmaa
- Pohjois-Savo
- Päijät-Häme
- Satakunta
- Uusimaa
- Varsinais-Suomi
- Asun ULKOMAILLA

4. Olen: *

- Työssäkäyvä
- Yrittäjä
- Työtön
- Opiskelija
- Eläkeläinen
- Muu, mikä? _____

5. Olen/koen olevani erityisherkkä. *

- Kyllä
- En
- En tiedä / en ole varma

6. Nämä asiat kuvaavat minua parhaiten (voit valita useamman):

- | | | | |
|------------------------------------|---|------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> ujo | <input type="radio"/> lahjakas | <input type="radio"/> rohkea | <input type="radio"/> pohtija |
| <input type="radio"/> herkkä | <input type="radio"/> erakko | <input type="radio"/> puhelias | <input type="radio"/> käytännönläheinen |
| <input type="radio"/> luova | <input type="radio"/> sisäänpäinkääntynyt | <input type="radio"/> ystävällinen | <input type="radio"/> empaattinen |
| <input type="radio"/> taiteellinen | <input type="radio"/> iloinen | <input type="radio"/> sosiaalinen | <input type="radio"/> improvisoija |
| <input type="radio"/> ahkera | <input type="radio"/> introvertti | <input type="radio"/> monipuolinen | <input type="radio"/> havainnoitsija |
| <input type="radio"/> tunteellinen | <input type="radio"/> lämmin | <input type="radio"/> ekstrovertti | <input type="radio"/> helposti lähestyttävä |
| <input type="radio"/> utelias | <input type="radio"/> yksinäinen | <input type="radio"/> ambivertti | <input type="radio"/> surullinen |

7. Nämä asiat lisäävät hyvinvointia minun elämään (voit valita useamman vaihtoehdon):

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="radio"/> oma parisuhde | <input type="radio"/> taide ja kulttuuri | <input type="radio"/> hyvät ihmissuhteet |
| <input type="radio"/> työ ja koulutus | <input type="radio"/> vapaa-aika ja ystävät | <input type="radio"/> hyvä terveys |
| <input type="radio"/> perhe ja koti | <input type="radio"/> rauha ja yksinolo | <input type="radio"/> ei mikään näistä |

8. Taide on tärkeä osa minun elämää.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

9. Minua kiinnostaa taide, kulttuuri ja erilaiset taidetapahtumat. *

- Kyllä
- Ei
- En tiedä/en osaa sanoa

10. Minua kiinnostavat eniten nämä taiteenalat (valitse max. 5): *

- arkkitehtuuri
- elokuvataide
- kirjallisuus
- kuvataide
- kuvitus ja sarjakuva
- mediataide
- musiikki
- muotoilu
- näyttämötaide
- tanssi
- valokuvaus
- jokin muu, mikä? _____

11. Osallistun mielelläni erilaisiin paikallisiin/kansallisiin taide- ja kulttuuritapahtumiin.

- Kyllä
- En osallistu
- En osaa sanoa

12. Mihin taide- ja kulttuuritapahtumiin osallistuit aikaisemmin mieluiten/eniten?

- näyttämötaide (*teatteri, ooppera, baletti yms.*)
- museo- ja gallerianäyttelyt
- sirkus
- musiikkifestivaalit
- improvisaatio ja performanssit
- lavatanssit
- valokuvanäyttelyt
- video/mediataide ja installaatiot
- messut
- konsertit
- tanssitunnit
- valokuvauskurssit ja -luennot
- taidetyöpajat
- runoillat ja taideilmat yms.
- elokuvanäytökset
- jokin muu, mikä? _____
- En osallistunut/osallistu taide- ja kulttuuritapahtumiin.

13. Minkäkokoisiin tapahtumiin osallistut mieluiten? *

- 1-10 hlöä/osallistujaa
- 1-50 osallistujaa
- 100 hlöä ja yli
- 500 hlöä ja yli
- 1000 hlöä ja yli
- Tapahtuman kävijämäärällä ei ole minulle mitään väliä.
- En osallistu/halua osallistua taide- ja kulttuuritapahtumiin.

14. Mitkä asiat vaikuttavat päätökseesi osallistua taide- ja/tai kulttuuritapahtumiin? *

- hyvä tapahtumasijainti
- mahdollisuus kokeilla uutta
- hinta (esim. ilmainen sisäänpääsy)
- sopiva ajankohta
- hyvä ohjelma
- ammatillinen hyöty tapahtumasta
- tunnetut esiintyjät/puhujat yms.
- yhteisöllisyyden tunne

- selkeät ohjeet ja tapahtumainfo
- tilaisuus tutustua uusiin ihmisiin
- esteettömyys ja saavutettavuus
- odotettavissa oleva ilo tai hyvinvointivaikutukset
- ystävien, sukulaisten tai kollegojen/tuttujen suositus
- muu, mikä? _____
- saatu kutsu
- En halua osallistua kulttuuri- ja taidetapahtumiin.

