

Tuuli Leinonen

# PSYKOLOGISTEN PERUSTARPEIDEN TÄYTTYMINEN JA HYVINVOINTI NUORTEN MYRSKY-TAIDEHANKKEESSA

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma  
Huhtikuu 2020

# TIIVISTELMÄ

Tuuli Leinonen: Psykologisten perustarpeiden täyttyminen ja hyvinvointi nuorten Myrsky-taidehankkeessa.  
Pro gradu -tutkielma, 94 s.  
Ohjaaja: Eerika Finell  
Tampereen yliopisto  
Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma  
Sosiaalipsykologia  
Huhtikuu 2020

---

Uhka nuorten syrjäytymisestä on vakituinen huolenaihe ja erilaisten toimenpiteiden kohde yhteiskunnassa, ja erilaiset syrjäytymisen ehkäisyyn tähtäävät hankkeet ja pajat ovat esimerkki monimuotoisista tavoista, joilla nuorten syrjäytymisen uhkaan on pyritty puuttumaan. Yksi esimerkki tällaisesta hankkeesta oli vuosina 2008-2011 järjestetty Myrsky-hanke, jossa taiteellisen toiminnan avulla pyrittiin vahvistamaan nuorten hyvinvointia ja osallisuutta yhteiskuntaan. Hanke suunnattiin kaikenlaisille nuorille, mutta erityisesti kohteena olivat eri tavoilla syrjäytymisvaarassa olevat nuoret.

Taiteellisen toiminnan on todettu olevan yhteydessä moniin positiivisiin vaikutuksiin, kuten koettuun hyvinvointiin, elämänlaatuun ja parempaan terveyteen, minkä vuoksi taidetoimintaa hyödynnetään laajasti pyrittäessä vahvistamaan monenlaisten yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin kokemusta. Eräs hyvinvoinnin ulottuvuuksien tutkimiseen laajasti sovellettu teoria on itsemääräämisteoriat ja erityisesti sen osana oleva psykologisten perustarpeiden teoria, jonka mukaan ihmisen kolmen psykologisen perustarpeen, autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden, on täytyttävä, jotta ihminen voisi kokea elämässään optimaalista hyvinvointia ja henkistä kukoistusta. Autonomia viittaa ihmisen tarpeeseen kokea mahdollisuutta päättää itse omista tekemisistään ja elämästään. Pystyvyys tarkoittaa tarvetta kokea osaamista ja aikaansaavuutta sekä mahdollisuutta kehittymiseen. Yhteenkuuluvuuden tarve viittaa ihmisen perimmäiseen sosiaalisuuteen ja tarpeeseen olla yhteydessä toisiin ja kuulua johonkin yhdessä muiden kanssa.

Tässä sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielmassa tarkasteltiin Myrsky-hankkeeseen osallistuneilta nuorilta kerätyissä haastatteluissa ilmeneviä autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden täyttyminen kuvauksia ja pyrittiin osoittamaan perustarpeiden täyttyminen yhteys hyvinvoinnin lisääntymiseen taidetoiminnan kontekstissa. Aineistona olevat teemahaastattelut saatiin käyttöön Yhteiskuntatieteellisestä tietoaarkistosta, ja niitä analysoitiin sisällönanalyttisellä menetelmällä faktanäkökulmasta. Teoreettisena viitekehyksenä toimi psykologisten perustarpeiden teoria. Tutkimuksessa ei pyritty todistamaan hyvinvoinnin absoluuttista lisääntymistä tai ottamaan kantaa Myrsky-hankkeen onnistumiseen, vaan tarkastelemaan sitä, millaisia muotoja perustarpeiden täyttyminen ilmentymien voi kokemukseksissa tulkita saavan ja kuinka hyvinvoinnin lisääntyminen mahdollisesti kytkeytyy perustarpeiden täyttymiseen taidetoiminnan kontekstissa.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että taiteellinen toiminta tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia yksilöiden psykologisten perustarpeiden täyttymiselle, ja perustarpeiden täyttyminen kuvaukset ilmentyvät toimintaan osallistuneiden nuorten kuvauksissa monin tavoin. Tuloksista on pääteltävissä, että taidetoiminta voi tarjota esimerkiksi turvallisen tilan positiivisten ja kehittävien ajatusten ja tunteiden kohtaamiseen, mikä johtaa tarpeiden täyttymiseen ja myös hyvinvoinnin kokemukseen. Lisäksi taidetoiminnasta on mahdollista saada konkreettisia oppeja ja keinoja esimerkiksi parempaan elämänhallintaan ja monenlaisten taitojen kehittymiseen, mikä tukee perustarpeiden täyttymistä ja vahvistaa hyvinvoinnin kokemusta. Tulosten perusteella olisi suositeltavaa suunnitella esimerkiksi tulevia hyvinvoinnin tukemiseen tähtääviä taidehankkeita psykologisten perustarpeiden näkökulmasta ja pyrkiä toiminnan kautta tuottamaan osallistujille autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia, minkä voisi olettaa tukevan myös osallistujien hyvinvointia merkittävästi. Tulosten varmistamiseksi tarvitaan kuitenkin lisää tutkimusta, jossa perustarpeiden täyttymistä tarkastellaan taidetoiminnan kontekstissa.

Avainsanat: itsemääräämisteoriat, psykologiset perustarpeet, nuoret, syrjäytyminen, taide, taidetoiminta, hyvinvointi, sisällönanalyysi, kokemuksen tutkimus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b> .....	3
<b>2 HYVINVOINNIN JA TAITEEN TAUSTAA JA TUTKIMUSTA</b> .....	5
2.1 Hyvinvointi, kulttuuri ja taide.....	5
2.2 Taidetoiminnan yhteys hyvinvointiin.....	8
<b>3 NUORET SYRJÄYTYMISVAARASSA</b> .....	12
3.1 Syrjäytyminen ja nuoret huolen kohteena.....	12
3.2 Myrsky-hanke ja Nuoret taiteen tekijöinä -tutkimus.....	15
<b>4 ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA VIITEKEHYKSENÄ</b> .....	18
4.1 Itsemääräämisteoria.....	18
4.2 Psykologisten perustarpeiden teoria.....	21
4.3 Psykologiset perustarpeet ja hyvinvointi.....	26
4.4 Psykologiset perustarpeet ja taide.....	29
<b>5 AINEISTO JA METODOLOGIA</b> .....	33
5.1 Myrsky-hankkeen haastattelut.....	33
5.2 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.....	35
5.3 Kokemuksen tutkimus.....	38
5.4 Menetelmien soveltaminen aineistoon.....	42
5.5 Tutkimusetiikka.....	46
<b>6 TULOKSET</b> .....	50
6.1 Autonomia.....	51
6.1.1 Oman paikan löytäminen.....	51
6.1.2 Elämänhallinta.....	55
6.2 Pystyvyys.....	58
6.2.1 Kehitys ja onnistuminen.....	58
6.2.2 Muihin vaikuttaminen.....	62
6.3 Yhteenkuuluvuus.....	65
6.3.1 Luottamus ja yhteishenki.....	65
6.3.2 Yhdistävyys ja yhteistyö.....	68
6.4 Tulosten yhteenveto.....	72
<b>7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA</b> .....	78
7.1 Tulokset suhteessa aiempaan tutkimukseen.....	78
7.2 Tutkielman rajoitteet ja jatkotutkimusehdotuksia.....	82
<b>LÄHTEET</b> .....	85

# 1 JOHDANTO

Nuorten hyvinvointi ja erityisesti siinä esiintyvät ongelmat ovat yhteiskunnallisen keskustelun vakituinen puheenaihe, ja erityistä huolta niin yhteiskunnallisella kuin yksilöidenkin tasolla aiheuttaa nuorten syrjäytyminen. Syrjäytymisuhan alla olevien tai syrjäytyneiksi arvioitujen nuorten määrästä on esitetty vuosien aikana useita arvioita, jotka ovat vaihdelleet 14000-100000 välillä. Suuri vaihteluväli arvioissa johtuu ennen kaikkea siitä, että syrjäytymisen määrittelylle ei ole olemassa vakiintuneita kriteerejä. Kun tutkitaan nuorten syrjäytymistä, viitataan monesti erilaisten yhteiskunnan järjestelmien, kuten koulutuksen ja työmarkkinoiden, ulkopuolelle jäämiseen sekä tämän tuottamiin vaikutuksiin nuorten hyvinvointiin. Syrjäytymisriskin osalta keskeisiksi määritellään usein esimerkiksi matala koulutus, elämänhallintaan liittyvät ongelmat sekä yhteiskunnan toiminnasta osattomaksi jääminen. Lisäksi merkittävää ilmiön ymmärtämisen kannalta on nuorten oma kokemus syrjäytymisestä ja siihen liittyvistä tekijöistä, ja syrjäytymisen keskeisimmistä syistä nuorilta kysyttäessä he mainitsevat usein tärkeimpänä ystävien ja muiden sosiaalisten kontaktien puutteen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Erityisesti syrjäytymisuhan alla olevat nuoret ovat usein myös erilaisten syrjäytymisen ehkäisyyn tähtäävien toimenpiteiden kohde, ja yksi esimerkki tällaisista toimista ovat enenevässä määrin olleet erilaiset taidepainotteiset hankkeet. Eräs tällainen hanke oli Suomen Kulttuurirahaston vuosina 2008-2011 järjestämä ja rahoittama Myrsky-hanke, jonka pyrkimyksenä oli paitsi nuorten hyvinvoinnin vahvistaminen ja sosiaalisen osallisuuden sekä henkisen kasvun tukeminen, myös taiteen ja kulttuurin saattaminen osaksi nuorten omaa elämää. Lisäksi hankkeen myötä haluttiin tuottaa yhteiskuntaan uudenlaisia nuorten taidetoiminnan muotoja. Esioletuksena oli, että taiteen avulla on mahdollista parantaa nuorten hyvinvointia sekä puuttua ennaltaehkäisevästi esimerkiksi syrjäytymisen riskeihin. Myrskyn toiminta suunnattiin kaikenlaisille nuorille, mutta erityisesti huomioitiin jonkinlaisessa syrjäytymisriskissä olevia nuoria. (Siivonen, Kotilainen & Suoninen 2011, 13.)

Taiteen hyvinvointivaikutuksia on tutkittu laajasti monenlaisten kohderyhmien parissa, ja taiteellisen toiminnan on todettu vaikuttavan positiivisesti muun muassa koettuun hyvinvointiin, elämänlaatuun, erilaisiin elämänhallinnan keinoihin ja sosiaaliseen osallisuuteen. Tutkimusten myötä on kuitenkin myös huomioitu, että taiteen hyvinvointia lisääviä vaikutuksia valottava teoreettinen ymmärrys on vielä puutteellista, minkä johdosta tutkimuksissa voi jäädä huomioimatta

sellaisia taiteellisen toiminnan piirteitä, joiden osuus hyvinvoinnille koituvien hyötyjen muodostumisessa olisi ratkaiseva. (Laitinen 2017a, 30 & 43.) Yksi tämän päivän merkittävimmistä hyvinvoinnin tutkimuksen teoreettisista menetelmistä on Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin itsemääräämisteoria ja erityisesti sen kolmea psykologista perustarvetta, autonomiaa, pystyvyyttä ja yhteenkuuluvuutta, käsittelevä osateoria. Teoria esittää, että jokaisella ihmisellä ominaisuuksiin katsomatta on edellä mainitut kolme psykologista perustarvetta, joiden on täytyttävä, jotta yksilö voisi kokea optimaalista hyvinvointia ja henkistä kukoistusta elämässään. (Esim. Deci & Ryan 2000, Ryan & Deci 2000b.) Taidetoimintaa ja sen hyvinvointivaikutuksia on kuitenkin toistaiseksi tutkittu psykologisten perustarpeiden teorian kontekstissa varsin vähän (esim. Kelaher ym. 2013; Swindells ym. 2016).

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkoitukseni on Myrsky-hankkeen aikana kerättyjen haastattelujen pohjalta tarkastella, näkyykö haastateltujen nuorten kokemuskuvauksissa viitteitä siitä, että psykologisten perustarpeiden täytyminen voisi olla taidetoiminnan hyvinvointivaikutusten taustalla. Analyysini toteutan teorialähtöisellä sisällönanalyttisellä menetelmällä, ja tutkimukseni edustaa realistista epistemologiaa ja faktanäkökulmaa (esim. Alasuutari 1999, 90-113). Pyrin löytämään haastateltujen kokemuksista ilmauksia, joissa jollakin tavalla tuodaan ilmi autonomian, pystyvyyden tai yhteenkuuluvuuden tarpeen täytyminen, ja tarkastelemaan näitä havaintoja siinä valossa, miten kyseiset maininnat mahdollisesti tuottavat kokijoilleen hyvinvointia.

Tutkielmassani minua kiinnostavat siis seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Millaisia autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden perustarpeiden täyttymiseen viittaavia kuvauksia on löydettävissä taidetoimintaan osallistuneiden nuorten kuvauksissa hankkeen toiminnasta?
2. Vahvistavatko perustarpeiden täyttymisen kokemukset nuorten hyvinvointia taidetoiminnan kontekstissa?

Aloitan tutkielmani avaamalla ja määrittelemällä muutamia tutkielmani kannalta olennaisia käsitteitä luvuissa 2 ja 3, minkä lisäksi esittelen taide- ja kulttuuritoiminnan hyvinvointivaikutuksista tehtyä tutkimusta ja tuloksia sekä Myrsky-hankkeen taustoja ja alkuperäistutkimusta. Luvussa 4 esittelen tutkielmani teoreettisena viitekehyksenä toimivan itsemääräämisteorian ja ennen kaikkea psykologisten perustarpeiden teorian, ja edelleen havainnollistan psykologisten perustarpeiden täyttymisen yhteyttä hyvinvointiin esittelemällä tätä

tukevaa kattavaa tutkimuspohjaa. Luvussa 5 avaan omaa tutkimusprosessiani ja käyttämieni menetelmien soveltamista aineistoon, ja luon katsauksen esimerkiksi sisällönanalyttiseen metodiin ja kokemuksen tutkimukseen. Luvussa 6 esittelen oman tutkimukseni tulokset, ja lopuksi luvussa 7 arvioin tulosteni merkittävyyttä suhteessa käyttämäni teoriataustaan aikaisempaan tutkimukseen. Lisäksi luon katsauksen tutkimukseni rajoitteisiin ja mahdollisiin jatkotutkimusehdotuksiin.

## 2 HYVINVOINNIN JA TAITEEN TAUSTAA JA TUTKIMUSTA

### 2.1 Hyvinvointi, kulttuuri ja taide

*Hyvinvoinnin* käsite voi jäsentyä erilaisin tavoin teoreettisen lähestymistavan mukaan. Hieman poikkeavista määritelmistä riippumatta kuitenkin yleensä ajatellaan, että hyvinvoinnin arviointiin ei ole käytettävissä vain yhtä mittaria, vaan sitä on lähestyttävä useista eri ulottuvuuksista ja sen komponentteja olisi ainakin periaatteessa oltava mahdollista käsitellä samanaikaisesti. (Stiglitz, Sen & Fitoussi 2009; Simpura 2012; sit. Kestilä ym. 2019, 121.) Pohjoismaisen hyvinvointitutkimuksen perinteessä viitataan monesti hyvinvoinnin kolmeen ulottuvuuteen, jotka on määritelty elintasoksi, sosiaalisiksi suhteiksi ja psykososiaalisiksi hyvinvoinniksi sekä itsensä toteuttamiseksi ja mielekkääksi tekemiseksi. Näiden kolmen ulottuvuuden nimitykset saattavat vaihdella eri yhteyksistä riippuen, mutta niiden taustalla vaikuttaa Erik Allardtin (1976) hyvinvointiteoria, jossa hyvinvoinnin ulottuvuuksia nimitetään termeillä *having* (joka viittaa aineelliseen elintasoon), *loving* (joka viittaa sosiaalisiin suhteisiin) ja *being* (joka viittaa mahdollisuuteen itsensä toteuttamiseen). Viimeksi mainittuun kuuluu lisäksi alakohta *doing*, joka viittaa toimeliaisuuteen ja mielekkääseen tekemiseen. Elintason osatekijöiksi Allardtin teoriassa luetaan kuuluviksi muun muassa asuinolosuhteet, työllisyys ja työolot, taloudelliset resurssit sekä koulutus ja terveys. Sosiaalisten suhteiden ulottuvuus pitää sisällään suhteet perheeseen ja sukuun sekä paikallisyhteisöihin, työtovereihin ja ystäviin, ja itsensä toteuttamisen ulottuvuuteen puolestaan kuuluvat esimerkiksi mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämään, mahdollisuus haluttuun vapaa-ajan toimintaan sekä poliittiset resurssit. (Kestilä ym. 2019, 121.) Omassa työssäni Allardtin teoria ei toimi erityisellä tavalla ohjaavana taustatekijänä, mutta hyvinvoinnin tutkimusta laajasti ohjaavan klassikkoasemansa vuoksi näen sen mainitsemisen olennaisena myös oman työni kannalta.

Liikasen (2010, 37) määritelmän mukaan ”hyvinvointi on ihmisen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvää oloa”, jonka syntyyn vaikuttavat paitsi yksilö itse myös hänen läheisensä ja lähiympäristönsä yhteistoiminnassa häntä ympäröivien palvelujärjestelmien ja yhteiskuntapolitiikan kanssa. Tämän määritelmän mukaan hyvinvoinnin keskeisimpiin osa-alueisiin kuuluvat muun muassa toimintakyvyn ja terveyden lisäksi esimerkiksi riittävä toimeentulo, yhteisöllisyys, osallisuus ja elinympäristö. Edelleen hyvinvoinnin voi näin määritellä olevan tasapainoinen kokonaisuus, johon kuuluvat sekä objektiivisesti mitattavat asiat että subjektiiviset kokemukset ja arvostukset. (Liikanen 2010, 37.) Kulttuurisesti hyvinvoinnilla viitataan yleensä holistiseen, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (engl. wellbeing), mutta sosiaalisena hyvinvointina termi voidaan ymmärtää myös sosiaalisen turvan käsitteen (engl. welfare) kautta. Hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävät terveyspalvelut taas määritellään Suomessa usein hyvän olon edistämiseksi (engl. wellness). (von Brandenburg 2012, 234-244.)

Allardtin (1976, 9-10) mukaan on huomionarvoista, että vaikka hyvinvointia on mahdollista arvioida sekä subjektiivisilla että objektiivisilla mittareilla, ovat näiden väliset riippuvuudet varsin heikkoja. Objektiivisesti mitattava elintaso ja subjektiiviset kokemukset ovat siis yllättävänkin irrallaan toisistaan tutkittaessa yksilöiden kokemaan hyvinvointiin vaikuttavia asioita, ja myös ilmiöinä ne ovat keskenään hyvin erilaisia. Tutkimuksen kannalta tämä tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että pelkkää hyvinvoinnin aineellista puolta tutkittaessa menetetään suuri osa siitä informaatiosta, joka saadaan ottamalla tutkimukseen mukaan lisäksi subjektiiviset kokemukset esimerkiksi osallisuudesta, sosiaalisista suhteista ja onnellisuudesta. Kuitenkin myös objektiivisesti mitattavat hyvinvoinnin osatekijät, jotka usein liittyvät jollakin tavalla inhimillisten perustarpeiden tyydytykseen kuten elinolosuhteisiin ja turvallisuuteen, ovat olennaisen tärkeitä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumisen kannalta. Yleisesti voidaankin ajatella, että hyvinvoivalla yksilöllä on vielä tarpeiden täytyttyä mahdollisuuksia ja voimia myös esimerkiksi itsensä toteuttamiseen, läheistensä kanssa olemiseen ja virkistäytymiseen. Hyvinvointi merkitsee myös erilaisia asioita eri ihmisille elämän eri vaiheissa niin, että lapsuudessa usein korostuvat huolenpito ja turvallisuus, nuoruudessa uudet kokemukset ja sosiaaliset suhteet ja aikuisuudessa ja ikääntyessä esimerkiksi mielekäs työ ja itsenäinen selviytyminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 11.) Tässäkin näkemyksessä korostuu kunkin yksilön henkilökohtainen näkemys hyvinvoinnista, mikä on myös oman työni kannalta olennainen.

*Kulttuurin* käsite on yhtä lailla monitahoinen, ja laajimmillaan kulttuurilla voidaan viitata kaikkeen siihen, mitä ihminen tekee ja on tehnyt maailmassa koko ihmiskunnan historian aikana. Tästä syystä

kulttuurin käsite näyttäytyy usein varsin vaikeasti hahmotettavana, joten tavaksi on muodostunut, että se määritellään aina erikseen käyttöyhteytensä mukaan. (Liikanen 2010, 36.) Oksalan (1978, 8) mukaan kulttuuri on laajasti määriteltynä kokonaisuus sellaisia ihmisten aikaansaannoksia, jotka eivät ole olemassa luonnossa vaan perustuvat olennaisesti aikaisempien sukupolvien aikaansaannoksiin tai ihmisten keskeiseen vuorovaikutukseen. Tähän liittyy myös ajatus kulttuurista kiinteästi perinteisiin, arvoihin, merkityksiin ja elämänmalleihin kiinnittyvänä (Brandenburg 2008, 16). Laaja on myös Pirneen (2008) määritelmä, jossa kulttuurin ymmärretään tarkoittavan niitä merkityksiä, joita ihminen toiminnoissaan tuottaa, välittää ja ymmärtää, ja käsitettä täsmennetään arvioimalla merkityksenantoja sen vuorovaikutuksen kautta, joka muodostuu luovuuden ja sääntelyn välille (Pirnes 2008, sit. Liikanen 2010). Kulttuuri määritellään asiayhteydestä riippuen usein joko laajasti tai suppeasti, jolloin laajalla määrittelyllä viitataan esimerkiksi opittuihin ja sisäistettyihin käyttäytymismalleihin, elämäntapoihin, arvoihin ja kokemuksiin. Tätä vasten suppea määrittely taas keskittyy kulttuuripalvelujen kuten kirjallisuuden, kuvataiteen ja teatterin tuotantoon ja kuluttamiseen. (Honkasalo 2013, 125.) Omassa työssäni lähestyn kulttuurin käsitettä näin ollen enemmän suppean määritelmän kautta.

Kulttuuri on aina yhteydessä ihmiseen ja ihminen kulttuuriin. Tämä side on niin vahva, että koko ihmislajin määrittelevänä ominaisuutena pidetään monesti juuri kulttuuria; ihminen on siis kulttuuria luova ja samalla siitä riippuvainen olento, jonka ihmisyyttä ilmenee juuri kulttuurissa. (Oksala 1978, 15.) Kulttuuriin liittyy erottamattomasti myös ajatus luovuudesta, joka niin ikään on ihmistä olennaisesti määrittävä piirre. Luovuutensa ansiosta ihminen niin laajana, ryhmänä kuin yksilönäkin voi antaa kohtaamilleen asioille merkityksen ja mielen sekä etsiä omaa tapaansa elää ja vaikuttaa toimintaympäristöihinsä. Vaikka kaiken inhimillisen toiminnan voi pohjimmiltaan ajatella olevan kulttuuria, on luovuus siinä omassa erityisessä roolissaan. (Liikanen 2010, 36.) Tämän pohjalta avautuu myös omaa työtäni kannatteleva ajatus kulttuurin luonteesta. Vaikka käsitteenä kulttuuri on hyvin laaja ja sisältää potentiaalisen monenlaisiin tulkintoihin, lähestyn omassa tutkimuksessani kulttuurin käsitettä luovuuden näkökulmasta ja siitä, millaisin tavoin yksilö voi kulttuuria harrastaa tai tuottaa. Von Brandenburgin (2008, 16) mukaan kulttuurin ilmenemismuotoja voivat olla esimerkiksi kirjallisuus, elokuvat, teatteri, musiikki, tanssi ja kuvataide, mikä oman tulkintani mukaan toistaa Honkasalon (2013) ajatusta kulttuurin suppeasta määritelmästä ja lähestyy määritelmällisesti myös taiteen käsitettä. Tätä myötäilee myös oman tutkimukseni kulttuurikäsitteiden.

Taidetta ja kulttuuria käytetään monesti toistensa synonyymeina, vaikka ne osittain tarkoittavatkin eri asioita. Kuten edellä esitellystä käy ilmi, on kulttuuri laaja käsite, jonka sisälle taiteen voi



ajatella sijoittuvan. Kulttuurin voi näin ollen siis sanoa olevan jotain enemmän kuin taide. *Taide* viittaa yksilön luovaan toimintaan yhteisössä, joten näin ollen taiteen voi sanoa olevan myös kulttuurin liikkeellepaneva voima, jonka avulla yksilö voi ilmaista itseään ja toteuttaa luovuuttaan. (Elonen 2016, 4.) Von Brandenburg (2008, 16) määrittelee taiteen olevan kulttuurin näkyvin osa-alue. Taiteellisessa ilmaisussa toiminnan keskeinen lähtökohta ja motiivi on luovuus, minkä lisäksi taiteelle on tunnusomaista, että se on taidon, tiedon, tahdon ja tunteen yhteisvaikutuksen tulosta. Osaltaan juuri tästä johtuu taiteen kyky puhutella vastaanottajaansa voimakkaasti; taiteessa ihmisenä olemisen kysymyksiä voidaan käsitellä kokonaisvaltaisesti. (Liikanen 2010, 36.) Bardyn (2007, 21) mukaan taide tulkitsee, muuttaa ja peilaa todellisuuden hahmottamista sekä havaitsemisen, tuntemisen ja kokemisen tapoja, ja taiteen samaan aikaan sekä ylevä että käytännöllinen arvo piilee sen kyvyssä saattaa mieli, aistit ja tunteet liikkeeseen sellaisin tavoin, joihin on muiden keinojen avulla vaikea yltää.

Taide- ja taiteilijapoliittisen toimikunnan eli TAO:n raportin (2002) mukaan taide avaa yksilöille väylän luovaan itseilmaisuun, tunne-elämän kehittämiseen ja itseymmärrykseen, sekä identiteetin rakentamiseen ja todellisuuden jäsentämiseen. Yhteisöille taas taide konkretisoituu luovana, kulttuurisena, sosiaalisena ja taloudellisena pääomana. (TAO 2002, 6.) Taiteen yhtenä määritelmänä voidaan pitää myös sitä, että taiteeseen lähtökohtaisesti suhteudutaan tai on tarkoitus suhtautua ensisijaisesti esteettisesti. Tämä on leimallista juuri erilaisille taiteen ilmentymille eli taideteoksille, vaikkei suljakaan pois myös muunlaisia asennoitumisen mahdollisuuksia samoihin teoksiin. (Oksala 1978, 54-55.) Näiden määritelmien pohjalta määrittänyt taiteen käsite omassa työssäni tarkoittamaan ennen kaikkea esteettisesti suuntautuneita ja luovuutta hyödyntäen syntyneitä kulttuurin ilmentymiä, jotka voivat intentioista ja olosuhteista riippuen saada monia erilaisia muotoja. Tällaisia erilaisia taiteen ilmentymiä voivat olla esimerkiksi kuva-, sana-, musiikki-, käsityö- ja elokuvataide sekä erilaiset esittävät taiteen muodot kuten teatteri ja muut näyttämötaiteet. Jatkossa tässä työssä puhun pääasiassa taiteesta ja taidetyöskentelystä viitatessani siihen luovaan prosessiin, jossa yksilöt tai yhteisöt tuottavat edellä mainitun kaltaisia erilaisia taiteen ja kulttuurin muotoja ja ilmentymiä.

## 2.2 Taidetoiminnan yhteys hyvinvointiin

Tieto kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutuksista ei ole uutta, mutta viime vuosien aikana aihetta koskeva kiinnostus ja sen ympärillä tehty tutkimus ovat lisääntyneet ja monipuolistuneet.

Kiinnostus teemaan on noussut erityisesti 1990-luvulta lähtien, jolloin kulttuuri- ja taidetoimintaa alettiin juurruttaa uudenaikaisille kentille, erityisesti sosiaali- ja terveysalalle. Tällöin alettiin myös puhua taiteen soveltavasta käytöstä. Tämän tarkoittaa laajasti määriteltynä toimintaa, jonka pääasiallinen merkitys on taiteen tekemiseen liittyvässä prosessissa ja sen suotuisissa vaikutuksissa yksittäisiin ihmisiin ja laajempiin kohderyhmiin, eikä niinkään lopputuloksena syntyvä itse taideteos. Paljolti samaan viittaavat myös esimerkiksi termit yhteisötaide, voimauttava taidetoiminta ja taidelähtöiset menetelmät. (Elonen 2016, 1 & 6; kts. myös esim. TAO 2002, von Brandenburg 2008, Liikanen 2010.) Taiteen soveltavaan käyttöön voidaan viitata esimerkiksi silloin, kun taidelähtöisiä menetelmiä hyödynnetään sosiaali- ja terveysalalla nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi (Hokkanen 2011, 4). Taidelähtöiset menetelmät ovat yleiskäsite eri taidemuotojen käyttämiseksi toiminnassa, jonka tarkoituksena on saada aikaan muutosta osallistujien ajattelussa ja toiminnassa tai muuten vaikuttaa niihin. Taidelähtöisiä menetelmiä käyttäen voidaan tehdä taidetta yhdessä osallistujien kanssa, tai vaihtoehtoisesti menetelmiä voidaan välineellisesti soveltaa muissa konteksteissa. Tällaisten menetelmien tavoitteena on pureutua taiteen keinoin toteutettavaan prosessiin, jonka odotetaan yhteispohdinnan kautta synnyttävän uudenlaista ymmärrystä esiin nousevista asioista. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 10.) Työskentelyn tavoite on luovuuteen rohkaiseminen sekä uusien oivallusten ja ajatusten herättäminen, näkeminen ja kokeminen (Rönkä & Kuhlampi 2011; sit. Lehikoinen & Vanhanen 2017, 10).

Viime aikoina kiinnostus taiteen hyvinvointivaikutuksiin on kiihtynyt entisestään ja aiheeseen liittyen on julkaistu useita rohkaisevia tutkimustuloksia – tästä viimeisimpänä esimerkkinä huomiota on herättänyt World Health Organizationin eli WHO:n (Fancourt & Finn 2019) laaja raportti, joka käy läpi yli 900:n taiteen hyvinvointivaikutuksia kartoittaneen tutkimuksen tuloksia. Raportin mukaan taiteiden hyvinvointivaikutuksista on selvää näyttöä, ja vaikutukset ulottuvat laajasti useille eri terveyden ja hyvinvoinnin aloille; taiteet voivat esimerkiksi tukea tunteiden säätelyssä ja stressinhallinnassa (Juslin 2013; sit. Fancourt & Finn 2019), vahvistaa oppimiskykyä ja muita kognitiivisia kykyjä (Kaser, Zaman & Sahakian 2017; sit. Fancourt & Finn 2019) ja toimia ihmisiä ja ryhmiä yhdistävinä tekijöinä ja ehkäistä täten syrjintää ja yksinäisyyttä (Pascoe & Richman 2009; sit. Fancourt & Finn 2019). Kaikilla näillä positiivisilla vaikutuksilla on WHO:n raportin mukaan edelleen myös laajempia terveyttä ja hyvinvointia tukevia vaikutuksia, kuten monien henkisten ja fyysisten sairauksien, esimerkiksi masennuksen, sydän- ja verisuonitautien ja erilaisten kognitiivisia kykyjä rappeuttavien sairauksien ehkäisy ja hallinta (Fancourt & Finn 2019, 4).

WHO:n raportissa taiteen hyvinvointivaikutukset jaetaan arvioitujen tutkimustulosten perusteella kahteen laajaan ryhmään, ehkäisyyn ja edistämiseen (*prevention and promotion*) sekä hallintaan ja hoitoon (*management and treatment*). Ehkäisyyn ja edistämisen ryhmän alateemoihin on raportissa luettu kuuluvaksi muun muassa tuloksia, joiden mukaan erilaiset taidelähtöiset menetelmät voivat esimerkiksi tukea monimuotoisesti lasten kehitystä, rohkaista parempaan terveystietoisuuteen ja ehkäistä ennen aikaista kuolleisuutta. Hallinnan ja hoidon alateemoja puolestaan ovat tulokset, joiden mukaan taidemenetelmät voivat esimerkiksi toimia apuna eriasteisista mielenterveysongelmista kärsiville henkilöille, tukea sairaalahoitossa olevien terveyttä ja auttaa palliatiivisessa hoidossa olevia tunteiden käsittelyssä. (Fancourt & Finn 2019, 7-8.) Raportin loppupäätelmissä todetaan tutkimuksiin perustuen taidelähtöisten menetelmien hyvinvointivaikutusten olevan laajoja ja kiistattomia ja rohkaistaan lisäämään niiden käyttöä monipuolisesti terveyden ja hyvinvoinnin aloilla (em. 57).

Suomessa on taidelähtöisiä menetelmiä hyödynnetty hyvinvointialoilla jo varsin pitkään esimerkiksi erilaisten terapioiden osana, ja varsinkin 1990-luvulta lähtien on teemasta oltu enenevässä määrin kiinnostuneita. Tällöin YK:n ja Unescon aloitteesta syntyi Arts in Hospital -hanke, joka rantautui Suomeenkin. Kyseisen hankkeen päämääränä oli taiteen keinoin parantaa erilaisten hoitolaitosten viihtyvyyttä sekä tuoda taidetoiminta sosiaali- ja terveydenhuollon työmenetelmien osaksi. Kantava ajatus hankkeessa oli jokaisen yhtäläinen oikeus taiteeseen ja kulttuuriin esimerkiksi toimintakyvystä tai voimavaroista riippumatta. (Liikanen 2003a, sit. Elonen 2016, 6.) Arts in Hospital -hankkeen vanavedessä Suomeen syntyi Terveyttä kulttuurista -verkosto, jonka tarkoituksena on edistää erilaisten kulttuuri- ja taidemuotojen hyödyntämistä hyvinvointialoilla Suomessa (Elonen 2016, 6). Ajatus taiteesta kaikkien ihmisten perusoikeutena on vahvasti erilaisten taidehankkeiden ja soveltavan taiteen muotojen taustalla, ja niiden avulla pyritään turvaamaan mahdollisuus taiteen kokemiseen, tekemiseen ja näihin liittyviin elämyksiin kaikille esimerkiksi asuinpaikasta, iästä, elämäntilanteesta, terveydentilasta tai sosiaalisesta asemasta riippumatta. Näin Suomi myös toteuttaa YK:n Ihmisoikeuksien julistuksen 27 artiklan mukaista jokaisen oikeutta nauttia ja päästä osalliseksi yhteiskunnan sivistyselämästä. (Liikanen 2010, 10; kts. myös esim. Elonen 2016, Hokkanen 2011, Isotalo 2013, TAO 2002.)

Hyvinvointiin liittyvissä yhteyksissä taide ja kulttuuri voidaan nähdä joko itseisarvolla eli itsessään arvokkaana ja merkityksellisenä, tai välineellisesti eli instrumentaalisesti, jolloin taide nähdään työkaluna esimerkiksi kasvatukseen liittyvissä kysymyksissä. Kolmas, niin sanottu transformoiva näkökulma taas liittyy näkemykseen, jonka mukaan kulttuuri voi toimia yhteisöä tai

aluetta muuntavana tekijänä. Tällaisessa muuntavassa roolissa kulttuuri voi esimerkiksi lisätä tietoa, luottamusta ja sosiaalista pääomaa sekä rohkaista luoviin ratkaisuihin yhteisön kehittämisessä. (von Brandenburg 2008, 17.)

Liikanen (2003b, 8) esittää, että taiteen välineelliset vaikutukset ihmisten hyvinvoinnille voi jakaa neljään osaan. Ensimmäinen ja Liikasen mukaan tärkein vaikutus on taide elämyksenä eli taidenautintona ja täten itsessään merkityksellisenä. Toinen taas on taide- ja kulttuuritoiminnan yhteys parempaan terveyteen ja kokemukseen hyvästä elämästä. Kolmas vaikutus on kulttuuritoiminnan myötä syntyvä yhteisöllisyys ja vahvistuvat verkostot, ja neljäntenä jaottelussa on taiteen ja sen synnyttämän estetiikan vaikutus pyrkimyksessä viihtyisämmän ympäristön luomiseen. Vaikka taiteen soveltavassa käytössä päätarkoituksen usein katsotaan olevan tekemisen prosessi ja sen vaikutukset osallistujiin eikä varsinainen taiteellinen lopputulos, on taiteen itseisarvo myös soveltavan käytön parissa jatkuvasti huomioitava ja tunnustettava, sillä muutoin taiteen perusluonne katoaa. Taiteen soveltavan käytön voikin katsoa olevan jatkuvaa tasapainoilua itseisarvon ja välineellisen käytön välillä. (Elonen 2016, 6; kts. myös esim. TAO 2002, Liikanen 2010, von Brandenburg 2008.)

Hyyppä (2013, 122) jakaa kulttuuriohjelmien vaikutukset ensisijaisesti yksilöiden kokemiin muutoksiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. Yksilöiden kokemat vaikutukset viittaavat esimerkiksi tuloksiin, joissa ihmiset ovat ilmoittaneet olevansa aikaisempaa onnellisempia ja luovempia sekä oppineensa uutta ja solmineensa uusia ystävyys-suhteita. Lisäksi kulttuuriohjelmiin osallistuttaessa on raportoitu itsetunnon lisääntymistä ja yksinäisyyden tunteen vähenemistä. Sosiaaliset vaikutukset taas voivat ilmetä esimerkiksi yhteisöön kuulumisen tunteen lisääntymisenä ja yhteisöllisten taitojen vahvistumisena sekä lisääntyneenä sosiaalisena osallistumisena. Myös taide- ja taiteilijapoliittisen toimikunnan mukaan taide voi vahvistaa yhteisön tiiviyttä muun muassa tuottamalla sitä kiinteyttävää symbolimaailmaa. Lisäksi taide edistää vuoropuhelua myös eri sosiaaliryhmien ja toimijoiden välillä ja voi täten potentiaalisesti ehkäistä yhteiskunnan hajautumista. (TAO 2002, 41.)

Nykyään voi taiteen soveltavaa käyttöä Suomen hyvinvointialoilla pitää jo merkittävänä, ja taidelähtöisiä menetelmiä hyödynnetään erilaisten ihmisten ja kohderyhmien kanssa monissa erilaisissa toimintaympäristöissä (Isotalo 2013, 10). Taidetta soveltavasti käytettäessä tavoitteet määritellään aina kohteena olevan ryhmän tarpeiden mukaan, ja toiminnan tavoitteena voi olla esimerkiksi syrjäytymisen ehkäiseminen tai terveyden edistäminen (Elonen 2016, 7). Erilaisten hyvinvoinnin lisäämiseen tähtäävien taidehankkeiden kohteina ovat Suomessa olleet muun muassa

ikäihmiset (myös muistisairaat), mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, lastensuojelun asiakkaat, maahanmuuttajat, vammaiset ja muut erityistä tukea tarvitsevat henkilöt, lapset, nuoret ja perheet sekä erilaiset työyhteisöt (kts. esim. Elonen 2016, von Brandenburg 2008, Siivonen ym. 2011, Känkänen 2013, Bardy & Känkänen 2005, Lehikoinen & Vanhanen 2017). Lisäksi toimia on kohdistettu paikallisesti erilaisille alueille, esimerkiksi kaupunkien kulttuuritarjonnasta monesti paitsi jääville syrjässä oleville paikkakunnille ja erilaisiin kyläyhteisöihin (kts. esim. Hokkanen 2011, von Brandenburg 2008). Toiminnan ja erilaisten hankkeiden tavoitteiden toteutumista ja taidelähtöisten menetelmien vaikuttavuutta on lisäksi aktiivisesti seurattu erilaisten tutkimusten ja arviointimenetelmien avulla (kts. esim. Isotalo 2012, Siivonen ym. 2011). Kotimaisten taidehankkeiden seurannasta ja vaikuttavuudenarvioinnista saadut tulokset tukevat kansainvälisten tutkimusten tuloksia taiteen moninaisista hyvinvointivaikutuksista, ja tutkimuksissa erilaisten taidetoiminnan muotojen on todettu muun muassa vahvistaneen osallisuuden kokemusta, tuottaneen itseluottamusta, tyytyväisyyttä, ilmaisun rohkeutta ja yhteisöllisiä taitoja, helpottaneen identiteettiin liittyvien ristiriitaisten tunteiden käsittelyä, parantaneen koettua mielenterveyttä ja auttaneen elämän- ja arjenhallinnassa sekä tuoneen vertaistukea ja parantaneen työviihtyvyyttä (esim. Elonen 2016, 18-49).