15. Mitkä asiat vaikuttavat päätökseesi olla osallistumatta kulttuuri- ja taidetapahtumiin? *

- korkea tilaisuuden/tapahtuman hinta
- epäselvät ohjeet ja info
- järjestäjän/brändin/tapahtumatilan tuntemattomuus
- vaikea sijainti
- kiire ja/tai huono tapahtuman ajankohta
- esiintymispelko
- tapahtuma ei ole riittävän kiinnostava
- osallistujien paljous
- kynnys osallistua tapahtumaan muiden itselle tuntemattomien ihmisten kanssa
- muu, mikä? _____
- En ole kiinnostunut kulttuuri- ja taidetapahtumista.

16. Miten usein osallistuit/osallistut taide- ja kulttuuritapahtumiin? *

- Noin kerran/pari kertaa kuukaudessa
- Melkein joka päivä
- Useamman kerran kuukaudessa
- Muutaman kerran vuodessa
- Noin kerran viikossa
- Monta kertaa vuodessa
- En osallistu taide- ja kulttuuritapahtumiin.

17. Mitä kautta kuulit taide- ja kulttuuritapahtumista, joihin osallistuit aikaisemmin? *

- lehdestä
- Google Ads yms. mainoksista internetissä
- radiosta/TV:sta
- suoraan yhdistysten/yritysten/järjestäjien omilta www-sivuilta
- Facebookista ja/tai Instagrammista ym. somekanavista
- flyereista ja esitteistä
- ystäviltä, tutuilta, kollegoilta
- henkilökohtaisesta kutsusta tapahtumaan
- ulkomainoksista
- Youtube-mainoksesta
- nettifoorumilta
- jäsen- tai uutiskirjeestä
- kunnan tai kaupungin omasta tapahtumakalenterista /
www-sivuilta (esim. "Visit Tampere" yms.)
- jostakin muualta, mistä? _____
- ei mitään näistä

18. Taide- ja kulttuuritapahtumat, joihin yleensä osallistun, tuovat minulle iloa ja hyvää oloa. *

- Kyllä Ei
- Jotkut toi, jotkut ei
- En osaa sanoa/en ole varma

19. Olen huomannut, että taide- ja kulttuuritapahtumissa käynti lisäsi minun hyvinvointia. *

- Kyllä Ei
- Joissakin tapahtumissa
- En ole varma/en osaa sanoa

20. Mitkä asiat viestivät sinulle siitä, että se oli mielestäsi onnistunut tapahtuma? *

- tapahtumassa oli mukava ja hyvä ilmapiiri
- tapahtuman ohjelma, esiintyjät yms. vastasivat odotuksiani
- sain siitä inspiraatiota esimerkiksi taidekokeiluihin tai omaan työhön
- tutustuin siellä uusiin ihmisiin
- tunsin oloni turvalliseksi ja sain olla siellä oma itse
- tapahtuma lievitti stressiä
- tapahtuman jälkeen oli energinen ja voimaantunut olo
- tapahtuman aikana ja sen jälkeen olin positiivinen ja innostunut
- sain ilmaista itseäni
- tulisin mielelläni uudestaan
- jokin muu, mikä/mitkä asiat? _____

21. Koen olevani enimmäkseen (valitse yksi tai useampi sinua kuvaava vaihtoehto): *

- ns. vapaa taiteilija ammattitaiteilija taiteen kuluttaja
- taiteen harrastaja haluan oppia/opiskella taidetta olen taideterapeutti
- en mitään näistä

22. Harrastan/olen harrastanut mm. (voit valita useamman): *

- tanssia
- mediataidetta
- jotakin muuta, mitä?
- laulua
- muotoilua
- En harrasta/ole harrastanut mitään edellämainituista.
- käsityötä
- luovaa kirjoittamista
- musiikkia
- kuvataidetta
- valokuvausta
- näyttämötaidetta

23. Jos harrastat/harrastit/opiskelit jotakin edellämainituista, niin missä? *

- kotona, olen ns. itseoppinut
- ammattikorkeakoulussa
- ammattikoulussa/ammattiopistolla
- taidetyöpajoissa
- erilaisilla verkkokursseilla
- oppisopimuksella
- työväenopistolla/kansalaisopistolla
- taidekoulussa
- yliopistolla
- jossakin seurassa (esim. valokuvausseura yms.), jossa on jäsenenä (voit kertoa tässä, missä seurassa) _____
- jossakin muualla, missä? _____
- En harrasta/harrastanut mitään edellämainituista.

24. Jos haluaisit opiskella (lisää) taidetta tai kokeilla jotakin uutta eri taiteenlajia, mihin menisit mieluiten? *

- kokeilisin/opiskelisin itse/kotona, esimerkiksi erilaisilla verkkokursseilla
- menisin ammattikouluun/ammattiopistoon
- ... työväenopistoon tai kansalaisopistoon
- hakisin taidekouluun
- ..ammattikorkeakouluun tai yliopistoon
- liittyisin johonkin alan seuraan/niiden kursseille
- opiskelisin oppisopimuksella

- osallistuisin kunnan tai yhdistysten järjestämiin taidetyöpajoihin
- opiskelisin pienryhmissä esim. yritysten tarjoamissa työpajoissa
- jonnekin muualle, mihin? oma ehdotus? _____
- En ole kiinnostunut taideopetuksesta tai eri taiteenlajien kokeilusta.