### **3 NUORET SYRJÄYTYMISVAARASSA**

#### **3.1 Syrjäytyminen ja nuoret huolen kohteena**

*Syrjäytymisen* käsitteellä voidaan suomalaisessa kielenkäytössä viitata moniin erilaisiin hyvinvoinnin ongelmiin sekä sosiaalisista yhteisöistä erilliseksi joutumisen muotoihin. Syrjäytymisestä tai sen riskistä puhuttaessa voidaan eri yhteyksissä viitata esimerkiksi työttömiin ja köyhiin siinä missä päihde- tai mielenterveysongelmista kärsiviinkin, minkä lisäksi syrjäytymishuolen kohteeksi voidaan sisällyttää lapset ja nuoret, jotka jostakin syystä jäävät paitsi aikuisten riittävästä huolenpidosta ja hoivasta. Syrjäytymisen käsitettä on toisinaan kritisoitu sen monitahoisuudesta, mutta käsitteen alle sijoitettavien ongelmien eroavaisuuksien sijasta olisi olennaisempaa kiinnittää huomiota siihen, millaisten rakenneyhtäläisyyksien takia keskenään erilaisia ongelmia on mahdollista nimittää syrjäytymiseksi. Yksi tärkeimmistä yhdistävistä tekijöistä on, että lähes kaikissa tilanteissa syrjäytyminen merkitsee joutumista yhteiskunnan keskeisimpien toimintojen sekä kulttuurisesti ja sosiaalisesti arvostetun valtavirtaelämän ulkopuolelle. (Lämsä

2009, 28-29.) Myös Granfeltin (1998, 80-83; sit. Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 11) mukaan syrjäytymisen voi määritellä olevan sivuun joutumista esimerkiksi vaikuttamisen mahdollisuuksista ja sosiaalisista suhteista sekä työhön ja yhteisölliseen toimintaan osallistumisen mahdollisuuksista.

Niin yksilöt kuin ryhmätkin voivat syrjäytyä, minkä lisäksi ihmisiä myös syrjäytetään esimerkiksi tilanteissa, joissa heidän osallisuutensa kyseenalaistetaan tai heidän näkökantojaan ja mielipiteitään ei kuulla (Laine ym. 2010, 11). Syrjäytymisen käsitteeseen liitettyjen negatiivisten konnotaatioiden vuoksi käsitettä on tieteellisen keskustelun piirissä jo pitkään tarkasteltu kriittisesti ja sitä on pyritty korvaamaan ja kiertämään muilla käsitteillä; näin saatetaan tehdä puhuttaessa esimerkiksi vähä- tai huono-osaisista, heikommin toimeentulevista tai vaikeuksiin joutuneista. Näin tekemällä saatetaan pyrkiä välttämään syrjäytymiseen liitettävään negatiivista stigmaa tai ehkäisemään tilanteita, joissa käsitteen käyttö saattaisi jopa ohjata huolen kohteena olevan henkilön tilannetta huonompaan suuntaan. (Em. 12.) Lisäksi erityisesti nuorten syrjäytymisestä puhuttaessa on aiheellisesti nostettu tarkastelun kohteeksi, onko nuorten tapauksessa aiheellista ylipäättään käyttää syrjäytymisen käsitettä ja voidaanko aikuisten syrjäytymiseen liitettäviä kriteerejä sellaisenaan soveltaa heihin (kts. esim. Taskinen 2001). Taskisen mukaan kolmen (aikuisten) syrjäytymisen kriteereinä usein käytetyn käsitteen, köyhyyden, eristyneisyyden ja kyvyttömyyden (Hoffman 2000; sit. Taskinen 2001) soveltaminen nuoriin ei monissa tilanteissa ole mielekästä, ja aiheellisempaa olisi erilaisten kehitykseen ja aikuistumiseen liittyvien ongelmien esiin nostaminen ja käsittely niiden varsinaisilla nimillä. Kuitenkin jo yhden täyttyminen edellä mainituista kolmesta kriteeristä nuorten ollessa kyseessä on huomionarvoinen tekijä, johon aikuisten tulisi reagoida. Edelleen, jos syrjäytymisen käsitettä halutaan käyttää, olisi nuorten kohdalla parasta puhua korkeintaan syrjäytymisvaarasta, sillä vaikka heidän voidaan harvoin todeta olevan syrjäytyneitä tietyt kriteerit täyttävällä tavalla, on syrjäytymisvaaraan liittyvät riskitekijät tärkeää tunnistaa. (Taskinen 2001, 14.)

Oman työni kohdalla olen valinnut käyttää syrjäytymisen ja sen uhan käsitteitä siitä huolimatta ja sen tiedostaen, että kyseinen käsite kantaa mukanaan tietynlaista stigmatisoivaa taakkaa ja saattaa väärin käytettynä jopa vahvistaa ihmisryhmien välisiä eriarvoistavia hierarkioita. Valintaa perustelen syrjäytymisen käsitteen vakiintuneisuudella, minkä lisäksi koen, ettei tietyn käsitteen käyttö tai käyttämättä jättäminen oleellisesti vaikuta tai vääristä tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Lisäksi omasta mielestäni myös syrjäytymisen käsitettä olisi tutkimuksellisissa puitteissa hyödyllistä pystyä käsittelemään neutraalisti ja ilman negatiivisesti vääristävästä painoarvoa ja suhtautua käsitteeseen pikemminkin tietynlaisiin asiaintiloihin suhteutuvana ja selkeyttävänä

työkaluna kuin leimaavana stigmana. Myös syrjäytymisen käsitteen käsittely ja tietty uudelleenmäärittely sekä aiheen ympärillä käyty keskustelu Myrsky-hankkeen piirissä (kts. luku 3.2) tuovat vaihtoehtoista näkökulmaa käsitykseen syrjäytymisestä ja osittain näin tehdessään uudistavat ja monipuolistavat syrjäytymisestä syntyviä mielikuvia. Huomionarvoista on myös, että vaikka syrjäytymisen käsite kuuluu työhöni olennaisesti sen kautta, että varsinainen tutkimukseni kohdistuu määritelmällisesti syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin ja heitä ajatellen järjestettyyn taidehankkeeseen, en oman tutkimukseni puitteissa niinkään käsittele syrjäytymisen ehkäisyä kuin ylipäättään nuorten hyvinvoinnin potentiaalista lisääntymistä taidetoiminnassa psykologisten perustarpeiden täyttymisen kautta. Tätä valintaani tukee myös Myrsky-hankkeen konteksti, joka syrjäytymisen ehkäisyyn liittyvästä painotuksestaan huolimatta oli suunnattu kaikenlaisille nuorille. (Kts. Siivonen ym. 2011.)

Syrjäytyminen on vahvasti yhteydessä sosiaalisten suhteiden heikkenemiseen tai jopa katkeamiseen. Erilaisiin yhteisöihin kuulumista voi perustellusti pitää yhteiskunnassa elämisen perustana, minkä vuoksi yhteisöllisen vuorovaikutuksen ja yhteisöihin osallistumisen katsotaan ehkäisevän ja korjaavan syrjäytymisestä aiheutuvia sosiaalisia ongelmia monin tavoin. Lisäksi päivittäisen kohtaamisen ja yhteistoiminnan on todettu tuottavan hyvinvointia ja edistävän terveyttä. (Hyväri & Nylund 2010, 29 & 32.) Myös Jantusen (2010, 86) mukaan ulkopuolisuuden kokemus sekä lisäksi kokemukset mielenterveyden horjumisesta ovat usein yhteydessä syrjäytymiseen. Vuorovaikutussuhteet vaikuttavat mielenterveyden rakentumiseen, ja mielenterveyden kärsiessä kärsivät usein myös sosiaaliset suhteet, minkä johdosta yksilön sosiaalinen pääoma helposti vähenee. Yksilöllä on sosiaalista pääomaa silloin, kun hän on luotettu ja hyväksytty jäsen yhteisöissään ja hänen on mahdollista olla vuorovaikutuksessa yhteisön muiden jäsenten kanssa. Hyyppä (2002, 50) määrittelee sosiaalisen pääoman laaja-alaiseksi yhteiskunnalliseksi ominaisuudeksi, joka mahdollistaa muun muassa oikeudenmukaisuuden sekä taloudellisen ja poliittisen osallistumisen. Lisäksi sosiaalinen pääoma liitetään määritelmällisesti aktiiviseen, vapaaehtoiseen osallistumiseen (em. 138).

Kajantien ym. (2013) mukaan syrjäytymisellä viitataan usein sellaiseen huono-osaisuuden kasautumiseen, jonka seurauksena ihminen esimerkiksi elämänhallinnan ongelmien, puutteellisen koulutuksen tai työttömyyden takia jää osattomaksi yhteiskunnan toiminnasta (em. 23). Nuorten syrjäytyminen on yhteiskunnassa vakituinen puheen- ja huolenaihe, johon liittyvä keskustelu tasaisin väliajoin nousee suuremman huomion kohteeksi. Nuorten eriarvoistumisen kehityskuluista ja huono-osaisuudesta on syytäkin keskustella ja kantaa huolta, mutta monissa yhteyksissä puhe

syrytyneistä nuorista on esiintynyt myös kategorisoivana ja yksinkertaistavana stigmana, joka pahimmillaan on lamauttanut kategorisoinnin kohteena olevat nuoret pelkästään moraalisen paniikin ja kontrolloivien toimenpiteiden kohteiksi. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015, 9.)

Hohti ja Karlsson (2013) esittävät, että silloinkin, kun olisi tarkoitus keskustella nuorten hyvinvoinnista, tullaankin usein todellisuudessa puhuneeksi pahoinvoinnista eli tekijöistä, jotka estävät hyvinvointia, sekä hyvinvoinnissa havaituista puutteista. Tämän keskustelun aiheita voivat olla esimerkiksi se, miten hyvinvoinnin puutteesta kärsivät nuoret oireilevat, mistä heidän ongelmansa johtuvat sekä kuinka mittavia kustannuksia kyseiset ongelmat aiheuttavat. Nuorten parissa työskentelevien työstä suuri osa onkin näiden ongelmien havaitsemista, niiden ehkäisemistä sekä niihin puuttumista. (Em. 164.) Juvonen (2015) huomauttaa, että vaikka nuoruuden siirtymävaiheisiin saattaa sisältyä syrjäytymisen ja erilaisilla tavoilla ulkopuoliseksi jäämisen riski, mikä on erityisen ilmeistä jo valmiiksi syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa elävien nuorten kohdalla (em. 13), siirtyy suurin osa suomalaisnuorista aikuisuutta kohti kuitenkin yhteiskunnan hyväksymät arvot omaksuen ja suuremmista ongelmista (Jyrkämä 1986, 38; sit. Juvonen 2015, 24). Lisäksi syrjäytyminenkin on mahdollista nähdä dynaamisena ja kaksisuuntaisena prosessina, jonka aikana sama yksilö voi elämässään eri tilanteissa tai alueilla olla niin yhteiskunnassa sisällä olija kuin siitä syrjässäkin. Tämä sisältää ajatuksen siitä, että syrjäytyminen ei välttämättä ole lopullista, vaan kerran syrjään joutunut voi saada osallisuutensa takaisin ja täten integroitua osaksi yhteiskuntaa. (Helne 2002, 190 & Hänninen 2007, 5-7; sit. Juvonen 2015, 32.)

Leskisenojan ja Sandbergin (2019) mielestä nuoruutta tulisi käsitellä nykyistä enemmän myrskyisän ja haastavan kehitysvaiheen lisäksi myös myönteisesti monien mahdollisuuksien ajanjaksona ja keskittyä nuorten positiivisen kasvun ja kehityksen tukemiseen. Näkökulmaa tulisi laajentaa nuorten ongelmista vahvuuksiin ja suunnata huomiota haasteiden yli sellaisiin tekijöihin, jotka edistävät nuorten hyvinvointia. Tarkoitus ei myöskään ole jättää nuorten ongelmia ja kipupisteitä huomiotta, vaan tukea mahdollisuuksia selvitä niistä ja auttaa nuorta sellaisten taitojen omaksumisessa, joiden pohjalta hän voi rakentaa eheää ja merkityksellistä tulevaisuutta. (Em. 9-10.) Näitä periaatteita voi hyvin katsoa sovelletun esimerkiksi nuorille suunnatussa Myrsky-taidehankkeessa, joka tämän tutkielman puitteissa esitellään seuraavaksi.

### 3.2 Myrsky-hanke ja Nuoret taiteen tekijöinä -tutkimus



Suomen Kulttuurirahaston vuosina 2008-2011 järjestämä ja rahoittama Myrsky-hanke oli ensisijaisesti 13-17-vuotiaille nuorille suunnattu taidehanke, jonka pyrkimyksenä oli paitsi nuorten hyvinvoinnin vahvistaminen ja sosiaalisen osallisuuden sekä henkisen kasvun tukeminen, myös taiteen ja kulttuurin saattaminen osaksi nuorten omaa elämää. Lisäksi hankkeen myötä haluttiin tuoda yhteiskuntaan uudenlaisia nuorten taidetoiminnan muotoja. Hankkeen puitteissa nuoret osallistuivat ammattitaiteilijoiden ohjaamiin taidepajoihin ja -projekteihin, joiden sisältö vaihteli populaari- ja nuorisokulttuurista korkeakulttuuriin, ja joita järjestettiin vaihtelevin sisällöin runsaasti ympäri Suomen. Myrskyn toiminta kohdistettiin kaikenlaisille nuorille, mutta erityisesti huomioitiin jonkinlaisessa syrjäytymisriskissä olevia nuoria. Myös osallistujien ikähaarukka laajeni hankkeen aikana levittyen lopulta noin 12:sta vuodesta aina 29:ään vuoteen sakka. Hanketta kannattelevana esioletuksena oli, että taiteen avulla on mahdollista parantaa nuorten hyvinvointia sekä puuttua ennaltaehkäisevästi esimerkiksi syrjäytymisen riskitekijöihin. (Siivonen, Kotilainen & Suoninen 2011, 13.) Nuorisolähtöisyys oli Myrsky-hankkeessa olennaista, ja taiteenalasta riippumatta keskeiseksi määriteltiin, että taiteilijat asettuvat tasavertaisiksi kanssakulkijoiksi nuorten rinnalle, kuuntelevat ja ymmärtävät heitä ja auttavat heitä tuomaan taitonsa ja näkemyksensä esille heidän omien toimintatapojensa ja edellytystensä ehdoilla. Näin toimintaan saatiin motivoitua sellaisiakin nuoria, jotka alun alkaen olivat vastahakoisia sitä kohtaan. (Em. 184.)

Myrsky-hankkeen taustavoimana oli ymmärrys, että Suomessa elää paljon tavalla tai toisella syrjässä olevia tai syrjäytyneitä nuoria, joista monien elämässä esimerkiksi masennus tai muut mielenterveysongelmat sekä turvallisten sosiaalisten kontaktien puuttuminen ovat läsnä. Näin ollen hankkeen toimeenpanijoita ajoi usko siihen, että taidetoiminnan avulla ihmisten on mahdollista eheytyä ja löytää uusia, innostavia puolia elämästä, minkä lisäksi taiteen avulla voidaan tavoittaa ja koskettaa oleellisia puolia ihmisenä olemisesta ylipäättään. Toimintaa toteutettiin nimenomaisesti taide edellä ja kaiken keskiössä: lähtökohdaksi määritettiin taiteilijoiden ja nuorten yhteistyö taidehankkeissa, ja taiteen tekemisen yhdessä ammattilaisten kanssa katsottiin olevan koko toimintaa määrittävä ydin. Näin ollen Myrsky-hankkeen toimintaa ei erikseen määritelty esimerkiksi terapeutiksi, pedagogiseksi tai nuorisotyön osaksi. Kuitenkin toivottiin, että taidetyöskentelyn kautta kasvava henkinen hyvinvointi auttaisi nuoria liittymään osaksi yhteiskuntaa ja uudistaisi yhteiskunnallisia toimintatapoja. (Hämäläinen 2008, 6-7; sit. Siivonen ym. 2011, 13.)

Hanke käynnistettiin virallisesti helmikuussa 2008, minkä jälkeen se rahoituspäätösten myötä laajentui nopeasti aikuisten taiteilijoiden ja kulttuurialan toimijoiden lähtiessä mukaan ja

innostaessa nuoria hankkeeseen taidetta tekemään. Myrskyn osa- ja paikallishankkeet olivat sisällöltään ja kestoiltaan monipuolisia; osa niistä päättyi varhaisessa vaiheessa, osa jatkoi toimintaansa kauemmin, ja muutama jatkui koko Myrsky-hankkeen kolmivuotiskauden ajan. Uusia osahankkeita käynnistettäessä pyrittiin saamaan aina uusia nuoria mukaan toimintaan, ja lopulta nuoria toimi yhteensä 84:ssä hankkeessa hieman vajaat 14000. Hankkeen loppuhuipennukseksi järjestettiin elokuussa 2010 Myrsky-festivaali, jossa toimintaan osallistuneet nuoret saivat esittää tekemiään produktioita muille nuorille, Myrskyn taustavaikuttajille ja hankkeita ohjanneille aikuisille. Hanke päätettiin Kulttuurirahaston toimesta virallisesti helmikuussa 2011, mutta monien taidehankkeiden toiminta on jatkunut itsenäisesti vielä sen jälkeen. (Siivonen ym. 2011, 14.)

Myrsky-hankkeen puitteissa syrjäytymisen tai syrjässä olemisen käsitettä tulkittiin laajasti ottaen huomioon esimerkiksi mielenterveydellisten ja taloudellisten seikkojen lisäksi myös esimerkiksi maantieteelliseen sijaintiin ja kansalliseen identiteettiin liittyviä syitä; näin tulkiten esimerkiksi syrjäseuduilla asuvien nuorten voitiin sanoa olevan asuinpaikkansa perusteella ”syrjässä” ja näin ollen olettaa heidän jäävän helpommin ulkopuolisiksi niistä mahdollisuuksista, jotka ovat helpommin saatavilla esimerkiksi suurissa kaupungeissa asuville nuorille. Hankkeen tulkinta syrjäytymisestä tai sen uhasta oli näin ollen varsin laaja ja monipuolinen, mikä herätti keskustelua ja myös kritiikkiä hankkeeseen osallistuneiden nuorten sekä hankkeessa ohjaajina toimineiden taiteilijoiden keskuudessa. Hankkeen laajaan tulkintaan syrjäytyneisyydestä on kuitenkin perusteltuja syitä, joiden tarkoitus on paitsi osaltaan purkaa syrjäytymisen käsitteeseen helposti liitettävää negatiivista leimaa myös tuoda tietoisuuteen laajempi käsitys niistä moninaisista tavoista, joilla yksilö saattaa joutua syrjään tavallisesti kaikille saatavina pidettävistä toiminnoista ja mahdollisuuksista. Lisäksi hankkeen kontekstissa ajatus syrjään jäämisestä yhdistettiin erottamattomana myös hankkeessa päätekijänä toimivaan taiteeseen ja sen tekemiseen, jolloin potentiaalisesti ”syrjäytyneiksi” tai syrjäytymisuhan alla eläviksi voitiin laskea myös nuoret, joiden asuinpaikalla ei esimerkiksi syrjäisyyden tai pienuuden vuoksi ollut ennen Myrsky-hanketta ollut mahdollisuutta osallistua ohjattuun taidetoimintaan tai jotka kokivat olevansa ”kokemuksellisesti syrjässä” taiteen tekemisestä – näin saattoi olla esimerkiksi tapauksessa, jossa nuoret olivat hankkeen seurannassa kertoneet, etteivät osanneet itse nähdä itseään potentiaalisina taiteen tekijöinä. (Siivonen ym. 2011, 118-120.)

Myrsky-hankkeen alkaessa vuonna 2008 käynnistyi myös sitä arvioimaan suunniteltu Nuoret taiteen tekijöinä -tutkimus, joka seurasi Myrskyn eri osahankkeiden toimintaa lähes koko hankkeen jatkumisen ajan. Tutkimuksen tilasi Myrsky-hankkeen rahoittanut ja järjestänyt Suomen

Kulttuurirahasto, ja siitä vastasi Nuorisotutkimusverkosto. Tutkimushankkeen vastaavina tutkijoina toimivat Sirkku Kotilainen ja Katriina Siivonen, joiden lisäksi Annikka Suoninen vastasi käytännössä tutkimuksen tilastollisista osuuksista. Tutkimuskohteeksi hanke määritteli taiteen tekemisen Myrsky-hankkeeseen osallistuvien nuorten hyvinvoinnin vahvistajana, ja tutkimusintressi kohdistui siihen, kuinka taiteen tekeminen osana kulttuurista toimintaa tukee nuorten hyvinvointia. Tausta-ajatuksena oli, että toiminnan myötä voitaisiin lujittaa nuorten osallisuutta yhteiskuntaan ja tämän kautta vaikuttaa laajemmin koko yhteiskunnan kulttuuriseen ja sosiaaliseen toimintaan. (Siivonen ym. 2011, 16.) Tutkimus toteutettiin sekä tilastollisin että laadullisin metodein kattavan yleiskuvan saamiseksi. Tilastollisen tutkimuksen avulla pyrittiin saamaan tietoa siitä, millaisena nuoret Myrsky-hankkeen toiminnan kokivat ja mitä hyvinvointia lisääviä tai sitä vähentäviä elementtejä he siitä saivat. Laadullisella tutkimuksella taas haettiin vastauksia siihen, millaisin tavoin taiteen tekeminen Myrsky-hankkeessa vahvisti tai heikensi nuorten hyvinvointia. (Em. 21.)

Tutkimuksen tulokset tukivat oletusta siitä, että taiteellisella toiminnalla voidaan vahvistaa nuorten kokemaa hyvinvointia monin tavoin. Nuorista enemmistö itse arvioi hyvinvointinsa parantuneen hankkeen seurauksena jonkin verran tai paljon, ja suurimmat hyvinvointivaikutukset todettiin niillä nuorilla, jotka olivat aktiivisesti osallistuneet hankkeen toimintaan, kokeneet osallisuuden toteutuneen ja viihtyneet hyvin omissa hankkeen alaisissa ryhmissään. Lisäksi taitojen kehittymistä ja uusien ystävyysuhteiden luomista arvostettiin korkealle. (Siivonen ym. 2011, 184-189.) Omassa tutkimuksessani tiedostan näiden positiivisten tulosten olemassaolon ja lähdän siitä olettamuksesta, että taiteellinen toiminta on nuorille lähtökohtaisesti hyvinvointia vahvistavaa. Kuitenkin omassa teorialähtöisessä viitekehyksessäni en pyri toistamaan alkuperäisen tutkimuksen tuloksia tai ole sinänsä kiinnostunut hyvinvoinnin absoluuttisesta lisääntymisestä tai Myrsky-hankkeen ”onnistumisesta”, vaan siitä, miten hyvinvointi mahdollisesti ilmenee psykologisten perustarpeiden täyttymisen kautta taidetoiminnassa. Teoreettiseen viitekehykseeni paneudun työssäni seuraavaksi.

## **4 ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA VIITEKEHYKSENÄ**

### **4.1 Itsemääräämisteoria**

Ihmisen motivaatiota on tutkittu runsaasti, ja useat teoriat pyrkivät selittämään motivaation olemusta, syntyä ja keinoja ylläpitää motivaatiota (kts. esim. Nurmi & Salmela-Aro 2017). Tänä

päivänä yksi laajimmin tutkituista ihmisen motivaatiota selittävästä teorioista on Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin kehittämä itsemääräämisteoria (engl. self-determination theory, lyh. SDT), jota pidetään yhtenä nykyaikaisen motivaatiotutkimuksen kulmakivistä. Teoriasta käytetään toisinaan suomen kielessä myös nimeä itseohjautuvuusteoria, mutta tässä tutkimuksessa nimityksenä toimii selkeyden vuoksi itsemääräämisteoria kyseisen spesifin teorian erittelemiseksi laajemmasta itseohjautuvuuden käsitteestä, sekä siksi, että nimenä itsemääräämisteoria nähdäkseni kiinnittää huomion paremmin ihmisen omaan toimintaan ja päätösvaltaan, jotka ovat teorian kannalta olennaisia. Itsemääräämisteorian perustuksena on oletus, että ihmiset ovat luonnostaan motivoituvia, aktiivisia ja itseään ohjaavia, minkä johdosta he pystyvät asettamaan itselleen tavoitteita, suoriutumaan haasteista ja tuntemaan sisäsyntyistä tyytyväisyyttä onnistumisistaan (esim. Deci & Ryan 1985, Deci & Ryan 2008b).

Decin ja Ryanin (1985) mukaan motivaation tutkimus on sen tutkimista, mitkä ja millaiset tekijät energisoivat ja suuntaavat käyttäytymistä. Psykologisia teorioita voidaan heidän mukaansa kutsua motivaatioteorioiksi vain, jos ne ottavat huomioon nämä kaksi käyttäytymisen ja toiminnan osa-alueita. Energia liittyy läheisesti tarpeisiin, ja asianmukaisen motivaatioteorian on huomioitava sekä yksilön luontaiset tarpeet että sellaiset tarpeet, jotka tuotetaan vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Motivaatioteorioiden yhteydessä suuntaaminen taas liittyy niihin prosesseihin ja rakenteisiin, jotka luovat merkityksiä sisäisille ja ulkoisille virikkeille ja täten suuntaavat toimintaa kohti tarpeiden täyttämistä. Decin ja Ryanin mukaan siis motivaatiotutkimuksen kentällä tutkitaan kaikkia yksilöiden tarpeiden osa-alueita sekä sellaisia prosesseja ja rakenteita, jotka kytkevät nämä tarpeet osaksi käyttäytymistä. Erilaiset motivaatioteoriat järjestävät ja selkeyttävät tämän tutkimuksen kentällä tehtyjä havaintoja. (Deci & Ryan 1985, 3.)

Siinä missä useimmat motivaatioteoriat kiinnittävät huomiota ensisijaisesti motivaation määrään, käännetään itsemääräämisteorian puitteissa huomio määrän lisäksi motivaation laatuun. Ryanin ja Decin (2000a, 54) mukaan motivaatio on ilmiönä liian kompleksinen ollakseen arvioitavissa vain vähän - paljon -asteikolla, sillä ihmiset eroavat motivaation osalta toisistaan paitsi motivaation määrässä myös niiden monimuotoisten syiden osalta, jotka motivaation synnyttävät; toisin sanoen siis taustalla ovat syyt, jotka ylipäättään saavat ihmisen toimimaan ja pyrkimään tavoitteita kohti. Ryan ja Deci (em. 54-55) havainnollistavat tilannetta esimerkiksi opiskelumotivaatiosta: opiskelija saattaa olla hyvin motivoitunut koulutehtävien tekoon omakohtaisesti uteliaisuudesta ja intohimosta opiskelemaansa alaa kohtaan, tai vaihtoehtoisesti siksi, että haluaa saavuttaa esimerkiksi vanhemman tai opettajan hyväksyntää ja ulkoisia palkkioita opintomenestyksestään. Motivaation

määrässä näiden kahden esimerkkitapauksen välillä ei välttämättä ole suurta eroa, mutta motivaation laadussa ja fokuksessa selkeästi on. Juuri nämä seikat, motivaation laatu ja kohdistuminen, ovat itsemääräämisteoriat ytimessä.

Itseohjautuvuusteoriassa kiinnitetään paljon huomiota siihen, onko motivaatio tiettyyn toimintaan sisäistä vai ulkoista. Teoria asettaa motivaatiotyypit janelle, jonka toisessa ääripäässä ovat täysin ulkoa päin säädellyt motiivit ja toisessa ääripäässä sisäsyntyinen motivaatio. Näiden väliin mahtuu erilaisia motivaation säätelyn tasoja, kuten kiinnittynyt säätely ja integroitu säätely. Kaikkein sisäistynein ja ”kehittynein” motivaation taso on sisäsyntyinen motivaatio (engl. intrinsic motivation), jonka vallitessa ihminen toimii omasta vapaasta tahdostaan ja toiminta on hänelle henkilökohtaisesti merkityksellistä ja mielihyvää tuottavaa. Kahdesta vähiten sisäistyneestä motivaatiotyypistä käytetään yhdessä termiä kontrolloitu motivaatio, mikä kuvaa sitä, että ne ovat pääosin ulkoa säädeltyjä. Kolmesta sisäistyneimmästä motivaatiotyypistä, joihin myös täysin sisäsyntyinen motivaatio kuuluu, taas puhutaan autonomisena motivaationa. Tällä kuvataan sitä, että näissä tapauksissa motivaatio on jo suurimmaksi osaksi itseohjautunutta. (Esim. Deci & Ryan 2000, Ryan & Deci 2000a, Ryan & Deci 2000b.)

Itsemääräämisteoriat on makroteoria, joka koostuu useista hieman eri tavalla painottuneista osateorioista (kts esim. Ryan & Deci 2004; Ryan 2009; Ryan & Deci 2017). Osateorioiden määrä on itsemääräämisteorian vuosien mittaisen muovautumisen aikana luonnollisesti muuntunut ja kehittynyt kohti nykyistä vaihettaan, jossa osateorioita tunnistetaan yhteensä kuusi. Nämä teoriat ovat kognitiivinen arviointiteoria (cognitive evaluation theory, CET), joka keskittyy sisäisen ja ulkoisen motivaation määritelmiin; organisminen integraatioteoria (organismic integration theory, OIT), joka käsittelee motivaation eri asteita ja motivaation sisäistymistä; kausaalinen orientaatioteoria (causality orientations theory, COT), jonka keskiössä ovat autonominen, kontrolloitu ja persoonaton orientaatio sekä se, miten nämä suuntaavat ihmisten toimintaa; psykologisten perustarpeiden teoria (basic psychological needs theory, BPNT), joka käsittelee kolmen psykologisen perustarpeen eli autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden merkitystä ihmisten hyvinvoinnille ja sisäsyntyiselle motivaatiolle; tavoitteiden sisällön teoria (goal contents theory, GCT), jossa keskitytään sisäisten ja ulkoisten tavoitteiden merkitykseen; sekä yhteisöllisen motivaation teoria (relationships motivation theory, RMT), joka käsittelee merkityksellisten ihmissuhteiden vaikutusta sisäisen motivaation syntyyn. (Ryan & Deci 2017, 123-316; suomenkieliset nimet Valtonen 2019, 27-34.)

Vaikka edellä luetellut osateoriat ovat kukin itsenäisiä ja spesifisti painottuneita, ovat ne kuitenkin myös saumattomasti kytköksissä toisiinsa ja tunnustavat samat itsemääräämisteorian pääperinnot; kaikkiin osateorioihin esimerkiksi sisältyy oletus kolmesta psykologisesta perustarpeesta, vaikka perustarpeiden teoria on samaan aikaan myös oma itsenäinen osateoriansa (Ryan & Deci 2004, 9). Tämän tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimii ennen kaikkea psykologisten perustarpeiden teoria, ja tutkimusintressi kohdistuu perustarpeiden täytymisen kautta lisääntyvään subjektiiviseen hyvinvointiin. Psykologisten perustarpeiden teoriaa tutkittaessa on hyvin yleistä kiinnittää huomiota siihen, että perustarpeiden on täytyessään todettu lisäävän paitsi hyvinvointia myös itsemääräämisteoriassa tärkeää sisäistä motivaatiota, jota kokiessaan yksilö esimerkiksi sitoutuu tavoitteisiinsa paremmin ja kokee suorittamansa toiminnan henkilökohtaisesti merkityksellisenä (esim. Deci & Ryan 2008a). Vaikka tämä on eittämättä tärkeä tutkimusaihe, ei tässä tutkielmassa kiinnitetä juurikaan huomiota sisäisen motivaation syntymiseen, vaan fokus on hyvinvoinnin lisääntymisessä kolmen psykologisen perustarpeen täytymisen vaikutuksesta. Joissakin tutkimuksissa on myös todettu, että vaikka kaikilla perustarpeilla on vaikutusta myös sisäisen motivaation syntymiseen, korostuvat tässä autonomian ja pystyvyyden tarpeet yhteenkuuluvuutta vahvemmin (esim. Ryan & Deci 2000b, 70; Deci & Moller 2005, 584). Koska haluan tutkimuksessani tarkastella kaikkien psykologisten perustarpeiden yksilöllisiä vaikutuksia, sopii hyvinvoinnin näkökulma tutkimukseeni hyvin.

## 4.2 Psykologisten perustarpeiden teoria

Oman työni teoreettisen viitekehyksen muodostaa itsemääräämisteorian psykologisia perustarpeita käsittelevä osateoria, ja tutkimusintressini keskittyy erityisesti niihin mekanismeihin, joiden kautta perustarpeiden täytyminen vahvistaa yksilöiden hyvinvointia. Psykologisten perustarpeiden teorian (sekä koko itsemääräämisteoria) ytimessä on ymmärrys siitä, että jokaisella ihmisyksilöllä esimerkiksi iästä, terveydentilasta tai kulttuurista riippumatta on joukko synnynnäisiä psykologisia perustarpeita, joiden täytyminen on perustavanlaatuisessa asemassa yksilön hyvinvoinnin ja henkisen kukoistuksen kannalta. Psykologisten perustarpeiden määrä on teorian kehittyessä ollut ja on edelleen arvioinnin kohteena (kts. esim. Ryan & Deci 2017, 250-255), mutta nykyinen kolmen tarpeen teoria on laajan testauksen ja todistusarvon vuoksi saavuttanut hyvin vakiintuneen aseman. Kyseiset kolme psykologista perustarvetta itsemääräämisteoria mukaan ovat tarve autonomiaan (engl. autonomy), tarve pystyvyyteen (engl. competence) ja tarve yhteenkuuluvuuteen (engl. relatedness). Psykologisten perustarpeiden teoria tutkii sekä tarpeiden täytymisen että niiden

tukahduttamisen seurauksia ihmisen toiminnalle ja hyvinvoinnille, ja siinä missä tarpeiden täyttymisen on laajasti osoitettu vahvistavan ihmisten hyvinvointia, pidetään tarpeiden tietoista tukahduttamista ja huomiotta jättämistä vielä vakavampana haittana hyvinvoinnille kuin pelkkää tarpeiden täyttymättä jäämistä. (Vansteenkiste, Ryan & Soenens 2020, 3; kts. myös Ryan & Deci 2017, 86; Deci & Ryan 2000.) Itsemääräämisteorian mukaan perustarpeiden täytyminen on edellytys kaikenkattavan psyykkisen hyvinvoinnin kokemiselle sekä omaehtoiselle toiminnalle sisäisen motivaation kehittymisen kautta. Mainitut kolme perustarvetta ovat itsemääräämisteorian mukaan myös avainasemassa, kun tutkitaan ihmisen toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi tai pyritään vastaamaan perustavanlaatuisiin motivaatiota koskeviin kysymyksiin, kuten siihen, mikä ajaa ihmistä toimimaan ja miksi. (Deci & Ryan 2000, 252-254; Ryan & Deci 2000b; Ryan & Deci 2017, 239-271).

*Autonomia* eli omaehtoisuus merkitsee ihmisen kokemusta siitä, että hän voi päättää itse tekemisistään ja että hänellä on toiminnan- ja valinnanvapaus. Autonominen toiminta syntyy vapaaehtoisuudesta, ja tiukasti kontrolloitu tai pakosta suoritettu tekeminen on sen vastakohta. Motivaatio toimintaan lähtee yksilön sisältä, jolloin yksilö toteuttaa kyseistä toimintaa omasta vapaasta tahdostaan esimerkiksi siksi, että nauttii kyseisestä tekemisestä tai kokee omakseen päämäärät, joihin tekeminen tähtää. (Martela 2014b). Autonomian tarpeeseen liittyy myös yksilön tarve olla itse vastuussa elämästään ja teoistaan sekä vapaa ja kykeneväinen tekemään valintoja elämänsä suunnan suhteen sekä pystyä hyväksymään ja oikeuttamaan itsensä ja oma toimintansa. Oletus ihmisen vapaasta tahdosta on niin ikään edellytys autonomian tarpeelle ja toteutumiselle. (Ryan & Deci 2017, 86.) Autonomian kokemuksen voikin näin ollen tiivistää toteamukseen ”minulla on mahdollisuus valita”, ja tyypillisesti sellaiset toiminnot, jotka täyttävät autonomian tarpeen, koetaan henkilökohtaisesti merkityksellisiksi, tärkeiksi, kiinnostaviksi ja nautinnollisiksi (Poulsen, Ziviani & Cuskelly 2013, 29).

Vauraan, Salon ja Kajamiehen (2018) mukaan autonomian tarpeiden tukeminen liittyy yksilön tarpeeseen toimia omien mielenkiinnonkohteidensa mukaisesti ja kokea pystyvänsä vaikuttamaan asioihin. Vapaaehtoisuus ja oma kiinnostus toimintaa kohtaan sekä mahdollisuus esimerkiksi omien, toimintaa koskevien ehdotusten tekoon vahvistavat autonomian tunnetta, jota voi edelleen tukea sisällyttämällä toimintaan yksilöiden toiveiden mukaista sisältöä ja valinnan mahdollisuuksia sekä osoittamalla arvostusta esitettyjä toiveita kohtaan. Erityisesti vaativien asioiden harjoittelussa yksilöiden kokemusmaailman aito kuunteleminen sekä tehtyihin aloitteisiin tarttuminen ovat olennaisen tärkeitä, sillä niistä välittyy arvonnanto yksilön osallistumista kohtaan. Jos tällöin tehtyt

aloitteet ja ehdotukset nopeasti ohitetaan, on helppo tehdä tulkinta siitä, että aloitteita ei oteta vakavasti eikä niille ole tilaa; tällöin koko toiminnan mielekkyys saattaa joutua yksilön silmissä kyseenalaiseksi. Usein jo varsin pienetkin valinnan mahdollisuudet lisäävät yksilön innostusta tehtävään paneutumista kohtaan. (Vauras ym. 2018, 87-88.)

*Pystyvyys* (toisinaan suomennettuna myös esimerkiksi kyvykkyys) merkitsee yksilön kokemusta siitä, että hän osaa tehdä haluamiaan asioita ja saa niitä myös aikaiseksi. Henkilö, joka kokee itsensä pystyväksi, uskoo kykenevänsä suoriutumaan annetuista tehtävistä ja pärjäävänsä haasteiden edessä. Pystyvyydessä kyse on siis ennen kaikkea osaamisesta ja aikaansaavuudesta. Pystyvyyden tunnetta lisäävät myös suoritettavan tehtävän mieluisuus sekä kokemus siitä, että suoritus sujuu jouhevasti eikä töksätele jatkuvasti. (Martela 2014b.) Pystyvyyden tarpeeseen liittyy myös tarve kokea vaikuttamisen mahdollisuuksia ja -kokemuksia omaan elinympäristöön ja elinolosuhteisiin, sekä tarve päästä harjoittamaan, hyödyntämään ja laajentamaan omia taitojaan ja osaamistaan ympäristössä, joka tarjoaa tälle tukea ja mahdollisuuksia (Ryan & Deci 2017, 86). Poulsen, Ziviani ja Cuskelly (2013) tiivistävät tyydyttyneen pystyvyyden tarpeen ydinolemuksen lauseeseen ”minä osaan ja voin tehdä asioita” ja toteavat edeltävää mukailten pystyvyyskokemuksen tiivistyvän tilanteessa, jossa sen kokija voi toimia tehokkaasti ja tuntea toimissaan sekä niiden hallintaa että haasteellisuutta (em. 33). Lisäksi pystyvyyskokemuksen ollessa parhaimmillaan voi ihminen mieluisan tekemisen parissa toimiessaan saavuttaa flow-tilan, jossa kaikki huomio kohdistuu kyseessä olevaan tekemiseen ja jopa ajantaju katoaa. Flow-tilan saavuttamisessa olennaista on juuri toiminnan hallinnan ja haasteellisuuden tasapaino, jonka ollessa kohdillaan pystyvyyden kokemus säilyy vahvana, mutta tarpeeksi korkea haastetaso pitää mielenkiinnon yllä. (Esim. Csikszentmihalyi, Abuhamdeh & Nakamura 2005.)

Vauras ym. (2018) esittävät, että koska pystyvyyden kokemus liittyy yksilön tarpeeseen kokea menestyvänsä tavoitteiden saavuttamisessa, vahvistuu usko omaan pystyvyyteen tilanteissa, joissa yksilö pystyy tulkitsemaan onnistumisensa omasta vaivannäöstään johtuviksi. Tällaisten kokemusten kerryttäminen on tärkeää erityisesti tilanteissa, joissa yksilöllä on taipumusta herkistyä sellaisille ympäristön vihjeille, jotka luovat epäluottamusta omaan osaamiseen. Tällaisessa tilanteessa jo pienetkin vastoinkäymiset saattavat lannistaa ja saada yksilön epäilemään omaa osaavuuttaan toiminnan piirissä ja täten oikeuttaan olla siihen osallisena. Tehtävien haasteellisuudella on paljon merkitystä, sillä liian haastavat tehtävät toimivat helposti lannistavasti ja täten motivaatiota vähentävästi, kun taas liian helpot tehtävät saattavat tylsistyttää eivätkä tarjoa pystyvyyskokemuksen kannalta olennaisia onnistumisen kokemuksia. Pystyvyyden tunteen



vahvistamisessa olennaista on myös pientenkin edistysaskeleiden havainnointi ja tehtävien säätely kehityksen mukaan. Myös vertaisilta saatu palaute on ensiarvoisen tärkeää pystyvyyden tunteen rakentumisessa. Kun yksilöiden välisen vertailun sijaan verrataankin yksilön kehitystä aikaisempiin suorituksiin ja rohkaistaan uskoa harjoittelun kautta syntyviin tuloksiin, saa yksilö eheyttäviä ja pystyvyyttä vahvistavia kokemuksia. (Vauras ym. 88.)

*Yhteenkuuluvuus* (toisinaan suomennettuna myös esimerkiksi yhteisöllisyys) merkitsee ihmisen perustavanlaatuista tarvetta olla yhteydessä muihin ihmisiin ja tulla sosiaalisesti kohdatuksi ja hyväksytyksi. Ihmisen koko olemuksen lävistävän sosiaalisuuden vuoksi on hyvinvointimme voimakkaasti kytköksissä ympärillämme oleviin ihmisiin; näin ollen siis hyvinvointimme lisääntyä voidessamme kokea olevamme syvässä yhteydessä läheisiimme ja ollessamme osa turvallista, kannustavaa ja välittävää yhteisöä, jollaisen osana olemme parhaimmillamme myös erilaisten tehtävien suorittamisessa. (Martela 2014b.) Yhteenkuuluvuuden tarve viittaa sekä tarpeeseen kokea muut saavutettavissa oleviksi ja vastaanottavaisiksi että tarpeeseen olla tätä itse muille – tästä seuraa osallisuuden sekä muihin yhdistymisen kokemus ja tunne kuulumisesta johonkin yhdessä muiden kanssa. Yhteenkuuluvuuden tarve linkittyy siis pitkälti kokemukseen vastavuoroisuudesta. (Ryan & Deci 2017, 86.) Edelleen Poulsen, Ziviani ja Cuskelly (2013) esittävät yhteenkuuluvuuden kokemuksen tiivistyvän toteamukseen ”olen yhteydessä toisiin”, minkä lisäksi heidän mukaansa toimiva ja turvallinen yhteys ympärillä oleviin mahdollistaa myös yksilön aktiivisen tutustumisen ja osallistumisen ympäristönsä toimintaan (em. 32).

Vauras ym. (2018) esittävät yhteenkuuluvuuden tarpeen reaalistuvan tarpeena kuulua ja olla osallisena erilaisiin ryhmiin ja yhteisöihin sekä olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kaikkia kunnioittavan ja huomioivan ilmapiirin luominen ryhmässä työskenneltäessä on yhteenkuuluvuuden tunteen luomisen ja säilyttämisen kannalta ensiarvoisen tärkeää ja vaatii kaikkien osanottajien panostusta. Erityisesti aiempien vuorovaikutuskokemusten pohjalta syntyneet ristiriitaiset tai negatiiviset tunteet voivat vääristää ihmisten välistä vuorovaikutusta uudessa tilanteessa, mikä vaatii sensitiivistä suhtautumista. Avainasemassa on erilaisuuden aito arvostaminen, joka mahdollistaa osallisuuden kokemukset kaikille toimintaan osallistuville. Koska joissakin tilanteissa esimerkiksi sosiaaliseen kyvykkyyteen liittyvät rajoitteet saattavat rajoittaa ryhmän toimintaan ja vertaisvuorovaikutukseen osallistumista, tarvitaan toisinaan myös tietoisia tukitoimia osallisuuden lisäämiseksi ja yhteistyön ohjaamiseksi niin, että kaikki toimintaan osallistuvat innostuvat tuomaan oman panoksensa mukaan toimintaan yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Jos ryhmään pystytään

luomaan mutkattomasti toimivia yhteistyön tapoja ja vahvistamaan vertaistukemista, kasvaa myös osallistujien keskinäinen yhteenkuuluvuuden tunne. (Vauras ym. 89.)

Itsemääräämisteoriassa tarpeiden määritellään olevan luontaisia psykologisia ”ravinteita”, jotka ovat välttämättömiä jatkuvalla psykologiselle kasvulle, eheydelle ja hyvinvoinnille (Deci & Ryan 2000, 229). Tarpeiden määrittelemisen ”ravinteiksi” korostaa sekä jokaisen spesifin tarpeen tärkeyttä että niiden kaikkien yhtäaikaisen täyttymisen tarpeellisuutta: aivan kuten ihminen ei biologisesti tule toimeen ilman ruokaa vaikka saisikin vettä, eivät myöskään yksilön psykologinen eheys ja hyvinvointi pääse optimaalisella tavalla kukoistamaan ilman, että kaikki psykologiset perustarpeet täyttyvät. Täten esimerkiksi sellainen sosiaalinen ympäristö, joka tukee pystyvyyden kokemusta mutta ei vastaa yksilön yhteenkuuluvuuden tarpeeseen, todennäköisesti aiheuttaa vähitellen yksilön hyvinvoinnin vähenemistä. (Ryan & Deci 2000b, 75.) Edelleen Sheldonin, Williamsin ja Joinerin (2003) näkemys tukee näitä havaintoja heidän todetessaan mittavaan tutkimusaineistoon nojautuen, että jokainen psykologinen perustarve tulee nähdä ja käsitellä erillisenä, itsenäisesti vaikuttavana osakokonaisuutena ja edellytyksenä psykologiselle hyvinvoinnille, mutta että vasta yksilön kohdatessa sellaiset olosuhteet, joissa kaikki perustarpeet täyttyvät, mahdollistuvat hänen henkisen kasvun ja eheytyksen potentiaalinsa optimaalisella tavalla. Jos tällaisia olosuhteita ei ole saatavilla, on todennäköistä että maksimaalinen psykologinen hyvinvointi kuihtuu samoin kuin kasvi tilanteessa, jossa siltä evätään mahdollisuus veteen, auringonvaloon tai ravinteikkaaseen maaperään. (Sheldon ym. 2003, 26.) Näitä havainnollistuksia myötäillen voitaneen siis perustellusti todeta, että niin autonomian, pystyvyyden kuin yhteenkuuluvuudenkin perustarpeiden täyttyminen on edellytys yksilön psykologisen hyvinvoinnin optimaaliselle toteutumiselle.

Erityisesti autonomian perustarpeeseen liittyen on tässä yhteydessä myös huomionarvoista mainita, että itsemääräämisteorian kontekstissa autonomian ei suoranaisesti tarkoita samaa kuin itsenäisyys, yksilöllisyys tai individualismi, vaan kuten tässä luvussa jo aiemmin on tuotu esille, viittaa autonomia pikemmin yksilön tarpeeseen kokea vapaata tahtoa ja saada kokemuksia siitä, että pystyy itse vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun. Näistä syistä johtuen autonomian, kuten muidenkin itsemääräämisteoria määrittelemien psykologisten perustarpeiden ilmeneminen ja sen täyttymisen suotuisa vaikutus hyvinvoinnille on pystytty todistamaan olemassa olevaksi myös monien kollektivististen kulttuurien parissa, mikä on edelleen vahvistanut oletusta autonomiasta, pystyvyydestä ja yhteenkuuluvuudesta universaaleina, ihmisyyteen erottamattomasti kuuluvina psykologisina perustarpeina. Autonomian kokemiseen ei oletusarvoisesti liity tarve esimerkiksi

täydelliseen riippumattomuuteen, vaan vahvaa omaehtoisuutta on mahdollista kokea esimerkiksi tilanteissa, joissa ihminen on voimakkaasti sisäistänyt yhteisönsä arvot ja normit ja kokee ne ja niiden mukaan toimimisen omakseen. (Kts. esim. Ryan & Deci 2006, 1577-1578; Deci & Ryan 2008a, 183; Deci & Ryan 2008b, 18; Deci & Ryan 2014, 22-24) Tähän liittyen on huomattava myös, että vaikka autonomian ja yhteenkuuluvuuden käsitteet saattavat ensi näkemältä vaikuttaa ristiriitaisilta, eivät myöskään kyseiset psykologisen perustarpeet ole miltään osin ristiriidassa keskenään, vaan pikemminkin tasapainottavat ja tukevat toisiaan. Jokaisella ihmisellä on itsemääräämisteorian mukaan tarve sekä ohjata omaa elämäänsä että olla yhteydessä toisiin ihmisiin, eivätkä nämä tarpeet tukahduta tai sulje pois toisiaan; päinvastoin on havaittu, että yksilöt, jotka kokevat autonomiaa sosiaalisessa ympäristössään, kokevat vastaavasti myös vahvempaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ympäristöään kohtaan. (Sheldon, Williams & Joiner 2003, 18-19.)

### 4.3 Psykologiset perustarpeet ja hyvinvointi

Psykologisten perustarpeiden teorian ydinajatus on, että edellä esiteltyjen perustarpeiden, autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden, on täytyttävä, jotta yksilö voisi kokea maksimaalista psykologista hyvinvointia, tuntea elämänsä merkitykselliseksi ja saada koko henkisen potentiaalinsa käyttöön. Ryanin ja Decin tärkein teesi psykologisista perustarpeista on, että täytyessään ne edesauttavat yksilössä kaikenkattavaa ja optimaalista psykologista terveyttä ja hyvinvointia, mutta jos tarpeet tukahdutetaan tai jätetään huomiotta, on todennäköisenä seurauksena hyvinvoinnin lasku ja tämän johdosta potentiaalinen uhka mielenterveydelle. Täten he esittävät, että kolmen psykologisen perustarpeen on tultava tyydytetyiksi läpi elämän, jotta yksilön kokemus eheydestä ja hyvinvoinnista säilyy. (Ryan & Deci 2000b, 74-75.) Perustarpeiden yhteyttä suoraan koettuun hyvinvointiin sekä välillisemmin useisiin hyvinvoinnin osatekijöihin, kuten elämän merkitykselliseksi kokemiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen on tutkittu runsaasti, ja laaja kirjo rohkaisevia tuloksia on osoittanut, että Decin ja Ryanin esittämät kolme psykologista perustarvetta selittävät suuren osan niin yksilöiden päivittäin kokemasta (esim. Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan 2000; Ryan, Bernstein & Brown 2010) kuin pitkäaikaisestakin (esim. Sheldon ym. 2010) hyvinvoinnista, ja että tämä ilmiö on havaittavissa universaalisti useissa eri maissa ja erilaisissa kulttuuripiireissä (esim. Chen ym. 2015; Martela & Riekkilä 2018). Tärkeä havainto on myös, että perustarpeiden täyttymisellä vaikuttaisi olevan suora positiivinen yhteys hyvinvointiin myös riippumatta eräistä hyvinvoinnin tärkeinä pidetyistä ulkoisista kriteereistä, kuten ympäristön

turvallisuudesta ja taloudellisesta vakaudesta (Chen, Van Assche, Vansteenkiste, Soenens & Beyers 2015).

Psykologisten perustarpeiden täyttymisen suotuisat vaikutukset ulottuvat monipuolisten tutkimusten mukaan monille yhteiskunnan ja yksityiselämän alueille, ja niiden on laajasti todettu selittävän esimerkiksi parempaa terveyttä ja terveystähtäytymistä (esim. Ng ym. 2012), pitkäaikaisten tavoitteiden parempaa sisäistämistä ja saavuttamista (esim. Deci & Ryan 2000), parempaa stressinsietokykyä ja kehittyneiden hallinta- eli coping-keinojen omaksumista (esim. Ntoumanis, Edmunds & Duda 2009) ja harrastusyhteisöissä sekä yksilöiden että yhteisön hyvinvointia ja yksilöiden vahvempaa sitoutumista yhteisöön (esim. Quested, Thøgersen-Ntoumani, Uren, Hardcastle & Ryan 2018). Myös työelämän kontekstissa perustarpeiden täyttymisen suotuisia vaikutuksia niin työviihtyvyyteen kuin -tuottavuuteenkin on tutkittu monipuolisesti, ja tällaisissa tutkimuksissa on todettu, että täytyessään psykologiset perustarpeet muun muassa lisäävät työntekijöiden suorituskykyä ehkäisten kuitenkin samalla uupumuksen kokemusta (Van den Broeck, Vansteenkiste, De Witte, Soenens & Lens 2010), tuottavat ja vahvistavat työssä koettua merkityksellisyyden kokemusta (Martela & Riekkilä 2018) sekä selittävät yrittäjien kokemaa hyvinvointia erityisesti autonomia tarpeen täyttymisen kautta (Shir, Nikolaev & Wincent 2019). Kaikkien edellä mainittujen tulosten ja asiayhteyksien kannalta huomionarvoinen on myös Sheldonin ym. (2010) tutkimuksessa syntynyt havainto, jonka mukaan myös itsessään sellainen toiminta, jonka avulla pyritään parantamaan perustarpeiden täyttymisen kokemusta, vaikuttaa myönteisesti koettuun hyvinvointiin; näin ollen psykologisten perustarpeiden täyttymisen ja tähän tähtäävän toiminnan välille syntyy positiivinen kehä, jossa tarpeiden täyttymisen kokemukset ja tämän myötä hyvinvointi lisääntyvät.

Milyavskayan ja Koestnerin (2011) koontia mukaillen useissa tutkimuksissa on kartoitettu psykologisten perustarpeiden täyttymisen suoraa vaikutusta hyvinvointiin sekä yleisesti että monissa rajatuissa konteksteissa, ja perustarpeiden täyttymisen on todettu ennustavan parempaa hyvinvointia sekä ihmisten välisessä vertailussa niin, että suurempaa perustarpeiden täyttymistä raportoineet ihmiset ovat raportoineet vastaavasti myös parempaa hyvinvointia, että yksilökohtaisesti eri päiviä vertailtaessa niin, että sellaisina päivinä, joina tutkittavat ovat kokeneet perustarpeensa täytetyiksi, ovat he vastaavasti kokeneet myös hyvinvointinsa lisääntyneen. Erilaisissa rajatuissa yhteyksissä perustarpeiden täyttymisen on yhdistetty muun muassa parempaan vireyteen ja vähäisempään uupumiseen ja loppuunpalamiseen urheilussa, tiiviimpään sitoutumiseen vapaaehtoistyössä sekä suurempaan tyytyväisyyteen ihmissuhteissa. (Em. 387).

Perustarpeiden täytyminen on olennaista myös yksilön kasvun ja kehityksen kannalta, sillä perustarpeita tukevissa olosuhteissa on lapsilla ja nuorilla parhaat mahdollisuudet kasvaa tasapainoisiksi ja hyvinvoiviksi aikuisiksi, minkä lisäksi perustarpeet huomioivissa kouluissa saavutetaan parempia oppimistuloksia (Martela & Jarenko 2014, 28). Nuorten kannalta positiivisia tuloksia perustarpeiden yhteydestä hyvinvointiin ja sen osatekijöihin on saatu esimerkiksi La Guardian (2009) tutkimuksessa, jossa psykologisten perustarpeiden täyttymisen osoitettiin olevan yhteydessä eheän identiteetin kehittymiseen ja vakiinnuttamiseen, sekä Orkibin ja Ronenin (2017) tutkimuksessa, jossa perustarpeiden täyttymisen todettiin olevan yhteydessä nuorten parempaan itsesäätelykykyyn, ja yhdessä nämä seikat ennustivat myös koettua hyvinvointia. Edelleen useissa tutkimuksissa on toteennäytetty psykologisten perustarpeiden yhteys elämän merkitykselliseksi kokemiseen (esim. Martela, Ryan & Steger 2018; Olson & Chapin 2010, 238-241), millä niin ikään on suuri vaikutus hyvinvoinnin kokemiseen kaikissa ikäryhmissä.

Yksilöiden välistä vertailua psykologisten perustarpeiden ja hyvinvoinnin välisen yhteyden tutkimuksen kentällä edustaa esimerkiksi Véronneau, Koestnerin ja Abelan (2005) tutkimus, jossa 331:tä lasta ja nuorta vertailemalla todettiin kaikkien kolmen psykologisen perustarpeen olevan tiiviisti yhteydessä lasten hyvinvointiin sekä yhdessä että erikseen, ja että jokainen perustarve ennusti vähintään yhtä koetun hyvinvoinnin osa-aluetta. Tutkimuksen mukaan esimerkiksi pystyvyyden tarpeen täytyminen ennusti voimakkaasti vähentynyttä masennusoireilua, ja sekä autonomian että pystyvyyden tarpeiden täytyminen yhdistyivät merkittävässä määrin vähäisempään negatiivisten tunteiden kokemiseen. Myös yhteenkuuluvuuden tarpeen täytyminen oli vahvasti yhteydessä positiivisten tunteiden kokemiseen. Tutkimuksen perusteella Véronneau ym. päätyivät ehdottamaan pystyvyyden tarpeen täyttymistä kaikkein merkittävimmäksi lasten ja nuorten hyvinvoinnin ennustajaksi, ja vastaavasti sen puutetta tai tukahduttamista yhdeksi osasyiksi nuorten murrosiässä lisääntyvälle masennusoireilulle. (Em. 289-291.)

Sekä yksilöiden välistä että yksilökohtaista vertailua puolestaan tehtiin Reis'n ym. tutkimuksessa (2000), jossa selvitettiin perustarpeiden täyttymisen päivittäisen vaihtelun vaikutusta koehenkilöiden hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, kuten erinäisten oireiden puuttumiseen ja vireyteen. Tutkimuksen tulokset vahvistivat odotetusti oletusta kaikkien kolmen psykologisen perustarpeen selkeästä vaikutuksesta päivittäisiin hyvinvoinnin vaihteluihin, ja suurin korrelaatio kaikkiin tutkittuihin hyvinvoinnin aspekteihin havaittiin olevan autonomian ja pystyvyyden tarpeilla.

Merkittävä tutkimustulos oli myös kaikkien psykologisten perustarpeiden itsenäinen myötävaikutus koehenkilöiden kokemaan hyvinvointiin. (Reis ym. 2000, 429-432.)

Eri tutkimusten tuloksia vertailemalla käy selväksi myös, että tutkimukset tuottavat toisinaan toisistaan hieman poikkeavia tuloksia psykologisten perustarpeiden painotuksesta ja itsenäisestä vaikutuksesta hyvinvointiin. Edellä käsiteltyihin tutkimustuloksiin vertautuu mielenkiintoisella tavalla esimerkiksi Leónin ja Núñezin (2013) tutkimus, jossa erityisesti pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden havaittiin olevan merkittävästi yhteydessä useisiin hyvinvoinnin osatekijöihin, kuten itsetuntoon ja elämäntyytyväisyyteen. Toisistaan painotusten osalta eriävien tulosten ei kuitenkaan ole aiheellista nähdä kumoavan toisiaan tai asettavan yksittäisten perustarpeiden vaikutuksia kyseenalaisiksi, vaan niiden kautta tieto tarpeiden täyttymisen moninaisista vaikutuksista kumuloituu ja osoittaa, miten moninaisilla tavoilla yksittäisetkin tarpeet voivat erilaisissa yhteyksissä vaikuttaa hyvinvointiin. Tähän liittyen myös esimerkiksi Van den Broeck, Ferris, Chang ja Rosen (2016, 1219-1220) esittävät, että tarpeita ja niiden vaikutuksia tutkittaessa ei tarpeita olisi suotavaa pelkistää yhdeksi kokonaisuudeksi tai käyttää niiden mittaamiseen yleistävää menetelmää, vaan kaikkia perustarpeita olisi kohdeltava erillisinä, hyvinvointiin itsenäisesti vaikuttavina yksikköinä.

#### 4.4 Psykologiset perustarpeet ja taide

Kuten edellä on esitetty, psykologisten perustarpeiden täyttymisen suotuisia vaikutuksia hyvinvoinnin kokemiseen on tutkittu ja todettu paljon hyvin monipuolisissa yhteyksissä, minkä lisäksi tästä erillään myös taidetoiminnan hyvinvointivaikutuksista on runsaasti näyttöä (kts. esim. tämä työ luku 2.2). Varsin vähän on toistaiseksi kuitenkaan tehty näitä kahta lähestymistapaa yhdistävää tutkimusta, eli tutkittu esimerkiksi taiteen hyvää tekeviä vaikutuksia psykologisten perustarpeiden vahvistumisen näkökulmasta. Tästä syystä myös oma tutkimukseni, jossa tutkimusintressi kohdistuu hyvinvoinnin lisääntymiseen taidetoiminnan kontekstissa psykologisten perustarpeiden teorian toimiessa teoreettisena viitekehyksenä, oikeuttaa olemassaolonsa yhdenlaisena tarpeellisena lisäyksenä monitahoiselle hyvinvointitutkimuksen kentälle. Kuitenkin muutama aikaisempi tutkimus löytyy, joissa erilaisten taidetyöskentelymuotojen vaikuttavuutta arvioitaessa on huomioitu itsemääräämisteorian määrittämien psykologisten perustarpeiden täyttyminen tavalla tai toisella. Seuraavassa luodaan lyhyt katsaus oman työni kannalta merkittävimpiin näistä tutkimuksista ja esitellään niiden keskeisimmät havainnot.

Yhteisötaiteen terveyttä ja hyvinvointia lisääviä ominaisuuksia on psykologisten perustarpeiden täyttymisen valossa arvioitu Kelaherin ym. (2013) tutkimuksessa, jossa arvioitiin kolmen vakiintuneen yhteisötaidehankkeen mielenterveys- ja hyvinvointivaikutuksia erilaisilla tavoilla vaikeassa elämäntilanteessa oleviin tai muutoin huono-osaisiin henkilöihin, kuten seksuaalista väkivaltaa kokeneisiin naisiin sekä marginalisoituneisiin vankeihin. Tutkimuksessa käytettyihin taidemuotoihin kuului muun muassa teatteria, musiikkia ja sirkustoimintaa, ja toiminnan vaikutuksia arvioitiin useilla eri mittareilla, joista psykologisiin perustarpeisiin perustuva, hankkeisiin osallistuneiden henkilöiden täyttämä kysely edusti yhtä. Mittaukset toteutettiin sekä hankkeiden alkaessa että ne päättäneiden esitysten jälkeen. Tutkimuksen tulokset osoittivat merkittäviä muutoksia positiiviseen kaikilla käytetyillä mittareilla, ja psykologisten perustarpeiden osalta havaittiin erityisesti autonomian ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden täyttymisen huomattavaa lisääntymistä. Kelaherin ym. (em. 400) mukaan suuri osa osallistujien raportoimasta positiivisesta vaikutuksesta hyvinvointiin ja mielenterveyteen oli seurausta hankkeiden parissa vallinneesta hyväksyvistä ilmapiiristä ja sosiaalisten suhteiden vahvistumisesta, mutta tämän lisäksi vaikutusta oli myös muun muassa taitojen lisääntymisellä, itsetunnon vahvistumisella ja menneisyyden vaikeuksista vapautuneen uuden identiteetin muodostumisella. Oma tulkintani mukaan näissä kootuissa tuloksissa voi suoraan havaita toiminnan suotuisat vaikutukset psykologisille perustarpeille. Lisäksi myös yleisemmällä tasolla tutkijat (em. 393-394) toteavat itsemääräämisteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden mittaamisen sopivan hyvin taidetoiminnan vaikuttavuuden arviointiin, sillä perustarpeiden täyttymisen edellytykset ovat johdonmukaisesti mukana niissä prosesseissa, joiden taidetoimintoihin osallistuvat henkilöt ovat tunnistaneeet johtavan lisääntyneeseen hyvinvointiin. Edellä esitetyn perusteella voidaan sanoa, että Kelaherin ym. tutkimus on onnistunut esimerkki psykologisten perustarpeiden täyttymisen mittaamisesta taidetoiminnan kontekstissa, ja se osoittaa taidetoiminnan suotuisan vaikutuksen perustarpeille ja täten hyvinvoinnille.

Myös Swindellsin ym. (2016) tutkimus käsitteli yhteisötaiteen hyvää tekeviä vaikutuksia psykologisten perustarpeiden kontekstissa. Tutkimuksen pääasiallinen intressi kohdistui erilaisille kohderyhmille yhteisötaideprojekteja ohjaaviin ammattitaiteilijoihin ja heidän rooliinsa osallistujien psykologisten perustarpeiden täyttymisessä ja hyvinvoinnin lisääntymisessä toiminnan aikana. Tutkimuksen taustalla oli oletus, että ammattitaiteilijat, toisin kuin esimerkiksi varsinaiset taideterapeutit, korostavat eri ryhmien kanssa työskennellessään enemmän itse taiteen teon prosessia ja lopputulosta kuin taiteen hyvinvointia lisääviä aspekteja, ja näkevät potentiaalisten

hyvinvointivaikutusten nousevan taiteen parissa työskentelyn itseisarvollisesta tyydyttävyydestä pikemmin kuin työskentelyn välillisistä vaikutuksista, kuten onnistumisen kokemuksista tai kannustavasta ilmapiiristä (Swindells ym. 2016, 4). Tätä taustaoletusta vasten tutkijat kokivat mielenkiintoiseksi selvittää, miten taiteilijat itse raportoivat tutkimushaastatteluissa taidetyöskentelyn vaikutuksista osallistujien hyvinvointiin, ja ilmenisikö näistä vastauksista työskentelyn suotuisa vaikutus perustarpeiden täyttymiselle.

Swindellsin ym. (em. 10-20) mukaan tutkimusten tuloksista kävi ilmi, että ammattitaiteilijoiden ohjaamissa harrasteryhmissä osallistujien psykologiset perustarpeet tulivat täytetyiksi moninaisilla tavoilla, ja taiteilijat raportoivat monipuolisesti sellaisia keinoja omassa työskentelyssään, joiden voi suoraan olettaa tukevan osallistujien perustarpeiden täyttymistä. Autonomiaa tukevaksi tulkittiin esimerkiksi osallistujien näkeminen ainutlaatuisina luovina yksilöinä, pystyvyyttä tukevaksi jokaisen yksilön luovan potentiaalin tunnustaminen ja arvostaminen sekä tarpeeksi haastavien tehtävien asettaminen, ja yhteenkuuluvuutta tukevaksi ryhmien sisäisen sosiaalisen kanssakäymisen kehittäminen sekä hierarkioista vapaiden suhteiden luominen. Tutkimuksessa osoitettiin, että taidetyöskentelyn kontekstissa on mahdollista tarjota monipuolisia mahdollisuuksia osallistujien psykologisten perustarpeiden täyttymiseen, ja että perustarpeet voivat täytyä silloinkin, kun niiden täyttymiseen tähtäviä toimintatapoja ei erikseen kontrolloida tai edes tiedosteta (em. 20-21). Swindellsin ym. (2016) tutkimus onkin myös oman työni kannalta erittäin rohkaiseva esimerkki siitä, kuinka laadullisen tutkimuksen avulla on mahdollista jäljittää psykologisten perustarpeiden täyttymistä taideympäristössä silloinkin, kun psykologisten perustarpeiden täyttymisen huomiointi ei ole ollut osa alkuperäistä tutkimusasetelmaa.

Edellä esiteltyjen lisäksi psykologisten perustarpeiden täyttymisen yhteyttä erilaisiin taiteen ja kulttuurin harrastamisen muotoihin on tarkasteltu esimerkiksi Goulimarisin, Mavridisin, Gentin ja Rokkan (2014) tutkimuksessa, jossa selvitettiin psykologisten perustarpeiden ja hyvinvoinnin yhteyttä tanssiharrastukseen, sekä Hallamin ja Creechin (2016) tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin musiikkiharrastuksen yhteyttä ikääntyvien terveyteen ja hyvinvointiin, joiden arvioinnin yhtenä metodina käytettiin psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Tutkimuksista ensin mainitussa tanssiharrastuksen tosin nähtiin edustavan pikemmin liikunta- kuin taidepainotteista virkistystoimintaa ja tutkimuksen tulokset yhdistettiin ensisijaisesti yhteisöllisestä liikunnasta nouseviin hyvinvointivaikutuksiin, mutta koska tanssi on myös taidemuotona paljon käytetty ja sen harrastamisen voidaan nähdä edustavan niin liikunta- kuin taidetoimintaakin, tarkastelen myös Goulimarisin ym. (2014) tutkimustuloksia tässä yhteydessä yhtenä esimerkkinä psykologisten



perustarpeiden täyttymisen arvioinnista taidetoiminnan kontekstissa. Kyseisessä tutkimuksessa tarkasteltiin tanssia harrastavien eri-ikäisten aikuisten arvioita omasta hyvinvoinnistaan ja perustarpeidensa täyttymisestä tanssiharrastuksen yhteydessä, ja osallistujien havaittiin raportoivan huomattavia koetun hyvinvoinnin ja perustarpeiden täyttymisen kokemuksia sekä stressin ja väsymyksen tunteen vähenemistä. Tanssitoiminnan parissa syntyneen hyvinvoinnin kokemuksen tulkittiin olevan suoraan yhteydessä perustarpeiden täyttymiseen, ja kaikkein vahvimmin toiminnan todettiin vastaavan yhteenkuuluvuuden tarpeeseen. Tutkimuksen perusteella Goulimaris ym. (2014, 281-282) ehdottavat, että tanssiharrastusten parissa olisi hyvä kiinnittää huomiota osallistujien psykologisten perustarpeiden täyttymiseen niiden suotuisten hyvinvointivaikutusten vuoksi.

Hallamin ja Creechin (2016) tutkimuksessa puolestaan musiikkia harrastavia ikäihmisiä paitsi haastateltiin myös verrattiin musiikkia harrastamattomaan kontrolliryhmään täytettävän kyselyn perusteella, ja tulokset osoittivat selkeän eron musiikkia harrastavien ja harrastamattomien välillä niin, että musiikkitoimintaan osallistuvat raportoivat johdonmukaisesti parempaa psykologisten perustarpeiden täyttymistä ja positiivisempaa suhtautumista tulevaisuuteen kuin kontrolliryhmä (em. 23). Lisäksi haastatteluista ilmeni, että musiikkia harrastavat myös itsenäisesti nimesivät useita sellaisia musiikkitoiminnan positiivisia seurauksia, joiden voi tulkita edelleen ilmentävän psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Tällaisia olivat esimerkiksi tunne kuulumisesta ja arvostuksesta osana harrastusryhmää, ilo uusien taitojen oppimisesta sekä tunne hallinnasta ja tarkoituksesta omassa elämässä. (Em. 24.) Tutkimuksen perusteella näyttäytyy selkeänä, että musiikin harrastamisella on huomattavia positiivisia vaikutuksia monen ikäisten harrastajien hyvinvointiin, ja että paljon tästä vaikutuksesta selittyy psykologisten perustarpeiden täyttymisellä toiminnan parissa.

Edellä esiteltyt tutkimukset ovat monipuolisia ja onnistuneita esimerkkejä psykologisten perustarpeiden täyttymisen arvioimisesta erilaisten taidetyöskentelyn muotojen parissa, ja niiden perusteella voidaan jo pitävästi todeta autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden huomioinnin sopivuus taidetyöskentelyn hyvinvointivaikutusten arviointiin. Tälle vankalle pohjalle rakentuu myös oma työni, jossa tutkimustehtäväni on selvittää, ilmeneekö psykologisten perustarpeiden täytyminen Myrsky-hankkeeseen osallistuneiden nuorten kuvauksissa hankkeen toiminnasta, ja liittykö perustarpeiden täyttymiseen myös hyvinvoinnin lisääntyminen. Analyysissäni minua ohjaavat tutkimuskysymykset siitä, millaisia autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden täyttymiseen viittaavia kuvauksia nuorten kokemuksista on löydettävissä, ja miten hyvinvoinnin kokemuksen vahvistuminen mahdollisesti ilmenee näissä

kuvauksissa. Tutkielmani seuraavassa luvussa paneudun tarkemmin aineistoni ominaispiirteisiin sekä niihin metodeihin ja prosesseihin, joiden avulla pyrin tutkimuskysymyksiini vastaamaan.

## 5 AINEISTO JA METODOLOGIA

### 5.1 Myrsky-hankkeen haastattelut

Alkuperäinen Myrsky-hankkeen aikana kerätty haastatteluaineisto, josta myös oma analyysini ammentaa, tuotettiin hanketta seuranneessa Nuoret taiteen tekijöinä -tutkimushankkeessa eri puolilla Suomea vuosien 2008-2010 aikana. Tutkimuksen kohteeksi valittiin niin alueellisuutensa, laajuutensa kuin sisältönsäkin osalta mahdollisimman monipuolisia osahankkeita, minkä toivottiin vaikuttavan myös siihen, että myös haastateltaviksi päätyvien nuorten joukko olisi mahdollisimman kattava. Näin ollen tutkittavaksi valikoitui sekä pieniä että suuria hankkeita, joista osa toimi maaseudulla, osa hyvin syrjäisillä seuduilla ja osa kaupungeissa, ja tutkimukseen osallistuneiden nuorten kokonaiskirjo oli hyvin laaja. Mukana oli paitsi kantasuomalaisia ja suomenkielisiä nuoria, myös vasta hiljattain Suomeen saapuneita maahanmuuttajia sekä Suomen kielivähemmistöihin eli ruotsin- ja saamenkielisiin kuuluvia nuoria. Osalla tutkimuksen puitteissa haastatelluista nuorista oli kokemusta erilaisista ja eriasteisista tukitoimista, kuten sijaisvanhempien luona tai koulukodissa asumisesta tai mielenterveyskuntoutuksesta laitos- tai avohoidossa. Suurta osaa haastatelluista nuorista ei kuitenkaan voinut lukea mihinkään erityisryhmään kuuluviksi, vaan he olivat eläneet suurelta osin ”tavallista” nuorten elämää omilla paikkakunnillaan asuen. Tutkituissa hankkeissa mukana olleet taiteenalat vaihtelivat niin ikään paljon tuli- ja sirkustaiteesta teatteriin, tanssiin, musiikkiin ja mediataiteisiin, kuten valo- ja videokuvaukseen. (Siivonen ym. 2011, 30.)

Haastateltaviksi päätyi alkuperäisen tutkimuksen puitteissa yhteensä 146 nuorta, joista tyttöjä oli 118 ja poikia 28. Tutkimuksen tekijät (Siivonen ym. 2011, 30) toteavat yleiskuvaksi jääneen, että tyttöjen osuus myös hankkeissa ylipäättään oli suurempi kuin poikien. Suuri osa haastatteluista toteutettiin ryhmähaastatteluina, jolloin haastattelussa oli läsnä useita nuoria yhtä aikaa, ja osa nuorista haastateltiin myös useampaan kertaan hankkeen eri vaiheissa. Haastattelut toteutettiin ruotsinkielisiä lukuun ottamatta suomen kielellä, jota myös äidinkieleltään saamenkieliset nuoret osasivat hyvin. Litteroitavaksi päätyi kaikkiaan 120 haastattelua, joissa haastateltavana oli ollut yhteensä 186 henkeä hankevetäjät ja muut hankkeen taustalla olleet aikuiset mukaan luettuina.

Haastatteluissa ei ole mukana Myrsky-toiminnan jostakin syystä keskeyttäneitä henkilöitä, koska yhteys heihin menetettiin keskeytyksen jälkeen. Haastatteluista ja alkuperäisestä tutkimuksesta vastanneet tutkijat korostavat raportissaan, että yhteys heihin olisi monipuolistanut kokonaiskuvaa hankkeen toiminnasta ja vaikuttavuudesta. (Siivonen ym. 2011, 30-31.)

Tehdyt haastattelut olivat löyhää kysymyslistaa noudattaneita vapaamuotoisia teemahaastatteluja, jotka mahdollistivat syventymisen haastateltujen itsenäisesti esiin nostamiin aiheisiin (Siivonen ym. 31). Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on yleinen haastattelumuoto, jossa haastattelun aihepiirit on etukäteen määrätty. Tällaisessa haastattelutyypissä haastatteliija pitää huolen, että tietyt ennalta määritellyt teema-alueet tulevat läpikäydyiksi haastateltavien kanssa, mutta niiden laajuus ja järjestys eivät ole tiukasti ennalta määrättyjä ja voivat täten vaihdella haastattelujen ja haastateltavien välillä. (Eskola & Vastamäki 2010, 28-29.) Metodologisesti teemahaastattelujen avulla on mahdollista nostaa fokukseseen haastateltavien itse tekemiä tulkintoja asioista sekä heidän niille antamiaan merkityksiä (esim. Tuomi & Sarajärvi 2002, 77), mistä syystä tämän kaltainen haastattelumuoto sopii hyvin ihmisten kokemuksia ja niiden merkityksellisyyksiä kartoittavaan tutkimukseen.

Haastattelutilanteissa nuorten kokemuksia lähestyttiin hyvin avoimesti esimerkiksi kyselemällä, millaisia asioita nuoret olivat hankkeen parissa tehneet ja millaiseksi he olivat toiminnan kokeneet. Nuorten annettiin kertoa sekä hyvistä että huonoista puolista hankkeessa. Lisäksi nuorilta kyseltiin heidän käsityksistään esimerkiksi omaan kotipaikkakuntaansa liittyen. Fokus haluttiin pitää nuorten toimissa ja kokemuksissa sekä heidän niille antamissaan merkityksissä, eikä nuorten haastatteluissa otettu esille esimerkiksi mitään tutkimuksen analyttisiä käsitteitä. (Siivonen ym. 2011, 31.) Tutkimuksen taustalla olleen dialogisen kenttätyömetodologian mukaisesti haastattelutilanteet käsitettiin vuorovaikutteisiksi prosesseiksi, joiden aikana tutkijat ja tutkittavat yhdessä ja toisiinsa reagoiden rakentavat tutkimusaineiston yhteistyön tuloksena (em. 21-22). Puurosen (2006, 17-18) mukaan tällaiset metodit sopivat erityisen hyvin juuri nuorten tutkimiseen, sillä hän esittää, että jos tutkimuksen kohteena olevat nuoret kokevat tutkijoiden olevan liiaksi aikuisten maailman ja instituutioiden edustajia, eivät nuoret välttämättä ole halukkaita yhteistyöhön heidän kanssaan. Täten nuorten parissa tehtävään tutkimukseen sopivat parhaiten sellaiset menetelmät, esimerkiksi haastattelut, joissa tutkija ja tutkittava ovat suorassa kommunikaatiossa keskenään. Siivosen ym. (2011) tutkimuksessa tällaisia haasteita ei kuitenkaan vaikuta juuri olleen, sillä tutkijat (em. 33) arvioivat, että joissakin haastatteluissa onnistuttiin luomaan hyvinkin luottamuksellinen suhde haastateltuihin nuoriin. Tämän mahdollistamana tutkimuksessa tavoiteltu nuorten oma ääni ja

sanoma on päässyt tulemaan esille mahdollisimman paljon heidän omista näkökulmistaan, vaikka tutkijan intressit ja muut haastattelun määrittävät tekijät vaikuttavatkin aina keskusteluissa esiin nouseviin asioihin. Haastatteluja arvioitaessa huomioitiin, että ryhmähaastatteluissa muiden haastateltavien läsnäolo on saattanut vaikuttaa haastattelutilanteessa esiin tuotaviin asioihin, mutta todettiin myös, että ryhmähaastatteluissakin tuotiin esille myös hyvin henkilökohtaisia asioita. Kaikkiaan tutkijat arvioivat haastatteluaineiston monipuoliseksi ja saturoituneeksi. (Siivonen ym. 2011, 41.) Haastatteluaineiston hyvää edustavuutta ja tavoittavuutta tukee myös se, että kukaan haastateltavaksi kysytyistä nuorista ei kieltäytynyt haastattelusta (em. 40).

## 5.2 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jonka analyysimetodina käytän sisällönanalyysiä. Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen tiedonintressi on ymmärtävä. Geertzin (1973) määritelmän mukaan tämä tarkoittaa, että laadullisen tutkimuksen päämääränä on päästä käsiksi niihin merkityksiin, joita toimijat antavat itse omalle toiminnalleen ja joita he käyttävät elämänsä ja ympäristönsä jäsentämiseen. (kts. Pyörälä 1995, 13.) Tutkimukseni edustaa Alasuutarin (1999, 90-113) määrittelemää faktanäkökulmaa, mikä tarkoittaa, että olen kiinnostunut tutkittavien todellisista mielipiteistä ja käyttäytymisestä sekä siitä, mitä todella on tapahtunut, enkä siis esimerkiksi siitä, miten tutkittavat puheessaan tai käytöksessään rakentavat merkityssisältöjä. Faktanäkökulmaan nojautuen oletan, että erilaisista asiainiloista, kuten hyvinvoinnin kokemuksista taidetoiminnassa, on mahdollista tuottaa ja välittää objektiivista ja todellisuutta kuvaavaa tietoa.

Eskolan (2015, 192) mukaan jokaisen nykypäivän tutkijan on määriteltävä suhtautumisensa kielen merkitykseen tutkimuksessaan, joten näin on toimittava myös oman työni kohdalla. Omassa tutkimuksessani suhtaudun kielenkäyttöön realistisista lähtökohdista ja tarkastelen kieltä ja puhetta ensisijaisesti kommunikaation ja tiedon välittämisen eikä todellisuuden rakentamisen välineenä. Tästä syystä soveltuu sisällönanalyysi hyvin tutkimukseni analyysimetodiksi, sillä siinä missä esimerkiksi diskurssianalyysi suhtautuu kommunikaatioon todellisuuden rakentamisena, suhtautuu sisällönanalyysi siihen pikemminkin todellisuuden kuvana (Tuomi & Sarajarvi 2009, 48).

Alasuutari (2007) toteaa, että arkijärjen mukainen kielikäsite suhtautuu kieleen ja sen käyttöön varsin naiivisti. Sanat, joita käytämme, eivät vain nimeä maailman asioita ja ilmiöitä, vaan osallistuvat koetun todellisuuden luomiseen ja muodostavat oman järjestelmänsä, joka näin ollen ei

ole pelkästään jäljennös ulkoisesta todellisuudesta. Kielenkäyttö on lisäksi paljon muutakin kuin todellisuuden kuvaamista – ennen kaikkea se on suuri osa ihmisten vuorovaikutusta toistensa ja ympäristönsä kanssa, jossa sanat toimivat ikään kuin työkaluina, joiden voidaan katsoa toimivan ”oikein” silloin kun niiden avulla pystytään koordinoimaan toimintaa toisten kanssa ja luomaan yhteisesti jaettu ymmärrys ympäröivästä todellisuudesta. (Alasuutari 2007, 109-110.) Arkijärjen mukainen kielikäsite on tästä huolimatta monella tapaa välttämätön, sillä arkisessa kielenkäytössä ja elämässä olisi luonnollisesti liian monimutkaista ottaa huomioon kaikkia tässä mainittuja inhimillisen todellisuuden ulottuvuuksia. Näin ollen on helpottavaa ja usein tarpeellista pitäytyä arkijärjen mukaisessa kielikäsitteessä ja maailmankuvassa, jossa sanoilla voidaan viitata todellisiin ilmiöihin ja objektiivisesti havaittava, kielenkäytön ulkopuolinen todellisuus on olemassa ja havaittavissa. (Em. 110-111.) Tämä mahdollistaa jaettujen todellisuuskäsitysten syntymisen ja esimerkiksi kokemusten käsittelyn kerronnan kautta.

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimusperinteen perusanalyysimenetelmä, jonka avulla mahdollistuu monen tyyppinen tutkimus. Se voidaan käsitellä paitsi yksittäiseksi tutkimusmenetelmäksi myös eräänlaiseksi väljäksi teoreettiseksi kehykseksi, joka on mahdollista yhdistää monenlaisiin analyysikonaisuuksiin. Jos sisällönanalyysi ajatellaan teoreettiseksi kehykseksi, jonka valossa voidaan tarkastella erilaisten kuultujen, kirjoitettujen ja nähtyjen sisältöjen ominaisuuksia, voidaan lisäksi sanoa, että useat eri nimiä käyttävät kvalitatiivisen tutkimuksen analyysimenetelmät pohjaavat jollakin tavalla sisällönanalyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.) Sisällönanalyttisen metodin tavoitteena on tuottaa kuvaus tutkittavasta ilmiöstä yleisessä ja tiiviissä muodossa, ja sen kohteena voi olla laaja kirjo erilaisia kirjallisia dokumentteja, esimerkiksi artikkeleita, raportteja, keskusteluita tai haastatteluita (kuten oman tutkielmani tapauksessa). Sisällönanalyysi on tekstianalyysia kuten esimerkiksi myös diskurssianalyysi, mutta siinä missä sisällönanalyttisessä metodissa etsitään tekstin merkityksiä, diskurssianalyysissa pyritään löytämään niitä tapoja, joilla nämä merkitykset tuotetaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103-104.)

Laadullisesta analyysistä puhuttaessa puhutaan usein deduktiivisesta ja induktiivisesta analyysistä, mikä karkeasti sanottuna viittaa siihen suhteeseen, jossa analyysin kohde ja siitä tehdyt päätelmät ovat toisiinsa. Tähän liittyy myös Eskolan (2001) esittämä jaottelu aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan (käytetty myös nimeä teoriasidonnainen) ja teorialähtöiseen analyysitapaan, jonka puitteissa voidaan analyysin tekoa ohjaavat tekijät ottaa yksityiskohtaisemmin huomioon. Deduktiivinen (yleisestä yksittäiseen) analyysi on usein yhteydessä teorialähtöiseen analyysitapaan, kun taas vastaavasti induktiivinen (yksittäisestä yleiseen) analyysi yhdistyy aineistolähtöiseen

analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-98.) Kolmas tieteelliseen päättelyyn käytettävä logiikka on abduktiivinen päättely, jota noudatettaessa aineiston pohjalta voidaan muodostaa teoria sellaisissa tilanteissa, joissa jokin johtoajatus ohjaa havaintojen tekoa (em. 95; kts. myös Alasuutari 1999).

Nimensä mukaisesti teorialähtöinen analyysi perustuu johonkin valmiiseen teoriaan, malliin tai ennalta esitettyyn ajatteluun. Tällaisen tutkimuksen puitteissa kuvaillaan teoria tai malli, johon analyysi pohjautuu, ja se määrittää myös tutkimuksen kannalta kiinnostavat käsitteet ja päämäärät. Aineistolähtöistä analyysiä tehtäessä puolestaan pyritään teoreettisen kokonaisuuden luomiseen tutkimusaineiston pohjalta. Analyysiyksiköt eivät tällöin ole etukäteen sovittuja toisin kuin teorialähtöisessä analyysiperinteessä. Kolmas, teoriaohjaava analyysitapa nojaa teoreettisiin kytkentöihin, mutta ei perustu suoraan mihinkään tiettyyn teoriaan tai malliin kuten teorialähtöinen analyysi. Tällaista tutkimusta tehtäessä käytettävät analyysiyksiköt nousevat aineistosta kuten myös aineistolähtöisessä analyysitavassa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97-99.)

Teorialähtöisessä tai teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä, jota oma tutkimukseni edustaa, aineiston analyysin luokittelu tapahtuu jonkin valmiin mallin viitoittamassa kehyksessä; tällainen malli voi olla esimerkiksi tietty teoria tai jokin käsitejärjestelmä. Omassa tutkimuksessani havaintojani ohjaa Decin ja Ryanin psykologisten perustarpeiden teoria. Tällaista sisällönanalyysiä tehtäessä aloitetaan muodostamalla analyysirunko, jonka sisälle rakennetaan aineiston pohjalta erilaisia kategorioita tai luokituksia noudattaen samoja periaatteita kuin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä tehtäessä. Näin toimien voidaan aineistosta eritellä ne sisällöt, jotka kuuluvat analyysirunkoon, sekä ne sisällöt, jotka jäävät sen ulkopuolelle. Analyysirungon on mahdollista olla myös strukturoitu; tällöin aineistosta poimitaan vain analyysirunkoon sopivia sisältöjä. Näin mahdollistuu esimerkiksi aikaisemman teorian tai käsitejärjestelmän testaaminen uudenaikaisessa kontekstissa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 116.)

Sisällönanalyysissä aineistoa voidaan eritellä esimerkiksi luokittelemalla, teemoittelemalla tai tyypittelemällä. Näistä teemoittelussa pyritään etsimään aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. Tällöin aineisto ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan, jotta erilaisten teemojen esiintymistä aineistossa voitaisiin vertailla. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95). Omassa tutkimuksessani kutsun analyysissä käyttämiäni aineiston luokittelun tapoja pää- ja alateemoiksi, ja koska psykologisten perustarpeiden teoria muodostaa vankat teoreettiset raamit tutkimukselleni, nimitän käyttämäni analyysimetodia teorialähtöiseksi sisällönanalyysiksi. Mahdollista voisi olla käyttää myös nimitystä teoriaohjaava sisällönanalyysi, sillä tarkastelemani alateemat muodostuivat pitkälti

aineiston perusteella. Tässäkin psykologisten perustarpeiden teoria ohjasi kuitenkin huomiotani ja tekemiäni havaintoja niin vahvasti, että pidän analyysini kutsumista teorialähtöiseksi perusteltuna.

### 5.3 Kokemuksen tutkimus

Koska työni tutkimuksellinen mielenkiinto kohdistuu ihmisten subjektiivisiin kokemuksiin, on tässä yhteydessä tarpeellista tarkastella hieman myös kokemuksen käsitettä sekä kokemuksen tutkimuksen perinnettä. Ihmisen mielen voi ajatella rakentuvan subjektiivisista merkityssuhteista, ja tällaisena merkitysmaailmana mieli koostuu kokemuksista kuten havainnoista, tunne-elämyksistä ja mielikuvista. Yksilölliseksi merkitysmaailmaksi miellettyä mieltä ei ole tutkijan aistihavaintojen tavoitettavissa, joten mielen tutkimus mahdollistuu vain tutkittavan kertoessa tai muulla tavoin ilmaistessa kokemuksiaan, ja mielen tapahtumia voidaan tavoittaa vain näiden ilmaisujen merkitysisältöjen ymmärtämisen kautta. Tästä syystä subjektiivista kokemusta on tutkimuksellisesti perusteltua lähestyä tieteenteoreettisesti rekonstruktivisen tutkimuksen kautta. (Latomaa 2005, 17.)

Rekonstruktivisen tieteen tutkimuskohteena on symbolisesti rakentunut merkitystodellisuus erotuksena empiiris-analyttisestä tieteestä, jonka parissa tutkimusintressi kohdistuu aistein havaittavaan todellisuuteen (Latomaa 2005, 21). Täten voidaan sanoa myös, että kokemuksen tutkimuksen metodeissa painottuu enimmäkseen relativistinen kielikäsitys. Vaikka oma tutkimukseni onkin tutkimusotteeltaan suurelta osin realistinen ja suhtaudun esimerkiksi kieleen ennemmin todellisuuden heijastajana kuin sen rakentajana (kts. esim. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a), katson tarpeelliseksi luoda katsauksen myös kokemuksen tutkimuksen perinteessä paljon käytettäviin käsitteisiin ja metodeihin sekä selkeyttää tutkimukseni suhdetta näihin perinteisiin ja niiden vaikutusta omaan tutkimukseeni.

Kokemuksen tutkimuksen traditiossa mainitaan usein fenomenologian käsite, joka viittaa yksilöllisten kokemusten ja havaintojen merkityksellisyyden tunnustamiseen ja oikeellisuuteen sekä korostaa tutkijan avoimuutta ja vastaanottavuutta tutkimuskohteensa ja aineistonsa edessä (kts. esim. Laine 2010, Suorsa 2011, Tökkäri 2018). Lisäksi monesti esille nousevat ymmärtävä psykologia sekä holistinen ihmiskäsitys. Ymmärtävän psykologian käsite ei viittaa yhteen psykologiseen perinteeseen tai menetelmään muiden joukossa, vaan se on nimitys laajalle tieteenteoreettiselle perinteelle empiirisessä psykologia-tieteessä ja pohjautuu ymmärrykseen, että

psykologian tutkimuskohde eli ihmisen mieli on olemassa merkityssuhteista ja merkityksenannoista rakentuvana subjektiivisena, kokemuksellisena ja semioottisena todellisuutena, joka on tavoitettavissa rekonstruktiiivisella ymmärtävällä menetelmällä eli psykologisella tulkinnalla. Ymmärtävä psykologia näkee ihmisen mentaalisenä, kokevana ja elämyksellisenä olentona, ja sen tieteenperinteessä pyritään ymmärtämään mentaalisia ilmiöitä mentaalisesti määräytyneinä. (Latoma 2012, 17-18.) Holistinen ihmiskäsitys puolestaan viittaa Lauri Rauhalan määrittelemään näkemykseen, jonka mukaan ihmisen ontologinen perusmuotoisuus on kolmijakoinen ja jakautuu tajunnallisuudeksi, kehollisuudeksi ja situationaalisuudeksi. Rauhalan (1983) mukaan ihminen reaalistuu näissä kolmessa olemisen perusmuodossa, ja ihmistä kokemuksineen on mahdotonta ymmärtää irrallaan siitä maailmasta eli todellisuudesta, jossa hän elää. Olemisen perusmuotojen myötä ihmisen elämään astuu myös kokemisen potentiaali. (Rauhala 1983, 25-26.) Rossi ja Lundvall (2018) edelleen havainnollistavat Rauhalan esittämää ihmisen olemuksellisuuden kolmijakoisuutta toteamalla ihmisten olevan holistisia kokonaisuuksia, jotka keholla ja tajunnalla ovat merkityksellisessä suhteessa yksilölliseen tilanteeseen kuuluviin tekijöihin (Rossi & Lundvall 2018, 197).

Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen avainkohtia mukailee myös Laineen (2010) näkemys, jossa kokemus määritellään yksilön kokemukselliseksi suhteeksi omaan todellisuuteensa, eli maailmaan jossa hän (=yksilö) elää. Kokemukset syntyvät ja ymmärretään suhteessa todellisuuteen, eikä ihmistä voida ymmärtää erillään tästä suhteesta; tätä Laine havainnollistaa esimerkillä siitä, että joku on esimerkiksi vanhempi sen kautta, että hänellä on lapsia, ja suhde lapsiin tekee kyseisestä henkilöstä lasten vanhemman vanhemmuuden eri merkityksissä. (Laine 2010, 28-29.) Kaikille kokemuksille on luonteenomaista omakohtaisuus: ne tapahtuvat 1. persoonassa ollen täten aina osa jonkun ”minun” yksilöllistä kokemusmaailmaa. Kokemukset ovat siis subjektiivisia, aikaan ja paikkaan sidottuja ja ainutlaatuisia. Tästä syystä kokemuksia tutkittaessa hedelmällisin lähestymistapa ei välttämättä ole kokemusten selittäminen, kontrollointi tai ennustaminen, vaan pikemminkin niiden ainutlaatuisuuden tunnustava ja tälle oikeutta tekevä hienosyinen kuvaus. (Suorsa 2011, 174-175.)

Perttula (2005) toteaa kysymyksen kokemuksen perusolemuksesta olevan ontologinen kysymys. Fenomenologiassa kaiken tajunnallisen toiminnan ytimeksi määritellään intentionaalisuus, jota ilman ihmisen ei voisi sanoa olevan tajunnallinen olento. Intentionaalisuuden rinnalla käytetään toisinaan myös Rauhalan määrittelemää termiä mielellisyys, mutta molemmat termit merkitsevät tajunnallisuuden suuntautumista johonkin oman toimintansa ulkopuolelle. Tajunnallisen toiminnan



valitessa kohteen yksilö kokee elämyksiä, joiden kohde ilmentyy hänelle jonakin. Näin koettu todellisuus saa merkityksen ihmisen kokemuksessa. Fenomenologisessa erityistieteessä kokemus käsitetään suhteeksi, johon sisältyvät sekä tajuava subjekti ja hänen tajunnallinen toimintansa että kohde, johon kyseinen toiminta suuntautuu. Situaatiolla eli elämäntilanteella taas tarkoitetaan sitä todellisuutta, johon ihminen on suhteessa, ja ihmisen elämäntilanteen katsotaan muodostuvan kaikista niistä asioista joihin hän on suhteessa. (Perttula 2005, 116-117.)

Kokemuksen tutkijan on kysyttävä itseltään, miksi ja miten omakohtaista subjektiivista kokemusta olisi tutkittava ja tarkasteltava ja kuinka sen parissa ilmeneviin kysymyksiin olisi suhtauduttava ja vastattava. Kokemus ja sen tutkiminen liittävät itsensä osaksi universaalia perusongelmaa konkreettisen materiaalisen todellisuuden ja semioottisen merkitystodellisuuden välisistä eroista sekä näiden suhteesta ja selittämisestä: kokemus on väistämättä mielellinen asia, ja kokemusten kautta ihmisille tarjoutuu mahdollisuus muodostaa käsityksiä ja ymmärrystä erilaisista asioista. Kokemus on myös merkityssuhde, eli jokaisen ihmisen henkilökohtainen merkityksiä antava suhde todellisuuteen. (Koivisto, Kukkola, Latomaa & Sandelin 2014, 14.) Leimumäen (2012) mukaan kokemusten kerronnallistamisesta avautuu yksilöllisen kokemisen ja siitä kertomisen välinen, monimutkainen suhde. Kokemuksia jäsennetään ja välitetään niistä kerrottaessa erilaisin tavoin, ja näistä kertomuksista avautuvaa kerronnallistamisen prosessia tutkimalla on mahdollista paikallistaa kyseisen prosessin mahdollisuudet ja vaikeudet. Kerronnallistaminen ei kuitenkaan ole vain muistoihin perustuvaa kerrontaa menneisyydessä tapahtuneista asioista, vaan siihen sekoittuu aina myös kerronnan hetken kokemuksellisuutta. Näin ollen kertomus kokemuksesta on kokemuksen tavoittelemista ja tämän tavoittelemisen ilmaisemista. Lisäksi kerronnallistamisen prosessi saattaa myös epäonnistua: näin voi käydä esimerkiksi silloin, kun kokemuksellisuus jää kertojalta itseltään tavoittamatta tai sen välittäminen muille epäonnistuu. (Leimumäki 2012, 359.)

Erilaisissa konteksteissa ihmiset ilmaisevat kokemuksiaan eri tavoin. Erilaiset vuorovaikutustilanteet ja sosiaaliset kontekstit nostavat esille aina tietynlaisia merkityssuhteita tietyllä tavalla ilmaistuna, ja monissa ihmistieteellisissä tutkimuksissa on lopulta aina kyse tutkijan ja tutkittavan välisestä vuorovaikutustilanteesta. Tämä korostuu erityisesti haastattelututkimuksissa. Vaikka fenomenologisen psykologian tutkimuskohde eli tutkittavana olevan ihmisen kokemus on holistisen ihmiskäsityksen mukaan eittämättä olemassa kyseisen ihmisen tajunnassa, on sen välittyminen tutkijalle välttämättä luonteeltaan relativistista. Tutkijan ei fenomenologisessa tutkimuksessa olekaan mielekästä pyrkiä löytämään ainoita oikeita merkityksiä tutkimuskohteelleen, vaan suotavaa on pikemminkin tavoitella niitä keskeisiä tutkittavien

henkilöiden kokemusten yhteenkietoutumia, jotka ovat oleellisia suhteessa tutkijaa kiinnostavaan ilmiöön. Ilman tiettyä tutkittavaa ihmistä ei kuitenkaan olisi olemassa myöskään hänen yksilöllistä kokemusmaailmaansa tai sille annettavia merkityksiä, eikä tästä syystä fenomenologisen psykologian tutkimuksissa voida unohtaa tutkittavien ilmiöiden olevan nimenomaisesti tutkimukseen osallistuvien ihmisten yksilöllisiä kokemuksia. (Perttula 1995, 59-61.)

Kokemusta tutkittaessa on väistämättä tiedostettava ja otettava huomioon myös kokemuksen tutkimuksen mahdolliset rajoitteet. On siis pohdittava esimerkiksi kysymyksiä siitä, voiko kokemuksen sanoa olevan aina totta, kuinka aito ilmiö kokemus lopulta on, tai voiko kokemuksen tulkita olevan jopa virheellinen? Tämän kautta taas on mahdollista päätyä pohtimaan kokemuksen tutkimuksen lähtökohtaista uskottavuutta. Vaikka tällaiset kysymykset on kokemusta tutkittaessa tiedostettava ja huomioonotettava, on kokemuksen tutkijan kuitenkin aina lähdeittävä liikkeelle sen tosiasian pohjalta, että kokemus on ominaislaadustaan riippumatta aina aito ja sellaisenaan tosi. Samalla kokemuksen sisältö voidaan kuitenkin myös asettaa kyseenalaiseksi ja huomioida esimerkiksi se, että koska kokemukset ovat aina jonkun yksilön subjektiivisia kokemuksia ”jostakin”, niiden on mahdollista sanoa kuvastavan tätä ”jotakin” myös vaillinaisesti tai jopa väärin. (Koivisto ym. 2014, 14-15.) Kokemus on käsitteenä ja tutkimuskohteena hyvin kaksijakoinen, sillä sillä on samaan aikaan poikkeuksellista arvoa yksilön kannalta ja myös osallisuus jaettuun ja yleisesti hyväksytyyn tietoon. Tämä kaksijakoisuus aiheuttaa sen, että se yhtäältä antaa yksilölle luvan ilmaista kokemuksensa ja arvion kyseiselle kokemukselle, mutta toisaalta mahdollistaa mielipiteen korottamisen tiedon kanssa yhdenvertaiseen rooliin. (Toikkanen & Virtanen 2018, 9.)

Oman tutkimukseni sijoittuminen kokemuksen tutkimuksen klassiselle kentälle on kyseenalaista siinä mielessä, että omassa tutkimuksessani en käytä esimerkiksi ymmärtävää psykologiaa tai holistista ihmiskäsitystä varsinaisena tutkimuksellisena kehyksenä tai avainkäsitteinä, eikä esimerkiksi tutkimukseni aineistonkeruussa käytettyjä haastatteluja tehtäessä lähtökohtaisesti ole täytetty niitä esimerkiksi Laineen (2010, 37-38) esittämiä kriteerejä, kuten mahdollisimman suurta avoimuutta ja kertomuksenomaisuutta, jotka tutkimushaastattelussa olisi aiheellista huomioida jotta tutkimusta voisi nimittää fenomenologiseksi. Tähän seikkaan en tosin omassa tutkimuksessani voinut lainkaan vaikuttaa siitä syystä, että käytössäni on aiemmin kerätty, temahaastatteluista koostuva valmis aineisto. Oman tutkimukseni epäfenomenologisuutta edelleen tukee kuitenkin myös Laineen (em. 35) huomio, jonka mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa ei lähtökohtaisesti käytetä teoreettisia viitekehyksiä tutkimusta ohjaavina teoreettisina malleina, sillä niiden nähdään pikemminkin estävän kuin edistävän fenomenologisessa tutkimuksessa oleellista pyrkimystä

tavoitta ”alkuperäisen kokemuksen maailma”. Oma tutkimukseni taas sijoittuu teorialähtöisen tai vähintään teoriaohjaavan tutkimusperinteen kentälle (kts. esim. Tuomi & Sarajärvi 2009, Eskola 2001), jonka kiinteänä teoreettisena viitekehyksenä toimii Decin ja Ryanin (esim. 2000) itsemääräämisteoria. Muun muassa edellä luetelluista syistä en siis katso aiheelliseksi nimittää omaa tutkimustani fenomenologiseksi, vaikka tutkimusintressini kohdistuukin yksilöiden subjektiivisiin kokemuksiin. Tästä huolimatta en tutkimuksellani tahdo millään tavalla kiistää tai vähätellä edellä esiteltyjen tutkimusperinteiden tärkeyttä ja perustavanlaatuisuutta kokemuksen tutkimuksen kentällä, vaan tiiviisti tiedostaa niiden olemassaolon ja pikemminkin koetella, millä tavalla klassisesta poikkeava, kokemuksiin kohdistuva tutkimukseni asettuu tutkimusperinteen kentälle.

Omassa tutkimuksessani myötäilen muun muassa Koiviston ym. (2014, 15) sekä Erkkilän (2005, 201) esittämää näkemystä, että olemuksestaan riippumatta on kokemus kokijalleen aina aito ja tosi, ja että vaikka kuvaukset ja kertomukset esimerkiksi tapahtumista ja ajatuksista sisältävät lähtökohtaisesti aina jonkin verran myös tulkintaa, edetään niitä tutkittaessa siitä lähtökohdasta, että ne ovat kertojalleen vähintään kerrontahetkellä tosia eivätkä täten esimerkiksi sepitteitä. Lisäksi omassa tutkimuksessani noudatan realistista epistemologiaa ja kielikäsitystä, jolloin katson kerrottujen kokemusten lähtökohtaisesti tuottavan luotettavaa ja tietyssä määrin myös yleistettävissä olevaa tietoa esimerkiksi tapahtumista ja asiainiloista. Oletustani subjektiivisten kokemusten tutkimisen osittaisesta yleistettävyydestä tukee myös Tökkärin (2018, 66) näkemys, jonka mukaan kokemuksia tutkittaessa voidaan tehdä kokoavia johtopäätöksiä silloin, kun yksittäistapausten kontekstit eli esimerkiksi tutkittavien yksilöiden elämäntilanteet ovat riittävän yhteneväisiä. Tähän nojaten katson, että koska omassa tutkimuksessani tutkimuksen kohteita yhdistävät sekä iän viiteryhmä (nuoret) että varsinaiset elämänolosuhteet (oletettu syrjäytymisuhka), ovat tutkimuksen tulokset varovaisesti yleistettävissä vähintään muihin samat kriteerit täyttäviin henkilöihin. Tutkimuksessani pyrin kuitenkin tiiviisti myös huomioimaan haastateltujen nuorten kuvaamien kokemusten subjektiivisen perusluonteen ja muistamaan edelleen Tökkärin (em. 66) huomautuksen, että koska yksilöiden kokemukset eivät henkilökohtaisuutensa vuoksi koskaan voi täysin vastata toisiaan, ei täysin yleistettävissä olevaa tietoa kokemuksista ole mahdollista saavuttaa.

#### 5.4 Menetelmien soveltaminen aineistoon

Sain aineistoni, eli yhteensä 120 valmiiksi litteroitua, tekstimuotoista haastattelua käyttööni Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston (FSD) kautta. Aineisto, kuten tässä työssä aiemmin on tuotu

ilmi, oli alun perin kerätty Myrsky-hanketta arvioineen Nuoret taiteen tekijöinä -tutkimuksen käyttöön, ja luovutettu sittemmin anonymisoituna tietoarkistolle jatkokäyttöä varten. Lopullinen aineistoni ei kuitenkaan kattanut näitä kaikkia haastatteluja, sillä koska tutkimukseni fokus oli nimenomaan hankkeeseen osallistuneiden nuorten psykologisten perustarpeiden täyttymisessä ja tämän yhteydessä hyvinvoinnin lisääntymiseen, jätin tutkimuksestani saman tien pois ne haastattelut, joiden kohteena olivat nuorten sijasta esimerkiksi hanketta ohjanneet aikuiset taiteilijat tai muut taustavaikuttajat. Lisäksi pois karsiutuivat kielimuurin takia ruotsin kielellä tehdyt nuorten haastattelut. Koska halusin pitää tutkimuskohteeni tarkkarajaisena ja muodostaa helposti käsitettävän kuvan aineistosta, karsiutuivat tarkemman analyysin kohteistani varsin pian pois myös hiljattain Suomeen saapuneiden maahanmuuttajien haastattelut sekä vajaasti toimintakykyisten nuorten haastattelut. Näiden karsintojen jälkeen lopullinen aineistoni käsitti 59 haastattelua. Haastateltujen henkilöiden lukumäärä näiden haastattelujen sisällä oli kuitenkin todellisuudessa suurempi, sillä osa haastatteluista oli ryhmähaastatteluja, joissa oli kerralla läsnä useampi henkilö. Haastattelujen pituus vaihteli huomattavasti, mutta selkeästi suurin osa oli mitaltaan varsin laajoja, ja aineistoni sivumäärällinen pituus täten arviolta useita satoja liuskoja.

Koska sain käyttööni valmiin aineiston, ei minun tämän tutkielman puitteissa tarvinnut juurikaan huolehtia itse aineistonkeruuseen liittyvistä käytänteistä. Tämä oli tietysti analyysin toteuttamisen kannalta huomattavasti helpottava ja nopeuttava seikka, joka mahdollisti siirtymisen hetimiten aineistoon tutustumiseen ja sen pohtimiseen, miten hyvin aineisto vastaisi tutkimuskysymyksiini ja kuinka sitä olisi mahdollista tutkimukseni puitteissa soveltaa. Koska oma tutkimukseni on teorialähtöinen, aiheutti valmiin, muuta tarkoitusta varten alun perin kerätyn aineiston käyttö tässä suhteessa kuitenkin myös haasteen: miten hyödyntää laajaa ja rikasta valmista aineistoa sitä kunnioittaen ja sen luonne säilyttäen ja samalla saada aineisto ”keskustelemaan” luontevasti tutkimusaiheeni kanssa oman tutkimukseni kontekstissa ilman, että tämä tapahtuisi pakotetun oloisesti tai ilman todellista, tutkimuksellista arvoa? Käytettäessä muiden tutkijoiden keräämää, alun perin tiettyä spesifiä tarkoitusta varten kerättyä aineistoa on sen soveltuvuutta omaan tutkimustarkoitukseen aina pohdittava huolellisesti ja arvioitava aineistoa kriittisesti: millaisia ominaispiirteitä aineistolla on, miten se on kerätty, millaiset tekijät sen muotoutumiseen ovat vaikuttaneet ja miltä osin aineistoa voi hyödyntää omassa tutkimustarkoituksessa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Aloitin aineistoon tutustumisen siis tätä seikkaa silmälläpitäen ja pyrkien kriittisesti arvioimaan aineiston soveltuvuutta omiin tutkimuksellisiin tarpeisiini.

Haastatteluaineiston analysoinnin kokonaisuuteen eli tutkijan ja aineiston kohtaamiseen kuuluu Ruusuvuoren, Nikanderin ja Hyvärisen (2010, 10) mukaan useita vaiheita. Näistä tärkeimpiä ovat aineistoon tutustuminen, sen järjestäminen ja luokittelu eli koodaus, itse analyysiprosessi ja tulosten tulkinta sekä aineiston kanssa keskustelu. Riittävä aineistoon tutustuminen sekä sen järjestely ja luokittelu ovat olennaisen tärkeitä näitä vaiheita seuraavan varsinaisen analyysin kannalta, sillä ne luovat pohjan aineiston kanssa keskustelulle eli analyyttisten teemojen vertailemiselle sekä analyysistä nousevien kokonaisuuksien muodostukselle. Lisäksi aineiston kanssa keskusteleminen ja löydösten tulkinta luovat mahdollisuuden tulosten vertailuun ja suhteuttamiseen aiempaan tutkimukseen ja teoreettiseen keskusteluun. Kielikuva keskustelusta liittyy aineiston itsenäisyyden ja tyhjentämättömyyden kunnioittamiseen; tämä tarkoittaa, että tutkimuksen tuloksena ei koskaan voi olla aineiston läpikotainen analysointi ja selittäminen, sillä mitään aineistoa, sen enempään kuin ketään ihmistäkään, ei ole mahdollista analysoida ja tulkita loppuun saakka. (Ruusuvuori ym. 2010, 10). Lisäksi on huomionarvoista, että vaikka kaikki analyysin vaiheet ovat keskenään erilaisia analyysiprosessin osatehtäviä jotka on mahdollista erotella toisistaan, ne käytännössä limittyvät kiinteästi toisiinsa ja tapahtuvat osin päällekkäisesti. Tutkimuksen vaiheet eivät siis seuraa toisiaan saumattomasti ajallisena jatkumona, vaan niiden tarkentamiseksi ja arvioimiseksi on usein tarpeellista liikkua eri vaiheiden välillä tutkimuksen edetessä. (em. 12.)

Koska kiinnostukseni kohteena ja työni teoreettisena viitekehyksenä on Decin ja Ryanin itsemääräämisteorian osateoria psykologisten perustarpeiden yhteydestä hyvinvointiin, oli luontevaa aloittaa aineistoon tutustuminen kolmen psykologisen perustarpeen, autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden, näkökulmasta. Etsin siis haastatteluihin tutustuessani niistä sellaisia mainintoja ja kuvauksia, joiden tulkitsin viittaavan jonkin psykologisen perustarpeen täyttymiseen, ja kirjasin samalla havaintojani ylös. Ilahduttavasti kyseisenkaltaisia mainintoja löytyi haastatteluista tutkimuksen tekoon soveltuva määrä, joten jatkoin aineiston työstämistä tästä näkökulmasta. Ensimmäinen vaihe sisällönanalyttisen perinteen viitoittamana oli aineiston luokittelu, jonka puitteissa pyrin löytämään laajasta haastatteluaineistosta kaikki autonomian, pystyvyyden tai yhteenkuuluvuuden kuvauksiksi taipuvat maininnat. Näitä löysin yhteensä 47 kappaletta, joista autonomian kuvauksiksi laskettavia oli 16, pystyvyyden 17 ja yhteenkuuluvuuden 14. Koska tieteellisesti pätevän ja riittävän informatiivisen sisällönanalyysin toteuttamiseen ei kuitenkaan vielä riitä aineiston sisällön erittely tai aineisto-otteiden kuvaileminen ikään kuin tuloksina (kts. esim. Tuomi & Sarajärvi 2009, 105-106), oli seuraavana edessä aineiston jako teemoihin, mikä käytännössä tarkoitti aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä tiettyjen aihepiirien mukaan (em. 93).

Koska psykologisten perustarpeiden teoria muodostaa tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen, oli luonteva valinta asettaa kolme psykologista perustarvetta analyysin pääteemoiksi, ja tämän jälkeen pohtia, millaisia alateemoja pääteemojen sisälle olisi mahdollista muodostaa. Pyrin siis pilkkomaan ja pelkistämään havaintoni pääteemoista pienemmiksi yksiköiksi, joiden kautta aineiston analyysiin tulisi enemmän syvyyttä ja psykologisten perustarpeiden ilmenevyyttä ja yhteyttä hyvinvointiin olisi mahdollista tuoda ilmi monipuolisemmin. Analyysin edetessä kävi selväksi, että kustakin pääteemasta olisi mahdollista muodostaa lukuisia eri tavoilla painottuneita alateemoja, ja mahdollisuus ilmeni myös vielä syvällisempään analyysiin pääteemojen sisäisten, erillisten ylä- ja alateemojen esilletuomisen ja käsittelyn muodossa, mikä olisi mahdollistanut ilmiöiden tarkastelun vielä useammalla eri tasolla. Jatkopohdintoissa kuitenkin totesin, että näin laaja käsittely ja erilaisten ”alaesiintymien” esiintuonti saattaisi viedä tutkimukseni fokuksen tarpeettoman kauas alkuperäisestä tavoitteestaan ja synnyttää tutkimuksen selkeyden kannalta jopa haittaavia sivupolkuja, joten päädyin tulokseen, että useampien päällekkäisten alateemojen laajempi käsittely saisi olla mahdollisen jatkotutkimuksen aihe, ja oma tämänkertainen tutkimukseni keskittyisi vain pääteemojen sisältä aukeaviin ”yksinkertaisiin” alateemoihin. Lisäksi rajasin myös näiden yksinkertaisten alateemojen määrän selkeyden ja hallittavuuden vuoksi lopulta vain kahteen alateemaan kunkin pääteeman sisälle.

Analyysini haasteena oli, että koska en itse ollut tehnyt haastatteluja enkä näin ollen ollut millään tavalla vaikuttanut niiden kulkuun tai sisältöihin, ei haastatteluissa itsessään ollut kiinnitetty huomiota itsemääräämisteoriantai psykologisten perustarpeiden ilmenemiseen, eikä aineisto näin ollen luonnostaan taipunut vastaamaan tutkimuskysymyksiini psykologisten perustarpeiden täyttymisestä tai hyvinvoinnin lisääntymisestä tämän yhteydessä. Näin ollen koin, että aineistoa oli lähestyttävä hyvin avoimesti ja hyväksyvästi sitä silmällä pitäen, että mahdolliset kuvaukset psykologisten perustarpeiden täyttymisestä eivät välttämättä olisi suoraan luettavissa haastatteluaineistosta, vaan niiden löytäminen ja tulkitseminen vaatisi aineiston suhteen vastaanottavaa otetta ja tulkinnan herkkyyttä sen edessä, miten haastatteluissa kuvailtiin taidetyöskentelyn aiheuttamia tunteita ja muita seurauksia. Vaikka tutkimukseni on teorialähtöinen, koin aineiston ominaislaadun vuoksi tarpeelliseksi myös tulkita tutkimukseni teoreettiset kehykset muodostavaa psykologisten perustarpeiden teoriaa melko laajasti ja antautua aineiston viettäväksi siinä määrin vapaasti, että pystyisin saamaan kiinni haastateltujen tuottamien kokemuksesta ydinajatuksista ja täten selvittämään, millaista kehitystä heidän kuvauksensa heijastelivat ja millaisia sisäisiä prosesseja ilmausten taustalla piili. Näin tehdessäni minun oli myös kaiken aikaa kiinnitettävä huomiota ilmausten autenttisuuden säilyttämiseen niitä tulkitessani eli käytännössä

muistettava olla rehellinen sen suhteen, etten teorialähtöistä tutkimusta tehdessäni tulkitsisi ilmaisuja liian tarkoitushakuisesti omien tutkimusintressieni mukaan, vaan lukisin aineistoa sen omista lähtökohdista käsin ottaen vastaan vain sen, minkä aineisto ominaislaatuisuudessaan saattoi tarjota.

Psykologisten perustarpeiden ilmauksia etsiessäni pyrin kiinnittämään huomiota siihen, että haastateltavien nuorten maininnat tutkimuskohteistani olisivat mahdollisimman itsenäisesti tuotettuja ja lähtöisin tilanteista, joissa haastateltava nuori itse nostaa esille autonomiaan, pystyvyyteen tai yhteenkuuluvuuteen liittyviksi tulkitsemiani kuvauksia. Tällä tavalla kriittisesti lukien jätin poimintojeni ulkopuolelle esimerkiksi sellaisia potentiaalisesti pystyvyyden kokemuksiksi tulkittavia kuvauksia, joissa alkuperäiset haastattelut tehnyt tutkija suoraan kysyi haastateltavalta nuorelta esimerkiksi uusien taitojen oppimisesta taidetoiminnassa ja nuori vastasi tähän kuvauksella siitä, millaisten taitojen hän koki hankkeen ansiosta karttuneen. Näin pyrin omassa analyysiprosessissani ja omien mahdollisuuksieni rajoissa valmiin aineiston äärellä säilyttämään mahdollisimman paljon haastateltujen nuorten omaa ääntä sekä minimoimaan potentiaalisesti johdatteleviksi tulkittavissa olevien kysymysten vaikutukset. Tämänkin valossa huomioin kuitenkin, että alkuperäinen tutkimus tehtiin erilaisista lähtökohdista ja erilaisten tutkimusintressien pohjalta kuin omani, eikä liian pitkälle vietyjä tulkintoja johdattelevuudesta tai liian suorista kysymyksistä näin ollen ollut mielekäästä tehdä.

Lopulliseen analyysiin psykologisista perustarpeista kumpuavien pääteemojen sisälle muodostui kuhunkin kaksi alateema, joiden katson kuvastavan jotakin tietyn psykologisen perustarpeen sisäistä osatekijää ja jotka ilmentävät niitä erilaisia tapoja, joilla psykologisten perustarpeiden täytyminen voi kokemusmaailmassa ja reflektion kautta ilmentyä. *Autonomian* sisälle muodostuivat alateemat nimeltä 1) oman paikan löytäminen sekä 2) elämänhallinta, *pystyvyyden* sisälle alateemat 1) kehitys ja onnistuminen sekä 2) muihin vaikuttaminen, ja *yhteenkuuluvuuden* alateemat nimesin 1) luottamukseksi ja yhteishengeksi sekä 2) yhdistävyydeksi yhteistyöksi. Työni analyysiosiossa luvussa 6 avaan näitä teemoja ja kirkastan niiden eroavaisuuksia sekä esitän perusteluja sille, miksi juuri nämä teemat ovat analyysini kannalta mielekkäitä ja miten analyysiin poimimani aineistotteet ilmentävät kyseisiä teemoja. Näin tehden pyrin tuomaan esille psykologisten perustarpeiden täyttymisen ja hyvinvoinnin lisääntymisen moninaisia mahdollisuuksia.

## 5.5 Tutkimusetiikka

Tutkimusetiikan voidaan määritellä olevan tutkijoiden ammattietiikkaa, johon sisältyvät ne eettiset periaatteet, arvot ja hyveet, joita tutkijan on tutkimuksen teossa noudatettava. Tutkimustyön moraaliset kysymykset koskevat oleellisesti sitä, mikä tutkimusta tehtäessä on eettisessä mielessä suositeltavaa ja hyväksyttävää. Tutkimusetiikan normit ovat jaettavissa kolmeen pääryhmään, jotka ovat totuuden etsimiseen ja tiedon luotettavuuteen liittyvät normit, tutkittavien ihmisarvoon liittyvät normit ja tutkijoiden keskinäisiin suhteisiin liittyvät normit. Totuuden etsimiseen ja tiedon luotettavuuteen liittyvät normit ohjaavat tutkijaa kohti tieteellisen tutkimuksen menetelmien noudattamista ja sellaisten tulosten esittämistä, joiden oikeellisuuden tiedeyhteisö voi tarkistaa. Tutkittavien ihmisarvoon liittyvät normit painottavat tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittamista ja kaikkien mahdollisten tutkimuksesta aiheutuvien haittojen välttämistä. Tutkijoiden keskinäisiin suhteisiin liittyvät normit vahvistavat tieteen yhteisöllistä luonnetta, missä oleellista on muiden tutkijoiden tekemän työn kunnioittaminen. (Kuula 2006, 23-24.)

Oman tutkielmani ominaislaadun kannalta korostuvat ennen kaikkea toisten tutkijoiden tekemän työn kunnioittamiseen ja aineistojen jatkokäyttöön liittyvät eettiset kysymykset, sekä osaltaan myös nuorten tai erityisellä tavalla haavoittuvassa asemassa olevien henkilöiden tutkimiseen liittyvät eettiset kysymykset. Kuula ja Tiitinen (2010, 456) esittävät, että vaikka arkistoidun aineiston jatkokäyttö on olennaisilta osiltaan hyvin samanlaista kuin itse kerätyn aineiston käyttö, on arkistoidun aineiston käytössä kuitenkin tiettyjä erityisesti huomioitavia seikkoja. Tärkeintä on tutustua aineiston pohjalta tehtyyn alkuperäistutkimukseen ja löytää aineistoon oma näkökulma, jos tarkoituksena ei ole testata alkuperäisen tutkimuksen tulosten pätevyyttä. Lisäksi on huomioitava, että vaikka oma tutkimus tuottaisi osittain samoja tuloksia kuin alkuperäistutkimus, ei niitä pidä esittää omina, uusina löydöksinä. Vaikka oma tutkimukseni käsittelee nuorten hyvinvoinnin lisääntymistä taidetoiminnassa ja sivuaa täten osittain samoja aiheita kuin Myrsky-hankkeen pohjalta tehty alkuperäinen tutkimus (Siivonen ym. 2011), katson oman tutkimukseni vankan teorialähtöisyyden ja tulosten tulkitsemisen psykologisten perustarpeiden valossa jo itsessään tekevän selkeän eron omani ja alkuperäisen tutkimuksen välille. Lisäksi oman tutkielmani kontekstissa, vaikka tunnustankin täysin Myrsky-hankkeen ominaislaatuisuuden ja arvon, tarkastelen sen parissa kerättyä aineistoa pikemminkin esimerkkinä nuorten taidetoiminnan vaikutuksista kuin tyyppiesimerkkinä tietyn hankkeen toiminnasta. Täten pyrkimykseni ei sinällään ole arvioida Myrsky-hankkeen onnistumista tai vaikuttavuutta, minkä ympärille taas alkuperäinen tutkimus pitkälti kietoutuu.



Siivonen ym. (2011, 36) ilmaisevat omassa tutkimusraportissaan suoraan toiveensa siitä, että uudet tutkijat ja opinnäytteiden tekijät tarttuisivat Myrsky-hankkeen pohjalta tehtyyn Nuoret taiteen tekijöinä -tutkimuksen runsaaseen aineistoon ja analysoisivat sitä uusista näkökulmista. Näin ollen myös oma tutkimukseni on tältä osin perusteltu ja jopa toivottava. Myös Kuula ja Tiitinen (2010, 455) toteavat, että etenkin omankin tutkimukseni aineistona olleita laadullisia haastatteluja voi tuskin koskaan analysoida tyhjiin, etenkin jos arkistoituja aineistoja tutkittaessa valitaan alkuperäiseen tutkimukseen nähden poikkeava näkökulma tai analyysimenetelmä. He huomauttavat myös, että koska arkistoaineistoa käyttävällä tutkijalla ei ole moraalista velvoitetta huomioida tuloksissaan kaikkia haastatteluihin osallistuneita, voi aineiston valikointi ja täsmällinen rajaaminen oman tutkimuksellisen mielenkiinnon perusteella olla helpompaa toisen keräämää aineistoa käytettäessä. Tähän huomioon voi sanoa nojaavan myös oman tutkimukseni, jota tehdessäni karsin alkuperäistä haastatteluaineistoa huomattavasti omien tutkimuksellisten intressieni mukaan, kuten olen aiemmin tässä työssä avannut.

Tieteellisessä keskustelussa nuorten asema tutkimuksen kohteina on herättänyt useita mielipiteitä. Toisaalta on todettu, että nuoret ovat aikuisiin verrattuna erityisessä asemassa, jolloin päätös heidän osallistumisestaan tutkimuksiin jää heitä ympäröivien aikuisten vastuulle. Toisaalta taas on alettu korostaa nuorten kykyä arvioida itse oman tutkimukseen osallistumisensa merkityksiä ja vaikutuksia. (Strandell 2010, 92-93; sit. Siivonen ym. 2011, 38.) Lisäksi nuorisotutkimuksessa on korostettu nuorten omien näkemysten kuuntelemisen, ymmärtämisen ja esilletuomisen tärkeyttä, jolloin on luonnollista kunnioittaa nuorten omaa päätösvaltaa tutkimukseen osallistumisesta (Siivonen ym. 2011, 38; kts. myös esim. Vehkalahti, Rutanen, Lagström & Pösö 2010).

Nuoret taiteen tekijöinä -tutkimuksen metodologisena perustana oli dialoginen tutkimusote, jonka kautta haluttiin tuoda esille nuorten omaa ääntä tutkittavan asian ymmärtämiseksi. Tämä koski myös niitä nuoria, jotka olivat esimerkiksi lastensuojelun tai muiden tukitoimien piirissä tai muutoin erityisellä tavalla haavoittuvaksi mielletävissä asemassa. Tutkimuksen piirissä katsottiin olevan yhtäläinen velvollisuus ja oikeus huomioida kaikenlaisten nuorten halu saada äänensä esiin toimintansa ja myös tutkimukseen osallistumisensa kautta. (Siivonen 2011, 39.) Luomanen ja Nikander (2017, 292) esittävätkin, että kun haavoittuvuus liitetään kokonaisuun ihmisryhmiin, ei aina muisteta huomioida ryhmien moninaisuutta ja moniäänisyyttä. Jos jonkin tietyn ryhmän oletetaan olevan lähtökohtaisesti haavoittuvainen, saattaa tämä kääntyä ylisuojelemiseksi ja holhoamiseksi, jolloin kyseiseltä ryhmältä riistetään toimijuus ja oman päätösvallan ja itsemäärätelyn mahdollisuus. Tällöin pahimmillaan suojelun nimissä rajataan jotkut ryhmä

kokonaan tutkimuksen ulkopuolelle. Tähän nojaten on nähtävä positiivisena, että myös haavoittuviksi miellettyjen nuorten ääni kuuluu alkuperäistutkimuksessa ja myös sen pohjalta arkistoidussa aineistossa. Myöskään Kuulan (2010, 229) mukaan alaikäisiltäkään kerättyä tutkimusaineistoa arkistoidessa arkaluontoisia seikkoja ei tule poistaa aineistosta ilman tarkkaa harkintaa, sillä mahdollisuudet käyttää niitä eettisesti väärin ovat tyypillisesti vähäiset.

Tutkittavien iästä riippumatta on tärkeää pitää huoli, että esimerkiksi luottamuksellisella haastattelulla kerätyt arkaluontoiset tiedot säilyvät luottamuksellisina ja että tutkimuksesta ei koidu haittaa siinä mukana oleville. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus saada tietoa siitä, mihin hänen tietojaan käytetään, ja mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta tai jostakin sen osasta kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Näitä periaatteita noudatettiin luonnollisesti myös Nuoret taiteen tekijöinä - tutkimusta tehtäessä. Lisäksi myös alaikäisten nuorten vanhemmilta kysyttiin lastensa osallistumisesta tutkimukseen ja heille annettiin mahdollisuus kieltää osallistuminen lapsensa osalta, mutta kielteistä suhtautumista ei ilmennyt. Myös haastattelujen nauhoittamisen luvallisuus varmistettiin kaikilta osallistuvilta ja heitä informoitiin siitä, mihin käyttöön aineistoa kerättiin. Kaikille osallistujille myös taattiin anonymiteetti. (Siivonen ym. 2011, 38.)

Saadessani itse haastatteluaineiston käyttöni Yhteiskuntatieteellisestä tietoaarkistosta oli se jo valmiiksi anonymisoitu, joten minun ei tarvinnut juurikaan huolehtia tunnistetietojen poistosta tai muista tutkimuseettisistä käytänteistä. Omassa analyysissäni olen kuitenkin edelleen poistanut esimerkiksi aineistosta vielä löytyneet tiedot haastateltujen nuorten sukupuolesta sekä muokannut muutamat aineisto-otteita taustoittavat maininnat vielä yleisluontoisemmiksi niin, että haastateltujen tunnistaminen tämän myötä entisestään vaikeutuu. En myöskään merkitse aineisto-otteita tai niistä vastanneita nuoria numerotunnuksella, eikä analyysistäni näin ollen ilmene, esiintyykö siinä esimerkiksi tietyltä nuorelta useampia lainauksia. Katson siis, että analyysini perusteella ei haastateltuja nuoria ole mahdollista tunnistaa, minkä lisäksi olennainen tutkimukseni eettisyyttä tukeva seikka on, että käyttämistäni alkuperäisistä haastatteluista on kulunut aikaa jo 10-12 vuotta. Tietoaarkisto rajaa arkistoitujen tutkimusaineistojen käytön tieteelliseen tutkimukseen ja opetukseen, ja aineistojen käyttöä kontrolloidaan käyttöluvahakemuksin. Aineistoa saa käyttää ainoastaan käyttöluvahakemuksessa ilmoitettuun käyttötarkoitukseen, minkä lisäksi aineiston käyttäjän on huolehdittava riittävästä tietoturvallisuudesta ja -suojasta sen käytössä ja säilytyksessä. (Kuula 2010, 231.) Näitä periaatteita olen noudattanut myös itse aineistoa käsitellessäni, minkä lisäksi tutkielmani valmistuttua huolehdin myös aineistoni asianmukaisesta hävittämisestä. Näihin seikkoihin tukeutuen esitän, että tutkimukseeni ei liity erityisiä eettisiä riskejä.

## 6 TULOKSET

Tässä tutkielmani analyysiosiossa vastaan tutkimuskysymyksiini siitä, millaisia itsemääräämisteorian mukaisia kolmen psykologisen perustarpeen eli autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden kuvauksia aineistostani löytyi, ja millä tavalla kyseisistä kuvauksista ilmenee perustarpeiden täyttymisen yhteys hyvinvoinnin vahvistumiseen taidetyöskentelyn parissa. Analyysini pääluokat muodostavat edellä mainitut kolme psykologista perustarvetta, joiden asettamien kehysten läpi olen aineistoa tarkastellut ja jotka näin ollen ovat pitkälti määrittäneet tutkimukselliset intressini ja koko teorialähtöisen analyysiprosessin kulun. Näiden pääluokkien sisälle rakentuneet alaluokat ovat kuitenkin nousseet haastatteluaineistosta ja muovautuneet analyysiprosessin myötä aineistolähtöisesti.

Analyysissä nostan kunkin psykologisen perustarpeen sisältä esille kaksi osatekijää eli alateemaa, joiden katson ilmentävän kyseisen perustarpeen erilaisia ilmenemismuotoja. Tätä valitsemaani metodia tukee Decin ja Ryanin näkemys (2017, 87-88), jonka mukaan jokaisen psykologisista perustarpeista voi jakaa pienempiin osiin, jotka vaikuttavat osaltaan tarpeen täyttymiseen vaihtelevasti ja joiden avulla on mahdollista arvioida tietynlaisia lopputuloksia. Esimerkiksi yhteenkuuluvuuden tarpeeseen liittyvät luottamus, välittäminen, ihmistenvälinen yhteys ja huomioiminen. Decin ja Ryanin (em.) mukaan osa teorian empiiristä testaamista on tällaisten osatekijöiden tunnistaminen ja niiden yhteyden arviointi yleisiin perustarpeisiin ja hyvinvointiin. Itse tarpeiden lisäksi on tärkeää tunnistaa myös olosuhteita, joissa osatarpeet täyttyvät. Juuri näihin kysymyksiin pyrin analyysissäni vastaamaan.

Analyysini tueksi ja alateemojen oikeutuksen perusteluksi nostan aineistokatkelmia, joita pyrin lukemaan varsin läheltä ja tuomaan yksityiskohtiin ja kielellisiin ilmaisuihin tukeutuen esille perusteluja psykologisiin perustarpeisiin liittyville huomioilleni. Käyttämäni aineisto-otteet ovat suoria lainauksia aineistostani, enkä ole puuttunut niiden kirjoitusasuun muuten kuin karsimalla joitakin täytesanoja luettavuuden helpottamiseksi. Osassa aineisto-otteista olen selkeyden vuoksi merkinnyt kirjaimilla H ja N sitä, kuka katkelmassa kulloinkin on äänessä. Tällaisissa tapauksissa kirjain H merkitsee haastattelijaa ja N haastateltavana olevaa nuorta.

## 6.1 Autonomia

### 6.1.1 Oman paikan löytäminen

Analyysin ensimmäinen osio on autonomian perustarpeen sisäinen oman paikan löytämisen teema, jonka kuvauksiksi tulkitsemani katkelmat haastatteluissa olivat usein voimakkaita ja joissa tuotettiin joissakin tilanteissa kuvauksia jopa radikaaleista elämänmuutoksista. Oman paikan löytämisen teema koostuu tapauksista, joissa haastateltujen puheesta rakentuu kuva hankkeen parissa virinneiden kokemusten kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta elämään. Teema voisi potentiaalisesti olla nimeltään myös esimerkiksi ymmärrys (oman) elämän tarkoituksesta tai elämänpolun selkiytyminen, mutta nähdäkseni käyttämäni nimitys kuvastaa paremmin kuvattujen kokemusten vahvaa ja leimallista omakohtaisuutta. Yhteisiä tekijöitä monille oman paikan löytämisen kuvauksille olivat haastateltujen kuvaukset siitä, kuinka hankkeen myötä nuori oli kokenut löytäneensä itsestään uudenlaisia sisäisiä voimavaroja ja täten kokenut pystyvänsä ottaman elämänsä haltuun tavalla, jota ei aikaisemmin ollut kokenut mahdolliseksi. Alateemaan kuuluvista kuvauksista huomionarvoisiksi nousivat esimerkiksi katkelmat, joissa haastatellut henkilöt tuottivat kuvaa Myrsky-hankkeesta ja siihen osallistumisesta elämässään niin käänteentekeväänä, että tämän kokemuksen jälkeen he kokivat löytäneensä syvemmän tarkoituksen elämälleen tai keränneensä rohkeutta toteuttaa jokin perustavanlaatuinen muutos elämänsä suunnassa. Oman paikan löytämisen kuvaukset olivat aineistossa usein varsin kokonaisvaltaisia, ja niiden yhteydessä nostettiin usein oma-aloitteisesti esille myös autonomian kasvamisen suora yhteys hyvinvoinnin lisääntymiseen ja erilaisten mieltä painaneiden asioiden väistymiseen ja helpottamiseen, kuten seuraava katkelma osoittaa:

*Nyt on niinku kaikki kääntynny jo ihan hyvin, nyt on niinku enemmän auennu semmosia teitä mitä sitten haluais vanhempana kulkee. Itellä on hirveen tärkeätä, että mä haluaisin olla jossain auttavalla uralla. Että mä meen semmosiin töihin, että mä saan auttaa ihmisiä henkisesti, miksei fyysisestikin, mutta jotenki se henkinen puoli on semmonen suurempi asia. (...) Et täs on pystynny kertaamaan kaikki asiat, mitkä ihtee painaa ja se on niinku avannu (...) uusia teitä ja ajatuksia ja kokemuksia on saannu ihan älyttömästi niinku tästä.*

Aineisto-otteessa haastateltu nuori reflektoi omaa kokemustaan ja kehitystään Myrsky-taidehankkeen parissa ja tuottaa voimakkaan kuvauksen siitä, kuinka hankkeen myötä hänen elämäänsä on ”*auennu semmosia teitä mitä sitten haluais vanhempana kulkee.*” Katkelmassa nuoren mainitsemat ”*uudet tiet ja ajatukset ja kokemukset*” näyttävät tuottaneen eräänlaisen herätyksen

siihen, millaisissa tehtävissä hän kokee tahtovansa tulevaisuudessa työskennellä. Nuori korostaa, että hänelle olisi ”hirveen tärkeätä, että mä haluaisin olla jossain auttavalla uralla”. Kuvauksesta heijastuu käsitys hankkeen parissa syntyneiden oivallusten käänteentekevistä vaikutuksesta hänen elämässään, ja sen perusteella on mielekäästä olettaa, että taidetoimintaan osallistumisen autonomiaa ja hyvinvointia tukeva vaikutus on toiminut vähintään osittaisena vaikuttimena hänen auttavalle alalle päätymiseen liittyvien toiveidensa muodostumisessa. Tätä tulkintaa tukee nuoren ilmaisema, hankkeen toimintaa koskeva kuvaus ”täs on pystynny kertaamaan kaikki asiat, mitkä ihtee painaa ja (...) on saannu ihan älyttömästi niinku tästä”, minkä tulkitsen viittaavan nuoren toiminnasta itse saamaan hyvinvoinnin kokemukseen ja tästä kumpuavaan haluun ”laittaa hyvä kiertämään” toimimalla tulevaisuudessa itse auttamistyössä. Oman paikan löytäminen nousee aineisto-otteessa siitä, että haastateltava nuori tuottaa kerronnassaan uusien ajatusten ilmenemisen ja teiden aukeamisen voimakkaan omaehtoisenä kokemuksena, joka kuvauksen perusteella on syntynyt itsenäisten ajatusprosessien ja sisäisen kypsymisen myötä. Tästä kumpuaa vaikutelma voimakkaasta sisäisestä prosessista, jonka seurauksena nuori kokee löytäneensä suunnan elämälleen ja vaikuttaa arvottavan tätä päätöstä ja pyrkimystä korkealle. Autonomian kokemus syntyy itsenäisen päätöksen tekemisestä ja katkelmasta välittyvästä selkeyden ja seesteisyyden vaikutelmasta, jossa myös oman hyvinvoinnin lisääntyminen on läsnä.

Oman paikan löytämisen teemaan liittyy erottamattomasti myös itsetuntemuksen kasvu sekä lisääntynyt rohkeus tehdä omaan elämään vaikuttavia ja sitä muuttavia päätöksiä. Näitä itsenäisyyden ja omaehtoisuuden osatekijöitä tuotetaan voimakkaasti oheisessa aineisto-otteessa, jossa haastateltu nuori reflektoi päätöstään keskeyttää jo alkaneet korkeakouluopintonsa ja hakeutua sen sijaan intohimonsa pariin luovalle alalle:

*H: No mitens sä ajattelet nyt sitten kun sä opiskelet (...), että miten tää taide ja kulttuuri kiinnostaaks sua jotenkin syventyä siihen?*

*N: Kaiken rehellisyyden nimissä mä nyt aion keskeyttää mun opinnot (...), koska nimenomaan tää kulttuuri ja taide vetää puoleensa niin voimakkaasti (...) Että mua kiinnostais ihan vaikka työskennellä tämän alan parissa, (...) koko tän vuoden kaipasin semmosta niinkun itseilmaisua (...). Ja tämä (...) teatteri on tän vuoden aikana ollut siis ihan henkireikä, että kun tuntuu, että opiskelut ei oo jaksannu innostaa vaikka ovat omalla tavallaan olleet hyvin kiinnostavia. Tuntuu aina kun palas tänne harjotuksiin ni palas vähän niinkun omiensa pariin.*

Edellä olevassa katkelmassa haastateltu nuori tuo ilmi kokemaansa ristiriitaa oman sisäisen tahtonsa ja häneen kohdistuvien odotusten välillä sekä reflektoi käymäänsä sisästä kamppailua, joka on johtanut varsin radikaalinkin päätöksen muodostumiseen. Nuoren kuvaileman päätös jo alkaneiden

korkeakouluopintojen keskeyttämisestä ja luovalle alalle pyrkimisestä tai tähän johtanut prosessi ei katkelmasta välittyvän kuvan perusteella ole ollut helppo eikä ilmeinen, ja nuoren haastattelussaan useasti esiin nostaman syvän itsereflektion ja monipolvisen perustelujen vyyhdin voi tulkita kuvastavan tilanteesta vielä kumpuavaa tarvetta selitellä päätöstä sekä itselle että muille, sekä tiettyä rohkeaan päätökseen kohdistuvaa omakohtaistakin yllättyneisyyttä. Osittain juuri näistä syistä katkelmasta välittyy samaan aikaan kuitenkin myös pitkään tunnustellun ja läpikotaisin pohditun aikeen toteuttamiseen liittyvä varmuus sekä voimakas tunne kauttaaltaan perustellun päätöksen oikeellisuudesta, mistä oman paikan löytämisen teema katkelmassa nousee.

Nuoren käyttämän ilmauksen ”*kaiken rehellisyyden nimissä*” voi nähdä ilmentävän pitkällisen, ensimmäisen opiskeluvuoden aikana läpikäydyn ja kokonaisvaltaisesti identiteettiin ja hyvinvointiin kytkeytyvän pohdinnan synnyttämää ”sisäistä totuutta”, josta käsin hänelle on avautunut uudenlaisia näkökulmia tulevaisuuteensa sekä laajempi ymmärrys siitä, millaiseen suuntaan hän tahtoo elämänsä kulkevan katkelmassa kuvatus, eräänlaisessa välitulassa vietetyn vuoden jälkeen. Nuori puhuu teatterityöskentelystä ”*henkireikä*”, joka on tuonut hänelle paljon voimaa ja mahdollisuuden palata ”*omiensa pariin*” muutoin rankan vuoden aikana, ja näissä ilmauksissa hänen kokemansa yhteys teatterimaailmaan sekä oman paikan löytäminen sen sisältä korostuu voimakkaasti. Tätä korostusta alleviivaa edelleen nuoren esiin tuoma kokemus siitä, että vaikka aloitetut korkeakouluopinnot ovatkin olleet ”*omalla tavallaan kiinnostavia*”, eivät ne silti ole jaksaneet innostaa, kun vertailukohtana on ollut tiivis taidetyöskentely ja sitä ympäröivä, omaksi paikaksi koettu maailma. Analysoimassani katkelmassa oman paikan löytämisen teema sekä itsenäisen ajatusprosessin seurauksena syntynyt, omaan tahtoon pohjaava päätös ja tästä vahvistuva autonomia ovat voimakkaasti läsnä, ja autonomian kokemisesta kumpuaa myös parempi hyvinvointi.

Oman paikan löytämisen teema näkyi aineistossa paitsi laajoina elämää mullistavina päätöksinä myös pienempinä ja hienovaraisempina kuvauksina siitä, kuinka hankkeen toimintaan osallistuminen oli tuottanut esimerkiksi lämpimän ja kannustavan ilmapiirin tai voimakkaiden tunnekokemusten kautta kokemuksen, että henkilö oli toimintaan osallistuessaan ”oikeassa paikassa” ja usein korostetun tyytyväinen osallistumisestaan ja myös hankkeen toiminnasta kokonaisuutena. Tällainen näkökulma korostui haastatteluissa, joissa toiminnan nähtiin tuoneen kaivattua jäsenyisyyttä ja suunnitelmallisuutta muuten mahdollisesti haastaviin ja kaoottisiin elämäntilanteisiin ja tarjonneen vaikka vain hetkellisenkin hengähdystauon arkielämän hankaluuksiin. Seuraavan, kaksiosaisen aineistokatkelman henkilö kuvaa tämänkaltaista oman

paikan löytämisen kokemusta hankkeen parissa sekä reflektoi kokemaansa omanarvontunteen lisääntymistä:

*N: Joo, no me alotettiin syksyllä, (...) mä olin ite sairaalajaksolla hyvin paljon hoidossa osastoilla ku se muotoutu (...). Mä hyppäsin täyteen vauhtiin mukaan huhtikuun alussa.*

*H: Eli oikeestaan aika viime metreillä. No, sä kuitenkin esitit tossa aika vahvan roolin, (...) tuliks sekin mukaan ihan viime metreillä? (...) Sä ite halusit kuitenkin?*

*N: Halusin. Koska meitä ei oo pakotettu oikeestaan mihinkään missään, niinku jokainen tavallaan sen oman tahtonsa, tai jaksamisensa mukaan.*

-----  
*H: Nää oli kauheen henkilökohtaisia nää tekstit, (...) niin miltä se nyt tuntu ku se oli niin henkilökohtainen?*

*N: No tekeehän se alastomaks. Ja sit se, että siinä paljastaa itensä muille. Mutta toisaalta mä oon sitä mieltä, että näitä asioita ei piä pitää piilossa, koska jokainen on mitä on. Pikkuhiljaa alkaa ite tajuamaan et jokainen meistä on kuitenkin arvokas.*

Oman paikan löytämisen teema nousee katkelmassa edellä kuvatulla tavalla siitä, kuinka haastateltu nuori kuvailee vahvaa omasta tahdostaan kumpuavaa halua osallistua hankkeen toimintaan ja antaa ymmärtää, että toimintaan osallistuminen tarjosi hänelle paitsi tilaisuuden uudenlaiseen itseilmaisuun myös henkilökohtaisen, tärkeän kokemuksen omasta arvosta ja rohkeutta tuoda ilmi itsensä ja omat kokemuksensa myös julkisessa esityksessä, minkä hän on katkelmasta tulkiten kokenut voimaannuttavana. Katkelmasta välittyy kuva, että nuori kokee toimintaan osallistumisen vaikuttaneen senhetkiseen elämäänsä ja hyvinvointiinsa voimakkaasti siitä huolimatta, ettei hän osastohoitojaksojensa vuoksi päässyt itse osallistumaan kuin ajallisesti pienehköön osaan kyseistä projektia. Tämä mielenkiintoinen seikka herättää kysymyksen siitä, kuinka voimakas motivaatio ja vahva tahto tuoda oma henkilökohtainen tarina osaksi projektia ja sen esityksiä on tästä huolimatta syntynyt, sekä onnistuu samalla vahvistamaan aiemmassa tutkimuksessa jo todettua oletusta siitä, että Myrsky-hankkeessa monelta osin onnistuttiin luomaan ja ylläpitämään projekteihin osallistavaa luonnetta (Siivonen ym. 2011, 63).

Kyseisen nuoren tapauksessa on selvästi mukana ollut myös runsaasti omakohtaista kiinnostusta toimintaa kohtaan sekä oletettavasti jo varhain syntynyt kokemus jonkinlaisesta omasta paikasta hankkeen parissa; tällainen ajatus havainnollistuu siitä, että nuori edelleen koki voimakasta halua palata toimimaan aktiivisesti hankkeessa ”viime metreillä” useita kuukausia jatkuneen osastohoidon jälkeen ja projektin oltua koko tämän ajan toiminnassa ilman häntä. Haastateltu nostaa esiin myös vapaaehtoisuuden kertoessaan, ettei toiminnassa pakotettu mihinkään ja kaikilla oli mahdollisuus toimia oman tahtonsa ja jaksamisensa mukaan. Juuri vapaaehtoisuutta pidetään myös ylipäätään autonomian syntymisen edellytyksenä (esim. Martela 2014b). Onkin siis perusteltua olettaa, että

toiminnan pakottomuus ja vapauden kokemus sen piirissä on onnistunut nostattamaan nuorella voimakkaan autonomian kokemuksen ja saanut hänet löytämään oman luontevan paikkansa toiminnan sisältä sinäkin lyhyenä ajanjaksona, jonka hän pystyi toiminnan parissa viettämään, ja osaltaan näistä syistä on kummunnut myös suora hyvinvoinnin lisääntymisen kokemus. Tätä nuori reflektoi kertoessaan esiintymiseen liittyvistä kokemuksistaan ja halustaan esittää julkisesti henkilökohtainen tarinansa sen ”*alastomaksi tekevästä*” ja ”*paljastavasta*” luonteesta huolimatta. Nuoren puheesta välittyy vahva sisäinen varmuus siitä, että hankkeen parista hän on löytänyt paikan itselleen tärkeiden asioiden julkittuomiseen ja saanut samalla annoksen kaivattua rohkeutta ja itsearvostusta sekä kokemuksen siitä, että on kykenevä itse vaikuttamaan elämäänsä ja ohjaamaan sen suuntaa. Nämä kokemukset edelleen synnyttävät sekä autonomian että hyvinvoinnin kokemuksia.

### *6.1.2 Elämänhallinta*

Itsemääräämisteoriassa autonomiaan kuuluu olennaisesti kokemus siitä, että yksilöllä on mahdollisuus hallita omaa elämäänsä ja päättää sen suunnasta, ja näitä seikkoja tarkastelen analyysissäni elämänhallinnan teeman kautta. Tässä yhteydessä määrittelen elämänhallintaan kuuluviksi sekä laajempia, kaoottiseksi kootun elämäntilanteen haltuunottoon ja vaikeuksien voittamiseen liittyviä teemoja että hienovaraisempia, mielen vahvistumiseen ja erilaisten käsittelykeinojen kehittymiseen liittyviä teemoja; näistä erityisesti jälkimmäiset ovat mielestäni kiinnostavia siinä mielessä, että monissa tapauksissa hyvin hienovaraisetkin ajatusprosessit ja pienimuotoisten asioiden hallintakokemukset voivat toimia ponnahduslautana myös kokonaisvaltaisemmin elämään vaikuttaville prosesseille ja enteillä näin laajempaa elämänhallintaa tulevaisuudessa.

Erilaiset mielen hallinta- eli coping-keinot viittaavat niihin ajatus- ja toimintaprosesseihin, joita ihmiset hyödyntävät hallitakseen elämässään kohtaamiaan sisäisiä ja ulkoisia stressitekijöitä (Folkman 2010, 902). Toimivat coping-keinot ovat erityisen tärkeitä stressaavissa elämäntilanteissa, sillä niiden hallitseminen auttaa tukemaan mielenterveyttä ja tuottaa myös laajempaa elämänhallinnan kokemusta, sillä oman mielen sisäisten prosessien ja ajatusten tunnistaminen ja hallinta auttaa tuottamaan itsetuntemusta, joka on myös elämänhallinnan kulmakivi. Seuraavassa aineistokatkelmassa haastateltu nuori kuvailee tämänkaltaista, hankkeen aikana syventynyttä ajatustenhallinnan kokemustaan:



*N: (...) ainaki sen leirin jälkeen mie oon alkanu enemmän miettimään asioita ja mie oon pystyny miettimään. Ja sit mä oon saanu niinku monista aiheista jonku terapeuttisen puheen ja niinku osaan käsitellä nykyään sitä.*

*H: Ja sä sanoit ihan tämmösen sanan ku terapeuttinen, niin...*

*N: Nii, jos se menee niin pitkälle, ni siitä myös tulee semmonen terapeuttinen puoli.*

Nuori viittaa Myrskyn paikallishankkeen osana järjestettyyn leiriin, jonka aikana nuorilla teetettiin erilaisia pohdintaa vaativia harjoituksia ja pyrittiin tarjoamaan heille monipuolisesti ajattelemisen aiheita ja mielen ”eväitä” myös hankkeen ulkopuoliselle ajalle. Kyseisen nuoren haastattelusta välittyy kuva, että hänen kohdallaan pohdiskelun ja mielen taitojen aihiot ovat onnistuneesti siirtyneet osaksi hänen autonomista mielenhallinnan kokemustaan, mikä on johtanut mielensisäisten hallintakeinojen ja paremman käsittelykyvyn kehittymiseen. Nuori kertoo leirin jälkeen alkaneensa ja ”pystyneensä” miettimään asioita enemmän ja tuo oma-aloitteisesti esille kehittämänsä ”*terapeuttisen puheen*”, jota hän on oppinut hyödyntämään itsenäisenä ajatusten- ja elämänhallinnan keinona. Katkelmasta syntyy kuva, että nuori on leirillä aloitettujen pohdinnan aihoiden ja harjoitusten pohjalta itsenäisesti jalostanut itselleen pitkälle viedyn mielen taitoja kehittävän metodin, johon hänen voi olettaa pystyvän turvautumaan tulevissakin elämän mielenhallintaa vaativissa tilanteissa. Sanan ”*terapeuttinen*” käyttö vihjaa, että haastateltu nuori on jo kokenut kehittämistään mielen taidoista olevan hyötyä ja että hän kokee voivansa niiden avulla toimia ikään kuin itse itsensä terapeuttina tilanteen sitä vaatiessa. Tällainen kokemus ja sen kautta vahvistuva usko omiin kykyihin ja pärjäämiseen tukevat myös yleisemmin autonomian kokemusta, ja tunne elämän hallittavuudesta vahvistaa koettua hyvinvointia.

Elämänhallinnan teema nousi haastatteluaineistossa esille myös sellaisissa tapauksissa, joissa taidetoiminnan myötä nuori sai kokemustensa kautta uudenlaisia näkökulmia elämäänsä ja oppi tämän johdosta esimerkiksi priorisoimaan asioita uudella tavalla, minkä jälkeen myös hankkeen ulkopuoliset, jopa hallitsemattomilta tuntuneet asiat asettuivat realistisempiin mittasuhteisiin ja tuntuivat uudella tavalla hallittavilta ja ymmärrettäviltä. Tämänkaltaista kokemusta kuvataan seuraavassa aineistokatkelmassa:

*Sillä tavalla teatteri on antanut perspektiiviä elämään, että on tavallaan muutakin elämää kun se että pänttää ja lukee ja yrittää menestyä mahdollisimman hyvin kaikkialla. Että siis on tullut semmoisia niinku epäonnistumisenkin kokemuksia mitkä on sitten kasvattannu ja näyttänny että ei se oo niin vakavaa, niinku muillakin elämän alueilla.*

Katkelmasta välittyy vaikutelma, että ennen teatterityöskentelyn aloittamista ja siitä saatuja kokemuksia on haastateltu nuori kokenut runsaasti paineita menestymisestä ”*mahdollisimman hyvin kaikkialla*”, ja että tällainen perfektionismiin taipuvainen ajattelu- ja elämäntyyli on potentiaalisesti aiheuttanut tai ainakin ollut jatkuessaan vaarassa aiheuttaa tuntuva itsekriittisyyttä ja suorituspaineita lainauksesta päätellen etenkin opiskeluun liittyvissä asioissa. Nuoren omien sanojen mukaan teatterityöskentely on kuitenkin tuonut tarpeellista perspektiiviä elämään ja saanut haastatellun ymmärtämään, että on olemassa muutakin tavoittelemisen arvoista kuin intensiivinen opiskelu ja jatkuvan menestyksen tavoittelu. Tässä osansa on ollut myös työskentelyn parissa koetuilla epäonnistumisen kokemuksilla, jotka ovat ”*kasvattaneet*” ja osoittaneet, ettei epäonnistuminen ”*muillakaan elämän alueilla*” olekaan niin vakavaa kuin kyseinen nuori on ajatellut.

Vaikka katkelman perusteella on oletettavaa, että haastateltu nuori on tottunut onnistumaan tekemisissään ja toimimaan järjestelmällisesti ja täten hallinnut jo valmiiksi monenlaisia mielen keinoja, välittyy hänen kuvauksestaan myös vaikutelma, että menestyksen tavoittelu on tuottanut hänelle henkistä kuormitusta ja paineita, minkä johdosta kuvattu ”*pänttäminen ja lukeminen*” näyttäytyy lainauksessa myös tietyllä tavalla hallitsemattomana ja pakonomaisena toimintana. Taidetyöskentelyn tarjoamat kasvattavat ja suhteuttavat kokemukset näyttäytyvät tähän verrattuna kaivattuna mahdollistajana sille, että tulevaisuudessa nuori pystyy paremmin itsenäisesti suhteuttamaan omaa toimintaansa ja tavoitteitaan sekä säätelemään työtaakkaansa niin, ettei uupumista jatkuvien menestymispaineiden alle pääse tapahtumaan. Tässä tulkinnassa kuvatulla elämänhallinnan keinojen lisääntymisellä taidetyöskentelyn parissa on merkittävä vaikutus nuoren hyvinvoinnille myös tulevaisuudessa.

Kuten edellä esitellyistä haastattelukatkelmista käy ilmi, on erilaisilla mielen hallintakeinoilla ja niiden kehittämisellä suuri rooli edellä kuvatun elämänhallinnan teeman sisällä. Mielensisäistä muutosta ja uusia näkökulmia heijastelee myös alateeman viimeinen katkelma, mutta tuo samalla aiheeseen myös erilaista näkökulmaa. Seuraavassa haastateltu nuori kuvailee hankkeen aikana elämässään ja ajattelussaan tapahtunutta uudistumista ja tämän vaikutuksia koettuun hyvinvointiinsa:

*H: Nii sulla on aika rankkoja kokemuksia sitte.*

*N: No en mie tiiä... Siellä tapas paljo semmosia ihmisiä joilla on paljo vaikeempaaki ollu. Että ei niihin verrattuna minun elämä ole ollu mitenkää ihan hirveetä. (...) Nyt on*

*olo helpottunu tosi paljon. (...) Meijän viime kevään esitys oli semmonen, (...) mistä aika monesta hahmosta löysi jotaki itteen liittyvää, tai mihin saatto ittensä samaistaa.*

*H: Toiks se apua siis ihan vai?*

*N: No kyllä se vähän. (...) Vaikken mie ite niinku näytelly niitä keskeisiä rooleja siellä mitenkään. (...) Et kyllä se ainaki vei ajatuksia (...) ilosempaan suuntaan, jos ei muuta.*

Mainituilla rankoilla kokemuksilla viitataan katkelman yhteydessä haastattelun nuoren pitkiin osastohoito- ja terapiajaksoja. Vaikka nuori haastattelussa vertaa kokemuksiaan muiden hankkeen parissa kohtaamiensa nuorten kokemuksiin ja toteaa, ettei hänen elämänsä ole ollut ”mitenkään ihan hirveää”, tulee hän näin omia kokemuksiaan pehmitellessään samalla paljastaneeksi jotakin oman elämänsä kokemusten rankkuudesta ja haasteistaan niiden käsittelyssä. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että nuoren elämässä on ollut hänestä itsestään riippumattomia tekijöitä, joilla on ollut haittaavia vaikutuksia hänen elämänhallinnan- sekä myös yleisen hyvinvoinnin kokemukseensa. Nuoren kertoman mukaan asiat ovat kuitenkin nyttemmin helpottaneet, minkä yhdeksi osatekijäksi hän nimeää Myrsky-hankkeeseen osallistumisen ja sen parissa toteutetut harjoitteet.

Taidetyöskentelyn kannalta kiinnostavaa on, että nuori kertoo hankkeessa tehtyjen teatteriharjoitusten ja erinäisten hahmojen tarjoaman samastumispinnan tuoneen helpotusta oloonsa. Nuoren kertomasta välittyy kuva, että kyetessään samastamaan itsensä näyteltyihin henkilöihin on hän pystynyt ulkoistamaan osan mieltään painavista asioista näihin hahmoihin ja ikään kuin katsomaan ongelmiaan ulkopuolelta käsin, mikä on tuonut asioihin tervetullutta etäisyyttä ja mahdollistanut niiden tarkastelun uudenlaisesta näkökulmasta. Tästä puolestaan on mahdollisesti seurannut myös uusia oivalluksia sekä tuoreita ratkaisumahdollisuuksia ongelmiin. Tällaisen luovan tavan katsoa oman elämän hankaluuksia ulkoa päin voi hyvällä syyllä ajatella olevan hyödyllinen mielen taito ja vahvistavan itsessään myös yleisemmin elämänhallintaa, jonka tärkeä osa omien ajatusten ja tunteiden käsittely ja niiden taustalla piilevien prosessien tiedostaminen on. Myös koettu autonomia vahvistuu käsityksestä, että henkilö on itsenäisesti kykeneväinen hallitsemaan ympäristöään ja että hänellä on käytössään monenlaisia keinoja käsitellä mielensä liikkeitä ja elämässä eteen tulevia asioita. Lopuksi nuori mainitsee vielä teatterityöskentelyn vähintään tarjonnan jotakin muuta ajateltavaa ja vieneen ajatuksiaan iloisempaan suuntaan, mikä myös itsessään on osoitus toiminnan hyvinvointia tukevasta vaikutuksesta.

## 6.2 Pystyvyys

### 6.2.1 Kehitys ja onnistuminen

Seuraavaksi käsittelen analyysissäni haastatteluissa ilmenneitä pysyvyyden perustarpeen täyttymisen ilmauksia, jotka autonomian tavoin olen luokitellut kahdeksi alateemaksi. Koska tunne ja kokemukset osaamisesta ovat ensisijaisen tärkeitä pysyvyyden tarpeen täyttymisen kannalta, tarkastelen ensimmäisenä pysyvyyden sisäisenä alateemana haastatteluaineistossa esille nousseita kehittymisen ja onnistumisen kokemuksia. Tällaisista kokemuksista kertomista esiintyi aineistossa varsin runsaasti, ja lähempään tarkasteluun valitsemieni aineisto-otteiden kautta ilmiötä on mahdollista tarkastella hieman toisistaan poikkeavista näkökulmista. Seuraavassa katkelmassa haastateltu nuori kuvailee musiikkiin liittyvää pysyvyyden kokemustaan uuden oppimisen ja kehittymisen kautta:

*H: No, jos sä ajattelet nyt tuota, tätä omaa musiikkiharrastusta ja tämmöstä, niin sitte tätä <Myrskyn paikallishanketta> niin, onks sulla sellanen olo, että sä oot oppinu tässä uusia asioita?*

*N: No, olen mie oppinu, että pitää niinkun olla rohkea ja uskaltaa sitte esiintyä, vaikka (...) esiintyis tai laulais yksin. Ku kuorossa on oppinu laulamaan niinku toisten kanssa, niin (...) kun siel festivaaleilla laulaa yksin, ni siinä on sitte ajatellu, että kyllä siihen pystyy ja että (...) ajattelee, että mitä ite on siitä mieltä että miten osaa ja (...) jos on oikeesti sitä mieltä, että osaa laulaa vaikka, mutta sitte muut olis eri mieltä, niin silti ei välittäis niien muien puheista, vaan (...) esittäis kuitenkin.*

Katkelmassa nuori vertaa hankkeen parissa kerryttämäänsä laulamiskokemusta ja -kehitystä aikaisempaan kokemukseensa kuorolaulusta ja kertoo saamiensa oppien ja rohkaistumisen vaikutuksesta itseluottamuksensa kasvuun. Vaikutelma itseluottamuksen lisääntymisestä sekä kehityksen kokemuksesta välittyy erityisesti katkelman kohdasta, jossa nuori nostaa esille yksinlaulua koskevan pysyvyyden tunteensa sanoilla ”*kyllä siihen pystyy*” sekä korostaa ajatustaan siitä, että tärkeintä on uskoa itse omiin kykyihinsä ja esiintyä, vaikka ”muut” olisivat eri mieltä. Katkelmasta tai haastattelusta ei selviä, viittaako maininta ”muista” todellisiin henkilöihin vai onko kyseessä abstraktimpi ajatus hypoteettisista ”vastustajista”, joiden kautta nuori reflektoi kokemaansa positiivista kehitystä. Oman tulkintani kannalta tämä onkin lopulta toisarvoista ja tärkeämmäksi nousee nuoren ilmauksista kumpuava tulkinta siitä, että hankkeessa karttunut laulamiskokemus ja onnistuminen tähän liittyvissä tavoitteissa on tuottanut hänelle kokemuksen parantuneesta osaamisesta ja pysyvyydestä, millä taas on perusteltua olettaa olevan positiivinen vaikutus hänen hyvinvointiinsa. Nuoren ilmaus siitä, kuinka ”*ei välittäis niien muien puheista, vaan (...) esittäis kuitenkin*” kuvastaa kasvamista muiden arvostelun kohteena olemisesta kohti entistä vahvempaa toimijuutta ja pysyvyyden kokemusta, jota itsenäisen ajattelun ja mielipiteenmuodostuksen korostaminen vielä vahvistaa. Nämä ilmaukset ja ennen kaikkea nuoren

kuvaus lisääntyneestä uskosta omiin kykyihin tekevät katkelmasta voimakkaan vahvistuneen pystyvyyden kuvauksen.

Kehittymisen ja onnistumisen teema näkyi aineistossa paitsi mainintoina konkreettisesta taitojen lisääntymisestä, myös kuvauksina monimuotoisesta sisäisestä kehityksestä ja parantuneeseen itseilmaisuuun liittyvistä pystyvyyden kokemuksista. Tämänkaltaista kehitystä heijastelee seuraava aineistokatkelma, jossa haastateltu nuori kertoo hankkeen aikana kasvaneista itseilmaisun taidoistaan:

*(...) jotenki tämän näytelmän ja näitten (...) harjoitusten perusteella sitä on rohkaistunnu puhumaan asioista oikeilla nimillä ja ihan suoraan. (...) Mä oon nyt osannu luottaa ihmisiin enemmän, mä oon osannu puhua enemmän. Se on ihan suoraan sanottuna et mä osaan ilmaista tunteitani paljon eri tavoilla nytten, ku sillä puhumisella, eli niinku yrittää vaan puhua asioista, jota ei pysty sanoiksi ees pukemaan. Sitten on itelläki helpottunnu asioitten kertominen ja muu.*

Nuori tuo esille erityisesti tunteiden ilmaisuun liittyvät taidot ja niiden lisääntymisen ja monipuolistumisen, ja katkelmasta välittyy kuva, että kyseisten taitojen kerryttämisellä on ollut suuri merkitys hänen pystyvyykokemukselleen ja hyvinvoinnilleen. Nuori nostaa itsenäisesti esiin hankkeen aikana toteutetut harjoitukset ja näytelmän, jotka nimeää rohkaistumisensa ja ilmaisutaitojensa kehittymisen kulmakiviksi. Tästä piirtyy kuva siitä, että kyseisillä harjoituksilla ja lopputyönä syntyneellä näytelmällä on ollut suuri merkitys näiden uusien taitojen kehittymisen ja nuoren kokeman pystyvyyden tunteen kannalta, jota hänen mainitsemansa rohkaistuminen ja ilmaisun monipuolistuminen näyttävät vahvistaneen. Tapa, jolla nuori kertoo rohkaistuneensa ”*puhumaan asioista oikeilla nimillä ja ihan suoraan*” kuvastaa toiminnan aikaansaamaa positiivista muutosta hänen koetuissa itseilmaisun kyvyissään ja antaa ymmärtää, että nuoren kokema onnistuminen kyseisessä asiassa on vahvistanut hänen itseluottamustaan sekä uskoa oman ilmaisukyvyyn voimaan, minkä vaikutus hänen kokemaansa pystyvyyteen on ollut merkittävä. Lisäksi ylipäättään nuoren useasti toistama maininta ”*osaamisen*” lisääntymisestä vahvistaa tulkintaa, että kyseessä on todistusvoimainen kuvaus pystyvyyden perustarpeen täyttymisestä.

Nuori nostaa esille myös parantuneen kyvyn luottaa ihmisiin sekä monipuolistuneen tunneilmaisun, johon hän on katkelmasta tulkiten kehittänyt myös muita kuin puhumiseen kiinnittyviä keinoja (”*mä osaan ilmaista tunteitani paljon eri tavoilla nytten, ku sillä puhumisella*”). Tämän hän mainitsee edelleen helpottaneen ”*asioiden kertomista*”, minkä pohjalta on pääteltävissä, että kartutetut taidot ovat tuottaneet nuorelle myös positiivista ja rohkaisevaa kokemusta kuulluksi tulemisesta. Nuoren

korostamista asioista avautuu mahdollisuus tulkinnalle, että ennen kuvaamaansa positiivista kehitystä on hän kokenut taitonsa ja mahdollisuutensa itseään tyydyttävään tunne- ja itseilmaisuun jollakin tavalla puutteellisiksi, mikä mahdollisesti on tuottanut hänelle hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttanutta kyvyttömyyden ja osattomuuden tunnetta. Hanketta edeltävät ja hankkeen jälkeiset itsen ja tunteiden ilmaisun taidot voidaan näin asettaa vastakkain ja tehdä tämän pohjalta nuoren kuvaukseen perustuva tulkinta, että hankkeessa kerrytettyjen ilmaisun taitojen vaikutus hänen kokemaansa pystyvyyteen ja tämän pohjalta itsetuntoon ja hyvinvointiin on ollut merkittävä.

Viimeisessä kehittymisen ja onnistumisen alateemaan liittyvässä aineistokatkelmassa korostuu onnistumisen kokemus, joka haastattelun nuoren kertomana näyttäytyy vaikuttavana ja voimaannuttavana elämyksenä:

*H: (...) teijän sen eillisen esityksen jälkeen, (...) sä sanoit et sait varmuutta. Mut minkälaiselta se tuntu sille? (...)*

*N: No tosi moni tuli sanoo et "olitte tosi hyviä!" ja tälleen, mut sit oli silleen et "ei me nyt noin hyviä oltu!" ja sille kaikki oli silleen "soittakaa lisää, soittakaa lisää!". (...) Se oli semmone että "jes tää on nyt tässä!" ja mä olisin kuitenkin halunnut soittaa sille lisää. Tuli semmonen "aaa, tää on mahtavaa! Lisää! Me voidaan soittaa niinkö vaikka kuinka paljon biisejä".*

Nuoren kuvauksesta välittyy esiintymisen huumaan ja yleisöltä saatuun ylistävään reaktioon liittyvä syvä tyytyväisyys ja innostus sekä kokemus siitä, että yleisön voimakkaan positiivinen reaktio on tullut hänelle jopa yllätyksenä ja tällaisena edelleen lisännyt nuoren intoa itse musiikkityöskentelyä kohtaan sekä kohottanut hänen pystyvyykokemustaan ja itseluottamustaan. Nuoren refleктоima epäily "ei me nyt noin hyviä oltu!" ja tähän vertautuva yleisön innostus ja kehotukset soittamisen jatkamiseen nousevat katkelmassa avainkokemukseksi, johon vahvasti nojautuu nuoren kuvaama laajempikin näkemys Myrsky-hankkeen vaikuttavuudesta ja sen parissa kertyneistä kokemuksista. Kuvattu esiintymiskokemus näyttäytyy katkelmassa nuoren itsetuntoa hivelevänä ja suorastaan huumaavana kokemuksena, jonka siivittämänä omat taidot ja esiintyminen näyttäytyivät hänelle uudessa valossa ja saivat aikaan voimakkaan halun jatkaa kehittyneiden taitojen esittelyä. Nuoren eläväisesti refleктоima sisäinen huudahdus "aaa, tää on mahtavaa! Lisää!" kuvastaa hyvin tätä voimakasta elämystä ja sen tuottamaa onnistumisen kokemusta, jonka tulkitsemme olleen nuorelle voimakkaan positiivinen ja itseluottamusta sekä pystyvyyksistä vahvistava kokemus. Haastattelijan kysymyksestä käy lisäksi ilmi, että nuori on aikaisemmin haastattelussa myös itse tuonut esiin hankkeen parissa kerryttämänsä varmuuden, jonka katkelman pohjalta on perusteltua tulkita liittyvän paitsi esiintymisvarmuuteen myös nuoren kokonaisvaltaiseen itsevarmuuden

kokemukseen. Nuoren kertoman pohjalta on aiheellista olettaa, että hänen pystyvyyden kokemuksensa on vahvistunut vaikuttavan onnistumiskokemuksen myötä, millä voi perustellusti väittää olevan positiivinen vaikutus myös hänen kokemaansa hyvinvointiin.

### 6.2.2 Muihin vaikuttaminen

Toinen pystyvyyden perustarpeeseen sisällyttämäni alateema on muihin vaikuttaminen, joka merkitsee kokemusta kuuluksi ja vakavasti otetuksi tulemisesta sekä siitä, että itsellä on mahdollisuuksia ja valmiuksia vaikuttaa omaan ympäristöönsä ja saada siinä aikaan muutosta. Tälle alateemalle leimallista on siis se, että vaikuttaminen ja siitä seuraava pystyvyyden kokemus suuntautuvat itsestä ulospäin ja kohdistuvat muihin ihmisiin. Vaikuttamisen kohteena taas voi olla esimerkiksi jokin konkreettinen joukko (esimerkiksi yleisö) tai yhtä lailla abstraktimpi, mielen tasolla rakentunut eräänlainen yleistyneen toisen hahmotelma. Aineistossa esiintyi kummankinlaisia vaikuttamisen kokemuksia, ja oman analyysini kannalta vaikutuksen konkreettinen kohde on lopulta varsin merkitykseton. Tärkeämpänä näyttäytyy haastateltujen nuorten kuvaama tunne ja kokemus omista mahdollisuuksista vaikuttaa ympäristöön ja tämän tuottama pystyvyykokemus sekä hyvinvoinnin vahvistuminen, joka seuraavassa katkelmassa nousee selkeästi esille:

*(...) siinä tulee just se niinku, että monesti aattelee, että nuoria ei kuunnella. Että se on turha mitä sä puhut, mutta täällä kun sä puhut asioista, sut otetaan ihan täysin eri tavalla, sua kuunnellaan ja periaatteesta siitä opitaan mitä sinä puhut. Se itelleki tuntuu niinku tosi hyvältä, (...) sä tunnet sen ku sua kuunnellaan ja miten sua, miten se asia mietitään, (...) et sitä ei oteta vaan ihan tosta et jaa okei, niinku et selvä. Et se mietitään ite ihan tarkasti ja sitte puhutaan ja keskustellaan siitä asiasta enemmän. Et sen oon huomannu tässä tosi hyvin, ja se tuntuu tosi hyvältä löytää (...) se asia.*

Nuoren polveileva ja usealla eri nimityksellä kuvattu selostus kuulluksi ja vakavasti otetuksi tulemisen kokemuksesta heijastelee sitä, kuinka tärkeä ja vaikuttava tällainen kokemus on hänelle ollut, minkä lisäksi katkelman voi tulkita välittävän varsin valitettavaa kuvaa siitä, kuinka vaikea nuorten yleisemmällä tasolla on saada ääntään kuuluviin ainakin kyseisen nuoren ajatuksissa. Vaikuttamiskokemuksen kannalta katkelmasta voi nähdä nousevan esille sekä konkreettisemmän että yleisemmän tason. Konkreettisen vaikuttamisen kohteena näyttäytyvät Myrsky-hanketta ohjanneet aikuiset ja yleisemmällä tasolla koko ympäröivä maailma ja yhteiskunta, jossa katkelmasta päätellen tulkitseen nuoren tunteneen olonsa jopa osattomaksi ja huomionarvottomaksi kokemansa vaikutusmahdollisuuksien puutteen vuoksi. Tämä käy ilmi hänen usealla tavalla ilmaiseestaan ajatuksesta, kuinka ”nuoria ei kuunnella” ja ”se on turha mitä sä puhut”. Näille

kokemuksille voimakkaaksi vastavoimaksi katkelmassa nousevat puolestaan nuoren hankkeessa saamat kokemukset, joissa ”*sua kuunnellaan, siitä opitaan ja se mietitään tarkasti ja keskustellaan*”. Nuoren puheesta välittyy kuva, että hänen Myrsky-hankkeen toiminnassa kohtaamansa aito kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen aikuisten taholta on ollut hänelle harvinaislaatuinen ja vaikuttava kokemus, jonka hyvinvointia tuottavan vaikutuksen hän myös itse tuo ilmi: ”*tuntuu tosi hyvältä löytää se asia*”. Tulkitsen, että kuvatuunlainen vaikuttamisen kokemus myös vahvistaa nuoren uskoa omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa vaikuttaa ympäristöönsä, mikä rohkaisee häntä vaikuttamispyrkimykseen myös tulevaisuudessa. Tässä onnistumisesta taas seuraa myönteinen kierre ja pystyvyyskokemuksen vahvistuminen, minkä tuloksena myös koettu hyvinvointi lisääntyy.

Kokemus siitä, että omalla henkilökohtaisella tarinalla ja sen kertomisella on ollut merkitystä ja sillä on pystynyt vaikuttamaan toisiin ihmisiin oli haastatteluista välittyvän kuvan mukaan monelle hankkeessa mukana olleelle nuorelle ensimmäinen laatuaan ja tämän myötä sitäkin tärkeämpi ja voimaannuttavampi. Seuraavassa katkelmassa Myrsky-hankkeeseen osallistunut nuori kertoo ensimmäistä kertaa kokemastaan muihin vaikuttamisen kokemuksesta ja sen hyvää tuottavasta vaikutuksesta:

*H: No jos te aattelette omaa elämääne tän esityksen teon aikana (...) nii helpottiks se esityksen teko jotenki teiän omaa oloa?*

*N: No mulla ainaki on helpottanut. (...) sillee että toiset ihmiset niinku tietää sen että minkälaista oikeesti elämä voi olla jollaki toisella.*

*H: Elikä tarkotat esimerkiks sitä että kun te tavallaan teitte julkiseks sitä elämää ja niitä harmeja ja toiveitanne ja muuta, nii että ne jotka tuli katsomaan sitä esitystä niin sai tietää ja (...) että teiän esitys jotenkin sai ihmisiäki ajattelemaan?*

*N: Nii.*

*H: Eli sä tunsit (...) niinkun vaikuttavas jollain tavalla (...) Sillä esityksellä. No oleksä aikasemmin kokenu vaikuttavas jossain asiassa?*

*N: No en oikeestaan, että tämä oli nyt semmonen ainut kokemus.*

Nuoren kertomasta välittyy kuva, että henkilökohtaisten tarinoiden julkittaminen on ollut hänelle hänen kokemustaan hankkeesta vahvasti määrittävä kokemus, jonka kaltaista hänellä ei ole aikaisemmin ollut ja jolla on ollut häneen myös suoria hyvinvointivaikutuksia. Vaikka katkelmassa nuoren ilmaiset asiat ovat vastauksia haastattelijan kysymyksiin ja niitä voidaan tämän vuoksi jossain määrin pitää johdateltuina, tulkitsen nuoren esittämät asiat kuitenkin vahvasti hänen omiksi mielipiteikseen, joiden tarkempaan sanoittajana haastattelija tässä tapauksessa toimii. Tulkintani pohjautuu muun muassa siihen, että nuori ensisijaisesti itse nostaa esille ”toiset” ja heidän asemansa



informaation vastaanottajina: ”*sillee että toiset ihmiset tietää että minkälaista oikeesti elämä voi olla jollaki toisella*”. Nuori asettaa tällä tavoin itsensä eräänlaiseen asiantuntijan asemaan ”toisiin ihmisiin” eli tässä tapauksessa ensisijaisesti Myrsky-hankkeessa toteutetun esityksen yleisöön nähden ja vaikuttaa luottavan siihen, että esityksellä ja siinä kerrotuilla elämäntarinoilla on ollut merkitystä ja niillä on onnistuttu välittämään tärkeää tietoa ”joidenkin toisten”, eli tässä tapauksessa jonkinlaisessa marginaalissa elävien nuorten elämästä.

Ajatus toiseudesta kohdistuu nuoren puheessa sekä nuoriin että heidän toteuttamansa esityksen hypoteettiseen yleisöön, jonka voi tässä nähdä kyseisen nuoren ajatuksen tasolla edustavan koko sitä normatiivista yhteiskuntaa, joka ei nuorten ”*harmeja ja toiveita*” ymmärrä ja johon nuoret näin ollen eivät pysty samastumaan. Tämä kuvastaa tulkintani mukaan sitä kuilua, joka näiden kahden ryhmän välillä ainakin kyseisen nuoren ajattelussa vallitsee, mutta joka on ollut mahdollista vaikuttavan taide-esityksen voimalla ylittää. Muihin vaikuttamisen ja pystyvyyden teema nousee katkelmassa siis siitä, että haastateltu nuori on kokenut pystyneensä välittämään omaa henkilökohtaista tietoaan ja kokemuksiaan näistä tietämättömille, ulkopuolisille ihmisille ja saaneensa heidät näin ajattelemaan ja tiedostamaan asioita uusilla tavoilla. Tulkitsen tällaisen ainutlaatuisen vaikuttamiskokemuksen olleen haastatellulle nuorelle hyvin henkilökohtainen ja itsetuntoa kohottava, ja nuori tuo myös itsenäisesti esille projektin oloa helpottaneen vaikutuksen. Näin ollen on siis perusteltua todeta kyseisen nuoren pystyvyyden perustarpeen tulleen täytetyksi taidetoiminnan parissa, millä on ollut häneen myös suoria hyvinvointivaikutuksia.

Muut ihmiset ja heidän kauttaan nähdyksi tuleminen on muihin vaikuttamisen alateeman kannalta olennainen tekijä, ja abstraktin ”toisten” käsitteen lisäksi tämä näkyy mainintoina myös konkreettisesta yleisöstä ja sen merkityksestä. Myrsky-hankkeessa toteutettuja taide-esityksiä katsomaan tulleen yleisön merkitys korostuu erityisen selväsanaisesti seuraavassa katkelmassa hankkeeseen osallistuneen nuoren kertomana:

*H: Miten paljon toi, kun tuollahan oli nyt paljon yleisöä, niin mitä se merkitsi teille ton esityksen aikana?*

*N: Mulle henkilökohtaisesti se, että me ei olla tehty tätä turhaan. Et jokainen harjotus mitä me ollaan tuskailtu tuolla, niin kaikilla niillä on ollu, ne on tarpeellisia.*

Nuoren kuvauksessa yleisön merkitys nousee koko hankkeen onnistumisen kannalta ensiarvoisen tärkeäksi jopa siinä määrin, että lopulta vasta julkisen esityksen ja yleisön läsnäolon kautta hankkeen parissa tehdyt ja koetut asiat ovat saaneet merkityksen ja haastateltu nuori voi kokea

hankkeeseen laitettujen panostusten olleen tarpeellista ja merkityksellistä. Nuoren mukaan runsaan yleisön läsnäolo esityksessä toi tunteen ”*että me ei olla tehty tätä turhaan*” ja että ”*jokainen harjotus mitä me ollaan tuskailtu, ne on tarpeellisia*”, minkä pohjalta on perusteltua tulkita, että nuoren ajattelussa esitys ja sen välittämä sisältö heräsivät eloon vasta kohdatessaan vastaanottajansa yleisössä, eikä hankkeella olisi ollut kyseiselle nuorelle samaa merkitystä ilmaa ulkopuoliselle yleisölle esiintymistä. Myös muussa haastattelussa kyseinen nuori puhuu useasti alusta asti edessä hämmöttäneen esiintymisen motivoivasta vaikutuksesta ja halusta tuoda julkisiksi nuorten elämäntarinoita ja myös hyvin henkilökohtaisia asioita. Tämän tulkitsen osoitukseksi halusta pyrkiä vaikuttamaan ympäröivään maailmaan ja saada siinä aikaan positiivisia muutoksia itseä ja muita vastaavissa tilanteissa olevia nuoria ajatellen. Pystyvyyden lisääntyminen nousee katkelmassa tulkintani mukaan siis siitä, että runsaslukuiselle yleisölle esiintymisen synnyttämä koettu merkityksellisyyden tunne on saanut nuorena aikaan itseluottamusta vahvistavan kokemuksen muihin vaikuttamisesta, jolloin hän on kokenut pystyneensä paitsi tuottamaan yleisölle vaikuttavan taide-elämyksen myös herätelleensä heitä tiedostamaan asioita uudella tavalla nuorten näkökulmasta. Tällainen itselle merkityksellinen kokemus ympäristöön vaikuttamisesta tukee kokemusta pystyvyydestä, mikä on yhteydessä myös yleisesti koetun hyvinvoinnin lisääntymiseen.

## 6.3 Yhteenkuuluvuus

### 6.3.1 Luottamus ja yhteishenki

Analyysin viimeinen kolmannes keskittyy yhteenkuuluvuuden perustarpeen tarkasteluun, joka edellisten tavoin on jaettu kahdeksi erilliseksi alateemaksi. Haastatteluaineistossa mainintoja yhteisöllisyyden kokemuksesta esiintyi runsaasti, ja suuri osa maininnoista keskittyi korostamaan hankkeessa ryhmätyöskentelyn myötä muodostunutta yhteishenkeä sekä syvää luottamusta omaan harrastusporukkaan. Ensimmäisen alateeman sisällä käsitellenkin luottamukseen ja yhteishenkeen liittyvien kokemusten kuvauksia. Seuraavassa katkelmassa haastateltu nuori kertoo luottamuksen rakentumisesta omaa ryhmäänsä kohtaan ja tämän vaikutuksesta omaan rohkaistumiseensa:

*(...) siinä mun tekstissä huomaa sen [perheenjäsenä käsittelevän], sen tekstin, että (...) mä en ensin edes osannu puhua siitä, et se oli mulle (...) niinku mahoton ajatus. Tossa niin hyvin siinä piirissä, ensin aatteli sillon ku ensimmäisiä kokoontumisia oli, (...) mielti, että uskallanko kertoa omasta elämästäni ihan kaikkee. Sit ajan mittaa siinä huomaa, että tähän porukkaan pystyy luottaa, et nämä asiat pysyy niinku tässä, tän piirin sisällä et ne ei lähe ulkopuolelle. No siinä sit uskalsi puhua omista asioista. Ja*

*(...) sitten sain rohkaisun et mä kirjoitan tosta [perheenjäsenestä] tuohon näytelmään sen jutun. Ja (...) toi on helpottanu ihan älyttömästi ihtee, (...) ja (...) osaa nyt oikeesti ilmasta ihteesä, (...) näyttää ne tunteet voimakkaammin ehkä nytte.*

Nuoren kertomassa korostuu hankkeen sisäisen pienryhmän kesken rakentuneen luottamuksen merkitys yhteishengen tuottajana ja tämän olennainen vaikutus nuoren omaan avautumiseen ja rohkaistumiseen kertomaan itselleen hyvin henkilökohtaisesta ja arasta asiasta, josta puhuminen oli aikaisemmin ollut hänelle suorastaan ”mahdoton ajatus”. Nuori kuvaa prosessia, jonka kuluessa hän alun epäilyjen jälkeen vähitellen huomasi voitavansa luottaa muihin ryhmän jäseniin ja pystyvänsä kertomaan näille arkaluontoisiakin asioita, minkä seurauksena nuori koki ”saaneensa rohkaisun” kirjoittaa henkilökohtaisen, perheenjäsentään käsittelevän tekstin esitettäväksi yleisölle ryhmän yhteisessä näytelmässä. Nuoren selostus kokemastaan oivalluksesta, kuinka ”tähän porukkaan pystyy luottaa, et nämä asiat pysyy tän piirin sisällä” muodostuu katkelmassa avainkokemukseksi, jonka jälkeen hän rohkaistui avautumaan ryhmälle ja löysi myös tähän liittyvän helpotuksen tunteen, minkä tulkitsen olleen kyseiselle nuorelle tärkeä ja hyvinvointia merkittävästi tukeva kokemus. Vaikeista kokemuksista kertominen ja niiden kanssa nähdäksi ja hyväksytyksi tuleminen ryhmän taholta toimi tulkintani mukaan myös sinä rohkaisuna, jonka seurauksena nuori koki tahtovansa avata henkilökohtaisen tarinansa myös esityksen yleisölle sekä sai kokemuksen lisääntyneistä itseilmaisun taidoista ja rohkeudesta näyttää tunteitaan. Kaiken tämän nuori myös itse luonnehtii ”helpottaneen älyttömästi” omaa oloaan. Nuoren kertoman perusteella on perusteltua tehdä tulkinta, että luottamus ja avoimuus ryhmän jäsenten kesken lisäsivät merkittävästi ryhmässä vallinnutta yhteenkuuluvuuden tunnetta, jolla seurauksineen oli kyseisen nuoren tapauksessa moninaisia hyvinvointia tukevia vaikutuksia.

Pienryhmän sisäinen luottamus ja keskinäinen avoimuus korostuvat myös seuraavassa katkelmassa, jossa nämä yhteenkuuluvuutta vahvistavat asiat näyttäytyvät avautumiseen rohkaisevina ja kasvattavina kokemuksina:

*No mulle on merkinny kans ihan mielettömän paljon, että ensinnäkin tutustuu erilaisiin persooniin (...) ja just se avoimuus mikä on tätä ryhmää kohtaan niinku kasvannu. Se että voi luottaa tosiaan porukkaan ja miten hienosti kunnioitetaan sitä toista (...). Tulee niinku sitä myötätuntoo ihmisiä kohtaan (...). Itelläkin (...) oon kirjottannu sellaisia tekstejä että alussa ajatteli että ei välttämättä halua sanoo, mut sit (...) kun kokoonnuttiin ja alettiin käsittelemään näitä asioita ja ku näki että toisetki on kirjoittanu tämmösiä tekstejä et ne niinku luottaa meihin ihmisiin. Se on musta ihan mielettömän tärkeä asia että ihminen on noin avoin. Kyllä siinä itekin rohkaistu tosiaan enemmän tämmöseen.*

Nuoren kertomasta nousee katkelmassa esille eräänlainen vastavuoroisuuden periaate, joka kuvauksessa kytkeytyy ryhmä sisäiseen kunnioitukseen, avoimuuteen ja yhteenkuuluvuuden kokemukseen. Katkelmasta välittyy kuva, että haastateltu nuori koki muiden osallistujien ryhmää (ja sen osana myös häntä itseään) kohtaan osoittaman luottamuksen vaikuttavana ja jopa imartelevana, ja tämän kokemuksen vaikutuksesta tahtoi myös itse vastavuoroisesti osoittaa luottamusta ja arvostusta ryhmää kohtaan esittelemällä omia, henkilökohtaisia tekstejään. Luottamus ryhmää kohtaan näyttäytyy rohkaisevana kokemuksena, jonka seurauksena vahvistuu myös halu antaa ryhmälle itsestään jotakin, koska muutkin ovat näin uskaltaneet tekemään. Tässä yhteishengen kuvauksessa olennaisimmiksi pointeiksi nousevat nuoren kuvaamat ”*avoimuus ryhmää kohtaan*”, se ”*miten hienosti kunnioitetaan toista*” sekä näistä syntyvä ”*myötätunto ihmisiä kohtaan*”, jotka kaikki ovat tärkeitä yhteenkuuluvuuden tunnetta lisääviä tekijöitä ja näyttäytyvät nuoren kuvauksessa vaikuttavina ja aitoina kokemuksina Myrsky-hankkeen sisäisen pienryhmä jäsenten välillä. Lisäksi tärkeä seikka on haastatellun nuoren kokema luottamuksen kohteena oleminen osana ryhmää ja muita ryhmäläisiä koskeva huomio ”*et ne luottaa meihin ihmisiin*”, minkä tulkitsen olleen nuorelle vaikuttava ja myös itsetuntoa kohottava kokemus. Tämän seurauksena nuori kokee itsekin tärkeänä korostaa avoimuuden merkitystä sekä edelleen omaa rohkaistumistaan, jonka tulkitsen keskittyvän ensisijaisesti juuri luottamukseen ja avoimuuteen. Katkelmasta välittyy taidetoiminnan yhteydessä syntynyt voimakas yhteenkuuluvuuden kokemus pienryhmän kesken, ja hyvinvoinnin lisääntymistä tukee ennen kaikkea vastavuoroinen luottamus sekä kokemus lisääntyneestä rohkeudesta ryhmätoiminnan ansiosta.

Ryhmän sisäinen yhteishenki ja osallistujien keskinäinen ystäväystyminen oli haastatteluissa toistuva teema, joka näkyy selkeänä luottamuksen ja yhteishengen alateeman viimeisessä lainauksessa. Haastateltu nuori kuvaa hankkeen aikana ryhmän kesken kasvanutta yhteishenkeä ja tietynlaista erityislaatuisuuden kokemusta seuraavalla tavalla:

*Loppujen lopuks kaikki ku aluks vaan tuijotteli toisiaan ni nyt kaikki on hyviä ystäviä ja justiinsa tossakin tehtiin se ryhmähali (...). Ni huomaa, että kuinka paljon ollaan kaikki ystäväystytty. (...) Ja (...) siinä ku on koulussa kavereiden kanssa, sitten yhtäkkiä huomaa et tänne harkkoihinhan ihan kaipaa ku tääl on niin kivaa porukkaa. Ja sit tulee sellanen tunne et vitsi nyt näkee sitä taas, et voi vitsit sil on hyvät jutut ja sitä on kiva kuunnella ja sillee. (...) Varmaan kaikki kaverit ihan kyllästyksissä, ku aina miä hehkutan näistä. (...) Just näitä meidän juttuja, (...) ku me ei puhuta yksinkertasessti mistään muusta.*

Edellisessä katkelmassa nuori paitsi kertoo hankkeen yhteydessä luomistaan uusista ystävyys-suhteista myös vertaa niitä suhteisiinsa koulukavereidensa kanssa, ja tuo näin tehdessään

esille hankkeen parissa syntyneiden suhteiden erityisyyden ja taideharrastusryhmän jopa eksklusiivisen luonteen, jonka omalaatuiset, sisäpiirissä syntyneet asiat jäävät sen ulkopuolisilta helposti ymmärtämättä. Tämä havainnollistuu erityisesti maininnoissa ”meistä”, jotka nuoren puheessa viittaavat yksiselitteisesti häneen ja muihin hankkeessa mukana oleviin nuoriin jättäen näin muut mainitut kaverit ulkopuolelle. Erityislaatuudesta yhteenkuuluvuudesta Myrsky-hankkeen ryhmän kesken kertoo elävästi nuoren kuvailu siitä, kuinka tiiviin harrastustoiminnan seurauksena alun ujostelut voitettiin ja ”nyt kaikki on hyviä ystäviä”, minkä johdosta ”harkkoihinhan ihan kaipaa ku tääl on niin kivaa porukkaa”. Tähän katkelmassa puolestaan vertautuu nuoren kuvaus koulukavereista, jotka hänen tulkintansa mukaan ovat todennäköisesti jo ”ihan kyllästyksissä” kuulemaan taidehankkeen toiminnasta, koska siihen osallistuvat eivät puhu ”yksinkertaisesti mistään muusta”.

Katkelmassa asettuvat vastakkain nuoren Myrsky-hankkeessa solmimat uudet lämpimät ystävyysuhteet sekä aiemmin solmitut suhteet koulukavereihin, ja nuoren kertomasta on mahdollista tehdä johtopäätös, että siinä missä taidetoiminta on merkittävällä tavalla lisännyt yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta siihen osallistuvien välillä, ovat toiminnan ulkopuoliset samalla joutuneet jossakin määrin sivuun osallistujien elämästä ja osattomiksi heitä yhdistävistä kokemuksista ainakin toiminnan jatkumisen ajaksi. Vaikka taideharrastustoiminta näyttäytyy katkelmassa näin ollen jossain määrin eksklusiivisena, ei kuvauksesta tulkintani mukaan kuitenkaan ole yksioikoisesti vedettävissä johtopäätöstä, että toimintaan osallistuminen potentiaalisesti vahingoittaisi osallistujien muita ihmissuhteita tai tuottaisi osallistumattomille merkittävää ulkopuolisuuden kokemusta. Tärkeämpänä katkelmassa näyttäytyy haastatellun nuoren selkeästi kuvailema innostus toimintaan ja sen tuottamat uudet ihmissuhteet, joiden syntymiseen vaikuttaa liittyvän yhteisöllisyyden tunteesta nousevaa hyvinvoinnin lisääntymistä ja iloa uusien ystävyysuhteiden solmimisesta. Koska katkelmasta ei välity kuvaa voimakkaasta konfliktista nuoren ja taidetoiminnasta osattomien koulukavereiden välillä, uskallan olettaa, että suhteet koulukavereihin kuitenkin säilyvät ja jatkuvat hankkeen aikana ja sen päätyttyä, minkä lisäksi taidetoiminnan seurauksena on nuoren elämään syntynyt uusia, merkittäviä ja potentiaalisesti myös pysyviä ystävyysuhteita.

### 6.3.2 Yhdistävyys ja yhteistyö

Toinen haastatteluissa selkeästi esille noussut, yhteenkuuluvuutta tuottavaksi tulkittava alateema oli yhteistyön ja ryhmää yhdistävän yhteisen päämäärän merkitys, johon kiinnittyviä lainauksia

tarkastelen analyysin viimeisessä osiossa. Myrsky-hankkeen projektit toteutettiin lähes poikkeuksetta ryhmätyönä, joten ryhmään kuuluneiden henkilöiden keskinäinen toimeentulo ja yhteishengen kokemus oli monessa tapauksessa oletusarvoisen tärkeää myös projektien lopputöiden, esimerkiksi erilaisten esitysten toteutumisen ja onnistumisen kannalta. Yhteisen päämäärän ja sen eteen tehdyn yhteistyön merkitys yhteenkuuluvuuden tuottajana nousikin esille monessa haastattelussa. Seuraavassa eräs haastateltu nuori kertoo oman ryhmänsä kokemasta huippuhetkestä ja yhteisen panoksen merkityksestä projektin onnistumiselle:

*Joo, kyllä se on nii että 150-prossasesti laitettiin kaikki likoon tänään ja kyllä se oli niinkö palkinto siitä (...) mitä me ollaan niinku työstetty porukalla, ja se oli niinkö aivan käsittämätön että kaikki pysy vahvana ja vaikka jännitti niin toinen rohkasi toista ja sano että kyllä kaikki menee hyvin ja saatiin niinku sellanen jännitys pois ja saatiin se ryhmähengellä toimimaan (...).*

Katkelmassa korostuu haastatellun nuoren kertomana Myrsky-hankkeen sisäisen pienryhmän yhteisen panostuksen tärkeys ryhmässä tehdyille työlle ja koko hankkeen huipentaneelle esiintymiselle, mikä vastaavasti näyttää katkelman perusteella huipentaneen myös porukan sisäisen yhteishengen ja tuottaneen osallistujille voimakkaan kokemuksen yhdessä tehdystä työstä ansaitusta palkkiosta. Katkelmasta nousee vaikutelma siitä, että yhteinen projekti ja sen mahdollistama esiintyminen on ollut tärkeä kaikille osanottajille, ja kaikilla on ollut voimakas halu osallistua ja tuoda mukaan oma panoksensa – tästä kertoo muun muassa haastatellun nuoren kuvaus, kuinka ”150-prossasesti laitettiin kaikki likoon tänään” ja näin yhdessä ilmeisen onnistuneesti toteutettiin ulkopuoliselle yleisölle suunnattu esitys, jossa kaikkien panostus oli tarpeellista ja merkityksellistä. Haastatellun nuoren kertoman perusteella on syytä olettaa, että pienryhmän osallistujien sisäinen ryhmähenki on ollut hyvä ja harjoitukset ja lähestyvään esitykseen valmistautuminen ovat edelleen toimineet ryhmää yhdistävänä tekijänä, mikä on osaltaan mahdollistanut esityksen onnistumisen ja ryhmän saavuttamat huippukokemuksen.

Nuoren kuvaus siitä, kuinka esityksen koittaessa ”kaikki pysy vahvana ja vaikka jännitti niin toinen rohkasi toista” kertoo ryhmän toimivasta yhteenpeluusta ja siitä, että osallistujat kokivat kantavansa yhdessä vastuun esityksen onnistumisesta. Tämä puolestaan ajoi heitä pyrkimään hyvään suoritukseen paitsi esiintymisen itsensä myös muiden ryhmäläisten ja koko ryhmän yhteisen onnistumisen vuoksi. Haastateltu nuori myös kertoo, että esiintymisen kynnyksellä ”saatiin sellanen jännitys pois ja saatiin se ryhmähengellä toimimaan”, mikä vahvistaa käsitystä pienryhmän vahvasta yhdistymisen kokemuksesta ja yhteistyön saumattomuudesta sekä näiden

konkretisoitumisesta onnistuneeseen esitykseen. Tällaisen yhdessä koetun voimakkaan elämyksen voi luotettavasti olettaa edelleen lisäävän myös ryhmän sisäistä yhteenkuuluvuuden kokemusta ja tämän myötä myös osallistujien kokemaa hyvinvointia.

Yhdistävyyden teema nousi haastateltujen nuorten kertoman mukaan toisinaan esille myös nuorten omissa esityksissä ja hankkeen lopputöissä, mikä osaltaan kertoo teeman tärkeydestä monille mukana olleille nuorille. Seuraavasta haastatellun nuoren kuvauksesta voidaan päätellä, että tärkeäksi koettu hyväksymisen ja yhteistyön teema haluttiin nostaa näkyville paitsi esitykseen myös toteuttaa sen periaatteita hankkeen aikana omassa pienryhmässä:

*H: Tää esitys rakentu tavallaan tällasten heimojen erityisyyksien ja sitten se viesti oli että tavallaan pitää hyväksyä kaikki ja olla kaveri kaikkien kanssa niin miten paljon tää niinku oli totta tavallaan esimerkiks teidän ryhmässä?*

*N: No kyllä se niinkö oli totta, että meidänkin biisi, meidänkin ryhmän biisi, niin me tehtiin se ryhmänä. Me tehtiin niinku kaikki ryhmänä ja sitten toisia kannustettiin siihen ja koko porukan kanssa yhteishenki on ollu todella hyvä, ei siinä oo ollu mitään moittimista kenenkään osalta.*

Nuoren kertomasta nousee käsitys, että erilaisuuden hyväksyminen sekä yhteistyön mahdollisuus ”erityisyyksistä” huolimatta on jo alun alkaen koettu esityksen toteuttaneiden nuorten keskuudessa tärkeiksi, koska juuri nämä teemat on haluttu tuoda esityksen muodossa julki myös muille ja korostaa näin yhteistyön ja suvaitsevaisuuden suurta merkitystä. Katkelma tukee vaikutelmaa, että Myrsky-hankkeen toiminnan parissa erilaiset ja eri taustoista tulevat nuoret ovat pystyneet toimimaan tehokkaasti yhdessä ja keskittymään eroavaisuuksien sijasta yhdistäviin asioihin, kuten yhdessä toteutettuihin taideprojekteihin. Haastateltu nuori nostaa kuvauksessaan voimakkaasti esille yhteistyön ja kaikkien projektista yhdessä jakaman vastuun kertomalla, että ”meidänkin ryhmän biisi (...) tehtiin ryhmänä”, sekä kuinka ”me tehtiin kaikki ryhmänä ja toisia kannustettiin”. Nämä huomiot kuvastavat ryhmän sisälle kehittyntä hedelmällistä yhteenkuuluvuuden ja yhdistymisen kokemusta ja tämän mahdollistamaa yhteistä luovaa työskentelyä, jonka näkyvimpään ilmentymään eli loppuesitykseen yhdistymisen ja hyväksymisen teemat vielä erityisesti haluttiin nostaa esille. Näiden seikkojen perusteella on todennäköistä, että kyseiset teemat olivat monelle ryhmätyöhön osallistuneelle nuorelle tärkeitä jo ennen projektin aloittamista, mutta katkelman perusteella katson olevan perusteltua tulkita projektiin osallistumisen ja yhteisessä taidetyöskentelyssä onnistumisen edelleen vahvistaneen teemojen merkitystä myös osallistujien omassa elämässä samoin kuin ryhmän kokemaa keskinäistä yhteenkuuluvuutta. Ryhmän hyvä yhteishenki tulee vielä erikseen nimetyksi nuoren kertoessa, kuinka ”koko porukan kanssa yhteishenki on ollu todella hyvä”, mikä

edelleen tukee oletusta ryhmän hyväksyvistä ilmapiiristä ja yhteisöllisyyden kokemuksesta. Tällaisten kokemusten voi perustellusti olettaa tukevan myös kokijoidensa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Erilaisten yksilöiden ja ryhmien yhdistyminen nousee tärkeäksi teemaksi myös viimeisessä katkelmassa, jossa haastateltu nuori kuvailee kokemustaan työskentelystä erilaisten ihmisten kanssa hankkeen aikana ja yhteisen taidetyöskentelyn yhdistävästä voimasta:

*N: Ja kyllähän tässä (...) koko ryhmässä on ollu tosi paljon semmosia ihmisiä joita ei oo entuudestaan tuntenu ja nyt on tullu enemmän tutuksi ja sitten huomaa sen että onhan täällä kaikista eri ryhmistä että (...) joillakin (...) on aivan erilaiset lähtökohdat kun ne tuli tänne, mutta ne lähtökohdat ei oo haitannu tätä menoa juuri lainkaan. (...) osa porukasta on ollu että niillä on ollu vähän paremmat tilanteet ja nyt varsinkin kun taantuma tuli niin osalla on voinu isä jäädä työttämäksi tai äiti tai tällasta. Niin se on niinku esimerkiks eri taloudellinen tilanne ja sitten muuten eri näkökannoista ja tällä lailla (...).*

Nuoren kuvaus keskenään erilaisten ja eri taustoista tulevien henkilöiden onnistuneesta yhteistyöstä vahvistaa jo aiemmin syntynyttä oletusta siitä, että jaettujen kiinnostuksenkohteiden ympärille rakentunut taidetyöskentely sekä yhteisten päämäärien eteen ponnistelu voivat parhaimmillaan toimia voimakkaasti yhdistävinä ja yhteenkuuluvuuden tarvetta tukevinä kokemuksina keskenään hyvinkin erilaisille ihmisille. Katkelmasta nousee nuoren kertomana olennaisimmaksi asiaksi juuri erilaisten ja ennestään toisilleen tuntemattomien nuorten mahdollisuus toimia onnistuneesti yhdessä yhteisen päämäärän eteen ilman, että keskinäiset erilaisuudet asettuvat estäväksi tekijäksi. Tätä seikkaa haastateltu nuori kuvaa varsin suoraan kertomalla, kuinka ”joillakin on aivan erilaiset lähtökohdat, mutta ne lähtökohdat ei oo haitannu tätä menoa juuri lainkaan”.

Nuori nostaa katkelmassa oma-aloitteisesti esille myös taloudellisten tilanteiden erilaisuudet ja mahdolliset nopeat muutokset, jotka ovat hänen mukaansa saattaneet kohdata hankkeeseen osallistuneiden nuorten perheitä. Katkelmasta tai haastattelusta ei ilmene, onko taloudellisen eriarvoisuuden teema nostettu jollakin tavalla esille toiminnan parissa vai onko kyse nuoren itsenäisistä pohdinnoista; tulkitsen kuitenkin niin, että nuoren halu nostaa aihe esille haastattelussa kertoo sen jonkinasteisesta läsnäolosta ja näkyvyydestä myös hankkeen nuorten elämässä, ja kyse on joka tapauksessa todellisesta ilmiöstä. Taloudellisia vaikeuksia ja pienituloisuutta pidetään myös yhtenä syrjäytymisen riskitekijöistä (kts. esim. Notkola ym. 2013), minkä valossa kyseisiä ongelmia kohdanneiden nuorten mahdollisuus osallistua hyvinvointia tuottavaan ja osallistavaan



taidetoimintaan on nähtävä hyvin positiivisena asiana. Taloudellisia eroavaisuuksia tärkeämmäksi haastatellun nuoren kuvauksessa nousevat kuitenkin keskenään erilaisten nuorten tutustuminen ja yhdistyminen sekä onnistunut yhteistyö taiteen parissa, jotka kaikki tukevat yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttymistä. Katkelma osoittaa, että Myrsky-hankkeessa on onnistuttu rohkaisemaan keskenään erilaisia (esimerkiksi eri-ikäisiä ja eritaustaisia) nuoria unohtamaan eriyäväisyytensä ja keskittymään niiden sijasta yhdistävään taidetyöskentelyyn hedelmällisin seurauksin. Luotettavasti voidaan tehdä johtopäätös, että tämä seikka yhdistettynä moniin muihin, tässäkin analyysissä esiteltyihin tuloksiin puolestaan on tuottanut laajasti positiivisia vaikutuksia vaikuttavista taideesityksistä nuorten lisääntyneeseen hyvinvointiin.

## 6.4 Tulosten yhteenveto

Tässä tutkielmani analyysiosiossa pyrkimykseni on ollut tuoda esiin aineistossani ilmenneitä kuvauksia Decin & Ryanin (esim. 2000) esittämien psykologisten perustarpeiden eli autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden täyttymisestä Myrsky-taidehankkeen toiminnassa alkuperäistä tutkimusta varten (Siivonen ym. 2011) haastateltujen nuorten kertomana. Lisäksi olen pyrkinyt tekemään näkyväksi niitä prosesseja, joiden kautta kyseiset perustarpeiden täyttymisen kokemukset ovat positiivisesti vaikuttaneet nuorten hyvinvointiin. Näin tekemällä tarkoitukseni on ollut vastata tutkimuskysymyksiini psykologisten perustarpeiden täyttymisestä taidetoiminnan kontekstissa sekä tämän vaikutuksesta toimintaan osallistuvien hyvinvointiin. Seuraavassa luon katsauksen koottuihin tuloksiini sekä pyrin tekemään yhteenvedon niistä osaprosesseista, joiden aineistoni perusteella olen havainnut osallistuvan perustarpeiden täyttymiseen Myrsky-toiminnan kontekstissa.

Analyysissani jaoin sisällönanalyttisiä keinoja hyödyntäen psykologisten perustarpeiden määrittämät kolme pääluokkaa vielä kahteen erilliseen alaluokkaan, joiden kautta oli mahdollista nostaa esille ja lähempään tarkasteluun niitä monimuotoisia tapoja, joilla psykologisten perustarpeiden täytyminen aineistossani ilmeni. Autonomian perustarpeen sisälle muodostuivat näin oman paikan löytämisen sekä elämänhallinnan alaluokat, pystyvyyden sisälle kehittymisen ja onnistumisen sekä muihin vaikuttamisen alaluokat ja yhteenkuuluvuuden sisälle luottamuksen ja yhteishengen sekä yhdistävyyden ja yhteistyön alaluokat. Vaikka Decin ja Ryanin teoria oli analyysissä tiiviisti läsnä teoreettisena viitekehyksenä, alaluokat muodostin aineistolähtöisesti säilyttäkseni aineiston riippumattomuuden ja tuodakseni optimaalisella tavalla ilmi sen autenttisia ominaispiirteitä. Kunkin alaluokan sisällä kävin varsin yksityiskohtaisesti läpi kolme

aineistonäytettä ja pyrin näin tuomaan esille kunkin alaluokan ominaispiirteitä sekä selventämään, miten kyseiset katkelmat ilmentävät perustarpeiden täyttymistä.

*Autonomian* sisäiselle oman paikan löytämisen alateemalle on ominaista, että sen kuvauksissa korostuvat ennen kaikkea sellaiset olosuhteet tai jokin tietty tapahtuma, joka on toiminut autonomian kokemukseen johtaneen prosessin liikkeellepanevana voimana. Kyseisiä kokemuksia kuvanneet henkilöt ovat siis otollisten olosuhteiden aikaansaaman muutosprosessin seurauksena saaneet eräänlaisen ”selkeyden” kokemuksen ja ymmärtäneet, millaiseen suuntaan haluaisivat jatkossa elämässään kulkea – oman paikan löytämisen teema nousee tästä kokemuksesta. Tähän vertautuu kiinnostavasti elämänhallinnan alateema, jonka kuvauksissa puolestaan korostuvat selkeämmin oman toiminnan ja kehityksen reflektointi ja itsestä lähtöisin olevat konkreettiset keinot, joilla tällaisia kokemuksia kuvanneet henkilöt ovat pyrkineet ja myös onnistuneet aiempaa paremmin hallitsemaan ja ohjaamaan omaa elämäänsä. Aineistossani elämänhallinnan mahdollistajina korostuivat ennen kaikkea erilaiset mielen ja sisäisen maailman hallinnan menetelmät, mikä näkyy myös käyttämissäni aineisto-otteissa. Kiinnittäessäni analyysissä huomiota ajatusten- ja mielenhallinnan reflektointiin tukeudun siihen oletukseen, että omien ajatusten ja tunteiden tunnistaminen ja riittävä kontrollointi ovat edellytyksiä vapauden ja autonomian kokemukselle, sillä ne mahdollistavat myös omien toiveiden ja pyrkimysten tunnistamisen ja vapaaseen tahtoon perustuvien päätösten tekemisen.

Tiivistetysti ilmaistuna voi sanoa, että siinä missä elämänhallinnan teeman alla haastatellut kertovat, kuinka ovat itse oppineet erilaisia keinoja matkallaan kohti parempaa itsetuntemusta ja omaehtoisuutta, oman paikan löytämisen teeman alla tähän johtaneet prosessit ovat tulleet ikään kuin ulkopuolelta. Edelleen oman paikan löytämisen teemassa Myrsky-hankkeen toiminta näyttäytyy ennen kaikkea mahdollistavana ympäristönä ja suotuisina olosuhteina, kun taas elämänhallinnan teemassa korostuvat ne konkreettiset tavat, joilla hankkeen tarjoamat ”siemenet” ovat alkaneet versoa osallistujien omassa elämässä. Täten elämänhallinta näyttäytyy oman paikan löytämiseen verrattuna myös tietyllä tavalla aktiivisempänä, joskin aineistossani monessa tapauksessa myös hienovaraisempänä seurauksena taidetoimintaan osallistumisesta. Yhteistä alateemoille kuitenkin on, että kummassakin tapauksessa katson autonomian kokemuksen nousevan siitä, että kuvatut kokemukset ovat mahdollistaneet osallistujien ottaa oma elämänsä haltuun uudella tavalla ja kokea, että heillä on kykyjä ja mahdollisuuksia hallita elämässään eteen tulevia asioita ja tehdä vapaita valintoja ilman, että elämän vaikeatkaan olosuhteet hallitsevat heitä. Tämä puolestaan johtaa lisääntyneen hallinnan ja elämän kaoottisena kokemisen vähenemisen

myötä myös parempaan hyvinvointiin. Se, kuinka voimakas autonomian kokemus tarkastelemistani katkelmista välittyy, vaihtelee niiden välillä varsin paljon; joissakin kokemukset välittyy voimakkaana ja kokonaisvaltaisena ”selkeyden” hetkenä, kun taas toisissa on kyse enemmän vasta orastavasta heräämisestä ymmärrykseen oman elämän mahdollisuuksista ja siitä, että elämän kulkuun on mahdollista itse vaikuttaa. Kaikki analyysissä esille nostamani katkelmat kuitenkin toimivat esimerkkeinä autonomian kokemuksen vahvistumisesta Myrsky-taidehankkeessa, ja analyysini pohjalta katson perustelluksi todeta, että toiminnan puitteissa tapahtui osallistujien autonomian perustarpeen täyttymistä.

*Pystyvyyden* perustarpeen alle muodostuneet alateemat kehitys ja onnistuminen sekä muihin vaikuttaminen mahdollistivat pystyvyyden tarpeen täyttymistä ilmentävien kokemusten tarkastelun vaihtelevista näkökulmista, mikä analyysissäni tuotti mielenkiintoista tietoa pystyvyyden tarpeen monipuolisista täyttymisen mahdollisuuksista. Kehityksen ja onnistumisen teemalle on leimallista selkeästi reflektoitu kokemus joko konkreettisten taitojen vahvistumisesta tai lisääntyneestä luottamuksesta omiin taitoihin ja osaamiseen, ja usein mukana on loogisesti näitä molempia puolia. Monet tarkastelemani pystyvyykokemukset kummassakin alaluokassa kiinnittyvät vahvasti konkretiaan eli kuvaavat esimerkiksi spesifejä opittuja tai kehittyneitä taitoja tai jotakin tiettyä tilannetta tai elämystä, jossa yksilön vahvistunut pystyvyys on mieleenpainuvasti ilmentynyt hänelle itselleen tai tietyissä tapauksissa myös muille ihmisille. Erityisesti kehityksen ja onnistumisen teemassa haastatellut kuvaavat konkreettista oppimista ja itsensä ylittämistä sekä tunnetta siitä, että ovat onnistuneet tekemisissään yli odotusten tai saaneet rohkaisevaa palautetta esimerkiksi muilta osallistujilta tai katsojilta. Toiminnan myötä tapahtunut muutos konkretisoituu vertauksissa aikaisempiin kokemuksiinsa, jolloin kehitys taidoissa tai esimerkiksi esiintymisrohkeudessa tulee selkeästi esille. Juuri rohkeuden ja itsevarmuuden lisääntyminen ovat konkreettisen oppimisen rinnalla määrittäviä asioita erityisesti kehityksen ja onnistumisen alateemassa. Itse havaittu muutos parempaan omassa toiminnassa ja esimerkiksi itseluottamuksen lisääntyminen ovat suoraan yhteydessä myös hyvinvoinnin lisääntymiseen, ja parantunut hyvinvointi tulee pystyvyysskategoriassa useiden haastateltujen taholta myös suoraan ilmaistuksi.

Muihin vaikuttamisen teema tuo esille tärkeitä ja potentiaalisesti hyvin vaikuttavia pystyvyykokemusten ilmentymiä sellaisten kokemusten kautta, joissa haastateltavat kuvaavat pystyneensä vaikuttamaan ympäristöönsä omien ideoidensa tai ajatuksia herättävän taide-esityksen avulla tai tullessa kuulluiksi aikuisten, esimerkiksi hankkeen ohjaajien tai katsojina olleiden ihmisten taholta. Erityisen vaikuttavina tällaiset kokemukset näyttäytyvät niissä tapauksissa, joissa

haastatellut nuoret kertovat saaneensa tällaisen kokemuksen Myrsky-hankkeen parissa ensimmäistä kertaa elämässään. Ryanin ja Decin (2017, 86) mukaan tarve kokea vaikuttamisen mahdollisuuksia ja -kokemuksia omaan elinympäristöön ja elinolosuhteisiin on voimakkaasti kytköksissä pystyvyyden tarpeeseen samoin kuin tarve päästä harjoittamaan, hyödyntämään ja laajentamaan omia taitoja ja osaamista ympäristössä, joka tarjoaa tälle tukea ja mahdollisuuksia, ja tämä huomio tukee omien havaintojeni oikeellisuutta esimerkkeinä pystyvyyden perustarpeen täyttymisestä taidetoiminnan seurauksena. Kummassakin tarkastelemassani alateemassa pystyvyykokemukset nousevat siis ennen kaikkea vahvistuneesta osaamisen kokemuksesta ja lisääntyneestä luottamuksesta omiin taitoihin, mistä myös parempi hyvinvointi kumpuaa. Kehityksen ja onnistumisen ja muihin vaikuttamisen alateemojen välinen ero tulee tiivistetysti esille siinä, mihin pystyvyyden lisääntyminen kohdistuu ja mihin suhteutettuna sitä reflektoidaan. Kehitykselle ja onnistumiselle on tyypillistä, että reflektio kääntyy ikään kuin sisäänpäin ja suhteutuu siihen, miten kehitys näkyy ja tuntuu omassa elämässä, kun taas muihin vaikuttamisen teemassa reflektoidaan nimensä mukaisesti enemmän sitä, miten pystyvyys näkyy suhteessa ympäristöön ja saa siinä potentiaalisesti aikaan konkreettisia muutoksia. Alateemat tuovat näin ollen esille monipuolisia esimerkkejä siitä, miten osallistujien pystyvyyden tarve on tullut kohdatuksi taidetoiminnassa, ja analyysini pohjalta tulkitseksi pystyvyyden perustarpeen täyttymistä tapahtuneen Myrsky-hankkeeseen osallistumisen myötä.

*Yhteenkuuluvuuden* molemmille alateemoille eli luottamuksen ja yhteishengen sekä yhdistävyyden ja yhteistyön teemoille tyypillisiä ovat maininnat hankkeen toiminnassa muodostuneiden (pien)ryhmien keskinäisestä hyvästä ja kannustavasta ilmapiiristä sekä siitä, kuinka luotettavan vertaisryhmän läsnäolo on rohkaissut yksilöitä esittämään omia ideoitaan ja toimimaan vapautuneesti ilman pelkoa epäonnistumisesta tai tuomitsemisesta. Monet haastatellut korostavat ryhmän keskinäistä, ehdotonta luottamusta sekä sitä, että ryhmän osaamiseen ja apuun on voinut luottaa kaikissa tilanteissa niin harjoituksissa kuin esityksissäkin. Ryhmän keskinäinen toimivuus on myös kannustanut yksilöitä parempiin suorituksiin ja hiomaan omaa osuuttaan ryhmän toiminnassa entistäkin paremmaksi. Aineistoni perusteella vaikuttaa siltä, että yhteenkuuluvuus on Myrsky-hankkeen toimintaan osallistuneiden nuorten keskuudessa voimakkaimmin raportoitu perustarve, jonka täyttymiseen viittaavia selkeitä ilmaisuja esiintyy aineistossa yleisimmin kaikista kolmesta perustarpeesta. Yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttymistä ilmaistiin aineistossani edellä lueteltujen tapojen lisäksi muun muassa mainintoina uusien, lämpimien ystävyys-suhteiden luomisesta, ja aineistossa esiintyi myös tapauksia, joissa hankkeeseen osallistuneet nuoret kertoivat vasta taidetoiminnan parissa kohdanneensa ensimmäistä kertaa elämässään ihmisiä, jotka jakavat

samanlaisia arvoja ja kiinnostuksenkohteita heidän kanssaan ja kuuluvansa täten niin ikään ensimmäistä kertaa elämässään luotettavaan vertaisryhmään, jollaista olivat ehtineet jo kaivata elämäänsä. Hanke sai nuorten parissa myös runsaasti kiitosta siitä, että se oli toiminnallaan saattanut yhteen eri-ikäisiä ja eri taustoista ja paikkakunnilta tulevia nuoria, joita kuitenkin yhdistivät jaettu kiinnostus taidetoimintaan ja kokemukset sen parissa. Aineistoni ja analyysini pohjalta voikin perustellusti sanoa, että yhteenkuuluvuuden perustarpeen täyttymistä tapahtui toiminnan parissa runsaasti, mikä johti myös itsenäisesti raportoituun lisääntyneeseen hyvinvointiin sekä ilon ja onnellisuuden kokemuksiin.

Kahden analyysissä erittelemäni yhteenkuuluvuuden alateeman ero näkyy selkeimmin siinä, miten yhteenkuuluvuutta niiden sisällä rakennetaan ja mihin sen nähdään kiinnittyvän. Luottamuksen ja yhteishengen alateemalle tyypillistä on itse prosessin, ”matkan” merkityksen korostaminen ja se, että ryhmissä syntyneen yhteisöllisyyden kokemuksen katsotaan olevan seurausta hiljalleen edenneiden projektien myötä kasvaneesta luottamuksesta ja vastavuoroisesta toisten huomioimisesta. Yhdistävyyden ja yhteistyön alateemassa taas reflektoidaan enemmän yhteisen, konkreettisen päämäärän vaikutusta ja sitä, miten yhteisten tavoitteiden eteen työskenteleminen on saanut jäsenet pelaamaan yhteen ja huomioimaan toistensa samankaltaisuuksia erottavia piirteitä enemmän. Näissä kuvauksissa hankkeen lopussa koittaneet esiintymiset näyttäytyvät usein eräänlaisena huippukokemuksena, jolloin tyypillisesti määränpään merkitys korostuu itse matkaa voimakkaammin. Voidaan myös autonomia kahden alateeman tapaan eritellä, että luottamuksen ja yhteishengen teemassa korostuvat enemmän yhteenkuuluvuuden kokemuksen syntymiselle suotuisat olosuhteet, kun taas yhdistävyyden ja yhteistyön teemassa korostuu vahvemmin konkreettinen tekeminen ja opittujen toimintakeinojen itsenäinen soveltaminen. Tärkeintä kuitenkin on, että kummassakin tapauksessa yksilöt ovat tulleet sosiaalisesti kohdatuiksi ja hyväksytyiksi sekä olleet vastavuoroisesti osana hyvinvointia tukevien ihmissuhteiden rakentumista, ja näin ollen yhteenkuuluvuuden tarpeen tyydyttymisen tärkeimmät kriteerit ovat tulleet täytetyiksi.

Tulosteni yhteenvedon lopuksi on kiinnitettävä huomiota myös siihen, että osa tarkastelemassani aineistossa ja analyysissäni esiintyvistä autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden ilmauksista ei näyttäydä yksioikoisen selkeästi vain yhden tietyn perustarpeen täyttymisen kuvauksina, vaan ne olisi ollut perustellusti mahdollista sijoittaa myös toiseen tai useampaan yhteyteen; joissakin aineisto-otteissa on siis havaittavissa päällekkäisyyttä sen suhteen, minkä perustarpeen esiintuomista ja täyttymistä ne edustavat. Selkeyden ja johdonmukaisuuden vuoksi valitsin kuitenkin esitellä aineistokatkelmia analyysissäni yksi perustarve kerrallaan ja jättää tässä

yhteydessä huomiotta, että jotkin niistä olisi voinut sijoittaa myös toisen otsikon alle. Aineistokatkelmat pyrin valitsemaan sen mukaan, mikä kolmesta psykologisesta perustarpeesta nousi mielestäni niissä kaikkein selkeimmin esille ja minkä täyttymiseen liittyvät hyvinvointivaikutukset tulivat selkeimmin argumentoiduiksi.

Haastavimmaksi koin joissakin tapauksissa selventää eroa autonomian ja pystyvyyden tarpeiden välillä ja perustella, miten joissakin aineisto-otteissa ilmentyy esimerkiksi autonomian perustarpeen täytyminen pystyvyyteen verrattuna. Näkemykseni näiden kahden välisestä erosta aineistossani kiteytyy kuitenkin siihen huomioon, että autonomian perustarpeen täytyminen seurauksineen näkyy useammin hienovaraisena ja sisäänpäin kääntyneenä reflektiona ja konkretisoituu havahtumisena elämän valintojen mahdollisuuksiin, kun taas pystyvyyden ilmaukset kiinnittyvät enemmän konkreettiseen tekemiseen, osaamiseen ja vaikuttamiseen. Analyysissäni kummankin perustarpeen alla on käsitelty vaikuttamisen teemaa ja mahdollisuuksia, mutta siinä missä autonomiassa vaikuttaminen kohdistuu ensisijaisesti omaan elämään ja sen haltuunottoon, pystyvyydessä vaikuttamisen kohteena ovat ympäristö ja muut ihmiset.

Huomionarvoista on myös, että osassa käsittelemistäni yhteenkuuluvuuden ilmauksista tuodaan esille esimerkiksi lisääntyneet taidot tai luotto omaan kykyihin, minkä pohjalta kyseiset katkelmat olisi yhtä hyvin voinut tulkita pystyvyyksiksi. Näissä tapauksissa kuitenkin voimakkaan pääasiallisesti esiin tuotu yhteisöllisyyden suotuisa vaikutus omalle kehitykselle ja kannustavan ryhmän tuen korostaminen ratkaisivat niiden paikan yhteenkuuluvuuden kuvauksina. Käsittelemieni alateemojen avulla pyrin tuomaan esille kaikkien perustarpeiden monipuolisia täyttymisen mahdollisuuksia ja myös perustelemaan tekemiäni erotteluja perustarpeiden välillä, mutta selvää on, etteivät myöskään käyttämäni alateemat ole luonteeltaan eksklusiivisia. Yksi analyysini ja laajemmin koko tutkimukseni tärkeä tulos näyttääkin olevan se, että perustarpeiden yksinkertaistava eritteleminen, vaikka voikin olla tutkimuksen kannalta hyödyllinen työkalu, on usein melko hankalaa ja keinotekoisia, ja yhden perustarpeen täytyminen voi monissa tapauksissa tukea myös muiden täyttymistä. Merkittävänä tulokseksi katson kuitenkin myös sen, että tutkimukseni perusteella hyvinvoinnin lisääntyminen on yhteydessä myös yksittäisten (tai sellaisiksi tämän tutkimuksen kontekstissa laskettavien) psykologisten perustarpeiden täyttymiseen, ja taidetoiminnan konteksti näyttääytyy tutkimukseni valossa otollisena psykologisten perustarpeiden täyttymisen kannalta.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

### 7.1 Tulokset suhteessa aiempaan tutkimukseen

Edellä olen käynyt läpi oman tutkimukseni tulokset ja esittänyt, että havaintojeni mukaan Myrskyhankkeessa järjestetyn taidetoiminnan seurauksena tapahtui toimintaan osallistuneiden nuorten psykologisten perustarpeiden täyttymistä ja tämän seurauksena myös hyvinvoinnin lisääntymistä. Tässä luvussa vertaan omia tuloksiani aikaisempaan perustarpeita, taidetta ja hyvinvointia käsittelevään tutkimukseen ja tämän perusteella arvioin, miten tulokseni suhteutuvat tieteenalan monipuoliseen tutkimuspohjaan. Lisäksi tarjoan muutamia näkemyksiä ja ehdotuksia siihen, mitä näiden tulosten valossa olisi esimerkiksi tulevaisuuden taidehankkeita suunniteltaessa hyvä ottaa huomioon.

Kertauksen vuoksi todettakoon, että taiteellisella toiminnalla on monipuolisissa ja -alaisissa tutkimuksissa havaittu olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia muun muassa koettuun hyvinvointiin, onnellisuuteen ja elämänlaatuun. Taiteen hyvinvointia tukevat vaikutukset on todettu esimerkiksi suhteessa stressin kokemiseen ja hallintaan, mukautumis- ja sopeutumiskykyyn sekä mielialaan, minkä lisäksi taiteellisen toiminnan on todettu voivan vähentää muun muassa masennuksen ja ahdistuksen oireita. (Laitinen 2017a, 30 & 2017b, 31; kts. myös esim. Aaron, Rinehart & Ceballos 2011; Hacking, Secker, Spandler, Kent & Shenton 2008; Kilroy, Garner, Parkinson, Kagan & Senior 2007.) Taidetoimintaa osallistumisen on lisäksi havaittu vaikuttavan positiivisesti muun muassa itsetuntoon, itseluottamukseen ja itsensä hyväksymiseen, ja sen on todettu tarjoavan yksilöille merkityksellisyyden kokemuksia ja vahvistavan arvokkuuden tunnetta (Laitinen 2017a, 30 & 2017b, 31; kts. myös esim. Argyle & Bolton 2005; Averett, Crove & Hall 2015; Bungay & Skingley 2008). Decin ja Ryanin (esim. 2000) esittämien psykologisten perustarpeiden täyttymisen positiiviset vaikutukset hyvinvoinnille on niin ikään todettu laajasti, ja niiden on havaittu selittävän muun muassa parempaa stressinsietokykyä ja kehittyneiden hallintakeinojen omaksumista (esim. Ntoumanis, Edmunds & Duda 2009) ja harrastusyhteisöissä sekä yksilöiden että yhteisön hyvinvointia ja yksilöiden vahvempaa sitoutumista yhteisöön (esim. Quested, Thøgersen-Ntoumani, Uren, Hardcastle & Ryan 2018). Nuorten parissa perustarpeiden täyttymisen on osoitettu olevan yhteydessä muun muassa eheän identiteetin kehittymiseen ja vakiinnuttamiseen (La Guardia 2009) sekä itsesäätelykyvyn vahvistumiseen ja tämä kautta hyvinvoinnin kokemukseen (Orkibi & Ronen 2017). Lisäksi on todettu psykologisten

perustarpeiden yhteys elämän merkitykselliseksi kokemiseen (esim. Martela, Ryan & Steger 2018; Olson & Chapin 2010, 238-241). Näiden ja lukuisten muiden rohkaisevien tutkimustulosten pohjalta katson, että oma taidetoimintaa ja psykologisten perustarpeiden täyttymistä yhdistävä tutkimusintressini on perusteltu ja potentiaalisesti hyödyllinen tuottaessaan tietoa siitä, millaiset prosessit taidetoiminnassa tukevat perustarpeiden täyttymistä. Tällaisesta tiedosta voisi olla hyötyä esimerkiksi suunniteltaessa tulevia hyvinvoinnin lisäämiseen tähtääviä taidehankkeita ja -projekteja.

Yhteisöissä toteutettavan taidetoiminnan on havaittu vaikuttavan positiivisesti tunteeseen sosiaalisesta tuesta ja vastavuoroisuudesta sekä tarjoavan osallistujille nähdyn ja arvostetun tulemisen kokemuksia. Sosiaalisen osallisuuden ja osallistumisen on todettu lisääntyvän taiteellisen toiminnan myötä, minkä lisäksi taiteella on esitetty olevan yhteisöllisyyden kokemusta lisääviä ja tiiviimpiä koettuja yhteisöjä rakentavia merkityksiä. Edelleen taidetoiminnan on havaittu yhdistävän eri-ikäisiä ja -taustaisia ihmisiä sekä toimivan apuna erilaisuuden hyväksymisessä ja empatian kehittämisessä. (Laitinen 2017a, 30-32 & 2017b, 35-40; kts. myös esim. Askins & Pain 2011; Everitt & Hamilton 2003; Matarasso 1997; Vilmilä 2016.) Hyypän ja Liikasen (2005) mukaan yhteisöillä ja sosiaalisilla suhteilla on merkittävä rooli kulttuuriharrastusten hyvinvointivaikutusten vahvistajana, sillä harrastuspiirissä vallitseva keskinäinen luottamus ja yhteistä päämäärää kohti pyrkiminen tuottavat harrastajille hyvinvointia edistävää tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta (em. 92). Omassa analyysissäni esitin, että taidetoiminnassa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemus voi olla seurausta esimerkiksi osallistujien välisestä vastavuoroisesta luottamuksesta ja yhteisen päämäärän eteen työskentelystä, ja nämä asiat auttavat tukemaan myös osallistujien hyvinvointia. Esittämäni huomiot siitä, millaiset moninaiset prosessit voivat johtaa yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja kyseisen perustarpeen täyttymiseen taidetoiminnan parissa saavat näin vahvistusta.

Mainitsin tuloksissani myös, että havaintojeni mukaan juuri yhteenkuuluvuuden tarve täyttyi Myrsky-hankeeseen osallistuneiden nuorten keskuudessa perustarpeista kaikkein vahvimmin ja siihen liittyviä mainintoja esiintyi aineistossa eniten. Tämän tulkitsen johtuvan paitsi taidetoiminnan yhteisöllisyyttä tukevasta luonteesta myös siitä, että nuoruudessa tyypillisesti vertaisten ja sosiaalisen hyväksynnän merkitys korostuu, jolloin yhteisöllisyyden kokemusta ja toteutumista omassa elämässä myös tarkkaillaan ja reflektoidaan enemmän ja tarkemmin. Myös esimerkiksi Daykin ym. (2008) tekevät havainnon, että erityisesti nuorten keskuudessa myös taidehankkeiden osalta korostuvat sosiaalisten taitojen kehitys ja vertaiskontaktien tärkeys. Voidaankin tehdä johtopäätös, että erityisesti nuorten taidehankkeita ja -toimintaa suunniteltaessa osallistujien



yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttymiseen ja luottamuksellisen vertaisryhmähengen kehittymiseen olisi hyvä kiinnittää erityistä huomiota, sillä nämä seikat tuottavat toteutuessaan myös merkittävää hyvinvoinnin kokemusta.

Kattavaan tutkimustulosten koontiin nojaten Laitinen (2017a) esittää, että taiteellinen toiminta tai taideprojektit voivat tarjota turvalliseksi koetun tilan, ajan ja mahdollisuuden ilmaista itseä ja jakaa kokemuksia ja tunteita muiden kanssa. Taidetoiminta voi konkretisoida yksilön elämässä suoja- tai pakopaikkana, joka tarjoaa mahdollisuuden omien huolien, pelkojen ja ongelmien tarkasteluun ja käsittelyyn, ja jossa on mahdollista hetkeksi unohtaa elämän haastavat olosuhteet. Toisaalta tutkimuksissa on tunnistettu myös erilaisia konkreettisia tapoja, joiden avulla taidetta saatetaan omassa arjessa hyödyntää aktiivisena selviytymisstrategiana esimerkiksi tunteiden ja ajatusten hallinnassa ja säätelemisessä. Taiteellisen toiminnan suotuisa vaikutus myös yksilöiden elämänhallinnan ja toimintakyvyn parantamisessa on todettu tutkimuksissa, ja taidetoimintaan osallistumisen on esitetty esimerkiksi voivan vahvistaa autonomian tunnetta ja päätöksentekokykyä sekä kokemusta kyvystä pärjätä vaihtelevissa elämäntilanteissa. Edelleen taidetoiminnan on havaittu voivan auttaa yksilöitä tunnistamaan omat vahvuutensa ja tuottavan voimaantumisen kokemuksia, sekä parantavan luottamusta omiin kykyihin ja tuottavan tunnetta päämäärien saavuttamisesta sekä tilanteiden ja ympäristön hallinnasta. (Laitinen 2017a 30-31; kts. myös esim Kilroy ym. 2007; Känkänen 2013; Matarasso 1997; Saarikallio & Erkkilä 2007; Sapouna & Pamer 2014; Wright ym. 2013.)

Edellä mainitut huomiot tukevat omia, analyysissä esittämiäni havaintoja siitä, että taidetoiminta voi vastata ihmisen perustarpeisiin ja tuottaa hyvinvoinnin kokemusta sekä olosuhteiden kautta tarjoamalla suotuisan ympäristön esimerkiksi omien ajatusten reflektoinnille, positiivisten emootioiden kokemiselle ja itsetuntemuksen vahvistumiselle, että konkreettisten taitojen ja erilaisten elämänhallintaa tukevien keinojen kehittymisen kautta. Tutkimukseni perusteella etenkin autonomian perustarpeen täyttymisen kannalta kummankinlaiset tavat ovat hyödyllisiä. Erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tapauksessa on myös näytetty, että taidetoimintaan osallistuminen voi vahvistaa osallisuuden kokemusta ja yhteisöihin identifioitumista, lisätä luottoa omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa ympäristöön sekä vähentää kyseisten nuorten stigmatisaatiota ympäristön silmissä (Laitinen 2017b, 37-40; kts. myös esim. Miner-Romanoff 2016; Nelson 2011; Wright ym. 2013). Nämä tutkimustulokset tukevat myös omia havaintojani siitä, että taidetoiminnassa tapahtui nuorten pystyvyyskokemuksen ja itseluottamuksen vahvistumista, ja osa

nuorista koki ensimmäistä kertaa elämässään mahdolliseksi vaikuttaa ympäristöönsä ja tulla nähdyksi omana itsenään positiivisessa valossa.

Kuten olen aikaisemmin tässä tutkielmassa esittänyt, psykologisten perustarpeiden täyttymistä taiteellisen toiminnan parissa on toistaiseksi tutkittu varsin vähän, mutta ne muutamat tutkimukset, joissa näitä asioita on yhdistetty, ovat tuottaneet rohkaisevia tuloksia psykologisten perustarpeiden täyttymisestä ja hyvinvoinnin lisääntymisestä taidekontekstissa. Kelaherin ym. (2013) tutkimuksessa havaittiin erityisesti autonomian ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden huomattavaa täyttymistä erilaisten taidehankkeiden yhteydessä, minkä lisäksi hankkeeseen osallistujat raportoivat koetun hyvinvointinsa lisääntyneen toiminnan seurauksena. Tutkijoiden (em.) mukaan suuri osa osallistujien raportoimista positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin ja mielenterveyteen oli seurausta taidetoiminnassa vallinneesta hyväksyvästä ilmapiiristä ja sosiaalisten suhteiden vahvistumisesta, mutta tämän lisäksi vaikutusta oli myös esimerkiksi taitojen lisääntymisellä ja itsetunnon vahvistumisella. Niin ikään tässä työssä aiemmin esitellyssä Swindellsin ym. (2016) tutkimuksessa osoitettiin, että taiteellisen työskentelyn parissa on mahdollista tarjota monipuolisia mahdollisuuksia osallistujien psykologisten perustarpeiden täyttymiseen, ja että perustarpeet voivat täytyä silloinkin, kun niiden täyttymiseen tähtääviä toimintatapoja ei taidetoiminnassa erikseen kontrolloida tai edes tiedosteta. Tähän vertaan Sheldonin ym. (2010) tutkimuksen havaintoa, jonka mukaan jo itsessään sellainen toiminta, jonka avulla pyritään parantamaan perustarpeiden täyttymisen kokemusta, vaikuttaa myönteisesti koettuun hyvinvointiin.

Edelle esiteltyjen havaintojen perusteella esitän, että tulevaisuuden taidehankkeita suunniteltaessa olisi hyödyllistä kehittää sellaista toimintaa ja tähän liittyvää tutkimusta, jossa osallistujien psykologisten perustarpeiden täyttymistä pyrittäisiin tietoisesti vahvistamaan taidetoiminnan tarjoamien monipuolisten keinojen avulla. Tässä työssä esitelty mittava tutkimuspohja sekä myös oman analyysini tulokset viittaavat siihen, että näin toimimalla olisi mahdollista tuottaa tällaiseen taidetoimintaa osallistuville huomattavia positiivisia hyvinvointivaikutuksia, ja taiteellinen toiminta tarjoaisi erinomaiset puitteet kaikkien kolmen psykologisen perustarpeen täyttymiseen. Erityisesti nuorten tapauksessa saattaisi myös olla hyvinvointivaikutusten kannalta hyödyllistä huomioida erityisesti yhteenkuuluvuuden perustarpeen täyttymistä, minkä lisäksi Véronneau ym. ehdottavat oman tutkimuksensa pohjalta pystyvyyden tarpeen täyttymistä kaikkein merkittävimmäksi lasten ja nuorten hyvinvoinnin ennustajaksi ja tärkeäksi tekijäksi muun muassa nuorten masennusoireilun ehkäisyssä. Tähän tukeutuen potentiaalisesti hyödyllistä olisi kiinnittää erityistä huomiota myös pystyvyyden tarpeeseen. Tämä ei tietenkään kuitenkaan tarkoita, että autonomian perustarve olisi

mahdollista jättää vähemmälle huomiolle maksimaalisiin hyvinvointivaikutuksiin tähdättäessä, sillä esimerkiksi Reis'n ym. tutkimuksessa (2000) merkittävin vaikutus hyvinvointiin havaittiin olevan autonomian ja pystyvyyden tarpeilla. Kuten olen esittänyt, oman tutkimukseni tulokset kuitenkin tukevat oletusta, että psykologiset perustarpeet ovat tiiviisti kytköksissä toisiinsa, ja yhden perustarpeen täytyminen voi vaikuttaa positiivisesti myös muihin; näin ollen en oleta olevan ainakaan huolta siitä, että pyrittäessä tiettyjen perustarpeiden täyttämiseen tultaisiin samalla vahingossa tukahduttaneeksi toisia. Tätä tukee myös esimerkiksi Baardin, Decin ja Ryanin (2004) tutkimus, jonka mukaan erityisesti autonomian tarpeen täyttymistä tukeva konteksti voi edistää myös muiden perustarpeiden täyttymistä. Optimaalisen hyvinvoinnin kannalta kaikki kolme perustarvetta ovat tärkeässä roolissa, ja tämä huomioiden olisi tutkimusten perusteella mahdollista tuottaa yksilöille voimakkaita hyvinvoinnin lisääntymisen kokemuksia taidetoiminnan parissa.

## 7.2 Tutkimuksen rajoitteet ja jatkotutkimusehdotuksia

Tutkimusta tehdessä on tarpeellista luoda kriittinen katsaus myös tutkimuksen luotettavuuteen ja tulosten sovellettavuuteen, ja näin menetellen tässä yhteydessä myös oman tutkielmani kohdalla. Eskola ja Suoranta (1996) huomauttavat, että erityisesti kvalitatiivista tutkimusta tehtäessä joutuu tutkija jatkuvasti puntaroimaan ratkaisujaan ja näin ottamaan samanaikaisesti kantaa sekä analyysinsä kattavuuteen että työnsä luotettavuuteen. Laadullista analyysiä tehdessä tutkijalla on apunaan vain omat ennako-oletuksensa ja analysoitavan ilmiön tutkimusteoreettinen pohja, ja laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa ensimmäinen askel onkin tunnistaa tutkijan avoin subjektiviteetti ja myöntää, että tutkija on aina omassa tutkimuksessaan myös keskeinen tutkimusväline, jonka tulkintaa tulokset edustavat. (Em. 164-165.)

Edelle esitetyt huomiot ovat erityisen olennaisia omani kaltaisessa tutkimuksessa, jonka tutkimuskohteena ovat yksilöiden subjektiiviset kokemukset. Kokemuksen tutkimusta käsittelevässä luvussa 5.3 olen tuonut ilmi, millaisia haasteita kokemuksen tutkimukseen liittyy ja miten suhtaudun kokemuksiin oman tutkimukseni puitteissa. Tässä yhteydessä vielä todettakoon, että kokemuksia tutkittaessa on aina tiedostettava tutkimustavan rajoitteet ja pohdittava esimerkiksi, voiko kokemuksen sanoa olevan aina totta ja kuinka aidoista ilmiöistä kokemukset lopulta kertovat. Vaikka kokemuksen tutkimuksen luotettavuus ja etenkin yleistettävyyys on kokemuksia tutkittaessa perustellusti asettava kriittisen arvioinnin kohteeksi, on kokemuksen tutkijan kuitenkin lähdettävä tutkimuksessaan liikkeelle sen pohjalta, että ominaislaadustaan riippumatta kokemus on kokijalleen

aina aito ja sellaisenaan tosi. (esim. Koivisto ym. 2014, 14-15.) Näin olen menetellyt myös omassa työssäni, jonka kontekstissa oletan, että analysoimissani haastatteluissa raportoidut kokemukset ovat kertojilleen olleet vähintään kerronnan hetkellä tosia ja että ne kertovat yksilöllisten kokemusten kautta kuitenkin todellisista ilmiöistä (esimerkiksi taidetoiminnan ja psykologisten perustarpeiden täyttymisen hyvinvointia tukevasta vaikutuksesta). Eri asia kuitenkin on, olenko omalla tulkinnallani onnistunut tavoittamaan haastatteluissa kerrottujen kokemusten ytimen ja tulkinnut niitä oikein oman tutkimuskehitykseni sisällä; ilmeistä onkin, että subjektiivisten kokemusten tulkitseminen teorialähtöisessä tutkimuksessa sisältää riskin siitä, että kokemusten autenttisuus vähenee niitä tietyn teorian määrittämään muottiin sovitettaessa.

Omassa tutkielmassani ilmeinen haaste oli, että koska alkuperäistä tutkimusta (Siivonen ym. 2011) tehtäessä ei ollut lainkaan kiinnitetty huomiota tutkimuksen kohteena olevien nuorten psykologisten perustarpeiden täyttymiseen, jouduin käyttämään melko paljon omaa tulkintaa etsiessäni tarpeiden täyttymiseen viittaavia mainintoja aineistosta. Lisäksi valitsin käyttää analyysitapaa, jossa paneudun tarkasti esimerkkeinä käyttämieni aineisto-otteiden sisältöön jättäen näin kunkin alateeman muut ilmentymät suureksi osaksi huomiotta. Vaikka valitsinkin käyttämäni aineisto-otteet hyvän edustavuutensa perusteella ja olen analyysissä pyrkinyt perustelemaan näkemykseni ja myös esittämään muuta tutkimusnäyttöä niiden tueksi, on huomioitava, että tällainen aineiston analyysitapa sisältää suuren määrän melko vapaata tulkintaa ja vähentää osaltaan tulosten yleistettävyyttä. Oma tutkimukseni onkin tässä valossa nähtävä ennen kaikkea yhdenlaisena spesifisti suuntautuneena esimerkkinä siitä, miten psykologisten perustarpeiden teoriaa ja taidetoimintaa yhdistelevää tutkimusta on mahdollista tehdä ilman, että tutkimukseni nähtäisiin tuottavan erityisen yleistettävää tietoa käsittelemistään aiheista. Vaikka oletan analysoimieni kokemusten olevan kuvauksia todellisista tapahtumista ja olen niitä käsitellessäni pyrkinyt kunnioittamaan kuvausten autenttisuutta ja riippumattomuutta, ei ylitulkinnan uhkaa voida käyttämässäni tutkimus- ja analyysitavassa kuitenkaan täysin sulkea pois. Nämä tutkimukseni vaaranpaikat tiedostaen pyrin kuitenkin tuottamaan myös tutkimukseni parempaa luotettavuutta ja perustelemaan näkemystä, että puutteistaan huolimatta tutkimukseni on kuitenkin onnistunut pyrkimyksessään nostaa esille niitä tapoja, joilla perustarpeiden täyttymistä ja täten hyvinvoinnin lisääntymistä voidaan tulkita tapahtuneen taidetoiminnan kontekstissa.

Myös hyvinvoinnin lisäämiseen liittyvässä tutkimuksessa on aina haasteensa alkaen siitä, mitä hyvinvoinnilla kulloisessakin kontekstissa tarkoitetaan ja kuinka sitä mitataan ja jatkuen muun muassa siihen, miten kontrolloidaan eri tekijöiden – esimerkiksi taidetoiminnan ja hyvinvoinnin –

kausalisuhteita. Olen työssäni avannut hyvinvoinnin käsitteen merkityksiä ja omaa suhtautumistani siihen, minkä lisäksi olen analyysissä pyrkinyt osoittamaan hyvinvoinnin osatekijöitä ja selventämään, miksi oletan hyvinvoinnin lisääntyvän taidetoiminnan ja psykologisten perustarpeiden täyttymisen myötä. Analyysini perusteella en silti pysty sulkemaan pois muiden osatekijöiden vaikutusta hyvinvointiin tai joiltain osin edes varmistumaan, että hyvinvoinnin lisääntymistä todella on tapahtunut; tekemäni oletukset perustuvat vahvasti omaan tulkintaan sekä vahvaan luottoon siitä, että sekä taidetoiminnan että psykologisten perustarpeiden täyttymisen hyvinvointivaikutukset on aikaisemmissa tutkimuksissa pitävästi todistettu. Muun muassa Laitinen (2017a, 24 & 42; kts. myös esim. Clift & Camic 2016) kuitenkin osoittaa, että myös esimerkiksi taiteen ja hyvinvoinnin tutkimuskentillä keskustellaan jatkuvasti kriittisesti siitä, minkälainen ja minkälaisin metodein hankittu tieto riittää todistamaan taiteen hyvinvointivaikutukset. Kentällä ei olla täysin yksimielisiä, mistä paras evidenssi taidetta ja hyvinvointia tutkittaessa muodostuu, ja varsin usein esitetään vaatimuksia ”kovan evidenssin” näytille tuomisesta sekä uusien välineiden ja mittareiden kehittämisestä hyvinvointivaikutusten todentamiseksi. Toisaalta on esitetty myös näkemyksiä, että taiteen vaikuttavuutta tutkittaessa olisi jatkossa keskityttävä enemmän yksilöiden subjektiivisiin kokemuksiin taiteesta ja taidelähtöisistä menetelmistä (esim. Crossick & Kaszynska 2016; sit. Lehikoinen & Vanhanen 2017, 12-13). Nämä eriävät näkemykset kertovat osaltaan tutkimuskentällä vallitsevista erimielisyyksistä, mutta taidekokemusten tutkimuksen peräänkuuluttaminen näyttäytyy tässä yhteydessä oikeuttavana myös omani kaltaisille tutkimuksille.

Omassa tutkielmassani pyrin rajaamaan tutkimusalueen melko kapeaksi, mikä selkeyden vuoksi on perusteltua; selvää on kuitenkin, että näin toimittaessa tarkastelun ulkopuolelle jäi useita mielenkiintoisia ja tärkeitä ilmiöitä, jotka voisivat tulevaisuudessa olla oman tutkimuksensa aiheita. Tutkimuksessani esimerkiksi rajasin aineistoa huomattavasti keskittyessäni vain taidetoimintaan osallistuneiden, suomenkielisten tai suomea sujuvasti puhuvien nuorten kokemuksiin, jolloin ulkopuolelle jäivät esimerkiksi ohjaajat ja muut aikuiset, vieraskieliset ja maahanmuuttajataustaiset nuoret sekä jollakin tavalla toimintakyvyltään vajeat nuoret. Edellä lueteltujen ryhmien kokemukset taidetoiminnasta oletettavasti avaisivat aiheeseen uudenlaisia tärkeitä näkökulmia, joiden selvittäminen jatkotutkimuksissa voisi olla mielekäästä. Olennaisen tärkeä huomio on myös se, että tutkimuksessani keskityin yksinomaan taidetoiminnan parissa kertyneisiin positiivisiin kokemuksiin ja perustarpeiden oletettuun täyttymiseen jättäen näin kokonaan huomion ulkopuolelle tapaukset, joiden perusteella psykologisten perustarpeiden täyttymistä ei tapahtunut tai taidetoiminnassa kertyi jopa negatiivisesti hyvinvointiin vaikuttaneita kokemuksia. Analysoimani aineiston perusteella en

alustavasti havainnut suurta negatiivisten kokemusten raportointia tai psykologisten perustarpeiden varsinaiseen tukahduttamiseen liittyviä kokemuksia, mutta koska en kiinnittänyt tähän juurikaan huomiota tutkimusta tehdessäni, en nykyisen tiedon varassa voi varmasti sanoa, ettei tällaisia kokemuksia olisi esiintynyt. Koska perustarpeiden tietoisesti tukahduttamisen on havaittu tuottavan vielä vakavampaa haittaa hyvinvoinnille kuin pelkän tarpeiden täyttymättä jäämisen (esim. Vansteenkiste, Ryan & Soenens 2020, 3), olisi tämäkin näkökulma tarpeellista huomioida kattavan kokonaiskuvan varmistamiseksi. Myös vaikka varsinaista tukahduttamista ei tapahtuisi, olisivat oman tärkeän tutkimuksensa aihe myös ne syyt ja prosessit, joiden vuoksi psykologiset perustarpeet kenties jäävät täyttymättä taidetoiminnan kontekstissa.

Kaattarin ja Suksin (2019) toimittaman, kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutuksia kartoittavan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportin mukaan merkittäviä tutkimuksellisia aukkokohtia taiteen hyvinvointivaikutuksia tarkasteltaessa on tunnistettu etenkin perustutkimukseen sekä käsitteelliseen ja teoreettiseen tutkimukseen liittyen. Tarvetta on raportin mukaan esimerkiksi sellaiselle perustutkimukselle, joka tuottaa ymmärrystä taiteen käytänteistä ja taideprosesseista sekä valaisee niitä moninaisia mekanismeja, joilla taide vaikuttaa hyvinvointiin. Yksi keskeisistä alan tutkimuksellisista haasteista on tutkimuksissa käytettyjen käsitteiden monitulkintaisuus ja teoreettisen ymmärryksen vähyys, minkä lisäksi olisi tärkeää säilyttää kriittinen tutkimusote ja pyrkiä tutkimuksen keinoin tarkastelemaan taidetoiminnan moninaisia merkityksiä poissulkematta mahdollisia negatiivisia vaikutuksia. (Em. 38.) Yhtenä potentiaalisena vaihtoehtona taiteen hyvinvointivaikutusten mekanismien valaisuun voisi hyvin ehdottaa Decin ja Ryanin (esim. 2000) itsemääräämisteoriat useine osateorioineen, ja tähän liittyen ennen kaikkea psykologisten perustarpeiden täyttymistä kartoittavaa tutkimusta taiteellisen toiminnan parissa. Hyvin tervetullutta siis olisi sellainen tutkimus, jossa taidetoiminnan kontekstissa psykologisten perustarpeiden täyttymistä tietoisesti arvioitaisiin tai täyttymiseen pyrittäisiin, ja tällaisen toiminnan hyvinvointivaikutuksia selvitetäisiin useilla eri arviointi- ja mittaustavoilla.

## LÄHTEET

### Aineisto:

Siivonen, Katriina (Nuorisotutkimusseura) & Kotilainen, Sirkku (Nuorisotutkimusseura): Kokemuksia Myrsky-taidehankkeeseen osallistumisesta: haastattelut 2008-2010 [sähköinen tietoaaineisto]. Versio 1.0 (2011-06-28). Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [jakaja].  
<http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD2639>

## Muut lähteet:

Aaltonen, Sanna & Berg, Päivi & Ikäheimo, Sanna (2015) Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Aaron, Ragan E. & Rinehart, Kimberly & Ceballos, Natalie A. (2011) Arts-based interventions to reduce anxiety levels among college students. *Arts & Health* 3:1, 27-38

Alasuutari, Pertti (1999) Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Alasuutari, Pertti (2007) Yhteiskuntateoria ja inhimillinen todellisuus. Suomentanut Tampereen yliopiston kääntäjäryhmä Kaisa Koskisen johdolla. Helsinki: Gaudeamus. Englanninkielinen alkuteos 2004.

Allardt, Erik (1976) Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Argyle, Elaine & Bolton, Gillie (2005) Art in the community for potentially vulnerable health groups. *Health Education* 105:5, 340-354.

Askins, Kye & Pain, Rachel (2011) Contact zones: Participation, materiality, and the messiness of interaction. *Environment and Planning D: Society and Space* 29:5, 803-821.

Averett, Paige & Crove, Allison & Hall, Christina (2015) The youth public arts program: interpersonal and intrapersonal outcomes for at-risk youth. *Journal of Creativity in Mental Health* 10:3, 306-323.

Baard, Paul P. & Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (2004) Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology* 34:10, 2045-2068.

Bardy, Marjatta & Känkänen, Päivi (2005) Omat ja muiden tarinat. Ihmisyyttä vaalimassa. Helsinki: Stakes.

Bardy, Marjatta (2007) Taiteen paluu arkeen. Teoksessa Marjatta Bardy, Riikka Haapalainen, Merja Isotalo & Pekka Korhonen (toim.) *Taide keskellä elämää*. Helsinki: Like.

Bungay, Hilary & Skingley, Ann (2008) The silver song club project: Summary of a formative evaluation. Canterbury: Canterbury Christ Church University, Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health.

Chen, Beiwen & Van Assche, Jasper & Vansteenkiste, Maarten & Soenens, Bart & Beyers, Wim (2015) Does psychological need satisfaction matter when environmental or financial safety are at risk? *Journal of Happiness Studies* 16:3, 745-766.

Chen, Beiwen & Vansteenkiste, Maarten & Beyers, Wim & Boone, Liesbet & Deci, Edward L. & Van der Kaap-Deeder, Jolene & Duriez, Bart & Lens, Willy & Matos, Lennia & Mouratidis, Athanasios & Ryan, Richard M. & Sheldon, Kennon M. & Soenens, Bart & Van Petegem, Stijn & Verstuyf, Joke (2015) Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion* 39:2, 216-236.

- Clift, Stephen & Camic, Paul M. (2016) Introduction to the field of creative arts, wellbeing, and health: achievements and current challenges. Teoksessa Stephen Clift & Paul M. Camic (toim.) Oxford Textbook of Creative Arts, Health, and Wellbeing. International perspectives on practice, policy, and research. Oxford: Oxford University Press, 3-10.
- Crossick, Geoffrey & Kaszynska, Patrycja (2016) Understanding the value of arts & culture. The AHRC Cultural Value Project. Lontoo: Arts & Humanities Research Council.
- Csikszentmihalyi, Mihaly & Abuhamdeh, Sami & Nakamura, Jeanne (2005) Flow. Teoksessa Andrew J. Elliot & Carol S. Dweck (toim.) Handbook of competence and motivation. New York: The Guilford Press, 598-608.
- Daykin, Norma & Orme, Judy & Evan, David & Salmon, Debra & McEachran, Malcolm & Brain, Sarah (2008) The impact of participation in performing arts on adolescent health and behaviour. A systematic review of the literature. *Journal of Health Psychology* 13:2, 251-264.
- Deci, Edward L. & Moller, Arlen C. (2005) The concept of competence. A starting place for understanding intrinsic motivation and self-determined extrinsic motivation. Teoksessa Andrew J. Elliot & Carol S. Dweck (toim.) Handbook of competence and motivation. New York: The Guilford Press, 579-597.
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (1985) Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (2000) The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry* 11:4, 227-268.
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (2008a) Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology* 49:3, 182-185.
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (2008b) Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology* 49:1, 14-23.
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (2014) The importance of universal psychological needs for understanding motivation in the workplace. Teoksessa Marylène Gagné (toim.) *The Oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory*. Oxford: Oxford University Press, 13-32.
- Elonen, Noora (2016) Ilo ja hyvä mieli ovat oikeaa hyvinvointia. Tutkimus kulttuurin ja taiteen hyödyntämisestä eri kohderyhmien hyvinvoinnin edistämisessä Suomessa. Tampereen yliopisto: Porin yksikkö.
- Erkkilä, Raija (2005) Narratiivinen kokemuksen tutkimus: koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia, 195-226.
- Eskola, Jari (2001 / 2015) Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*.



Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 133-157 / 185-206.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1996) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana (2010) Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 26-44.

Everitt, Angela & Hamilton, Ruth (2003) Arts, health and community. A study of five arts in community health projects. Durham: Centre for Arts and Humanities in Healthcare and Medicine, University of Durham.

Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse (2019) What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World health organization (WHO).

Folkman, Susan (2010) Stress, coping and hope. *Psycho-Oncology* 19:9, 901-908.

Geertz, Clifford (1973) The interpretation of cultures. New York: Basic Books.

Goulamaris, Dimitris & Mavridis, George & Genti, Maria & Rokka, Stella (2014) Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities. *Journal of Physical Education and Sport* 14:2, 277-284.

Granfelt, Riitta (1998) Kertomuksia naisten kodittomuudesta. Helsinki: SKS.

Hacking, Sue & Secker, Jenny & Spandler, Helen & Kent, Lyn & Shenton, Jo (2008) Evaluating the impact of participatory art projects for people with mental health needs. *Health and Social Care in the Community* 16:6, 638-648.

Hallam, Susan & Creech, Andrea (2016) Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the music for life project. *London Journal of Primary Care* 8:2, 21-25.

Helne, Tuula (2002) Syrjäytymisen yhteiskunta. Helsinki: Stakes.

Hoffman, Elisabeth (2000) Social exclusion of families. Introduction in two new EU-projects. Family Watch. World health organization (WHO).

Hohti, Riikka & Karlsson, Liisa (2013) Lasta kannattaa kuunnella. Teoksessa Jukka Reivinen & Leena Vähäkylä (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus, 164-174.

Hokkanen, Anne (2011) Taide vaikuttaa! Taiteen edistämiskeskus. Jyväskylä: Keski-Suomen taidetoimikunta.

Honkasalo, Marja-Liisa (2013) Kulttuuri, terveys ja hyvinvointi – millä ehdoilla yhtälö on mahdollinen? Teoksessa Jukka Vahlo & Sampo Ruoppila (toim.) Turku 2011 – tieteen kulttuuripääkaupunki. Turku: Turku 2011 -säätö, 121-139.

- Hyväri, Susanna & Nylund, Marianne (2010) Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 29-47.
- Hyyppä, Markku T. (2002) Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyyppä, Markku T. & Liikanen, Hanna-Liisa (2005) Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.
- Hyyppä, Markku T. (2013) Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim.
- Hämäläinen, Mariitta (2008) Odotettavissa: Myrskyä koko maahan. Tammenlastuja. Suomen Kulttuurirahaston sisäinen tiedotuslehti 1/2008. Helsinki: Suomen Kulttuurirahasto, 6-8.
- Hänninen, Sakari (2007) Johdanto. Teoksessa Sakari Hänninen & Jouko Karjalainen & Kirsi-Marja Lehtelä (toim.) Pääsy kielletty! Poiskäännyttämisen politiikka ja sosiaaliturva. Helsinki: Stakes, 5-19.
- Isotalo, Merja (2012) Taide hyvinvointia edistämässä. *Interdisciplinary Studies Journal* 1:4, 15-31.
- Isotalo, Merja (2013) Taiteen käyttö hyvinvointialalla Suomessa. Teoksessa Katri Malte-Colliard & Marjukka Lampo (toim.) Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Jantunen, Eila (2010) Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 85-98.
- Juslin, Patrik N. (2013) From everyday emotions to aesthetic emotions: Towards a unified theory of musical emotions. *Physics of Life Reviews* 10:3, 235-266.
- Juvonen, Tarja (2015) Sosiaalisesti kontrolloitu, hauraasti autonominen. Nuorten toimijuuden rakentuminen etsivässä työssä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Jyrkämä, Jyrki (1986) Nuoret sivuraiteille? Nuorisosta, syrjäytymisestä, yhteiskunnasta. Teoksessa Airi Mikkola (toim.) Suomalaista nuorisotutkimusta. Tutkijoiden puheenvuoroja. Tutkimuksia ja selvityksiä 1. Helsinki: Kansalaiskasvatuksen keskus, 37-58.
- Kaattari, Minna & Suksi, Ismo (toim.) (2019) Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän taide- ja kulttuuritoiminnan yhteistyöryhmän raportti ja jatkotoimenpide-ehdotukset. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Kajantie, Eero & Hovi, Petteri & Eriksson, Johan & Laivuori, Hannele & Andersson, Sture & Räikkönen, Katri (2013) Alkaako syrjäytyminen jo kohdussa? Teoksessa Jukka Reivinen & Leena Vähäkylä (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus, 23-36.
- Kaser, Muzaffer & Zaman, Rashid & Sahakian, Barbara J. (2017) Cognition as a treatment target in depression. *Psychological Medicine* 47:6, 987-989.

Kelaher, Margaret & Dunt, David & Berman, Naomi & Curry, Steve & Joubert, Lindy & Johnson, Victoria (2013) Evaluating the health impacts of participation in Australian community arts groups. *Health Promotion International* 29:3, 392-402.

Koivisto, Kaisa & Kukkola, Jani & Latomaa, Timo & Sandelin, Pirkko (2014) Kokemuksen mahdollisuudet. Teoksessa Kaisa Koivisto, Jani Kukkola, Timo Latomaa & Pirkko Sandelin (toim.) *Kokemuksen tutkimus IV. Annan kokemukselle mahdollisuuden*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 7-27.

Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari & Parikka, Suvi & Seppänen, Johanna & Haapakorva, Pasi & Sutela, Elina (2019) Nuorten hyvinvoinnin erot. Teoksessa Laura Kestilä & Sakari Karvonen (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 120-142.

Kilroy, Amanda & Garner, Charlotte & Parkinson, Clive & Kagan, Carolyn & Senior, Peter (2007) *Towards transformation: Exploring the impacts of culture, creativity and the arts on health and wellbeing*. Manchester: Arts for Health, Manchester Metropolitan University.

Kuula, Arja (2006) *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.

Kuula, Arja (2010) Alaikäisiltä kerätyn aineiston arkistoinnin ja jatkokäytön etiikka. Teoksessa Hanna Lagström, Tarja Pösö, Niina Rutanen & Kaisa Vehkalahti (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 213-235.

Kuula, Arja & Tiitinen, Sanni (2010) Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa Johanna Ruusuvoori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 446-459.

Känkänen, Päivi (2013) *Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia*. Helsinki: Helsingin yliopisto.

La Guardia, Jennifer G. (2009) Developing who I am: A self-determination theory approach to the establishment of healthy identities. *Educational Psychologist* 44:2, 90-104.

Laine, Terhi & Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikkanen, Päivi (2010) Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkanen (toim.) *Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tammi, 9-25.

Laine, Timo (2010) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 28-45.

Laitinen, Liisa (2017a) *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Laitinen, Liisa (2017b) *Taide, taiteellinen toiminta ja nuorten hyvinvointi*. Teoksessa Kai Lehikoinen & Elise Vanhanen (toim.) *Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen*. ArtsEqual-hanke. Helsinki: Taideyliopisto, 31-45.

Latoma, Timo (2005) Ymmärtävä psykologia: psykologia rekonstruktivisena tieteenä. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latoma (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia, 17-88.

Latoma, Timo (2012) Ymmärtävä psykologia – subjektiivisen kokemuksen ja toiminnan subjektiivisen mielekkyyden tutkimusta. Teoksessa Liisa Kiviniemi, Kaisa Koivisto, Timo Latoma, Milla Merilehto, Pirkko Sandelin & Teemu Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus III. Teoria, käytäntö, tutkija. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 15-48.

Lehikoinen, Kai & Vanhanen, Elise (2017) Johdanto. Teoksessa Kai Lehikoinen & Elise Vanhanen (toim.) Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. ArtsEqual-hanke. Helsinki: Taideyliopisto, 7-28.

Leimumäki, Anna (2012) Kuinka kokemuksesta voi kertoa? Sepelvaltimotautiin sairastuminen omaelämäkerrallisena kertomuksena. Teoksessa Marja-Liisa Honkasalo & Hannu Salmi (toim.) Terveyttä kulttuurin ehdoilla. Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen. Turku: k&h-kustannus, 358-396.

Léon, Jaime & Núñez, Juan L. (2013) Causal ordering of basic psychological needs and well-being. *Social Indicators Research* 114:2, 243-253.

Leskisenoja, Eliisa & Sandberg, Erja (2019) Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liikanen, Hanna-Liisa (2003a) Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisen hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Liikanen, Hanna-Liisa (2003b) Taide kohtaa elämän myös hoitolaitoksissa. *Tiedepolitiikka* 28:4, 7-12.

Liikanen, Hanna-Liisa (2010) Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Helsinki: Opetusministeriö.

Luomanen, Jari & Nikander, Pirjo (2017) Haavoittuvat haastateltavat? Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvoori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 287-296.

Lämsä, Anna-Liisa (2009) Tuhhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Oulu: Oulu university press.

Martela, Frank (2014a) Onnellisuksien psykologia. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 30-62.

Martela, Frank (2014b) Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/> Viitattu 18.11.2019.

Martela, Frank & Jarenko, Karoliina (2014) Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014.

- Martela, Frank & Riekk, Tapani J. J. (2018) Autonomy, competence, relatedness, and beneficence: A multicultural comparison of the four pathways to meaningful work. *Frontiers in Psychology* 9:1157, 1-14.
- Martela, Frank & Ryan, Richard M. & Steger, Michael F. (2018) Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning of life. *Journal of Happiness Studies* 19:5, 1261-1282.
- Matarasso, Francois (1997) *Use or ornament? The social impact of participation in the arts*. Lontoo: Comedia.
- Milyavskaya, Marina & Koestner, Richard (2011) Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences* 50:3, 387-391.
- Miner-Romanoff, Karen (2016) Voices from inside: The power of art to transform and restore. *Journal of Correctional Education* 67:1, 58-74.
- Nelson, Bethany (2011) 'I made myself': Playmaking as a pedagogy of change with urban youth. *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance* 16:2, 157-172.
- Ng, Johan Y.Y. & Ntoumanis, Nikos & Thøgersen-Ntoumani, Cecilie & Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. & Duda, Joan L. & Williams, Geoffrey C. (2012) Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science* 7:4, 325-340.
- Notkola, Veijo & Pitkänen, Sari & Tuusa, Matti & Ala-Kauhaluoma, Mika & Harkko, Jaakko & Korkeamäki, Johanna & Lehtikoinen, Tuula & Lehtoranta, Pirjo & Puumalainen, Jouni & Ehrling, Leena & Hämäläinen, Juha & Kankaanpää, Eila & Rimpelä, Matti & Vornanen, Riitta (2013) Nuorten syrjäytyminen. Tietoa, toimintaa ja tuloksia? Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013.
- Ntoumanis, Nikos & Edmunds, Jemma & Duda, Joan L. (2009) Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology* 14:2, 249-260.
- Nurmi, Jari-Erik & Salmela-Aro, Katariina (2017) Johdanto. Teoksessa Katariina Salmela-Aro & Jari-Erik Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 9-15.
- Oksala, Pellervo (1978) *Ihminen, kulttuuri ja taide*. Jyväskylä: Gummerus.
- Olson, Kenneth R. & Chapin, Brad (2010) Relations of fundamental motives and psychological needs to well-being and intrinsic motivation. Teoksessa Ingrid E. Wells (toim.) *Psychological well-being*. New York: Nova Science Publishers, 231-243.
- Orkibi, Hod & Ronen, Tammie (2017) Basic psychological needs satisfaction mediates the association between self-control skills and subjective well-being. *Frontiers in Psychology* 8:936, 1-10.
- Pascoe, Elizabeth & Richman, Laura (2009) Perceived discrimination and health: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin* 135:4, 531-554.

Perttula, Juha (1995) Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti (SUFU).

Perttula, Juha (2005) Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia, 115-162.

Pirnes, Esa (2008) Merkityksellinen kulttuuri ja kulttuuripolitiikka. Laaja kulttuurin käsite kulttuuripolitiikan perusteluna. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Poulsen, Anne A. & Ziviani, Jenny & Cuskelly, Monica (2013) Understanding motivation in the context of engaging children in therapy. Teoksessa Jenny Ziviani, Anne A. Poulsen & Monica Cuskelly (toim.) The art and science of motivation. A therapist's guide to working with children. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers, 23-57.

Puuronen, Vesa (2006) Nuorisotutkimus. Tampere: Vastapaino.

Pyörälä, Eeva (1995) Kvalitatiivisen tutkimuksen metodologiaa. Teoksessa Jaakko Leskinen (toim.) Laadullisen tutkimuksen risteysasemalla. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 11-25.

Quested, Eleanor & Thøgersen-Ntoumani, Cecilie & Uren, Hannah & Hardcastle, Sarah J. & Ryan, Richard M. (2018) Community gardening: Basic psychological needs as mechanisms to enhance individual and community well-being. *Ecopsychology* 10:3, 173-180.

Rauhala, Lauri (1983) Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.

Reis, Harry T. & Sheldon, Kennon M. & Gable, Shelly L. & Roscoe, Joseph & Ryan, Richard M. (2000) Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin* 26:4, 419-435.

Rossi, Paula & Lundvall, Päivi (2018) Kehollisesta kokemisesta kohti sanallistettuja kokemuksia: hevoset reflektoinnin mahdollistajina. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 191-208.

Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (2010) Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9-36.

Ryan, Richard M. (1995) Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality* 63:3, 397-427

Ryan, Richard M. (2009) Self-determination theory and wellbeing. *WeD Research Review* 1, 1-2.

Ryan, Richard M. & Bernstein, Jessey H. & Brown, Kirk W (2010) Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology* 29:1, 95-122.

- Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2000a) Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25:1, 54-67.
- Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2000b) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55:1, 68-78.
- Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2004) Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. Teoksessa Edward L. Deci & Richard M. Ryan (toim.) *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester press, 3-33.
- Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2006) Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality* 74:6, 1557-1585.
- Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2017) *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Publications.
- Rönkä, Anu-Liisa & Kuhalampi, Anja (2011) Sanoilla yli sektorirajojen. Teoksessa Anu-Liisa Rönkä, Ilkka Kuhanen, Minna Liski, Saara Niemeläinen & Päivi Rantala (toim.) *Taide käy työssä. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöissä*. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu, 30-34.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006a) 7.1.2 Realismi vs. relativismi eli erilaiset kielikäsitteet. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja].  
[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_1\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1_2.html) Viitattu 20.3.2020.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006b) 6.6.2 Muiden tutkijoiden keräämät aineistot. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja].  
[https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_6\\_2.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_6_2.html) Viitattu 22.9.2019.
- Saarikallio, Suvi & Erkkilä, Jaakko (2007) The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music* 35:1, 88-109.
- Sapouna, Lydia & Pamer, Elisabeth Rudie (2014) The transformative potential of the arts in mental health recovery – an Irish research project. *Arts & Health* 8:1, 1-12.
- Sheldon, Kennon M. & Abad, Neetu & Ferguson, Yuna & Gunz, Alexander & Houser-Marko, Linda & Nichols, Charles P. & Lyubomirsky, Sonja (2010) Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion* 34:1, 39-48.
- Sheldon, Kennon M. & Williams, Geoffrey & Joiner, Thomas (2003) *Self-determination theory in the clinic: Motivating physical and mental health*. New Haven: Yale University Press.
- Shir, Nadav & Nikolaev, Boris N. & Wincent, Joakim (2019) Entrepreneurship and well-being: The role of psychological autonomy, competence, and relatedness. *Journal of Business Venturing* 34:5, 1-17.
- Siivonen, Katriina & Kotilainen, Sirkku & Suoninen, Annikka (2011) Iloa ja voimaa elämään. Nuorten taiteen tekemisen merkitykset Myrsky-hankkeessa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Simpura, Jussi (2012) Taasko keisarin uudet vaatteet? Koettu hyvinvointi eurooppalaisessa puntarissa. *Yhteiskuntapolitiikka* 77:6, 688-692.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (2007) Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

Stiglitz, Joseph & Sen, Amartya & Fitoussi, Jean-Paul (2009) Report by the commission on measurement of economic performance and social progress 2009. Eurostat.

Strandell, Harriet (2010) Etnografinen kenttätyö: lasten kohtaamisen eettisiä ulottuvuuksia. Teoksessa Hanna Lagström, Tarja Pösö, Niina Rutanen & Kaisa Vehkalahti (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 92-112.

Suorsa, Teemu (2011) Kokemuksen yksilöllisyys, yhteisyys ja yhteiskunnallisuus. Subjektitieteellisestä kokemustutkimuksesta. Teoksessa Timo Latomaa & Teemu Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus II. Ymmärtävän psykologian syntyhistoriaa ja kehityslinjoja. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 174-231.

Swindells, Rachel & Lawthom, Rebecca & Parkinson, Clive & Clennon, Ornette & Kagan, Carolyn & de Bézenac, Christophe (2016) 'I'm not a therapist you know... I'm an artist': Facilitating well-being and basic psychological needs satisfaction through community arts participation. *Journal of Applied Arts & Health* 7:3, 347-367 / PDF 1-42.

Taide- ja taiteilijapoliittinen toimikunta TAO (2002) Taide on mahdollisuuksia. Ehdotus valtioneuvoston taide- ja taiteilijapoliittiseksi ohjelmaksi. Helsinki: Opetusministeriö.

Taskinen, Sirpa (2001) Mitä tarkoitetaan lasten ja nuorten syrjäytymisellä? Teoksessa Sirpa Taskinen (toim.) "Huono ennuste". Mitä on lasten ja nuorten syrjäytyminen? Helsinki: Stakes, 4-15.

Terveystieteiden tutkimuskeskus (2019) Nuorten syrjäytyminen. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjaytyminen](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen) Viitattu 25.4.2020.

Toikkanen, Jarkko & Virtanen, Ira A. (2018) Kokemuksen käsitteen ja käytön jäljillä. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 7-24.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2002 / 2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tökkäri, Virpi (2018) Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 64-84.

Valtonen, Lauri (2019) Rakkaudesta lajiin? – Vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatio itseohjautuvuusteorian valossa. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Pro gradu -tutkielma. Johtaminen ja organisointi. Turku: Turun yliopisto.



- Van den Broeck, Anja & Ferris, D. Lance & Chang, Chu-Hsiang & Rosen, Christopher C. (2016) A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management* 42:5, 1195-1229.
- Van den Broeck, Anja & Vansteenkiste, Maarten & De Witte, Hans & Soenens, Bart & Lens, Willy (2010) Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the work-related basic need satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 83:4, 981-1002.
- Vansteenkiste, Maarten & Ryan, Richard M. & Soenens, Bart (2020) Basic psychological need theory: Advancement, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion* 44:1, 1-31.
- Vauras, Marja & Salo, Anne-Elina & Kajamies, Anu (2018) Motivationaalisesti haavoittuvat lapset kasvun eri poluilla. Teoksessa Katariina Salmela-Aro (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 77-100.
- Vehkalahti, Kaisa & Rutanen, Niina & Lagström, Hanna & Pösö, Tarja (2010) Kohti eettisesti kestävä lasten ja nuorten tutkimusta. Teoksessa Hanna Lagström, Tarja Pösö, Niina Rutanen & Kaisa Vehkalahti (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 10-23.
- Véronneau, Marie-Hélène & Koestner, Richard F. & Abela, John R.Z. (2005) Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescent: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology* 24:2, 280-292.
- Vilmilä, Fanny (2016) *Elämäntaitojen äärellä. Taidetyöpaja nuorten elämäntaitojen vahvistajana*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- von Brandenburg, Cecilia (2008) *Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön*. Helsinki: Opetusministeriö.
- von Brandenburg, Cecilia (2012) *Taiteen hyödyntämisestä hyvinvoinnin edistämiseksi*. Teoksessa Marja-Liisa Honkasalo & Hannu Salmi (toim.) *Terveyttä kulttuurin ehdoilla. Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen*. Turku: k&h-kustannus, 243-266.
- Wright, Peter & Davies, Christina & Haseman, Brad & Down, Barry & White, Mike & Rankin, Scott (2013) Arts practice and disconnected youth in Australia: Impact and domains of change. *Arts & Health* 5:3, 190-203.