25. Opiskelen, harrastan ja/tai toimin taiteen parissa, koska (voit valita useamman vaihtoehdon): *

- teen sitä työkseni
- se on minun harrastus
- se rauhoittaa minun mieltä
- se tekee minut iloiseksi
- saan siitä inspiraatiota
- se edistää minun hyvinvointia
- se auttaa minua ihmissuhteissa
- se on minulle tärkeä luovuuden lähde
- se auttaa minua palautumaan esim. raskaan työpäivän jälkeen
- se kehittää minua ihmisenä
- se hoitaa minun henkisiä traumoja ja on terapeutista
- se tekee minut rohkeammaksi
- se poistaa stressin minun elämästä
- se poistaa yksinäisyyden tunteen
- jokin muu, mikä? _____
- En osaa sanoa
- En harrasta/opiskele/työskentele/toimi taiteen parissa ollenkaan.

26. Taide tukee elämäni erityisherkkänä. *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

27. Olen huomannut, että taide tai taiteen harrastaminen ja taiteen parissa työskentely on lisännyt minun hyvinvointia. *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

28. Minua kiinnostaisi osallistua erityisherkillle suunnattuihin taide- ja kulttuuritapahtumiin.*

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

29. Minkä taiteenalan tapahtumiin haluaisit osallistua? *

- arkkitehtuuri
- musiikki
- elokuvataide
- muotoilu

- kirjallisuus
- näyttämötaide
- kuvataide
- tanssi
- kuvitus ja sarjakuva
- valokuvaus
- mediataide
- jokin muu, mikä? _____
- En halua osallistua taidetapahtumiin.

30. Jos osallistuisin erityisherkillle suunnattuihin taide- tai kulttuuritapahtumiin, osallistuisin mieluiten: *

- taidetyöpajoihin
- näyttelyihin
- messuihin
- konserttiin
- festivaaleihin
- eri luentoisiin
- musiikkialan tapahtumiin
- tanssi- tai laulutunneille
- näyttämötaiteen esityksiin
- elokuvanäytöksiin
- taideterapiakurssille
- maalauskurseille
- improvisaatioteatteriin
- johonkin muualle, mihin? _____
- Ei mihinkään näistä.

31. Minulle on tärkeää/mieluisinta olla tapahtumassa: *

- tarkkailijana/yleisönä
- aktiivisena osallistujana
- ei mitään näistä

32. Haluaisin osallistua taide- tai kulttuuritapahtumaan mieluummin: *

- yksin
- työskennellä ryhmässä
- kumpikin käy
- En osaa sanoa
- En halua osallistua taide- ja kulttuuritapahtumiin.

33. Mitä taide- ja kulttuuripalveluita sekä -tapahtumia paikkakunnaltasi mielestäsi puuttuu?*

34. Miten nykyisiä taide- ja kulttuuripalveluita ja -tapahtumia voisi mielestäsi kehittää?*

35. Mitä taide-/kulttuuripalveluita ja -tapahtumia haluaisit/toivoisit erityisherkillle tulevaisuudessa? Voit kirjoittaa ajatuksesi ko. aiheesta vapaasti tähän tekstikenttään (max. 250 merkkiä): *

36. Miten nykyisiä, erityisherkille suunnattuja taide- ja kulttuuripalveluita ja -tapahtumia (jos niitä on), voisi mielestäsi kehittää? Mitä niistä puuttuu? Mitä voisi parantaa? *

37. Kenet haluaisit/toivoisit vetäjäksi/järjestäjäksi/ohjaajaksi erityisherkille suunnattuihin taide- ja kulttuuritapahtumiin? *

- alan ammattilaisen
- taideterapeutin
- yrittäjän
- opiskelijan
- alan julkkiksen
- ammatillisen opettajankoulutuksen suorittaneen opettajan
- ei mitään väliä

38. Mistä toivoisit löytäväsi tietoja tulevista erityisherkille suunnatuista tapahtumista?

- lehdistä
- some-kanavista (Facebook/Instagram)
- radiosta/TV:sta
- oman yhdistyksen jäsenkirjeestä
- mainoksista ja/tai esitteistä
- kunnan tai kaupungin omilta www-sivuilta/tapahtumakalenterista
- ulkomainoksista/mainostauluista
- ystäviltä/kollegoilta
- jostakin muualta, mistä? _____

39. Kuulutko johonkin HSP/erityisherkille tarkoitettuun yhdistykseen/yhdistykseen?

- Kyllä
- En

40. Muuta palautetta ja ajatuksia/lisättävää esim. kyselyn aiheeseen liittyen:
