



”Jee! Lisää luovuutta tähän maailmaan!”

Luovat menetelmät sosionomien asiakastyössä aikuisille

Katariina Jakka

Laurea-ammattikorkeakoulu

**”Jee! Lisää luovuutta tähän maailmaan!”
Luovat menetelmät sosionomien asiakastyössä aikuisille**

Katariina Jakka
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2021

Katariina Jakka

”Jee! Lisää luovuutta tähän maailmaan!” Luovat menetelmät sosionomien asiakastyössä aikuisille

Vuosi

2021

Sivumäärä

94

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa sosionomien nykykäytännöistä ja tarpeista liittyen luovien menetelmien käyttämiseen aikuisten asiakkaiden kanssa. Tavoitteena oli selvittää ja ymmärtää luovien menetelmien käyttöä sosiaalialan asiakastilanteissa, siihen liittyviä haasteita, sekä tarpeita luovien menetelmien käyttämiseksi enemmän. Tietopohja sisältää aiempia hankkeita hyvinvoinnin edistämisestä taidelähtöisin menetelmin, ohjaajuutta ja ohjaajan etiikkaa, ryhmää ja ryhmädynamiikkaa, sosiaalipedagogisia tavoitteita kuten toimijuutta ja osallisuutta, yhteisöllisyyttä, toiminnallisuutta, taiteen ja kulttuurin vaikutusta hyvinvointiin ja oppimiseen, luovien menetelmien vaikutuksia ja vaikuttavuutta, luovien menetelmien terapeuttisuutta vs. terapiaa, sekä eri luovien menetelmien hyvinvointivaikutuksia (keholliset menetelmät kuten liike ja liikkuminen, tanssi, draama/ teatterilähtöiset menetelmät ja sosiaalinen sirkus; kuvallinen ilmaisu, sanallinen ilmaisu, musiikki sekä käsin tekeminen).

Tutkimusote oli laadullinen, johon yhdistettiin hieman määrällistä. Aineisto kerättiin nettikyselylomakkeella, johon vapaaehtoisia vastaajia pyydettiin osallistumaan Facebookin Sosionomien uraverkosto -ryhmässä. Kysely sisälsi 18 kysymystä, joista 5 avoimia ja 13 suljettuja monivalintavastauksia. Vastauksia saatiin 65 kpl. Aineistosta analysoitiin avoimet vastaukset laadullisesti ja monivalintavastauksista määrällisesti prosenttiosuudet. Tulosten mukaan sosionomit käyttävät luovia menetelmiä asiakkailleen melko usein, ja olivat havainneet asiakastyössään paljon merkittäviä hyvinvointivaikutuksia, jotka olivat yhdenmukaisia kirjallisuudessa mainittujen kanssa. Luovien menetelmien käyttämistä estää tai haittaa työnantajaorganisaatioiden priorisointi, eli luovien menetelmien suunnitteluun, valmisteluun ja toteuttamiseen ei resursoida riittävästi työaikaa, rahaa, henkilöstöä, tiloja ja materiaaleja. Lisäksi sosionomit toivoivat lisää luovien menetelmien ohjaamiskoulutusta, valmiita materiaaleja ja tuokiosuunnitelmia, sekä helppokäyttöistä luovien menetelmien koontisivustoa tai tietokantaa internetiin.

Yhteiskunnallista vaikuttamistyötä olisikin syytä lisätä, jotta työnantajat priorisoisivat luovien menetelmien käyttämistä asiakastyössä. Investoimalla henkilökunnan luovien menetelmien koulutuksiin sekä henkilöstö-, tila- ja muihin resursseihin saadaan merkittäviä hyötyjä ja säästöjä vähentyneenä toimenpiteiden, hoidon ja lääkityksen tarpeena, edistyneenä kuntoutumisena, jne. Yhteiskunnallisesti luovien menetelmien käyttö tutkitusti mm. vähentää yksinäisyyttä, syrjäytymistä ja mielenterveysongelmia, sekä lisää hyvinvointia, osallisuutta, toimijuutta ja yhteisöllisyyttä.

Asiasanat: luovat menetelmät, taidelähtöiset menetelmät, taiteen hyvinvointivaikutukset, aikuiset asiakkaat

Katariina Jakka

"Yay! More Creativity into This World!" Creative Methods in the Social Work with Adult Clients

Year

2021

Pages

94

The purpose of this Bachelor's thesis was to provide information on the current practices and needs of Bachelors of Social Services concerning the use creative methods with their adult clients. The objective was to find out and understand how creative methods are used with clients in social service work, as well as the challenges and needs to be able to use creative methods more often. The theoretical framework includes previous projects on increasing wellbeing with art based methods, instructing and instructor's ethics, group and group dynamics, social pedagogical objectives like actorship and social inclusion, sense of community, functionality, the effects of art and culture on wellbeing and learning, the effects and impact of creative methods, their therapeutic effects vs. therapy, as well as wellbeing effects of different creative methods (bodily methods like movement, dance, drama, community circus; visual expression, verbal expression, music and handicrafts).

The research method was qualitative, combined with quantitative to a lesser extent. The data was collected via an Internet survey form, and the request to voluntarily participate was published in a Facebook group of Career network for Bachelors of Social Services. The survey consisted of 18 questions, five of which were open, and 13 closed multiple-choice questions. The data consisted of 65 participants. The open questions with free text answers were analyzed qualitatively, and the closed multiple-choice answers quantitatively by percentages. The results indicate that the Bachelors of Social Services use creative methods with their clients quite often, and have perceived lot of significant wellbeing effects in their client work, consistent with the findings in the literature. The participants found that the most hindering or impairing factors to use creative methods more often, were the employer organizations' priorities, particularly lack of resources (work time, funds, personnel, facilities, and materials) to plan, prepare and implement creative sessions. In addition, the Bachelors of Social Services desired more instructing training for creative methods, ready-made materials and session plans, as well as easy-to-use compilation sites or database online to search for creative methods.

There is need to increase work for social impact to encourage employers to prioritize the use of creative methods in client work. By investing in the creative methods training for employees, and in the resources (personnel, facilities, etc.) we can achieve significant benefits and savings with clients by reduced need for treatments and medication, improved rehabilitation, etc. On a societal level, according to research, the use of creative methods reduces loneliness, marginalization and mental health problems, and increases wellbeing, inclusion, actorship, and the sense of community.

Keywords: creative methods, art based methods, art's impact on wellbeing, adult clients

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	8
3	Teoreettiset lähtökohdat ja käsitteet.....	9
3.1	Aiempiä hankkeita hyvinvoinnin edistämisestä taidelähtöisin menetelmin.....	9
3.2	Toimijuus ja osallisuus	10
3.3	Yhteisöllisyys.....	12
3.4	Toiminnallisuus	13
3.5	Luovat menetelmät	14
3.5.1	Taiteen ja kulttuurin vaikutus hyvinvointiin ja oppimiseen	15
3.5.2	Luovien menetelmien vaikutukset ja vaikuttavuus	17
3.5.3	Luovien menetelmien terapeuttisuus vs. terapia	18
3.6	Keholliset menetelmät	19
3.6.1	Liike ja liikkuminen	19
3.6.2	Tanssi.....	20
3.6.3	Draama/ teatterilähtöiset menetelmät	21
3.6.4	Sosiaalinen sirkus	23
3.7	Kuvallinen ilmaisu.....	24
3.8	Sanallinen ilmaisu	25
3.9	Musiikki	27
3.10	Käsin tekeminen.....	28
3.11	Ryhmä ja ryhmädynamiikka	30
3.12	Ohjaajuus ja ohjaajan etiikka	31
4	Toteutus	35
4.1	Laadullinen tutkimusmenetelmä yhdistettynä määrälliseen.....	35
4.2	Aineiston keruu nettikyselylomakkeella	36
4.3	Aineiston analyysi	41
5	Tulokset	42
5.1	Vastaajien tilanne tällä hetkellä.....	42
5.1.1	Työnantajaorganisaation sektori	43
5.1.2	Pääasialliset asiakkaat	43
5.1.3	Käytetyt luovat menetelmät.....	44
5.1.4	Luovien menetelmien käytön tiheys	45
5.1.5	Jo käytetyt lähteet harjoitusten etsimiseen.....	46
5.2	Vastaajien omat ja ympäristöstään kokemat asenteet	46
5.2.1	Näkemys luovien menetelmien vaikutuksista asiakkaisiin	47
5.2.2	Näkemys hyvinvointivaikutusten luonteesta	47

5.2.3	Työnantajaorganisaation suhtautuminen.....	52
5.2.4	Kiinnostus käyttää enemmän luovia menetelmiä	52
5.2.5	Haitat/ esteet käyttää enemmän luovia menetelmiä	53
5.3	Vastaajien näkemykset tulevaisuudesta	56
5.3.1	Tarve löytää lisää harjoituksia.....	56
5.3.2	Menetelmätoiveet	56
5.3.3	Kehittymistoiveet.....	59
5.3.4	Mieluisin harjoitusten etsimismuoto	59
5.3.5	Toivotut harjoitusten etsimiskriteerit	60
5.3.6	Menetelmätarpeet poikkeusoloissa	61
5.3.7	Tarpeet tulevaisuudessa.....	61
5.3.8	Vapaat kommentit.....	63
6	Johtopäätökset	64
6.1	Käytetyt menetelmät ja tiheys.....	64
6.2	Havaitut hyvinvointivaikutukset	65
6.3	Haitat/ esteet käyttää luovia menetelmiä	65
6.4	Mieluisimmat ja toivotut tavat etsiä harjoituksia	66
6.5	Tarpeet tulevaisuudessa	66
7	Pohdinta ja arviointi	67
7.1	Lopputuloksen kokonaisarviointi ja vaikuttavuus.....	68
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	68
7.2.1	Eettisyys	68
7.2.2	Luotettavuus	69
7.2.3	Reliabiliteetti	70
7.2.4	Validiteetti	71
7.3	Tulevaisuus, suositukset ja kehittämissuositukset	72
7.4	Prosessin arviointi.....	72
7.5	Ammatillisen osaamisen kehittämisen arviointi	74
	Lähteet.....	76
	Kuviot	81
	Taulukot	81
	Liitteet	82

1 Johdanto

Luovien eli taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia hyvinvointiin on jo paljon tutkittu, ja ne on todettu tehokkaiksi monin tavoin mm. yksilön kasvulle, hyvinvoinnille ja yhteisöllisyydelle. Opinnoissa kokeilemani monet luovat menetelmät herättivät suuria oivalluksia, riemullista innostusta, energiaa, inspiraatiota ja yhteishenkeä. Sosiaalialalla on mahdollisuus käyttää luovia taiteen ja kulttuurin menetelmiä monissa asiakastilanteissa, mutta usein työskennellään ylikuormitettuina ja kiireessä, eikä ehkä jää aikaa ja voimia käyttää luovia menetelmiä asiakastyössä. Vaikka sosiaalialan ammattilainen olisi tietoinen luovien menetelmien hyödyllisyydestä ja kiinnostunut kokeilemaan niitä, voi olla vaikea ottaa menetelmiä arjessa käyttöön, jos täytyy aloittaa ideoiminen nollassa. Alkuperäinen ajatukseni oli rakentaa luovien menetelmien vinkkipankki tietokannaksi nettiin. Se ei kuitenkaan ollut mahdollista, koska tietokannan rakentaminen, ylläpito ja tietosuojaaminen on kallista, enkä saanut työelämästä yhteistyökumppania ottamaan tätä osuutta vastuulleen. Niinpä jouduin miettimään työlleni uuden suunnan.

Hyvissä keskusteluissa ohjaajani kanssa kyseenalaistui, pitäisivätkö ammattilaiset nettipohjaista vinkkipankkia hakukriteereineen kiinnostavana ja hyödyllisenä. Pohtiessani opinnäytetyön suunnanmuutosta, löysin vinkkipankki-ideasta taustalta omia oletuksiani. Olin lähtenyt siitä ajatuksesta, että kaikki sosiaalialan ammattilaiset tuntevat luovien menetelmien hyödyt ja hyvinvointivaikutukset, ja että kaikki haluavat ja uskaltavat käyttää luovia menetelmiä. Oletin myös, että kaikki haluavat etsiä uusia ideoita tietokannasta suunnittelemillani hakukriteereillä, ja että kaikki kokevat hitaaksi ja hankalaksi etsiä uusia ideoita olemassa olevilta sivustoilta ja kirjoista. Lisäksi oletin, että kaikki osaavat ohjata harjoituksia. Todennäköisesti kuitenkin vain osa ammattilaisista osaa ja haluaa käyttää luovia menetelmiä, ja ymmärtää niiden hyödyt. Niinpä lienee hyödyllisempää tutkia, olisiko vinkkipankilla ensinkään mitään käyttöä. Ehkä olenkin ainoa, joka kokee sen hyödylliseksi? Olisivatko ammattilaiset edes kiinnostuneita siitä? Ehkä he eivät ole kiinnostuneita käyttämään luovia menetelmiä, tai etsisivät ideoita mieluummin aivan muussa muodossa? Tai ehkä he käyttävät sujuvasti ja riittävästi jo olemassa olevia luovien menetelmien kokoelmia netissä tai kirjoissa. Halusin saada käsityksen nykytilanteesta, käyttävätkö sosiaalialan ammattilaiset luovia menetelmiä työssään, mitä he ajattelevat niistä, mitkä tekijät haittaavat luovien menetelmien käyttöä, kaipaavatko he uusia ideoita harjoituksiksi, ja missä muodossa etsisivät uusia ideoita mieluiten, jos etsivät lainkaan. Tuntevatko he nykyisin jo saatavilla olevia lähteitä? Ehkä tiedonsaanti ei ole edes heille ongelma. Aiheesta ei tuntunut löytyvän aikaisempia tutkimuksia, joten senkin vuoksi kysely lienee aiheellinen.

Toivon kyselyn tuovan myös yleisempää tietoa joihinkin seikkoihin, joita havaitsin harjoitteluideni aikana sosiaalialan organisaatioissa: ammattilaisten kiire, ajanpuute, henkilöstövaje ja tottumattomuus ohjata luovia menetelmiä. Huomasin ammattilaisten kokevan kiirettä, eikä kaikkien työtehtävien ja ”tulipalojen” keskellä jäänyt riittävästi aikaa suunnitella mielekästä toimintaa asiakkaille lyhyellä tai pitkällä aikavälillä, varsinkin jos työtehtäviin sisältyy muutaakin kuin ryhmänohjaus. Suunnittelu vie aikaa ja vaatii keskittymistä, mm. pitäisi miettiä teema tai tavoite, johon harjoituksilla pyritään, etsiä tai järjestää välineet ja materiaalit, varata tilat, suunnitella ohjauksen kulku, aikataulu, virittäytymisharjoitukset, purku, jne. Lisäksi monet harjoitukset vaativat ohjaajalta esivalmisteluja. Niinpä luova toiminta usein ohitetaan liian työläänä ohjata. Työpaikoilla tilanteet myös muuttuvat nopeasti; työntekijä saatetaan lyhyellä varoitusajalla siirtää tehtävistä tai ryhmistä toisiin, sijaistamaan sairastunutta kollegaa tms. Tällöin on paljon omaksuttavaa uudessa tilanteessa, prosesseissa, kollegoissa ja asiakkaissa. Tiukassa tilanteessa aika ja luovuus eivät riitä keksimään kiinnostavaa ja mielekästä toimintaa asiakkaille. Asiakkaista taas päivät, viikot ja kuukaudet ilman mitään luovaa toimintaa saattavat tuntua tylsiltä, puuduttavilta ja passivoivilta, ja he tuntevat itsensä vain hoidon kohteiksi, eivätkä oman elämänsä toimijoiksi.

Lähtöolettamukseni oli myös sosiaalialan ammattilaisten tottumattomuus käyttää ja ohjata luovia menetelmiä. Moniin sosiaalialan työnkuviin sisältyy asiakkaiden toiminnallista ohjausta, kuten kodinhoitoa, arjen hallintaa, terveyteen liittyviä valintoja, päivärytmiä, kevyttä liikuntaa, työtoimintaa, yms. Nämä yleensä sujuvat työntekijöiltä itseltään, koska kaikki joutuvat niitä aikuistuessaan oppimaan. Ilman omaa harrastuneisuutta jossain tietyssä luovassa toiminnassa luovat menetelmät saattavat unohtua omien peruskouluaikojen jälkeen, eikä niitä varsinkaan olla totuttu ohjaamaan muille. Tämä nostaa kynnystä uskaltautua oman osaamis- ja mukavuusalueen ulkopuolelle. Toivoinkin kyselyn selventävän tilannetta näiden lähtöolettamusteni suhteen.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa sosionomien nykikäytännöistä ja tarpeista liittyen luovien menetelmien käyttämiseen aikuisten asiakkaiden kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää ja ymmärtää luovien menetelmien käyttöä sosiaalialan asiakastilanteissa, siihen liittyviä haasteita sekä tarpeita luovien menetelmien käyttämiseksi aiempaa enemmän.

Tutkimuskysymykset

- Mitä luovia menetelmiä ja kuinka usein sosiaalialan ammattilaiset käyttävät aikuisille asiakkailleen, vai käyttävätkö mitään? Mitä hyvinvointivaikutuksia ovat havainneet?

- Mistä sosiaalialan ammattilaiset etsivät luovien menetelmien ideoita, ja miten haluaisivat etsiä?
- Mistä olisi ammattilaisille apua luovien menetelmien hyödyntämisessä aiempaa enemmän? Mikä estää tai haittaa käyttämästä niitä enemmän?

3 Teoreettiset lähtökohdat ja käsitteet

Luovia menetelmiä vaikutuksineen on jo tutkittu, ja niiden käyttöä pyritty edistämään. Tässä luvussa käyn lyhyesti läpi tärkeimpiä hankkeita ja käsitteitä. Luovien ja taidelähtöisten menetelmien käytön tavoitteet vastaavat usein sosiaalipedagogisen työtteen tavoitteita, ja luovat menetelmät voidaankin katsoa sosiaalipedagogisen työn menetelmiksi. Lukuisissa alan lähteissä luovien menetelmien yleiseksi tavoitteeksi mainitaan mm. vahvistaa osallistujien toimijuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, joten selitän näitä läheisesti yhteen liittyviä termejä erityisesti sosiaalipedagogiselta kannalta. Käsittelen toiminnallisten ja taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia hyvinvointiin ja oppimiseen, terapeuttisuutta verrattuna terapiaan, sekä käyn läpi tärkeimpiä luovia menetelmiä: kehollinen (liikunta, tanssi, draama, sosiaalinen sirkus), kuvallinen ja sanallinen ilmaisu, musiikki sekä kädentaidot. Koska opinnäytetyön sivumäärää on rajattava, käyn läpi näitä käsitteitä lyhyesti keskittyen menetelmien hyvinvointivaikutuksiin. Luovia menetelmiä voi ohjata ryhmille tai yksilöille, joten käyn läpi ryhmän kehitysvaiheita sekä ohjaamista ja ohjaajan etiikkaa. Sekä ryhmä että ohjaus vaikuttavat vahvasti siihen, millaisia hyvinvointivaikutuksia luovilla menetelmillä saavutetaan.

3.1 Aiempia hankkeita hyvinvoinnin edistämisestä taidelähtöisin menetelmin

YK'n yleismaailmallisen ihmisoikeuksien julistuksen mukaan jokaisella on oikeus vapaasti osallistua yhteiskunnan sivistyselämään ja nauttia taiteista (YK 1948, 527). Lukuisten empiiristen tutkimusten myötä maailmalla ja Suomessakin on jo pitkään tunnustettu taiteen, kulttuurin ja taidelähtöisten menetelmien yhteys terveyteen ja hyvinvointiin. Järjestelmällistä seuranta- ja vaikuttavuustutkimusta tarvittaisiin silti vielä lisää, jotta sosiaali- ja terveyshuoltoon vakiintuisi taiteelle ja kulttuurille merkittävä ja perusteltu paikka. (Känkänen 2013, 74–75.)

Unescon jäsenmaat näkivät kulttuurin osana kehittyvää demokratiaa, ja yhteistyönä alkoivat nostaa kulttuuria esiin. Vuodet 1988–1997 olivat kulttuurikehityksen vuosikymmen, jonka saavutukset ovat raportissa ”Moninaisuus luovuutemme lähteenä”. Näihin aikoihin Euroopan neuvostossa laadittiin raportti ”*In from the margins*” (1996, ”Syrjästä esiin” 1998). Näistä toimista käynnistyi monia taide- ja kulttuurihankkeita ja asiantuntijaverkostoja. Esim. Suomessa on toiminut jo 90-luvun loppupuolelta ”Terveyttä kulttuurista” -hanke, jossa toimii yhteistyöelimenä taiteen ja kulttuurin, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisista sekä tutkijoista koostuva asiantuntijaverkosto. (Känkänen 2013, 75–76.)

Hallitustason toimintaohjelma ”Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia” (Taiku) 2010–2014 pyrki edistämään taiteen ja kulttuurin hyvinvointia tukevia vaikutuksia (Taikusydän 2018). Tässä toimintaohjelmassa taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset jaettiin 4 tekijään:

- 1) Taide elämyksinä, merkityksinä ja osana ihmisen perustarpeita
- 2) Taiteen ja kulttuuritoiminnan yhteys koettuun terveyteen, työkykyyn ja hyvän elämän kokemuksiin
- 3) Kulttuuritoiminnassa ja harrastamisessa syntynyt yhteisöllisyys ja verkostot, jotka lisäävät elämänhallintaa
- 4) Taiteen, rakennetun ympäristön, arkkitehtuurin ja sisustamisen vaikutukset viihtyisämmän elin- tai työympäristön luomiseksi. (Känkänen 2013, 76.)

Opetus- ja kulttuuriministeriöllä oli kärkihanke parantaa taiteen ja kulttuurin saavutettavuutta, ja siten edistää taiteen hyvinvointivaikutuksia. Tarkoitus oli lisätä eri taiteenalojen ja kulttuuripalvelujen tarjontaa ja käyttöä sosiaali- ja terveydenhuollon hoito- ja asiakastyössä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, Tule luo taide). Turun yliopistossa on toiminut vuodesta 2010 kulttuurisen terveyden ja hyvinvoinnin professori, jonka tavoitteena on rakentaa ohjelma tieteiden ja taiteiden väliseen tutkimukseen ja koulutukseen. Itä-Suomen yliopistossa taas on kehitetty ja testattu kulttuuri- ja taidelähtöisiä menetelmiä työhyvinvoinnin edistämiseen. (Känkänen 2013, 76–77.)

WHO julkaisi 2019 raportin, jossa selvitetään taiteen ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä. Taiteellinen toiminta sisältää usein esteettisen elämyksen, mielikuvituksen käyttöä, aistien aktivoitumisen, tunteiden heräämistä, älyllistä stimulaatiota, sosiaalista vuorovaikutusta, fyysistä aktiivisuutta ja terveysasioihin kytkeytymistä. Asiakkaiden vasteet ovat psykologisia, fysiologisia, sosiaalisia ja käytökseen liittyviä, mm. parantunut tunnesäätely ja omatoimisuus, stressihormonitason lasku, parantunut immuunipuolustus, parantunut sosiaalinen tuki ja sosiaaliset taidot, jne. (Fancourt & Finn 2019, 3.) Aiempia hankkeita aiheesta on vielä paljon lisää, ja ne kaikki viestittävät, kuinka tärkeää on toteuttaa luovuutta asiakkaiden arjessa, mikä puolestaan tukee tämän opinnäytetyön tavoitetta.

3.2 Toimijuus ja osallisuus

Luovien menetelmien käytössä tärkeimpiä tavoitteita on edistää osallistujien toimijuutta ja osallisuutta, koska ne lisäävät ihmisen koettua hyvinvointia. Sosiaalipedagogisessa ajattelussa jokainen ihminen nähdään toimijana. Toimijuus on kykyä, tahtoa ja mahdollisuuksia toimia, tehdä valintoja ja niihin liittyviä tekoja omassa elämänpiirissä. Ihminen ilmaisee itseään toiminnassaan, ja harjoittaa siten vapauttaan tehdessään valintoja. Erityisen tärkeää on toiminta, joka liittyy ihmisen muihin ihmisiin. Toimijuuden käsitettä on kehittänyt varsinkin Hannah Arendt (1906–1975). Hänen mukaansa toimintaa ja toiminnallisuuden kokemusta pitäisikin arvostaa myös itseisarvoisesti, arvioimatta niitä ainoastaan keinona saavuttaa jokin

päämäärä. Ihmisten välisessä toiminnassa oleellista on kommunikaatio ja moninaisuus. Kommunikoiden, yleensä puhumalla, päästään yhteyteen toisten ihmisten ja inhimillisen maailman kanssa. Moninaisuutta suojellaan, jotta yhteisestä toiminnasta tulee mahdollista ja mielekäästä. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen, ja arvostamalla jokaisen yksilöllisyyttä varmistetaan kaikille vapaus ja toiminnan mahdollisuudet. (Nivala & Rynnänen 2019, 95–97.)

Toimijuutta kuvaa myös Paulo Freiren käsite ”subjekti”. Freiren mukaan todellisuus koostuu subjektiivisuudesta eli omista kokemuksista ja tietoisuudesta, ja objektiivisista tekijöistä kuten tietyn ajan ja paikan poliittiset, sosiaaliset, kulttuuriset ja historialliset olosuhteet. Toimijuus eli subjektiuus on siten tietoista vaikuttamista vallitsevaan todellisuuteen. Ihmissyyteen kuuluu kaipaus ja pyrkimys subjektiuteen. Jos ihmisellä ei ole mahdollisuuksia tehdä valintoja, vaan hänen on alistuttava ulkopuolelta saneltuihin ehtoihin, hän ei ole enää subjekti, vaan objekti. Ihmisen subjektiuus voikin kehittyä vain vuorovaikutuksessa, jossa häntä ei pidetä kasvatustoiminnan kohteena eli objektina, vaan oman oppimisensa ja kasvunsa toimijana. Subjektiuus tarvitsee ravinnokseen tulevaisuuden toivon, eli toimijan kuvittelemat vaihtoehtoiset mahdollisuudet. (Nivala & Rynnänen 2019, 97–99.)

Osallisuuden käsitteellä tarkoitetaan ihmisen ja yhteisön tai yhteiskunnan suhdetta, jossa ihminen on ja toimii osana, ja kokee olevansa osa yhteisöä. Osallisuus toteutuu, kun kaikki kolme osa-aluetta toteutuvat: johonkin kuuluminen, osallistuminen ja kuulumisen tunne. Tätä varten tarvitaan merkityksellisiä sosiaalisia suhteita, joiden pohjalta voi muodostua tunne kuulumisesta yhteisöön. Osallisuuden tunne rakentuu, jos ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa yhteisön asioihin, tulla kuulluksi yhteisistä asioista päätettäessä, sekä osallistua yhteisön toiminnan kehittämiseen. Vaikuttamisen mukanaan tuoma vastuu lisää jäsenen kokemaa molemmin puoleista luottamusta. Yhteisöltä vaaditaan kehittymistä sellaiseksi, että jäsenet tuntevat itsensä arvokkaiksi ja arvostetuiksi. Sosiaalipedagogisella työotteella pyritäänkin tukemaan ihmisen kasvua yhteisöjen jäsenenä vahvistamalla rohkeutta, halua ja valmiuksia vuorovaikutukseen ja yhteistoimintaan. Osallistumista pyritään mahdollistamaan luomalla sille todellisia ympäristöjä, sekä kehittämällä rakenteita ja toimintamuotoja. (Nivala & Rynnänen 2019, 138–140.)

Osallisuutta vahvistaa myös se, että osallistuja saa päättää itse, miten osallistuu, esim. tarkkailemalla sivusta. Ihmiset innostuvat eri asioista, ja osallistumisen tasoon vaikuttaa moni asia. Tutkimuksissa on silti havaittu, että myös sivusta toisten liikkumista seurattaessa ihmisen aivot aktivoituvat. Toisten toimintaa katsoessa ja siihen eläytyessä myös katsojan aivot virittyvät ja valmistautuvat osallistumaan. (Ahlstrand 2017, 92.) Ohjaajan onkin tärkeä tehdä osallistujille selväksi, että kaikki toiminta on vapaaehtoista, ja myös sivusta seuraaminen on yhtä arvokasta. Usein osallistuja saattaa uskaltautua mukaan hetken tarkkailtuaan.

Yhteisölliset kokemukset vahvistavat osallisuutta, dialogisuutta ja uudistavat sosiaalisia suhteita. Yhteisöllisillä taidekasvatushankkeilla voidaan tuoda yhteen eri-ikäisiä ihmisiä, välittää yhteisön historiaa ja elinkeinoelämän merkitystä nuoremmille, huomioida ympäristöä, löytää uusia näkökulmia tuttuihin asioihin, tai ottaa uutta tilaa haltuun. Esimerkkejä tällaisesta toiminnasta on Helsingissä Kalasataman vanhasta teollisuusalueesta kehittynyt urbaani kohtaamisten taidekeidas, tai museoiden ja museoiden muuttuminen vanhoista funktioistaan yhteisöllisiksi olohuoneiksi. (Känkänen 2013, 78–79.)

Toimijuutta ja osallisuutta korostetaan myös sosiokulttuurisessa innostamisessa, joka on Ranskasta ja Latalaisesta Amerikasta käynnistynyt, erittäin laaja-alainen ilmiö. Sen tärkein tavoite on osallistaa ihmiset toimimaan yhdessä omassa elinympäristössään, ja saada siten aikaan yhteiskunnallista muutosta, vähentää sosiaalisia ongelmia ja parantaa ihmisten elämänlaatua. Oleellista on lisätä vuorovaikutusta ja innostaa yhteistoimintaan, eikä niinkään keskittyä menetelmiin, sillä ne vaihtelevat toiminnan kulloistenkin tavoitteiden ja osallistujien mukaan. (Kurki 2000, 7–53.)

Toimijuus ja osallisuus ovat keskeistä myös Raisa Fosterin tanssi-innostamisen filosofiassa. Fosterin kehittämä ja rekisteröimä Tanssi-innostaminen® on taiteellispedagoginen menetelmä, jossa innostetaan sekä tanssiin että tanssilla. Tanssi-innostaminen liittyy myös sosiokulttuurisen innostamisen ajattelutapaan. Tanssi-innostamisen taustalla on fenomenologia, eli filosofian suuntaus, joka kiinnostuu ilmiöistä sellaisina kuin ihminen ne subjektiivisesti havaitsee. Oleellista on tunnustuksen pedagogia, sillä tunnustus ja hyväksytyksi tuleminen on yksi tärkeimmistä ihmisoikeuksista, joita monet ryhmät joutuvat edelleen vaatimaan. Fosterin tunnustuksen pedagogialla pyritään 3 tavoitteeseen: 1) tukemaan tunnistamista, eli pääsemään suorittamisesta heittäytyvään improvisointiin, 2) lisätä tuntemista, eli siirtymään itsetunnosta kohti itsetuntemusta, sekä 3) tunnustamaan, eli siirtymään suvaitsevaisuudesta arvostavaan vastavuoroisuuteen. Osallistuja tulkintoineen ja taitoineen hyväksytään sellaisena kuin hän on. (Foster 2015, 7–18, 53–71.) Toimijuus ja osallisuus nousivat esiin myös tämän kyselyn vastauksissa.

3.3 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys on mm. yksi sosiaalipedagogisen työtteen piirre, joka liittyy läheisesti osallisuuteen, toimijuuteen ja toiminnallisuuteen. Tavoitteena on luoda ja edistää suhteita ihmisten välille, ja auttaa ihmisiä palaamaan tai liittymään ympärillään oleviin yhteisöihin. Näin myös tuetaan uusien yhteisöjen syntymistä. Käytännössä yhteisöllinen työote voi olla vuorovaikutussuhteiden ja yhteistoiminnan käynnistämistä ja tukemista perheyhteisöissä, vertaisyhteisöissä kouluissa ja vapaa-ajan toiminnassa, työyhteisöissä, kasvatusta ja sosiaalialan organisaatioissa (esim. vanhustenhuollon asumispalveluissa), sekä asuinalueilla. On silti muistettava, että yhteisöissä on myös kielteisiä piirteitä kuten syrjintää, alistamista, autoritaarista

vuorovaikutusta ja vihamielisyyttä ulkopuolisia kohtaan. Sosiokulttuurisen innostamisen työotteella pyritään tukemaan ihmisten osallistumista, aloitteellisuutta, organisoitumista sekä kasvun prosesseja, jotta hyvinvoinnin edellytykset vahvistuisivat yhteisössä ja yhteiskunnassa. (Nivala & Ryyänen 2019, 204–207.)

Yhteisöllisyys on ihmisen hyvinvoinnille oleellisen tärkeää. Sosiaalipedagogiikassa ihmisessä nähdään samanaikaisesti sekä hänen yksilöllinen arvokkuutensa ja potentiaalinsa että yhteisöllinen ominaislaatunsa. Yhteiselämää pidetäänkin ihmisyyden toteutumisen edellytyksenä, eikä ihmisen kasvu ole mahdollista ilman yhteisöä. Sosiaalipedagogiikan teoreetikoista Paul Natorp korosti: ”ihminen tulee ihmiseksi vain inhimillisessä yhteisössä”. Hyvään elämään tarvitaan myös autonomiaa, eli kykyä hallita omaa elämää ja muodostaa siitä itselle sopiva kokonaisuus, ja toisaalta osallistumista yhteisön elämään. Ihmisen autonomia ja vapaus voivat toteutua vain yhteisöissä, yhteisön avulla ja suhteessa yhteisöihin. Ihminen elää ja kasvaa yhteisöissä, ja yhteisöiksi katsotaan myös yhteiskunta, ihmiskunta, ja jopa elollinen ja eloton maailma. Ihmiskuntaan kiinnittyessään ihminen kunnioittaa ihmisyyttä, ja sitoutuu pitämään jokaista ihmistä tasaveroisena kumppanina alkuperästä ja asemasta riippumatta. Myötä- ja vastuuntunto laajenee myös ei-inhimilliseen luontoon. (Nivala & Ryyänen 2019, 89–92.) Luovia menetelmiä ryhmille ohjattaessa ohjaaja pyrkii alusta asti vahvistamaan ryhmän yhteisöllisyyttä mm. ryhmäyttämisharjoituksin. Tämä lisää luottamusta ja rentoutta ryhmässä, sekä mahdollistaa sosiaalisten suhteiden ja vertaistuen tuomat hyvinvointivaikutukset, joihin myös kyselyn vastauksissa viitataan.

3.4 Toiminnallisuus

Jo Lao-Tze ymmärsi tekemisen ja oppimisen yhteyden: ”*Kerro minulle ja unohdan, näytä minulle ja muistan, tee kanssani ja ymmärrän.*” (Ahlstrand 2017, 19)

Sosiaalipedagogisen työotteen yksi erityispiirre on toiminnallisuus ja luovuus, eli keskustelun sijaan tavoitteena on kokemuksellinen oppiminen ja yhteisöllisyys. Toiminnassa pyritään tekemään yhdessä ja pohtimaan koettua yhdessä. Sosiaalipedagogisella työllä halutaan mahdollistaa ja helpottaa ihmisten yhteistä toimintaa ja vuorovaikutusta, esim. luomalla vuorovaikutukselle ja kohtaamiselle sopivia tilanteita ja tiloja, käynnistämällä ryhmäprosesseja, ja perustamalla erilaisia toiminnallisia ryhmiä. Ohjaaja tai järjestäjä ei määrittele toimintaa eikä tee päätöksiä, vaan tukee osallistujien yhdessä toimimista, jotta prosessi etenee ja tuottaa osallistujille myönteisiä kokemuksia. Tärkeää on tunnistaa yhdessä tarpeet ja tavoitteet, ja edetä yhteistyössä niitä kohti hyödyntäen kaikkien osallistujien osallistumista ja osaamista. Kaikki saavat osallistua päätöksentekoon, sitoutuvat toimintaan, ottavat vastuuta toteuttamisesta ja arvioivat toimintaa. Vuorovaikutus, yhteinen päämäärä ja yhteistoiminta rakentaa osallistujien välille merkityksellisiä suhteita, keskinäistä myönteistä riippuvuutta ja

yhteenkuuluvuuden tunnetta. Osallistujat voivat kokea itsensä merkityksellisinä toimijoina ja yhteisön jäseninä. (Nivala & Rynnänen 2019, 209–210.)

Toiminnallisia menetelmiä käytetään ryhmien lisäksi myös kahdenvälisessä asiakastyössä. Toiminta on silloin väline, joka tasoittaa ammattilaisen ja asiakkaan suhteen subjekti–objekti-asetelmasta tasavertaisemman kohtaamisen subjekti–subjekti-asetelmaan. Siinä ammattilainen ei pui työpöytänsä takaa asiakkaan elämää ongelmiseen, vaan yhteinen kiinnostus ja toiminta suuntautuvat johonkin kolmanteen elementtiin, yhteiseen tekemiseen (engl. *common third*), josta tulee toiminnan kohde, ja ammattilaisesta ja asiakkaasta molemmista toimijat. Näin luottamus ja yhteenkuuluvuuden tunne voivat rakentua ja vahvistua. Ammattilaisella säilyy kuitenkin työn tavoitteellisuus ja valta-asema suhteessa asiakkaaseen. Asiakkaan elämäntilannetta ja ongelmia on helpompi käsitellä yhdessä, kun on puuhattu yhdessä muuta ja jaettu kokemuksia. (Nivala & Rynnänen 2019, 209–210.) Yhteinen tekeminen tarjoaa mahdollisuuden siirtyä vastakkaisesta, toisiaan katsovasta asetelmasta katsomaan samaan suuntaan ja pyrkimään yhteiseen päämäärään. Silloin on helpompi avautua vaikeistakin aiheista. Myös kehollinen toiminnallisuus usein avaa ja vapauttaa älyn ja egon lukitsemia alueita. Näitä vaikutuksia listasivat myös tässä työssä kyselyn vastaajat.

3.5 Luovat menetelmät

Tässä työssä käytän termiä *luovat menetelmät*, ymmärrettynä erityisesti sosiaalipedagogisin tavoittein ja sosiaalialan viitekehyksessä aikuisten hyvinvoinnin tukena. Termillä tarkoitetaan toimintaa, jossa pyritään lisäämään yksilön hyvinvointia ja terveyttä taiteen ja kulttuurin keinoin, ja jossa taiteen avulla etsitään uusia näkökulmia vaikeasti lähestyttäviin ilmiöihin (Känkänen 2013, 75). Konkreettisesti taidelähtöiset eli luovat menetelmät ovat usein harjoituksia, joissa käytetään esim. musiikin, kuvallisen, kehollisen tai sanallisen ilmaisun, tai kädentaitojen menetelmiä, tai näiden yhdistelmiä.

Nivala & Rynnänen (2019) määrittelevät luoviksi menetelmiksi kaiken sellaisen toiminnan, jonka avulla irrottaudutaan rationaalisen ajattelun valta-asemasta, ja siirrytään käyttämään tunteita, aisteja, kehollisuutta ja kokemuksellisuutta. Nämä menetelmät herkistävät ja vahvistavat luovuutta, ja tukevat monipuolisemman ilmaisun kehittymistä. Menetelmiä on silti arvioitava kriittisesti, eikä niistä saa tulla itsetarkoitus. Menetelmien on pysyttävä työn välineinä, joita sovelletaan joustavasti tilanteen mukaan niin, että ne palvelevat työn tavoitteita ja osallistujien tarpeita ja toiveita. Mikään menetelmä ei saa ohjata tai hallita työtä. Ohjajan onkin tärkeää herkästi havaita, milloin ja miten menetelmää käyttää, jotta se parhaiten vie kohti toiminnan päämääriä. (Nivala & Rynnänen 2019, 213–216.)

Luovat menetelmät asettuvat lähelle monia ilmiöitä, ja termejä käytetään päällekkäin. Esim. Känkänen (2013) mukaan luoviin menetelmiin voidaan yhdistää myös käsitteet sosiokulttuurinen innostaminen, yhteisötaide, taidelähtöiset menetelmät, taide- ja kulttuurilähtöiset

menetelmät, taideperustaiset tai taidelähtöiset työmenetelmät, voimauttavat taidemenetelmät, toiminnalliset menetelmät sekä taiteen soveltava käyttö (Känkänen 2013, 75). Englanniksi käytetään moninaisia ja monin tavoin ymmärrettyjä termejä, mm. *creative methods*, *art-based activities*, *art-oriented activities*, *art-like activities*, *impact arts*, *community art*, *socially engaged art practices*, *participatory art*, jne.

Luovat menetelmät voi katsoa kuuluvaksi mm. sosiaalipedagogiseen työtoteeseen. Sosiaalipedagogista käytännön työtä kuvataan kasvatustyöksi, jossa painotetaan sosiaalisen kasvun tukemista. Tavoitteena on edistää ihmisten hyvän yhteiselämän edellytyksiä sekä inhimillistä ja sosiaalista hyvinvointia tukemalla kasvua. Tähän sisältyy esim. yhteiskunnallisen huono-osaisuuden lievittäminen ja yhteisöllisyyden edistäminen. (Nivala & Rynnänen 2019, 15–17.) Toiminnalliset ja luovat menetelmät toimivat hyvinä työvälineinä pyrittäessä näihin tavoitteisiin.

3.5.1 Taiteen ja kulttuurin vaikutus hyvinvointiin ja oppimiseen

Taidelähtöiset menetelmät ovat toimintaa, jossa taiteen ja kulttuurin keinoin pyritään lisäämään yksilön tai yhteisön terveyttä ja hyvinvointia. Taidelähtöisillä menetelmillä pyritään löytämään uusia näkökulmia, esteettistä arvoa, sekä saamaan aikaan muutosta osallistujien ajattelussa ja toiminnassa. (Korhonen 2013.) Tutkimuksissa on todettu kulttuurikokemusten edistävän terveyttä ainakin neljällä eri tavalla: 1) taide-elämykset itsessään tuovat elämään merkityksiä, tyydyttävät inhimillisiä tarpeita, rikastuttavat elämysmaailmaa ja virkistävät aisteja. Lisäksi 2) taide- ja kulttuuritoiminnalla on todettu yhteys hyvään terveyteen ja hyvän elämän kokemuksiin sekä parempaan työkykyyn. 3) Taide- ja kulttuuriharrastukset myös edistävät verkostoja ja yhteisöllisyyttä, mikä tukee elämänhallintaa. 4) Taide, arkkitehtuuri ja sisustaminen tekevät myös elinympäristöstä viihtyisämmän, mikä puolestaan virkistää ja voi edistää kuntoutumista. Taide ja kulttuuri voidaan nähdä itseisarvoina tai välineellisesti, esim. persoonallisuuden ja osaamisen kehittämiseen, tai muuntavassa (transformoivassa) tehtävässä. Muuntavassa roolissa ne lisäävät luottamusta, tietoa, sosiaalista pääomaa, ja luovuutta yhteisön kehittämisessä, sekä rohkaisevat etsimään uusia ratkaisuja. Luovat, muuntavat prosessit voivat avata uusia tapoja ja ratkaisuja edistää yhteisöjen hyvinvointia ja ekologisesti kestävästä kehitystä. (Von Brandenburg 2007, 182.)

Kulttuurin, taiteen ja luovien menetelmien käyttö vaikuttaa suoraan hyvinvointiin ja varsinkin oppimiseen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan ne vahvistavat osallisuutta, antavat uusia näkökulmia, uskoa omaan toimijuuteen sekä merkityksellisyyden kokemuksia. (THL 2019). Tutkimusten mukaan taiteella ja taiteellisella toiminnalla on monia positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin, elämänlaatuun ja onnellisuuteen. Taiteellinen toiminta voi mm. parantaa hoitotuloksia ja vähentää oireita, vähentää rauhoittavien, kipu- ja unilääkkeiden tarvetta, vähentää yksinäisyyttä, ehkäistä ja vähentää

negatiivisia tunteita kuten ahdistusta, masennusta ja surullisuutta, sekä tukea mielenterveyttä. (Taikusydän 2018.)

Luovalla toiminnalla pyritään mahdollistamaan asiakkaalle etäisyyttä arkeen, uusia näkökulmia elämäänsä ja merkityksellisyyden kokemuksia. Ne auttavat näkemään tarjolla olevia mahdollisuuksia silloin, kun se on vaikeaa esim. haastavan elämäntilanteen vuoksi. Kun ammattilainen käyttää asiakkailleen luovia menetelmiä, on tärkeää tuntea oman kompetenssinsa rajat. Tavoitteiden pitäisi sopia yhteen valittujen lähestymistapojen kanssa. (THL 2019.) Taiteen keinojen mahdollistama itseilmaisu voi tarjota voimaannuttavia ja korjaavia kokemuksia. Se voi myös vahvistaa uskoa, että käsitystä itsestä on mahdollista muuttaa, ja omaa elämäntarinaa kirjoittaa uudelleen. Kun tuo esille omaa tarinaansa, se tarjoaa mahdollisuuden murtaa vääriä oletuksia ja mielikuvia. (Känkänen 2013, 91.)

Känkänen (2013) mukaan taiteellinen toiminta voi tuoda staattiseen ja luutuneeseen tilaan liikettä, uusia käytäntöjä ja merkityksiä. Samalla luovuus voi olla ristiriidassa sosiaali- ja terveystoimen toimenpidekeskeisyyden ja byrokratian kanssa. Esim. lastensuojelulaitoksissa taiteellinen toiminta voi avata uutta luovaa tilaa. Se voi myös käynnistää sekä asiakkaisissa että työntekijöissä vaikeitakin tunteita ja prosesseja, jotka pitäisi käsitellä turvallisissa puitteissa. Taide vahvistaa kommunikaatiota ja vuorovaikutusta varsinkin sellaisilla tunnealueilla, joissa kieli ei löydä luontevaa yhteyttä itseen ja maailmaan. Taiteellinen itseilmaisu saattaa avata kunnioittavan kohtaamisen tilan, joka vahvistaa itsetuntoa ja tuottaa uusia merkityksiä. Känkänen (2013) tutki erityisesti taiteen kontrolloimattomuutta ja impulsseja tuottavaa luonnetta, joka tarvitsee kontrollista vapaata mahdollisuuksien tilaa. Varsinkin nuorille se tuntui kuitenkin syntyvän parhaiten aikuisten luomissa turvallisissa rakenteissa. Taideilmaisulla ei siis pyritä pääsemään eroon elämän vaikeista muistoista ja kokemuksista, vaan ne toivotetaan tervetulleiksi tilaan, ja annetaan niiden tulla nähdyiksi ja kuulluiksi. Tällaisissa tilanteissa tarvitaan turvalliset rakenteet sekä toisen ihmisen tuki. (Känkänen 2013, 66–70, 99, 103–105.)

Taidelähtöisillä menetelmillä haetaan moniulotteisempaa kuvaa itsestä ja elämästä, sekä uusia ja vaihtoehtoisia tapoja löytää yhteys itseen ja ympäristöön. Tutusta voidaan tehdä vierasta, ja tutkia itsestäänselvyiksi uusista näkökulmista. Taidelähtöinen toiminta voi suojata, välittää tai vapauttaa tarttumaan mielessä pyöriviin asioihin. Symbolit ja metaforat sallivat etäisyyttä, jonka turvin voi tavoittaa jotain merkityksellistä, jolle ei aiemmin ole löytynyt sanoja. Samoin fyysinen liike aktivoi muistia eri tavalla kuin puhuminen. Joistain menetelmistä jää myös fyysinen jälki kuten valokuva, piirros, laulun sanat tai runo, johon voi palata myöhemmin toistuvastikin. (Känkänen 2013, 66–70, 99.)

Oppimisena pidetään jonkin uuden taidon tai tiedon omaksumista, mutta oppimista on myös asioiden yhdistely vähänkään uudella tavalla merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. Oppiminen on etenevä ja jatkuvasti muotoutuva prosessi. Kun oppimistilanteessa hyödynnetään ihmisen

aikaisempia kokemuksia, saavutetaan pysyvämpiä muutoksia hänen tiedoissaan, taidoissaan ja valmiuksissaan. Ohjaajan on työn mielekkyyden ja jaksamisensakin vuoksi tärkeää punnita tarkasti, millaisten asioiden oppiminen ohjauksessa on osallistujan elämän kannalta mielekästä ja olennaista. Myönteiset tunteet, ja erityisesti onnistumisen ilo vauhdittavat taitojen oppimista. Tyytyväisyys helpottaa vuorovaikutusta, mielihyvätunne motivoi toimimaan ja auttaa palautumaan stressistä. Kun hyödynnetään oppimisessa esim. liikkumisen ja yhteistoinnin tuottamaa iloa, edistetään samalla luovuuden käyttöä ja vahvistetaan fyysisiä, älyllisiä, henkisiä ja sosiaalisia voimavaroja. Oivalluksen hetkellä ihmisen käsitys vahvistuu oppimisesta myönteisenä prosessina, ja luottamus omiin kykyihin kasvaa. (Ahlstrand 2017, 12–14.)

Luovat menetelmät ovat yleensä myös moniaistisia eli monikanavaisia, eli ne aktivoivat useita aisteja samanaikaisesti. Jos päätyöskentely nojaa vain parin aistin käyttämiseen, voidaan lämmittelyyn ja virittäytymiseen valita muita aisteja käyttäviä harjoituksia. Moniaistiset harjoitukset aktivoivat useita aivoalueita samanaikaisesti, ja juurruttavat tietoiseen läsnäoloon hetkessä.

3.5.2 Luovien menetelmien vaikutukset ja vaikuttavuus

Monissa kansallisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa eri tieteenaloilta on tutkittu taiteen ja kulttuurin positiivisia vaikutuksia seuranta- ja kyselytutkimuksin sekä kliinisen lääketieteen keinoin. Vaikutuksia on tutkittu mm. talouden, yhteiskunnan, hyvinvoinnin, organisaatiokehittämisen ja oppimisen kehittämisen näkökulmista. Haasteena on kuitenkin todentaa ja mitata taiteen vaikutuksia tai tuloksia, koska laadulliseen tutkimukseen sopivia mittareita ja indikaattoreita on kovin vähän. Lisäksi hyvinvointivaikutuksista on vaikea tunnistaa ja numeerisesti kuvata ulkoisten tekijöiden osuus, pitkäaikaisuus ja suhteellisuus, eli ihmisten kokemukset, elämykset ja niille antamat merkitykset. Lehikoinen & Vanhanen (2017) määrittelevät käsitteet vaikutus ja vaikuttavuus niin, että vaikutuksista on kyse, kun osoitetaan toiminnan myötä tapahtunut muutos lähtö- ja lopputilanteen välillä. Vaikuttavuus taas on vaikutusten tutkimista syvemmin ja pidemmällä aikavälillä, ottaen samalla huomioon mahdolliset muut vaikuttaneet tekijät sekä tutkimusprosessi. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 11–13.)

Känkänenkin (2013) huomauttaa, että vaikka Suomessa on tehty jo paljon työtä taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutusten ja yhteiskunnallisen tärkeyden esiin saamiseksi, kulttuurin ja taiteen vaikuttavuutta on kuitenkin ollut vaikea arvioida, koska ei ole olemassa erityisen hyviä mittareita. Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on yhteisöllisiä ja yhteiskunnallisia merkityksiä, mutta miten voisi mitata vaikutuksia, jotka syntyvät hitaasti, ovat pitkäkestoisia ja syvällä sosiaalisissa rakenteissa? Millä mittareilla olisi mahdollista mitata esiintymisen iloa tai onnistuneen esityksen jälkeen vapautuvaa hymyä? (Känkänen 2013, 54, 75.)

Vaikka vaikuttavuutta on vaikea mitata, asiakkaat palautteissaan lähes poikkeuksetta kuitenkin listaavat monia positiivisia vaikutuksia. Osa vaikutuksista voi olla lyhytaikaisia, osa

pitkäaikaisia, ja osa vaikutuksista, esim. oivallukset itsestä tai omasta elämästä, saattaa olla pysyviä. Näiden tutkiminen vaatisi kuitenkin pitkäaikaista seurantaan luovia menetelmiä käytänteiden hankkeiden jälkeen, eikä sellaiseen yleensä ole resursseja. Esim. Bardy, Haapalainen, Isotalo ja Korhonen (2007) ovat koonneet lukuisia esimerkkejä yhteisö- ja soveltavasta taiteesta sekä taideprojekteista keskellä elämää. Kokeellisesti ja kokemuksellisesti on havaittu mm., että taiteelliseen toimintaan osallistuneiden elinikä pitenee, paraneminen sairaaloissa nopeutuu, ja lääkekulut laitoksissa pienenevät. Lisäksi asiakkaiden kommentit liittyvät yleensä merkityksellisyyteen ja onnistumisen kokemuksiin, ilon ja rohkeuden lisääntymiseen, läsnäolon ja vuorovaikutuksen syventymiseen, sekä lukemattomiin muihin asioihin. Vaikutavuutta taas syövätkin helposti resurssi- ja henkilöstöpula, luottamuksen rakentamisen haasteet, sekä tuotosten arviointi tai arvottaminen. (Bardy, Haapalainen, Isotalo & Korhonen 2007, 9–11.)

Ehkä hankkeita käynnistettäessä voisi useammin olla lyhyt alkukartoitus, jossa kysytään asiakkaiden sen hetkistä tyytyväisyyttä hankkeen tavoitteita vastaaviin hyvinvoinnin osa-alueisiin, ja hankkeen lopussa kysely toistettaisiin. Seurantakyselyn samoin kysymyksiin voisi lähettää vielä esim. vuoden ja 5 vuoden kuluttua osallistumisesta. Näin saataisiin useammin vaikutavuutta kuvaavia lukuja, joista yhdessä saisi laajempia tutkimustuloksia. Toisaalta tarvitaanko todellakin kaikista lukuja ja tilastoja, jotta vaikuttavuuden voisi uskoa? Vai voisimmeko alkaa arvostaa enemmän myös laadullista ja kokemusperäistä tietoa?

3.5.3 Luovien menetelmien terapeuttisuus vs. terapia

Kaikella taiteella – musiikilla, kirjallisuudella, kuvallisella, draamalla, tanssilla – on läpi ihmiskunnan historian ollut tehtävänsä lohduttaa, rauhoittaa, innoittaa, tai luoda ymmärrystä tai yhteisyyttä (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 11). Fosterin mukaan taiteellinen ja taidakasvatuksellinen toiminta on yleensä myös terapeuttista olematta välttämättä terapiaa. Terapian tarkoitus on korjata tai parantaa sairautta tai vammaa, kun taas muu taidetoiminta on lähinnä ennaltaehkäisevää. Terapiamuotojen tieteellinen perusta on usein lääketieteessä tai psykologiassa, kun taas muulla taidetoiminnalla ehkä filosofiassa tai sosiaalipedagogiikassa. Taideterapiat ovat kuntoutus- ja hoitomuotoja, joissa osallistujalle on laadittu yksilölliset hoitotavoitteet, ja harjoituksia käytetään niiden saavuttamiseen. (Foster 2015, 18–20.)

Taidelähtöisten ja toiminnallisten menetelmien terapeuttisessa käytössä taas korostuu voimavara- ja lähtöinen työote. Siinä ei määritellä asiakkaan toimintakykyä toiminnan vajavuuksien vaan jäljellä olevien voimavarojen mukaan. Voimavara- ja lähtöisellä työotteella tuetaan asiakkaan kokemusta elämän merkityksellisyydestä, sekä toimintakykyä mm. ylläpitämällä asiakkaan sosiaalisia, fyysisiä, psyykkisiä ja kognitiivisia voimavaroja. (Karkkulainen ym. 2019, 19.)

Luovat menetelmät herättävät tunteita, ja niissä on tunnetusti vahva terapeuttinen potentiaali, kuten kuvataideterapeutit, liike- ja tanssiterapeutit sekä musiikkiterapeutit tietävät.

Tässä opinnäytetyössä käsittelen luovia menetelmiä enemmänkin sosiaalipedagogisina työvälineinä, jolloin luovien menetelmien tavoitteena on lämmittää, virittää, tutustuttaa, ryhmäyttää, osallistaa, voimauttaa, lisätä itsetuntemusta ja -luottamusta, jumpata aivoja, koordinaatiota ja lihaksia, tuottaa onnistumisen ja yhteisöllisyyden kokemuksia, sekä pitää hauskaa, rentoutua ja nauttia. Harjoitukset ja yhteistoiminta ryhmässä saattavat sivuvaikutuksenaan myös toimia kuntouttavasti tai terapeuttisesti, mutta terapiaa voi ohjata vain koulutettu terapeutti. Luovien menetelmien käyttö vaikuttaa myös kognitiivisiin eli tiedon käsittelyyn liittyviin toimintoihin: havaitsemiseen, ajatteluun ja muistamiseen (Vuoksimaa 2019).

Ammattieettisistä syistä luovien menetelmien ohjaajan on erittäin tärkeää tiedostaa oman osaamisensa rajat, sekä valta-asemansa ja vastuunsa osallistujista. Ilman terapeuttikoulutuksen tuomaa pätevyyttä ja terapeuttista osaamista on oleellisen tärkeää rajata harjoitusten sisältö ja teemat voimavaralähtöisesti ja riittävän kevyelle pintatasolle, eikä esim. millään harjoituksilla viedä traumataustaisia asiakkaita mielikuvamatkalle traumatisoivaseen elämänvaiheeseen. Ohjaaja voi kuitenkin kulkea osallistujan rinnalla vaikeidenkin tunteiden tai muistojen läpi, ja osallistuja voi halutessaan jakaa niitä sanallisesti. Ohjaaja tietää silti, ettei ole terapeutti, eikä ryhdy analysoimaan tai tulkitsemaan osallistujien tunteita, muistoja, ajatuksia tai töitä (Foster 2015, 18–20).

3.6 Keholliset menetelmät

Kehollisiksi menetelmiksi katson tässä työssä liikunnan ja liikkumisen, tanssin, draaman ja teatterilähtöiset menetelmät sekä sosiaalisen sirkuksen. Todellisuudessa myös sanallisessa ja kuvallisessa ilmaisussa, musiikissa ja käsillä tekemisessä on kaikissa kehollisuutta ja kehon käyttöä. Keholla aistitaan ja tunnetaan, sen välityksellä saadaan tietoa ja tuotetaan ääntä, kuvaa tai jokin aineellinen tuotos kuten veistos, kirjoitettu tai lausuttu runo, tms. Kehoa aktiivisella voimalla voidaan vapauttaa tunteita ja saada ajatuksia liikkeelle.

3.6.1 Liike ja liikkuminen

Rantala (2019) kokoaa teoksessaan tieteellisiä tutkimuksia mielenterveyden biologiasta, jossa matala-asteisella tulehduksella on osuutensa, kuten monissa muissakin sairauksissa. Matala-asteista tulehdusta voidaan alentaa elämäntavoilla, mm. liikunnalla. Liikkuminen laskee stressihormonitasoja, kunhan liikunta ei ole kuntoon nähden liian raskasta. Liikunta kohottaa mielialaa asteittain 10 minuutista 30 minuuttiin asti, ja vaikutus kestää jopa yli 24 tuntia. Mitä huonommalla tuulella on ennen liikuntaa, sitä suurempi on harjoituksen vaikutus mielialaan. Liikunta onkin tehokas keino ehkäistä masennusta, ahdistushäiriötä ja paniikkikohtauksia, ja vähintään lääkehoitojen veroinen hoitokeino moniin muihinkin länsimaisiin elintasosairauksiin. Lisäksi säännöllinen liikunta parantaa unen laatua, aineenvaihduntaa, immuunijärjestelmän toimintaa, suoliston mikrobiflooraa sekä ruuan kulkua suolistossa. (Rantala 2019, 174–178.)

Anttilan (1994) ja Ahlstrandin (2017) kirjoissa asiakasryhmänä on lähinnä lapset, mutta mielestäni heidän ajatukseksensa pätevät myös aikuisiin. Monipuolinen motorinen toiminta parantaa lihasvoimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, ketteryyttä, tasapainoa ja koordinaatiota, eli fyysistä suorituskkyä ja motorisia taitoja (Anttila 1994, 15). Nämä tekijät edistävät terveyttä ja hyvinvointia joka iässä. Ahlstrand (2017) kirjoittaa Sherborne-liikunnasta ja sen juurista Rudolf Labanin kehittämässä liikeanalyysissä (Laban Movement Analysis). Labanin mukaan liikkeen avulla on mahdollista kehittää yksilön persoonallisuutta, olemassa olevia ja potentiaalisia kykyvarantoja, sekä auttaa ihmistä ymmärtämään ja kokemaan liikkeet kaikessa laajuudessaan. Sherbornen kokemus koski lapsia, mutta katson, että myös hänen havaintonsa pätevät kaiken ikäisiin ihmisiin. Sherbornen mukaan ensinnäkin jokaisen pitäisi pystyä kokemaan kehonsa siten, että voi tuntea olevansa siinä kotonaan, ja siten saavuttaa kehonsa hallinnan, mikä on tietoisuutta itsestä. Toiseksi jokaisella täytyy olla mahdollisuus ihmissuhteiden solmimiseen, mikä on tietoisuutta toisista. Hyvällä liikunnan ohjauksella voidaan päästä molempiin tavoitteisiin. (Ahlstrand 2017, 17–18.)

Toiminnalliset menetelmät koetaan usein tehokkaimmiksi oivaltamiseen ja uuden oppimiseen. Työtapa edellyttää ohjaajalta kaaoksen ja keskeneräisyyden sietämistä, sekä heittäytymistä ihmettelemään asiakkaiden kanssa. Kenelläkään, ohjaajallakaan, ei tarvitse olla valmiita vastauksia kaikkeen. Liikkumiseen ja oman kehon käyttöön liittyvät oivallukset ovat usein erittäin henkilökohtaisia kokemuksia, jotka avaavat tilaa luovuudelle, uuden oppimiselle, kokonaisvaltaiselle kasvulle ja hyvinvoinnille. Lisäksi yhden osallistujan oivaltamisen ilo heijastuu muihinkin, mikä on voimaannuttava kokemus myös ohjaajalle. (Ahlstrand 2017, 14–15.)

3.6.2 Tanssi

Tanssi ja laulu lienevät luovuuden alueista kehollisimpia, herkimpiä, intiimeimpiä ja useimmin peruskoulun traumatisoimia. Niinpä ohjaajan kannattaa lähestyä niitä erityisen varovasti. Jos osallistujissa on aistittavissa arkuutta tai vastenmielisyyttä ”tanssi”-sanaa kohtaan, sitä voi nimittää musiikki- tai rytmiliikunnaksi. Samoin tanssillisia harjoituksia voi nimittää keholliseksi leikiksi, tai kontaktiharjoituksia peleiksi. Olen huomannut, että harjoitusten markkinointitapa ja asian ”paketointi” vaikuttaa suuresti osallistujien asenteeseen. Ohjaajan on syytä olla myös kulttuurisensitiivinen; joissain kulttuureissa tai uskonnoissa tanssiminen ei ole hyväksyttävää, tai se on hyväksyttävää vain oman sukupuolen keskuudessa. Tässäkin ohjaajan kannattaa aina mieluummin kysyä osallistujilta kuin olettaa mitään.

Vaikka Anttila (1994) kirjoittaa tanssikasvatuksesta lapsille, monet periaatteet pätevät kaiken ikäisiin. Tanssi yhdistää liikunnan ja taiteen. Kulttuurissamme erotetaan henkinen ja fyysinen toiminta, vaikka tunnetaan hyvin kehon yhteys mm. kognitiivisiin toimintoihin ja emootioihin. Tanssiminen on ihmiselle luonnollinen itseilmaisun muoto, joka kehittää persoonallista ilmaisuvoimaa ja omaehtoista toimintaa. Tanssi herkistää ja aktivoi eri aistien toimintaa, kuten

kinesteettistä, tasapaino- näkö-, kuulo- ja tuntoaistia. Tanssi myös lisää havainnointikykyä ja kehittää spatio-temporaalista orientaatiota (avaruudellisajallista hahmottamista). Tanssi vapauttaa ilmaisu- estoista sekä kehittää kehontuntemusta, koordinaatiota, kehon hallintaa, kehoposiivisuutta ja myönteistä minäkuva. Tanssi kehittää tietoisuutta itsestä, suhteesta toisiin ja ulkoiseen maailmaan. Yhteys sisäisen ja ulkoisen maailman välillä vahvistuu. Lisäksi tanssiminen vahvistaa keskittymistä, muistia, reaktiokykyä ja kielellistä kehitystä. (Anttila 1994, 4–17; Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 172.)

Pari- ja ryhmätyöskentelyssä kehittyvät sosiaaliset kyvyt, kuten toisten näkökohtien huomioiminen, yhteisiin sääntöihin sopeutuminen, ristiriitojen ratkaisu, suvaitsevaisuus sekä erilais- ten roolien omaksuminen (esim. passiivinen seuraaja tai aktiivinen johtaja). Vuorovaikutus ja kontaktikyky vahvistuvat. Ryhmässä toimiminen kehittää yksilön käsitystä itsestään osana yhteisöä. Tanssi myös kehittää luovuutta, johon sisältyy mm. uusien ratkaisujen löytäminen, epäsovinnainen, mielikuvituksellinen ajattelu, intuitiivisuus sekä nopeat, osittain tiedosta- mattomat ajatteluprosessit. Tanssi auttaa kanavoimaan ylimääräistä energiaa, ja toisaalta rohkaisee liikunnallisesti arkoja osallistujia. (Anttila 1994, 4–17; Juntunen ym. 2010, 172.)

Liiallista rasitusta ei synny, kun liike tuotetaan itse, kehoa kuunnellen. Jokainen osallistuja tekee omalle keholleen sopivaa liikelaajuutta, ja käyttää omalle tasolleen sopivaa lihasvoio- maa. Tanssillisia liikeharjoituksia voi liittää niin osaksi musiikki- kuin liikuntaharjoittelua. Mitä väljemmät ohjeet ohjaaja antaa, sitä vaikeampaa osallistujalle on päästä mukaan. Siksi ohjaajan kannattaa rajata tarkemmin, esim. ei ”liiku vapaasti musiikin mukaan”, vaan ”liiku takaperin/ pitkin askelin/ lähellä lattiaa/ jne.”. Aran osallistujan on myös helpompi päästä mukaan vähitellen etenevään harjoitukseen, esim. käsien ravistelusta vähitellen kohti suu- rempaa liikettä, kuin heittäytyä kylmiltään vapaaseen tanssi-improvisaatioon. (Anttila 1994, 13–17.)

Raisa Foster taas lähtee liikkeelle suoraan improvisaatiosta. Hänen mukaansa kuka tahansa osaa ja voi tanssia, eikä ohjaaja koskaan ohjaa tai näytä, miten. Tanssi-innostaminen on sel- laista tanssillista tai liikkeellistä toimintaa, jossa jokainen löytää oman luontevan tapansa liikkua. Aluksi vapaa liike ilman mallia voi tuntua vieraalta, mutta heittäytymisen myötä se alkaa tuntua luontevalta. Tanssi-innostamisen harjoitteilla aikuisen on mahdollista palata päin, ajattelun ja kielellisyyden dominanssista takaisin keholliseen, kokonaisvaltaiseen mi- nuuden kokemukseen. Samalla voi laajentaa vuorovaikutuskeinojaan aikuisuudelle tyyppi- lisestä kielellisestä kohti lapsuuden laajempaa ja vivahteikkaampaa, myös kehollista kirjoa. (Foster 2015, 7–18.)

3.6.3 Draama/ teatterilähtöiset menetelmät

Teatteri voidaan jakaa osallistavaan, soveltavaan ja esittävään teatteriin. Osallistavaa teatte- ria on esim. improvisaatio, tarinateatteri, prosessiteatteri ja teatteri koulussa. Soveltavaan

teatteriin taas kuuluu mm. psykodraama, sosiodraama, yhteisöteatteri, pedagoginen draama, forumteatteri ja työyhteisöjen kehittäminen. Esittävällä teatterilla viitataan perinteiseen draaman muotoon, jossa yleisö katsoo teatteriesitystä, ja näyttelijät esiintyvät. (Karkkulainen 2011, 10–11.)

Teatterilähtöisiä eli draaman menetelmiä ovat mm. erilaiset rooli- ja improvisaatioharjoitukset. Ne palvelevat oivallisesti oppimista sekä itsen, vuorovaikutuksen, oman elämän ja maailman ilmiöiden tutkimista. Kotkan (2011) mukaan draama auttaa tunnistamaan erilaisia tunnetiloja ja toisten ihmisten näkökulmia, ja siten opettaa empatiaa. Draaman mielikuvat, tarinat ja sadut toimivat oppimisen välineenä. Siten draama vaikuttaa suoraan tunteisiin ja niiden taustalla oleviin arvoihin. Draaman avulla oppiminen tuntuu kuitenkin turvalliselta, koska hämmentävät tai raskaat asiat voidaan etäännyttää, ja tarkastella niitä välimatkan päästä. Draamassa kuvitellaan ja leikitään, jolloin maailmaa ja yhteiskunnallisia ilmiöitä voi tutkia roolien avulla. (Kotka 2011, 17.)

Draamalle ominainen ”vakava leikkisyys” perustuu mm. Johan Huizingan teoriaan siitä, miten leikki rakentaa kulttuuria. Leikkijä kehittää rakenteita ja kokonaisuuksia, avaa yhteisön arvoja ja rakentaa uusia merkityksiä, ja siten kehittää kulttuuria ja yhteiskuntaa. Leikinomaisuus on kulttuurin olemassaolon edellytys. Kulttuuria tavallaan myös leikitään yhdessä sovitujen sääntöjen mukaan, esim. konsertissa noudattamalla yhteisesti hyväksytyä toimintatapaa. Leikin onnistuminen edellyttää, että leikkijät pystyvät heittäytymään. Tämä taas edellyttää, että kaikki kolme ”Huizingan taikapiirin” toisiinsa vaikuttavaa tekijää onnistuvat: luottamus, rentoutuminen ja läsnäolo. Leikkiessä jaetaan, tehdään yhdessä ja reagoidaan toisen tuotokseen, mikä kehittää oivallisesti vuorovaikutustaitoja. Niihin kuuluu myös leikkisyys ja huumori, jotka parantavat ilmapiiriä esim. työyhteisöissä. Sosiaalialan asiakastyössäkin voidaan kohottaa mielialaa leikkisyydellä ja huumorilla, kunhan sitä säätelee sopiva herkkyys, sosiaalinen äly, tilannetaju ja ammattietiikka. (Karkkulainen 2011, 10–13.)

Draamassa oppiminen tapahtuu erityisesti fiktiivisen ja todellisen maailman yhtäaikaisessa läsnäolossa eli esteettisessä kahdentumisessa. Soveltava teatteri tarjoaa sosiaalisen laboratorion todellisuuden mallintamiseen. Asenteita ja käsityksiä on huomattavasti helpompi muuttaa draaman menetelmien avulla, kuin yrittää vaikuttaa niihin puhumalla. Vakavia ja tärkeitä asioita voidaan käsitellä leikin säännöin ja keveästi. (Korhonen 2014, 22–23.) Varjoteatterissa käytetään omaa kehoa, ääntä ja liikettä. Taidemuotona se on voimakas ja fyysinen, mutta samalla varjokangas tarjoaa suojaa vapautua (Känkänen 2013, 101–102).

Psykodraaman menetelmiä ovat päähenkilökeskeinen psykodraama, sosiodraama, ryhmäpsykoterapia ja sosiometria. Psykodraama pohjautuu Jacob Levi Morenon elämäntyöhön, ja sen menetelmin autetaan yksilöitä lisäämään ymmärrystä elämästään ja itsestään, sekä luomaan mielekkäitä ja tyydyttäviä suhteita. Lisäksi voidaan auttaa yhteisöjä kehittymään

toimivammiksi. Sosiometrisilla harjoituksilla voidaan esim. pienryhmissä tai muissa luonnollisissa yhteisöissä kuten kouluissa tai työpaikoilla, tutkia suhteita, pyrkiä vaikuttamaan niihin, auttaa osallistujia tulemaan tietoisiksi valinnoistaan, sekä edistää yhteisön toimivuutta. (Aitolehti & Silvola 2008, 11–12.) Psyko- ja sosiodraaman menetelmät vaativat psyko- tai sosiodraamaohjaajan tai psykoterapeutin osaamista. Sosiometrisiä harjoituksia sen sijaan voidaan käyttää kevyemmin, mm. virittäytymiseen, tutustumiseen, ryhmäytymiseen ja palautteen keruuseen.

Draaman menetelmiä käytettäessä on oleellisen tärkeää luoda luottamuksen ilmapiiri, jotta osallistujat kokevat olonsa turvalliseksi ja uskaltavat ilmaista itseään. Siksi ennen aloittamista tehdään draamasopimus, eli ohjaaja kysyy ryhmäläisiltä, sopiiko heille teeman käsittely draaman menetelmin. Samalla sovitaan ainakin siitä, että kunnioitetaan kaikkia, jokaisella on oikeus ilmaista mielipiteensä halutessaan, ja että toimitaan sovittujen sääntöjen mukaan. (Airaaksinen & Karkkulainen 2012, 7.) Lisäksi ryhmäläiset voivat lisätä sopimukseen sääntöjä, jotka kokevat tarpeellisiksi tunteakseen olonsa turvalliseksi ryhmässä.

3.6.4 Sosiaalinen sirkus

Sosiaalisesta sirkuksesta käytettävä englanninkielinen termi *community circus* (yhteisösirkus) kiteyttää yhden tärkeimmistä toiminnan tavoitteista: todellinen yhdessä tekeminen, josta kehtään ei jätetä sivuun taloudellisten, uskonnollisten, etnisten tai fyysisten ominaisuuksien takia. Euroopassa on käytetty jo vuosikymmeniä sirkuksen menetelmiä ratkaisemaan sosiaalisia ja kasvatuksellisia haasteita. Esim. kaupunki tai aluehallinto saattavat ottaa yhteyttä sosiaaliseen sirkukseen, ja pyytää sirkusopetusta ratkaisemaan mm. nuorten riskikäyttäytymistä tietyllä alueella. (Åstrand 2011, 96–97.)

Sosiaalisen sirkuksen harjoituksia voidaan käyttää kaiken ikäisten ja kuntoisten asiakkaiden kanssa sopivasti muokaten. Tavanomaisessa sirkusharrastuksessa tavoitteena on sirkustaitojen oppiminen, kun taas sosiaalisessa sirkustoiminnassa käytetään sirkusharjoituksia välineenä muiden perustarpeiden ja -taitojen kehittämiseen. Tavoitteena voi olla kohderyhmän mukaan esim. yksilötasolla kehittää sosiaalisia ja motorisia taitoja kuten oman kehon hahmottamista, kontrollia, tasapainoa ja koordinaatiota, parantaa itsetuntoa, lisätä rohkeutta kokeilla ja epäonnistua, parantaa keskittymiskykyä, löytää omaa luovuutta, lisätä oma-aloitteisuutta, tuottaa onnistumisen kokemuksia, ja vahvistaa tulevaisuuden toivoa. Yhteisöllisessä mielessä tavoitteita voi olla yhdessä tekemisen ilo, uskaltaa luottaa ja koskea toiseen, lisätä yhteishenkeä, kehittää yhteisöllisyyttä, ystävyyttä, tuottaa iloa ja huumoria, esim. lähentää vanhempia ja lapsia toisiinsa, rakentaa yhdessä toimien yhtenäistä tulevaisuutta esim. poliittisesti tai uskonnollisesti jakautuneelle alueelle, parantaa maahanmuuttajien integraatiota, tai saada esim. erityistarpeiset lapset harrastamaan yhdessä muiden lasten kanssa (inkluusio). (Åstrand & Hyttinen 2011, 19–21, 96–97.) Ilman sosiaalisen sirkuksen ohjaajan koulutusta tai

sirkustaidetaustaa sosiaalisen sirkuksen harjoituksista kannattaa ohjata vain helppoja, yksinkertaisia matalan kynnyksen harjoitteita, joista osaa voisi pitää myös leikkeinä tai peleinä, ja jotka eivät vaadi erityistä osaamista ohjaajalta tai osallistujilta.

3.7 Kuvallinen ilmaisu

Taiteellisessa toiminnassa toteutuu samanaikaisesti psyykkinen intensiteetti ja sensomotorinen integraatio. Kokonaisvaltainen intuitiivinen toiminta muodostuu fyysisen ympäristön materiaalisesta todellisuudesta, taidoista, aistimuksista, tunteista, mielikuvista ja läsnäolosta nykyhetkessä. Kuvallisessa ilmaisussa voi saada yhteyden sekä omaan sisäiseen maailmaan että muuttuvaan ympäristöön, jota syntyvä fyysinen taideteoskin on. Lisäksi taidetoiminta tapahtuu aina jossain yhteiskunnallisessa, kulttuurisessa ja historiallisessa hetkessä ja kontekstissa. Niinpä taidetoiminta mahdollistaa kokea, tutkia, vuorovaikuttaa sekä ymmärtää maailmassa olemista. (Rankanen ym. 2007, 11–13.)

Taiteellisessa toiminnassa yksilössä aktivoituvat useat tasot kuten aistimukselliset, motoriset, havaintojen, emotionaaliset, kognitiiviset ja symboliset tasot. Ne vaikuttavat toisiinsa, esim. kehollinen liikkeen vapautuminen vapauttaa myös tunneilmaisua. Kuvat ja kuvan tekeminen vaikuttavat tutkitusti aivoihin, kehoon, tunteisiin, ajatuksiin ja hyvinvointiin. Luova tekeminen tai ilmaisu vaatii kuitenkin vapautta ajattelun kontrollista, leikkivää tutkimista, luopumista hallinnasta ja heittäytymistä epävarmuuteen ja kaoottiseenkin vaiheeseen. Näin voi alkaa nousta esiin merkityksiä ja arvoja, jotka liittyvät omaan elämään. Piirtäminen, maalaaminen, saven muotoilu, kollaasi tai mikä tahansa vaatimatonkin kuvan tekeminen vaatii tarkkaavaisuuden kohdentamista. Tarkkaavaisuus on psyykkistä energiaa, ja kohdentamalla sitä johonkin voi vaikuttaa itseensä ja oloonsa. Keskittyneessä luovuuden virrassa, flow-tilassa, minätietoisuus usein katoaa, ja tekijä ja teos sulautuvat hetkeksi yhteen. Vaikka flow-tilaan ei pääsisi, tyydytystä voi tuottaa myös jättää oma jälki, tulla nähdyksi ja kuulluksi, tai tuntea toistuvan toiminnan rytmi. (Rankanen ym. 2007, 11–13, 17.)

Esimerkki ohjatusta ja strukturoidusta kuvallisesta työskentelystä on Kohtaamistaide®. Erilaiset osallistujat tarvitsevat erilaiset ohjaustyylit ja toimintatuokion rakenteet. Toiset nauttivat luomisen vapaudesta ja mahdollisuuksista toteuttaa omia näkemyksiään omassa tahdissa. Toisille taas Kohtaamistaiteeseen kuuluva tiiviimpi ohjaus ja tuokion vahva rakenne tuovat turvaa, mm. muistisairaille tai vahvasti kehitysvammaisille. Kohtaamistaide® -mallissa toimintatuokio etenee vaiheittain rakenteen mukaan ohjaajan tiiviissä ohjauksessa. Tavoitteena on itse tuotettu esteettinen nautinto, toisten arvostava kohtaaminen sekä kaikkien töiden arvostaminen. Kohtaamistaide® on suojattu menetelmä, joka pohjautuu japanilaiseen Clinical Artperiaatteeseen, ja jota voi ohjata vain ohjauskoulutuksen saanut henkilö. (Pusa 2014, 4.) Luovien menetelmien ohjaaja voikin ohjata lähinnä joitakin Kohtaamistaiteen inspiroimia viritäytymisharjoituksia, erityisesti moniaistisia eli monikanavaisia harjoitteita.

Myös valokuvaa ja videota voidaan käyttää monin tavoin kuvallisessa työskentelyssä. Eräs tapa on Miina Savolaisen kehittämä Voimauttava valokuva. Se on rekisteröity tuotemerkki ja paljolti sosiaalipedagoginen menetelmä, jossa täyttyy voimaantumisen ehdot: oikeus itsemäärittelyyn, valta-asetelmien purku ja vastavuoroisuus. Niiden määrittelemissä eettisissä kehyksissä voidaan valokuvaa käyttää identiteetin työstämiseen ja vuorovaikutustaitojen parantamiseen ammattilaisen ja asiakkaan välillä, työyhteisössä, vertaisryhmässä tai perheessä. (Voimauttavan valokuvan menetelmä.) Myös Voimauttavan valokuvan harjoitteiden ohjaaminen vaatii ohjaajalta asianmukaisen koulutuksen.

3.8 Sanallinen ilmaisu

Sanallista ilmaisua kutsutaan usein myös narratiiviseksi tai kirjallisuusterapeuttiseksi menetelmiksi (engl. *bibliotherapy*, *narrative therapy*), runoterapiaksi (engl. *poetry therapy*) ja sanataideterapiaksi (Mäki & Linnainmaa 2005, 12). Sanallinen ilmaisu voi olla kirjoitettua, suullista ja luettua. Sen monia muotoja ovat esim. sadutus, muistelu, runot, kirjallisuuspiirit, laulujen sanat, rap-riimit, kertomukset, kirjeet, omaelämäkerrallinen työskentely, lukeminen toisille ääneen, sekä ”mustaamisrunous” (engl. *black out poetry*), jossa poistokirjan sivulta valitaan sanoja ja mustataan muut sanat. Mäki & Linnainmaa (2005) määrittelevät kirjallisuusterapian tavoitteeksi muutoksen, joka on kaikkien kasvuprosessien ja terapioiden tavoite. Apuna voidaan käyttää kirjallisia tekstejä, tietokirjallisuutta, sanoma- tai aikakauslehtileikkeitä, itsehoito-oppaita, kaunokirjallisuutta, runoja, elokuvia, videoita, valokuvia, muistoesineitä, jne. Materiaalin sisältöä ei analysoida, vaan tarkastellaan tunnelmia ja teemoja, mikä voi auttaa osallistujaa tiedostamaan omia tunteitaan ja motiivejaan. (Mäki & Linnainmaa 2005, 12–13.)

Känkäsen (2013) mukaan tarinallisuus ja narratiivisuus ymmärretään usein synonyymeinä, ja niillä tarkoitetaan kaikkea toimintaa, jossa tarinaa, kertomusta tai narratiivia käytetään ymmärryksen välineenä. Tarina nähdään tärkeänä muotona jäsentää ajattelua ja elämää, ja narratiivilla viitataan usein johonkin puhuttuun tai kirjoitettuun esitykseen. Ihmisellä on luontainen tarve jakaa tarinoita ja päästä yhteyteen toisen kanssa. Taiteen keinoin ihminen voi saada tarinalleen, eletylle elämälleen, uutta jäsentynyttä muotoa ja tulevaisuuden näkymiä. Tutkimuksissa on havaittu, että tarinallisuus ja omaelämäkerrallinen työskentely soveltuvat hyvin kasvatus- ja hoitotyöhön. Tarinatyöskentely on erityisen tärkeää niille ihmisille, joiden kokemus itsestä on arvoton, tai turvattomissa olosuhteissa identiteetti on kehittynyt hauraaksi. Tarinallista selittämistä tarvitaan myös epävakaina aikoina, tai kun tapahtumien kulkuun tulee ennakoimattomia käännteitä. Kirjoittaminen on tapa ajatella, ja sen avulla voi kehittää taitoja, ajatuksia ja tunteita, sekä tallentaa muistoja ja kokemuksia. Asioita on mahdollista etäännyttää tai tarkastella lähempää, kuten muussakin taiteessa. (Känkänen 2013, 93–95.)

Laitinen ja Uusitalo (2008) määrittelevät myös narratiivisuuteen liittyviä käsitteitä, jotka voidaan ymmärtää monin tavoin. Tarinalla voidaan ymmärtää kaunokirjalliset tuotteet ja tekstit, jotka lainaavat niistä muotonsa, suullisesti kerrotut tarinat, ajattelumuodot ja elävän elämän episodit. Tarinaksi ymmärretään yleensä juonellinen merkityskokonaisuus. Kertomus taas on tarinan esitys merkkien muodossa, esim. kielellisesti, elokuvan, näytelmän tai kuvan muodossa. tarinat ja kertomukset ovat ihmiselle luonteenomainen tapa jäsentää itseään, kokemuksiaan ja elämäänsä. Niiden avulla voi eheyttää elämäänsä, löytää johdonmukaisuutta ja jatkuvuutta, sekä yhtenäistää minuutta ja persoonallisuutta. Kun ihminen kertoo episodisesti tai kausaalisesti etenevää tarinaansa, hän samalla luo merkityksiä, ymmärtää itseään ja rakentaa identiteettiään. Asiakastyössä pyritään auttamaan ihmistä löytämään vaihtoehtoisia tarinoita elämää rajoittaville, hallitseville kertomuksille. Vaihtoehtoisilla tarinoilla voidaan korostaa ihmisen vahvuuksia, rakentaa positiivista tulevaisuutta, ja etsiä uusia tervehdyttäviä näkökulmia menneeseen. Narratiivisuus on siten vuorovaikutuksellista, tavoitteellista ja strategista toimintaa. (Laitinen & Uusitalo 2008, 110–115.)

Narratiivisuutta hyödynnetään jo mm. tutkimuksessa, terapiassa, kuntoutuksessa ja sosiaalityössä, joissa narratiivisen lähestymistavan mukaan ihminen nähdään aktiivisena, merkityksiä antavana toimijana (”Vaihtoehtoinen tarina” 2007, 51–53). Morgan (2005) muistuttaa, että elämämme koostuu lukuisista tarinoista, jotka taas koostuvat useista tapahtumista ja niille annetuista merkityksistä. Niinpä jokainen tapahtuma tai tarina voidaan nähdä ja kertoa monella tavalla. Tärkeää onkin tarinoiden vaikutus; kielteinen tarina itsestä voi latistaa ihmistä ja hänen rohkeuttaan kokeilla uusia asioita. Myönteinen tarina itsestä taas voi antaa luottamusta, toivoa ja rohkeutta tehdä jotain haastavaa, esim. hakea uutta työpaikkaa. (Morgan 2005, 13–18.) Tarinoiden parantavasta voimasta kirjoittaa myös Bucay (2006), jonka kertomuksilla on juuret eri maiden saduissa ja kansantarinoissa. Kertomukset yksinkertaistavat monimutkaista todellisuutta, ja tarjoavat oivalluksia mm. ihmissuhteista, tunteista, peloista ja toiveista. (Bucay 2005, 9–10.)

Arjen rutiineja voi rikkoa pienilläkin tavoilla, ja se olisi varmasti tervetullutta monille asiakasryhmille. Esim. näyttelijä Niina Nurminen kävi lukemassa ääneen novelleja sairaalan eri ikäisille potilaille, mikä koettiin pienenä mielikuvamatkana pois kivusta ja sairaudesta, samalla kun hauskat tarinat lisäsivät iloa potilaiden arkeen. Ääneen lukeminen voisi ilahduttaa monia asiakasryhmiä, eikä siinä tarvita edes eläytyviä näyttelijän taitoja. (Känkänen 2013, 66–70.) Alun perin taiteelliseksi tuotokseksi tarkoitettu runo tai tarina voi olla yksilön näkökulmasta terapeutin ja edistää kasvua tai muutosta. Runojen ja tarinoiden avulla abstraktit asiat voi ymmärtää konkreettisesti ja elävästi, ja vertauskuvat muuttavat sanat kokemuksiksi. Tutkimusten mukaan tarinan tai runon kuuleminen tai lukeminen vaikuttaa keskushermoston limbiseen järjestelmään, ja siten myös tunteiden fysiologiaan. Tämä systeemi vaikuttaa käyttäytymiseen ja esim. siihen, mihin huomio kohdistetaan havaintokentässä. (Mäki & Linnainmaa 2005, 19.) Kuten muitakin luovia menetelmiä, myös sanallisia harjoituksia on syytä ohjata

voimavaralähtöisesti ja sosiaalipedagogisin tavoittein. Niiden tarkoitus ei siis ole terapia vaan lämmittää, virittää, tutustuttaa, ryhmäyttää, osallistaa, voimauttaa, lisätä itsetuntemusta ja -luottamusta, sekä tuottaa onnistumisen ja yhteisöllisyyden kokemuksia.

3.9 Musiikki

Musiikilla on vahva terapeuttinen potentiaali, mutta tässä työssä keskitytään musiikin käyttämiseen kevyemmällä voimavaralähtöisellä tasolla sosiaalipedagogisin tavoittein, tai vaikka kielen opettamiseen. Musiikkia voidaan hyödyntää monin tavoin, esim. laulu ja hengitysharjoitukset, musiikkiliikunta, musiikkimaalaus, musiikin kuuntelu, sanojen tai soitinten tunnistaminen kuunneltavasta musiikista, rytmiharjoitukset monin tavoin, soittaminen ja improvisaatio (Rissanen, Kallanranta & Suikkanen 2008, 687). Soittimia voidaan myös rakentaa mm. kierrätysmateriaaleista. Kussakin toiminnassa yhdistyy monet hyvinvointia lisäävät tekijät, esim. musiikkimaalauksessa musiikin tuottamat tunne-elämykset ja kuvallisen ilmaisun hyödyt, tai musiikkiliikunnassa musiikin ja liikunnan vaikutukset. Tanssi, laulu ja soittaminenkin ovat kehoollisia kokemuksia, jotka lisäävät kehotuntemusta. Ne syventävät ja tehostavat hengitystä samalla kun äänet resonoivat kehon ja aivojen kudoksissa. Musiikki yhdistää ja liittää ihmisiä rakentamalla vuorovaikutusta, ja ryhmään kuulumisen kokemukset vahvistavat hyvinvointia. Yhdessä musiikista nauttivien ihmisten rytmi synkronoituu yhteiseen sykkeeseen, mikä lisää yhteisöllisyyttä. Ahosen (2000) mukaan musiikki vaikuttaakin ihmiseen monin tavoin, mm. akustisesti, fyyskäalisesti, neurologisesti, fysiologisesti, psykologisesti, sosiokulttuurisesti sekä kommunikaationa. (Ahonen 2000, 36.)

Musiikki vaikuttaa vahvasti fysiologiaan. Se voi laskea tai nostaa verenpainetta, hidastaa tai kiihdyttää sydämensykettä, ja siten rauhoittaa tai energisoida mielialaa ja kehoa. Musiikki on erinomaista ”aivojumbppaa”, sillä se käynnistää monilla aivoalueilla, aivokuorella ja sen alla sarjan emotionaalisia, motorisia ja kognitiivisia prosesseja. Otsalohkon, päälakilohkon ja ohimolohkon alueilla analysoidaan musiikillisia piirteitä kuten rytmejä, sointuja, harmoniaa, intervalleja, jne. Etuotsa- ja päälakilohkoilla tarkkaavaisuus- ja työmuistissa seurataan musiikkia ajassa ja pidetään sitä mielessä. Ohimolohkon, päälakilohkon ja hippokampuksen alueilla episodisessa ja semanttisessa muistissa tunnistetaan tuttu musiikki. Syvät aivoalueet aktivoituvat emotionaalisesti koskettavasta musiikista, mikä tuottaa mielihyvän ja palkitsevuuden kokemuksia. Samalla tunteita koskettava musiikki vaikuttaa autonomiseen hermostoon ja immuuni- ja hormonijärjestelmään, mm. vapauttaa dopamiinia ja laskee stressihormoni kortisolin tasoa. Liike- ja tuntoaivokuori, pikkuaivot ja tyvitumakkeet aktivoituvat, kun tanssitaan tai tuotetaan musiikkia. Jopa passiivinen musiikin kuuntelu aktivoi aivojen liikealueita. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334–1339.) Musiikki liittyy myös muistitoimintoihin. Musiikki voi nostaa esiin elämäkokemuksiin liittyviä mielikuvia ja tunteita, jotka olivat jo unohtuneet tietoisuudesta. Musiikki mahdollistaa merkityksellisen vuorovaikutuksen ja tarjoaa vaihtoehdoisen kanavan tunneilmaisulle. Musiikin avulla tunteita voi tavoittaa, kohdata, kokea,

tunnistaa, tiedostaa, ymmärtää, nimetä, jäsentää, yhdistää, kuvata, ilmaista, purkaa, jakaa, käsitellä ja hallita. (Rissanen ym. 2008, 689–691.)

Musiikki on nykyään kiinteä osa arkea, vapaa-aikaa, arvoja ja kulutustottumuksia. Tutkimusten mukaan musiikki on aktiivisesti läsnä jokapäiväisissä toimissa kuten ajaessa, työskennellessä, opiskellessa, liikkuesssa, syödessä, lähtövalmisteluissa, julkisissa kulkuneuvoissa, juhliessa, ystäviä tavatessa, romanttisissa tilanteissa, herätessä ja nukkumaan mennessä. Musiikki vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, tukee minäkuvan ja identiteetin työstämisessä, tarjoaa kokemuksen itsemääräämisestä eli mahdollisuudesta vaikuttaa ympäristöönsä, kokemuksiinsa ja tunteisiinsa, sekä kokemuksen omasta pystyvyydestä ja osaamisesta. Lisäksi musiikkiin liittyvät toiminnot tarjoavat itsensä toteuttamisen, oppimisen ja onnistumisen elämyksiä. Musiikki koetaan tehokkaana strategiana säädellä omia tunteita, varsinkin parantaa mielialaa ja hallita tunteita. Musiikin avulla pyritään esim. kääntämään negatiivisia tunteita positiivisiksi, nostamaan vireystasoa ja energiaa, rauhoittumaan, käsittelemään ja purkamaan surua tai suuttumusta, saamaan lohtua, jne. Eri ikäisillä ihmisillä musiikin merkitys ja käyttötapa vaihtelevat: esim. nuorilla musiikki auttaa käsittelemään negatiivisia tunteita ja muodostamaan identiteettiä, kun taas iäkkäämmillä rakentamaan elämänhistoriaa ja käymään läpi tunnepitoisia muistoja. Musiikki onkin oleellisen tärkeä voimavara, jonka avulla voi eheyttää tunne-elämyksiä ja tukea psyykkistä tasapainoa. (Saarikallio 2010, 279–289.)

3.10 Käsien tekeminen

Käsien tekeminen (käsillä tekeminen, kädentaidot, käsityö, engl. *arts and crafts, crafts, handicrafts*) voi olla mm. käsitöitä kuten neulomista, virkkausta, kutomista, ompelua, askartelua, nikkarointia, rakentelua, pienoismallien tekemistä, kierrätysmateriaaleista tuotteiden valmistamista uusiin käyttötarkoituksiin (engl. *upcycling*, esim. kahvipussiaskartelu), huonekalujen kunnostusta tai muuntamista, polkupyörän tuunaamista, vaatteiden muokkaamista, tekstiilipainantaa, lankojen tai kankaiden värjäämistä, nahkatöitä, lavasteiden maalaamista, jne. Käsillä tekeminen lisää hyvinvointia monin tavoin, mm. tyydyttämällä esteettisiä ja luovia tarpeita, tuottamalla ylpeyttä ja iloa omista aikaansaannoksista (aktivoi dopamiinin erityistä), rauhoittamalla, rentouttamalla sekä aktivoimalla useita aisteja (monikanavaisuus, moniaistisuus).

Useissa tutkimuksissa on tutkittu käsillä tekemisen psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia. Käsityössä näkyy monella tavalla tekijän persoonan ja koko elämän jälki. Pitkä käsityöprosessi saattaa auttaa selviämään vaikeasta elämäntilanteesta. Käsillä tekeminen saattaa tukea elämänhallintaa ja selviytymistä tulevaisuudessa, kun yhteiskunta ja työelämä muuttuu. Käsien tehden myös luodaan uutta, itselle merkityksellistä kulttuuria, joka saa vahvistusta jaettaessa sitä sosiaalisessa mediassa ja verkkoyhteisöissä. (Soini-Salomaa 2013, 43.)

Käsityö on konkreettista ja käytännöllistä tekemistä, jossa ihminen on suhteessa kehollisuu- teen, ihmisyyteen ja maailmankaikkeuteen. Käsityö rentouttaa, on terapeutista ja tarjoaa voimaannuttavia flow-kokemuksia, ja lisää siten psyykkistä hyvinvointia. Aivoissa on eniten yksikköjä, jotka motorisoivat käsiä, joten käsien käyttäminen rauhoittaa. Käsityössä toistuva liike ja muu kehollisuus voi saada aikaan meditatiivisen tilan, jolloin keskittyminen tekemi- seen auttaa hiljentymään omaan sisäiseen maailmaan, ja vaimentaa muita mieltä kuormitta- via asioita. Käsillä tehdessä keho ja mieli ovat tiiviimmin yhtä, mikä saa aikaan rentouttavana koettua tajunnan tilojen vaihtelua. Käsillä tekeminen aktivoi parasympaattista hermostoa, joka vallitsee tasapainoisessa flow-tilassa. Parasympaattinen hermosto rauhoittaa sympaat- tista hermostoa, joka taas on ollut aktiivinen esim. työpaineiden tuottamassa taistele-tai-pa- kene-tilassa. Käsien tehdessä tunteet, liikkeet ja muistitoiminnot välittyvät hermostoa pitkin, mikä saa fyysisen toiminnan tukemaan mielialaa ja jaksamista. Aistikokemukset väreistä ja materiaaleista tasapainottavat hermostoa ja tuottavat nautintoa, ja kaikki tämä tekee käsillä tekemisestä terapeutista. Konkreettiset tuotokset ja tekeminen järjestää mielen kaaosta, ja voi auttaa stressin, surun, menetyksen, kivun tai arvottomuuden tunteen käsittelyssä. Luovan käsityön on todettu auttavan hallitsemaan sairautta, kipua, masennusta ja ahdistusta, sekä rakentamaan uudelleen minäkuvaa. Kun toiminnan kokee merkityksellisenä, se lisää toiveik- kuutta ja myönteistä mielialaa, mikä puolestaan lisää hyvinvointia. (Pöllänen 2017, 73–79.)

Aivopuoliskojen yhteistyö paranee, kun kahdella kädellä tekeminen aktivoi molempia aivopuo- liskoja. Käsityön tekeminen auttaa keskittymään, mikä voi edistää uusien asioiden sisäistä- mistä, ja erityisesti tehostaa vieraan kielen oppimista. Lisäksi älyllisen kehityksen kannalta on tärkeää oppia sietämään omaa keskeneräisyyttä mm. keskeneräisten projektien muodossa. (Tekstioliopettajaliitto 2020.)

Käsillä tehdyt aikaansaannokset ja oma toiminta koetaan usein kuvastavan jollain tavalla omaa elämää. Läheisille tehdään lahjaksi rakkaudella tuotteita, opetellaan hallitsemaan eri- laisia vaativia tekniikoita ja materiaaleja, ja tehdään suuritöisiä projekteja, jotka koetaan urotöinä ja symboleina itsestä. Muistisairaiden on käsityömuistelussa todettu kykenevän tuo- maan esiin omaa jo unohtunuttakin osaamista. Tämä on tuottanut onnistumisen kokemuksia, sekä lisännyt turvallisuuden tunnetta ja sosiaalista vuorovaikutusta. Käsillä tekeminen aktivoi aivoja mm. liike-, tunto- ja näköaistimuksin, kun esim. suunnitellaan ja tehdään työtä, hae- taan muistista tietoa ja suunnataan tarkkaavaisuutta. Aivotoiminnan tehostuminen vaikuttaa myös muihin elämän alueisiin: hahmotetaan paremmin asioiden välisiä yhteyksiä ja proses- seja, ja keskittymiskyky, luovuus ja kolmiulotteisuuden taju kehittyvät. Uudet tekniikat ja luovuus tarjoavat älyllisiä ja taidollisia oppimishaasteita, ongelmanratkaisua sekä oppimista epäonnistumisesta. Käsillä tekeminen tuottaa tunnetta asioihin vaikuttamisesta, ja konkreet- tisesta, merkityksellisestä aikaansaamisesta. Käsillä tehdään tunnelatautuneita tuotteita lah- jaksi läheisille tai kuvaamaan omaa identiteettiä ja arvoja, esim. eettisyyttä, estetiikkaa,

yksilöllisyyttä, omaa sukua tai kulttuurin jatkumoa, hyväntekeväisyyttä, kierrätystä, uusiokäyttöä tai hidasta muotia. (Pöllänen 2017, 76–81.)

Käsillä tehden voi myös edistää integroitumista, esim. käsityötä voi käyttää työkaluna kielen ja kulttuurin oppimiseen, sekä vuorovaikutuksen ja keskinäisen ymmärryksen lisäämiseen. Käsityöprojektien avulla on mm. saatu parannettua osallistujien itsetuntoa, sekä vahvistettua osallisuutta, voimaantumista ja turvallisuudentunnetta. Konkreettisesti toiminnassa pystytään tukemaan elämönhallintataitoja, vastuunottamista omista valinnoista sekä valmiuksia hakeutua koulutukseen ja työelämään. Käsillä tekemisen pajat myös tarjoavat nuorille turvallista aikuiskontaktia, ja kaikille motivoivia flow-kokemuksia. Käsityön avulla ihminen voi tulla tietoisemmaksi kehostaan, mielestään, tunteistaan ja arvoistaan, mikä helpottaa ajatusten, mielikuvien ja tunteiden hallintaa. Käsityö voi yhdistää yksilöä muihin eri aikakausina ja sukupolvissa, perheeseen, ystäviin, naapureihin, ryhmiin, tapahtumiin ja perinteisiin. Käsityöntekijän mahdollisuus määritellä itse tekemistään tuottaa voimaannuttavaa vuorovaikutusta tekijän, toiminnan, materiaalin ja tuotteen välillä. (Pöllänen 2017, 79–83.)

3.11 Ryhmä ja ryhmädynamiikka

Ryhmän kehitysvaiheita on kuvattu 1950-luvulta asti eri tavoin. Pääosin teoriat sisältävät samankaltaisia vaiheita. Alussa on alku- eli muodostusvaihe, jolloin ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja orientoituvat tehtävään. Ryhmän kehityksen keskivaihe sisältää kuohunta-, yhdenmukaisuus- ja hyvin toimivan ryhmän piirteitä, mutta näitä ei ole tarpeen yrittää eritellä, eivätkä ne erotu välttämättä selvästi ryhmän toiminnassa. Loppuvaiheessa osallistujat orientoituvat tehtävän päättämiseen, ryhmän tapaamisten loppumiseen ja hyvästeihin. Tässä vaiheessa tunnetaan usein haikeutta, surua, jopa eroahdistusta. Suljetuissa ja avoimissa ryhmissä kehitysvaiheet etenevät eri tavoin. Avoin ryhmä ei välttämättä yllä muodostusvaihetta pidemmälle, jos sen jäsenet vaihtuvat suurelta osin ja usein. Jos taas vaihtuvuus on pientä, kehitysvaiheissa ehditään pidemmälle. (Niemistö 2007, 160–168.) Ohjaajan pitäisikin osata valita harjoitukset, tai muokata niitä sopivasti mm. ryhmän kehitysvaiheen mukaan. Jotkut harjoitukset sopivat hyvin tutustumiseen, sekä rakentamaan luottamusta ja yhteishenkeä, kun taas toiset harjoitukset vaativat jo tutun ja turvallisen ryhmän.

Ohjaajan taidot, herkkyys aistia ryhmän tarpeita ja joustavuus vastata niihin vaikuttavat paljon siihen, miten ryhmä siirtyy kehitysvaiheissa eteenpäin. Samalla myös ohjaajan rooli muuttuu alkuvaiheen tärkeästä ja turvallisesta johtohahmosta ensin kritiikin kohteeksi ja sitten vähemmän merkitykselliseksi. Ohjaajan pitäisi hyväksyä tämä, ja viihtyä kaikissa ryhmän kehitysvaiheissa. Ohjaajan osuus on kuitenkin tärkeä ryhmälle, koska ilman johtajaa ryhmän jäsenet lähtevät omiin suuntiinsa, ja ryhmä hajoaa. Ohjaajan tehtäviin kuuluu näyttää suuntaa, tehdä päätökset, luoda visioita, organisoida ryhmän työnjako ja prosessit, antaa palautetta,

hankkia resurssit sekä välittää riittävästi tietoa. Näitä tehtäviä voi myös delegoida ryhmän jäsenille, mutta siitäkin täytyy selvästi kertoa kaikille. (Kopakkala 2011, 88–92.)

Ryhmän jäsenille muodostuu ryhmässä roolit, ja jäsenten välille kehittyy ryhmän sisäisiä vuorovaikutussuhteita, jotka voivat liittyä kommunikaatioon, valtaan, tunteisiin tai normeihin. Myös ohjaajalla on roolinsa ja paikkansa vuorovaikutussuhteissa. (Niemistö 2007, 84–128.) Ohjaajan on hyvä rohkaista aktiivisuuteen ja antaa tilaa osallistujille, jotka ovat omaksuneet vetäytyvän roolin, ja toisaalta rohkaista aktiivisia osallistujia myös kuuntelemaan muita.

Toiminnalliset ja luovat menetelmät pitäisi aina valita ryhmän tavoitteiden, tarpeiden ja toiveiden mukaan. Luovia menetelmiä voi soveltaa asiakkaille ja asiakasryhmille esim. varhaiskasvatuksessa, sosiaalisessa ja etsivässä nuorisotyössä, kouluissa tehtävässä työssä (kouluohjaaja, koulukuraattori), aikuissosiaalityössä, yhteisö- ja aluetyössä, maahanmuuttaja- ja monikulttuurisessa työssä, vammaistyössä, seniorityössä, perhe- ja sukupolvityössä, lastensuojelutyössä (avohuolto, sijaishuolto ja jälkihuolto), päihde-, mielenterveys- ja kriisityössä, rikosseuraamustyössä, sekä organisaatioiden kehittämistyössä.

3.12 Ohjaajuus ja ohjaajan etiikka

Sosiaalialan ammattilaiset voivat ohjata luovia menetelmiä voimavaralähtöisesti, eli mm. opetuksen tukena, sosiaalipedagogisin tavoittein edistääkseen tutustumista, itsetuntemuksen, osallisuuden ja toimijuuden vahvistumista, voimautumista, sekä ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyttä. Tällöin harjoitukset eivät ole kuntoutusta tai terapiaa, mihin taas vaadittaisiin ohjaajalta asianmukainen pätevyys ja osaaminen.

Miller ja Rollnick (2013) kirjoittavat motivoivasta keskustelusta, ja mielestäni samat periaatteet toimivat kaikessa asiakastyössä, myös luovien menetelmien ohjaamisessa. He jakavat ammattilaisten kommunikaatiotyylit kolmeen tapaan, jotka voidaan asettaa jatkumolle. Jatkumon päässä on 1) seuraava tyyli (engl. *following*), keskellä 2) opastava/ ohjaava tyyli (*guiding*) ja toisessa ääripäässä 3) käskevä tyyli (*directing*). Jokaiselle kommunikaatiotyylille on paikkansa, ja ammattilaisella on oltava riittävästi sosiaalista älyä, tilannetajua ja ammatitietttistä osaamista valita kuhunkin asiakkaaseen ja tilanteeseen sopiva lähestymistapa. Esim. saattohoidossa asiakkaan kanssa, jonka hyväksi on jo tehty kaikki mahdollinen, on syytä valita seuraava tyyli, jossa kuljetaan vierellä, kuullaan, nähdään, ymmärretään, hyväksytään ja arvostetaan asiakasta kaikkine ajatuksineen ja tunteineen. Ammattilainen pidättäytyy lisäämästä keskusteluun omaa materiaaliaan. Kun halutaan motivoida asiakasta muutokseen, parhaiten toimii yleensä opastava tyyli, jossa avoimin kysymyksin herätellään, tuetaan, inspiroidaan, innostetaan, rohkaistaan, korostetaan ja tehdään yhteistyötä asiakkaan kanssa. Rooli on kuin oppaalla vieraassa kaupungissa: opas ei määrää, mitä asiakkaan pitäisi nähdä tai tehdä, eikä myöskään hiljaa seuraa perässä, mihin tahansa asiakas sattuu vaeltamaan. Hyvä opas on

hyvä kuuntelija, ja tarjoaa asiantuntemustaan silloin, kun sitä tarvitaan. Hän ei tarjoa apua liikaa eikä liian vähän. (Miller & Rollnick 2013, 4–13.)

Edelleen saman jatkumon toisessa päässä olevan kärkevän tyylin ajatuksena on: ”Minä tiedän mitä sinun pitäisi tehdä, ja näin teet sen.”. Kärkevää tyyliä käyttää esim. lääkäri määrätessään lääkkeen annostusta, tai ehdonalaisvalvoja selventäessään asiakkaalle eri valintojen seurauksia. Muuten kärkevän tyylin käyttäminen johtaa harvoin haluttuun tulokseen. Miller ja Rollnick (2013) muistuttavatkin auttamisammateissa toimivia riskistä, joka auttamishalusta voi seurata. Auttaja yrittää luonnollisesti parhain aikein ja sydän paikallaan ripeästi korjata tai oikaista ihmisissä sitä, mitä pitää vikana. Auttajalla on siis ”korjausrefleksi”. Kun auttaja näkee ihmisiä tekemässä oman hyvinvointinsa kannalta huonoja valintoja, hän voi tulla käyttäneeksi liian kärkevää vuorovaikutustyyliä, esim. suostuttelee tai koettaa vakuuttaa asiakasta tekemään jokin elämänmuutos, ja antaa asiakkaalle tietoa nykyisten valintojen huonoista puolista, mitkä asiakas yleensä kyllä jo tietää itsekin. Tällainen lähestymistapa aiheuttaa asiakkaassa vain voimakkaan vastareaktion ja vastustuksen. Asiakkaiden tunnereaktiot ammattilaisen kärkevään kommunikaatiotyyliin ovat yleensä vihaisia, ärsyyntyneitä ja puolustautuvia, tai passiivisia ja avuttomia. Asiakkaiden tunnereaktiot opastavaan kommunikaatiotyyliin sen sijaan ovat yleensä yhteistyöhaluisia, kiinnostuneita, sitoutuneita, voimaantuneita ja avoimia. Ammattilainen voi siis valita, kummanlaisten asiakkaiden kanssa mieluummin työskentelee. Kyseessä ovat samat asiakkaat, jotka vain reagoivat ammattilaisen kommunikaatiotyyliin ja keskustelun dynamiikkaan yleisinhimillisellä tavalla. (Miller & Rollnick 2013, 4–13.) Niinpä ensi kohtaaminen asiakkaan kanssa on oleellisen tärkeä, ja jo ensimmäinen äänensävy ammattilaiselta voi kääntää asiakkaan häntä vastaan.

Ohjaajan tapa lähestyä ohjaussuhdetta ja asiakasta vaikuttaakin eniten siihen, millaiseksi ohjaussuhde muodostuu. Ihmisen kommunikaatiotyyli heijastaa taustalla olevaa ajattelutapaa ja asennetta. Jotta asiakas kokisi ohjaajan kommunikaatiotyylin aitona, ohjaajan asenteen on oltava linjassa kommunikaatiotyylin kanssa. Millerin ja Rollnickin (2013) mukaan onnistuneen vuorovaikutuksen lähtökohtia onkin ammattilaisen suhtautuminen ohjaussuhteeseen kumppanuutena, asiakkaan hyväksyen, myötätuntoisesti ja herättelevästi. Kumppanuuden (engl. *partnership, collaboration*) pitäisi olla yhteistyötä, kuin paritanssissa, eikä dominanssia kuten painiottelussa. Ammattilainen voi helposti langeta ”asiantuntemusansa” kuvitellen, että hänen täytyy tuottaa oikeat vastaukset kaikkiin kysymyksiin ja ongelmiin kuten tenteissä opiskeluaikanaan. Tämän refleksin pidättely on kuitenkin olennaisen tärkeää, jotta asiakkaan kanssa saa rakennettua yhteistyön ja kumppanuuden hengen. (Miller & Rollnick 2013, 14–16.)

Hyväksyvällä (engl. *acceptance*) suhtautumisella tarkoitetaan jo lähtökohtaisesti asiakkaan perusihmisarvon, ainutlaatuisuuden, itsemääräämisoikeuden ja autonomian hyväksymistä ja tukemista. Hyväksymiseen kuuluu myös sopiva empatia, eli asiakkaan tilanteen, sisäisen maailman ja logiikan ymmärtäminen, tyrkyttämättä omaa näkökulmaa, tai pitämättä asiakkaan

näkemyksiä erheellisinä. Hyväksyminen sisältää myös tunnustuksen antamisen, eli ammattilainen pyrkii näkemään ja arvostamaan asiakkaan pyrkimyksiä, potentiaalia ja vahvuuksia. Myötätuntoisella (*compassion*) suhtautumisella Miller & Rollnick (2013) tarkoittavat asiakkaan hyvinvoinnin aktiivista edistämistä, ja hänen tarpeidensa priorisointia. Ammattilaisen ei ole tarpeen ”kärsiä asiakkaan kanssa”, eikä ole hyötyä myöskään pelkästään tuntea sympatiaa ilman käytännön toimia. Herättelevällä (*evocing*) lähestymistavalla tarkoitetaan asiakkaan vikojen ja puutteiden analysoimisen sijasta keskittymistä hänen vahvuuksiinsa ja voimavaroihinsa. Ammattilainen lähtökohtaisesti uskoo, että asiakkailla on jo paljon sitä, mitä tarvitsee, kuten viisaus omista asioistaan, syyt nykyisille valinnoille, kokemukset, motivaatio ja resurssit. Ammattilaisen tehtävä on herätellä nämä voimavarat, ja kutsua ne esiin. (Miller & Rollnick 2013, 14–23.) Ammattilainen suhtautuu siis asiakas-, voimavara- ja ratkaisukeskeisesti, eikä pyri ”asentamaan vikaan sopivaa korjaussarjaa” kuin automekaanikko. Pyrkimyksenä on näin varmistaa asiakkaan osallisuus, toimijuus ja voimaantuminen.

Ohjaajan on tärkeää olla joustava ja havainnoida ryhmän ja osallistujien tunnelmia. Känkänen korostaa väitöskirjassaan, että taidelähtöisten menetelmien käyttöön liittyy aina ennakoimattomuutta. Ryhmätoiminnassa on tärkeää antaa tila ja mahdollisuus tilannekohtaisille tapahtumille. Samanaikaisesti käynnissä olevat ryhmäprosessit ja henkilökohtaiset prosessit saattavat tuottaa arvaamattomia käännteitä, ja niille on löydyttävä aikaa. Kun toimitaan inspiraation vallassa ja opitaan kokemuksellisesti, toiminnot ovat tilannesidonnaisia ja tilanneherkkiä. Ei voida ennakoida, mikä toimii tai ei, tai mihin osallistujat tuntevat vetoa. Näin saattaa syntyä myös jotain arvokasta uutta, joka ei ollut alussa edes tavoitteena. Yllätykset ja arvokkaat oivallukset syntyvät vasta kun uskalletaan antautua uudelle, asettua ei-tietämisen tilaan, heittäytyä tuntemattomaan omalle epämukavuusalueelle. Tämä vaatii rohkeutta ja ennakkoluolettomuutta. (Känkänen 2013, 50–51.)

Ohjausosaaminen ei ole vain ohjeistamista, neuvomista tai tiedon jakamista. Onnistuneessa ohjauksessa yhdistyy monta ohjaajan kykyä ja toimintatapaa: kyky luoda positiivinen ilmapiiri, joka mahdollistaa oppimisen, kyky havainnoida tilanteita ja ihmisiä sekä yksilöinä että ryhmän jäseninä, kyky mahdollistaa oivaltava oppiminen, sekä toiminta yhdessä osallistujien kanssa. Onnistunut ohjaus on myös kanssakulkemista turvallisesti vierellä, tukemista tarvittaessa, kunnioittamista ja luottamista osallistujan kykyihin ja vahvuuksiin. Hyvä ohjaaja on avoimesti ja herkästi läsnä, mikä tukee osallistujan oppimista, kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua ja hyvinvointia. Hyvään ohjaukseen kuuluu luottamuksellisuus ja symmetrinen vuorovaikutus, eli yhdessä pohtiminen, kuunteleminen, aistiminen, ajan ja tilan antaminen, sekä osallistujan ajatusten ja hänelle merkityksellisten asioiden huomioiminen. Hyvä ohjaaja antaa jokaiselle mahdollisuuden vaikuttaa asioiden kulkuun. Onnistuneen ohjauksen ja työssä jaksamisen vuoksi ohjaajan on tärkeää oppia tiedostamaan omat toimintatapansa ja toisten reagoitavat. (Ahlstrand 2017, 12–15.)

Ohjaamisen onnistumiseen vaikuttaa ratkaisevasti ohjaajan asenne, läsnäolo, kohtaaminen, halu kuulla ja nähdä, kanssakulkeminen, kehonkieli eli ilmeet ja eleet, luovuus, intuitio, uteliaisuus ja heittäytyminen, luottamus, sensitiivisyys, havainnot, epävarmuuden sieto ja voimavarat. Kun ihminen tekee työtä ihmisten kanssa, ohjaustilanteisiin vaikuttaa luonnollisesti ohjaajan ja osallistujien sen hetkiset elämäntilanteet, tiedot, taidot, osaaminen sekä aiemmat kokemukset. (Ahlstrand 2017, 52.) Myös ryhmädynaamiset tekijät, ryhmän kehitysvaihe, yksilöiden kyvyt, sekä vireys- ja tunnetilat vaikuttavat ohjaukseen. Jos ohjaustilanteessa harjoitus ei tunnu toimivan, tai liikkeelle pääsy muuten takkuu, ohjaajan kannattaa kysyä osallistujilta tunnelmia, toiveita ja tarpeita, ja lennossa vaihtaa harjoitusta toivomusten suuntaan.

Taidelähtöinen toiminta voi nostaa esiin ja saada liikkeelle työntekijöiden omia kipeitäkin henkilökohtaisia asioita, tunteita tai muistoja, joita ei haluta vielä käsitellä tai jakaa, tai joiden kanssa on hankala olla. Taidelähtöinen toiminta voi horjuttaa vakiintunutta arkea tai tehdä siihen särön, ja siihen pitäisi varautua. Auenneet prosessit pitää osata myös sulkea. Taidelähtöisen toiminnan ohjaaminen vaatii monialaista ja erityisesti eettistä osaamista. Toisaalta ohjaajille tuottaa työn iloa hallita erilaisia menetelmiä, ja hyödyntää omaa osaamista. (Känkänen 2013, 106–107, 114.)

Ohjaus vaikuttaa paljon ryhmän toimintaan ja kehittyvään ryhmädynamiikkaan. Suunnitteluvaiheessa ohjaajan kannattaa pohtia, millaisia ihmisiä osallistujat ovat, mitä etuja toivotaan saavutettavan osallistujille eli ryhmän tavoite, millainen on ryhmän perusrakenne ja luonne, ja miten arvioida ryhmän tehokkuutta. Pitäisi miettiä myös, miten hallita ohjaajan stressiä, miten lisätä ymmärrystä ja ohjaustaitoja, sitoutuuko viemään ryhmätyön loppuun asti, tarvitaanko osallistujien kanssa etukäteistyötä, kuinka avata ryhmä, reagoidako aktiivisesti vai ohittaa hiljaa ryhmässä toistuvat ongelmatilanteet, kuinka joustavasti tai jäykästi noudatetaan suunniteltua rakennetta ja miten siitä voi neuvotella, miten hoitaa ennalta-arvaamattomat hankaluudet, milloin ja miten ryhmä päätetään, jne. (Niemistö 2007, 69–79.) Ohjaajan on tärkeää suunnitella tapaamisten ajankäyttö niin, että ryhmän kokoontuessa aloitetaan joka kerta lämmittelyllä ja virittäytymisellä, jotta osallistujat orientoituvat esim. aamukiireistään tai matkan hankaluuksista, ja löytävät läsnäolon hetkessä. Samoin joka tapaamisen loppuun pitäisi varata aikaa tapaamisessa heränneiden ajatusten pohdintaan, purkamiseen ja jakamiseen.

Ryhmää aloittaessa ohjaajan on huomioitava oma virittäytymisensä, ryhmän orientoiminen ympäristöön ja perustehtäviin, sekä jäsenten liittäminen ryhmään. Oma virittäytyminen tarkoittaa itselle sopivaa tapaa tyhjentää mieli tai keskittyä, jotta löytää ryhmän vaatiman valppauden ja spontaanisuuden tilan. Ryhmä orientoidaan ympäristöön esim. tutustumalla tiloihin ja järjestelmään. Erittäin tärkeä tehtävä on myös yhdessä osallistujien kanssa sopia rajoista ja yhteisistä pelisäännöistä, eli tehdä ryhmäsopimus. Se selkeyttää sekä rakentaa luottamusta

ja turvaa. (Niemistö 2007, 79–81.) Tässä työssä kysyn vastaajien kehittämistoiveita mm. ohjausosaamisessa.

4 Toteutus

Toteutin opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden keräämällä aineiston nettikyselynä. Analysoin osan aineistosta laadullisesti ja osan määrällisesti, ja raportoin sen mukaisesti.

4.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä yhdistettynä määrälliseen

Aikomukseni oli käyttää laadullista tutkimusotetta, koska olin kiinnostunut saamaan kuvaa luovien menetelmien käyttämisestä ja mahdollisista niihin liittyvistä tarpeista ja toiveista sosiaalialalla tällä hetkellä, toivoen löytäväni odottamattomia seikkoja. En pyrkinyt testaamaan mitään teoriaa tai oletuksia. Odotin kyselyyni n. 7–10 vastausta, jotka sopisivat hyvin analysoitavaksi laadullisesti. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009) mukaan laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan todellisen elämän ilmiötä kokonaisvaltaisesti, ottaen huomioon, että todellisuus on moninainen. Tutkijan on hyväksyttävä, että perinteistä objektiivisuutta ei voi saavuttaa, sillä tutkimukseen vaikuttavat arvot, joiden läpi ilmiötä yritetään ymmärtää, sekä tutkijan oma tietämys ja tulkinnat. Niinpä tulokset ovat johonkin tiettyyn aikaan ja paikkaan rajoittuvia ehdollisia selityksiä. Laadullisella tutkimusotteella pyritäänkin löytämään tai paljastamaan tosiasioita, eikä niinkään todentamaan olemassa olevia väittämiä, kuten määrällisellä tutkimusotteella. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160–164.)

Täysin yllättäen kyselyyni vastasi lyhyessä ajassa 84 henkilöä, joten jouduin miettimään uudelleen, mikä tutkimusmenetelmä olisi pätevin aineiston käsittelyyn. Hirsjärven ym. (2009) mukaan laadullinen ja määrällinen tutkimusote voivat täydentää toisiaan, ja niitä voidaan yhdistellä ja käyttää rinnakkain, koska numerot ja merkitykset ovat toisistaan riippuvaisia. Numerot perustuvat käsitteellistämiseen, joka sisältää merkityksiä. Käsitteellisiä ilmiöitä voidaan kuvata myös numeroin. Tärkeintä on, että tutkija valitsee menetelmän, jonka pätevyydestä itse on vakuuttunein tuomaan selvyyttä käsiteltävään kysymykseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 136–137.) Myös Metsämuuronen (2006) kuvaa laadullisen ja määrällisen tutkimusotteen yhdistämistä valitsemalla toinen pääasialliseksi lähestymistavaksi, ja toisella täydennetään, havainnollistetaan ja maustetaan raporttia (Metsämuuronen 2006, 133–134). Myös Tuomi ja Sarajärvi toteavat, että metodisessa triangulaatiossa voidaan yhdistää esim. kyselyssä suljettuja ja avoimia kysymyksiä, sekä laadullista ja määrällistä analyysimenetelmää, vaikka tämä jaksakin mielipiteitä tiedeyhteisössä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 166–172). Lisäksi Vallin (2010) mukaan samassa kyselylomaketutkimuksessa valmiit vastausvaihtoehdot analysoidaan määrällisesti, mutta avoimet kysymykset voidaan analysoida joko määrällisesti ryhmiin luokitellen, tai laadullisesti teemoittain (Valli 2010, 107–127). Niinpä käytin kysymystyyppin mukaan

molempia menetelmiä; analysoin ja raportoin määrällisesti kyselyn tuloksia monivalintakysymyksistä, ja laadullisesti vapaan tekstin vastauksista.

Hirsjärven ym. (2009) mukaan määrällisessä tutkimusotteessa aineiston keruu suunnitellaan niin, että aineistoa voi mitata numeerisesti, määritellään perusjoukko ja otetaan siitä otos. Muuttujista muodostetaan taulukoita, ja aineistosta tehdään tilastollisesti käsiteltävä. Päätelmät tehdään aineiston tilastollisen analyysin pohjalta. Oleellinen osa määrällistä tutkimusta on myös aiemmat teoriat ja tutkimukset, joista tehdään johtopäätöksiä, sekä hypoteesien esittäminen. (Hirsjärvi ym. 2009, 139–137.) Omassa työssäni sovelsin laadullisen tutkimusotteen ohella määrällistä, mutta kevyemmin ja rajallisemmin. En esittänyt varsinaisia hypoteeseja, vaikka oletinkin, että luovien menetelmien käyttöä rajoittaa ammattilaisten ajan ja resurssien puute. En myöskään tehnyt johtopäätöksiä aiempien tutkimusten pohjalta, koska en löytänyt vastaavia. Sen sijaan käsittelin aineiston määrällistä osaa tilastollisesti, eli esitin tulokset prosenttiosuuksina.

4.2 Aineiston keruu nettikyselylomakkeella

Keräsin aineiston kyselylomakkeella netissä. Aineistonkeruu kyselylomakkeella yhdistetään yleensä määrälliseen tutkimukseen, mutta sitä voidaan käyttää myös laadullisessa tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 71–74). Kyselylomakkeella tehtävässä survey-tutkimuksessa joukolta ihmisiä kerätään tietoa standardoidussa muodossa, ja kerätyn aineiston avulla pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään ilmiöitä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 134–135.) Päädyin haastattelun sijasta kyselylomakkeeseen, koska en voinut käyttää paljon aikaa ja rahaa aineiston keräämiseen. Lisäksi koronan aiheuttaman poikkeustilan vuoksi oli syytä välttää henkilökohtaisia kontakteja. Haastattelu videopuhelulla tai puhelulla taas olisi edellyttänyt sopivan ajan löytämistä jokaisen haastateltavan kanssa, joten oletin, että vapaaehtoisena hetkenä nopeasti täytettävään kyselylomakkeeseen on helpompi saada vastaajia. Opinnäytetyöhön oli käytössä enää hyvin rajallinen aika, eikä lainkaan rahaa. Niinpä valitsin mahdollisimman nopean ja ilmaisen tavan selvittää haluamaani tietoa.

Tein kyselyn maksuttomalla nettilomakkeella (zef.fi), joten vastauksista ei voi tunnistaa vastaajia tai heidän työnantajiaan. Kysymykset muodostin ajatellen aluksi luovien menetelmien vinkkipankin kiinnostavuutta ja sitten tutkimuskysymyksiäni. Kysymyksiä vastausvaihtoehtoihin tulvi mieleeni paljonkin, ja pyrin karsimaan niitä ja muotoilemaan ne mahdollisimman yksiselitteisiksi. Yritin myös järjestää ne vastaajan kannalta loogisesti eteneväksi kokonaisuudeksi. Pahkisen (2012) mukaan kyselyn kysymykset pitäisi muotoilla huolellisesti niin, että vastaaja ymmärtää kysymyksen kuten tutkija tarkoitti, pystyy palauttamaan tiedon muististaan, vastaajan on mahdollista tietää vastaus, ja rohkaisee vastaamaan rehellisesti eikä sitten kuin olettaa tutkijan toivovan. Kysymysten ja vastausvaihtoehtojen muotoilusta on karsittava monimerkityksisyys pois. Kysymyslomaketta olisi syytä testata, jotta tutkija voi

tarkentaa ja korjata kysymyksiä yksiselitteisemmiksi (Pahkinen 2012, 216–221). Tämän vaiheen korvasin pyytämällä arvion ja palautetta kysymysten muotoilusta opinnäytetyön ohjaajaltani. Koronan aiheuttaman poikkeustilan vuoksi monet ryhmät eivät kokoontuneet, ja siten luovia menetelmiäkään ei päästä ohjaamaan aikaisempaan tapaan. Kysymyksissäni olen huomionnut tämän, ja pyytänyt vastaamaan nk. normaaliajan mukaan, miten aiemmin toimittiin. En kysynyt vastaajien ikää, sukupuolta tms., koska vastaajien demografialla ei ole merkitystä kyselyssäni. Kysymyksistäni alkoi erottua teemat (taulukko 1), jotka jaoin Tilanteeseen tällä hetkellä, Asenteisiin/ kokemuksiin, sekä Näkemukseen tulevaisuudesta, ja samoin jäsentelin myös tulosten raportoinnin. Lopullinen kyselylomake (taulukko 2) sisälsi 18 kysymystä, joista 13 oli monivalintavastauksia ja 5 avoimia kysymyksiä, mikä lähenee aineistonkeruumenetelmänä strukturoitua tai lomakehaastattelua.

Tilanne tällä hetkellä	1. Työnantajaorganisaation sektori
	2. Pääasialliset asiakkaat
	3. Käytetyt luovat menetelmät
	4. Luovien menetelmien käytön tiheys
	11. Jo käytetyt lähteet harjoitusten etsimiseen
Asenteet/ kokemukset	5. Näkemys luovien menetelmien vaikutuksesta asiakkaisiin
	6. Näkemys siitä, millaisia vaikutuksia
	7. Työnantajaorganisaation suhtautuminen luovien menetelmien käyttämiseen
	8. Kiinnostus käyttää enemmän luovia menetelmiä
	9. Haitat/ esteet käyttää enemmän luovia menetelmiä
Näkemys tulevaisuudesta	10. Tarve löytää lisää harjoituksia
	12. Mitä toivoisi lisää
	13. Kehittämistoiveet luovien menetelmien ohjaamisessa
	14. Mieluisin harjoitusten etsimismuoto
	15. Toivotut harjoitusten etsimiskriteerit
	16. Menetelmätarpeet etänä/ poikkeusoloissa
	17. Mistä apua tulevaisuudessa
18. Vapaat kommentit	

Taulukko 1: Kyselyn teemat

Alla olevassa taulukossa on kyselyn kysymykset vastausvaihtoehtoineen.

1) Missä olet työskennellyt eniten viimeisen 3 vuoden aikana? Jos olet vuokratyöntekijä, vastaa ajatellen sitä organisaatiota, jossa olet työskennellyt eniten viimeisen 3 vuoden aikana.	<input type="checkbox"/> Valtion organisaatiossa <input type="checkbox"/> Kunnallisessa/ kaupungin organisaatiossa <input type="checkbox"/> Yksityisellä sektorilla <input type="checkbox"/> Järjestössä <input type="checkbox"/> Muussa, missä?
2) Keitä asiakkaasi ovat enimmäkseen olleet viimeisen 3 vuoden aikana? Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.	<input type="checkbox"/> Lapsia <input type="checkbox"/> Nuoria, koululaisia <input type="checkbox"/> Nuoria aikuisia <input type="checkbox"/> Aikuisia <input type="checkbox"/> Senioreita <input type="checkbox"/> Perheitä <input type="checkbox"/> Nuoria tai aikuisia, joilla on kehitys-, liikunta- tai muu vamma <input type="checkbox"/> Maahanmuuttajia, kielenoppijoita <input type="checkbox"/> Päihde- ja/ tai mielenterveyskuntoutujia

	<input type="checkbox"/> Rikostaustaisia henkilöitä <input type="checkbox"/> Muita, keitä?
<p>3) Mitä luovia eli taidelähtöisiä menetelmiä olet käyttänyt työssäsi asiakkaille viimeisen 3 vuoden aikana?</p> <p>Ajattele ”normaalia” aikaa ennen koronapoikkeusoloja. Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.</p>	<input type="checkbox"/> Liike ja liikkuminen, esim. seikkailuradat, suunnistukset, keskustelut kävellessä, ... <input type="checkbox"/> Tanssi, esim. tuolitanssi, välineliikkumista esim. ilmapalloon, vapaa liike musiikin mukaan, ... <input type="checkbox"/> Draama/ teatterilähtöiset menetelmät, esim. roolinvaihto-harjoitukset, improvisaatiot, ... <input type="checkbox"/> Sosiaalinen sirkus, esim. pelit ja leikit välineillä, muistileikit, akrobatia, ... <input type="checkbox"/> Kuvallinen ilmaisu, esim. piirtäminen, maalaaminen, valokuvaus, savimuovailu, musiikkimaalaus, ... <input type="checkbox"/> Sanallinen ilmaisu, esim. runot, lyriikat, sadut, tarinat, muistelu, lukeminen, omaelämäkerrallinen kirjoittaminen, ... <input type="checkbox"/> Musiikki, esim. musiikin kuuntelu, rummuttelut, kehorytmit, laulaminen, soittaminen, ... <input type="checkbox"/> Käsin tekeminen, esim. neulominen, virkkaaminen, ompelu, nikkarointi, kivi- ja metallityöt, puutyöt, pienoismallit, askartelu, ... <input type="checkbox"/> Kulttuuritapahtumissa käyminen, esim. konsertit, taidenäyttelyt, teatteri, ... <input type="checkbox"/> Muuta, mitä? <input type="checkbox"/> En ole työssäni käyttänyt mitään luovia menetelmiä.
<p>4) Kuinka usein olet käyttänyt työssäsi luovia menetelmiä asiakkaille viimeisen 3 vuoden aikana? Ajattele ”normaalia” aikaa ennen koronapoikkeusoloja.</p>	<input type="checkbox"/> En koskaan <input type="checkbox"/> 1-4 kertaa vuodessa <input type="checkbox"/> Kuukausittain <input type="checkbox"/> Joka viikko <input type="checkbox"/> Päivittäin
<p>5) Onko mielestäsi luovien menetelmien käytöllä vaikutusta asiakkaiden hyvinvointiin?</p>	<input type="checkbox"/> Enpä usko <input type="checkbox"/> En ole huomannut <input type="checkbox"/> Ei ole työssäni oleellista <input type="checkbox"/> Uskon, että on <input type="checkbox"/> Olen huomannut, että on <input type="checkbox"/> Selvästi on, ja se helpottaa työtäni <input type="checkbox"/> En osaa sanoa
<p>6) Jos olet huomannut luovien menetelmien käytöllä vaikutusta asiakkaiden hyvinvointiin, niin millaista?</p>	Vapaan tekstin kenttä
<p>7) Miten koet, että organisaatiossasi suhtaudutaan luovien menetelmien käyttämiseen?</p>	<input type="checkbox"/> Suositellaan vahvasti, annetaan aikaa ja varoja niihin, sekä valmistelu- ja suunnittelutyöhön <input type="checkbox"/> Rohkaisevasti ja kannustavasti, mutta antamatta aikaa ja varoja <input type="checkbox"/> Neutraalisti, ei oteta kantaa <input type="checkbox"/> Kielteisesti <input type="checkbox"/> Muulla tavalla, miten?
<p>8) Haluaisitko/ voisitko käyttää asiakastyössäsi enemmän luovia menetelmiä? Ajattele ”normaalia” aikaa ennen koronapoikkeusoloja.</p>	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ehkä <input type="checkbox"/> En tiedä <input type="checkbox"/> En
<p>9) Mitkä tekijät työssäsi estää tai haittaa luovien menetelmien käyttöä? Ajattele</p>	Vapaan tekstin kenttä

"normaalia" aikaa ennen koronapoikkeusoloja.	
10) Onko sinulla tarvetta löytää lisää luovia harjoituksia?	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ehkä <input type="checkbox"/> Ei
11) Merkitse seuraavista sinulle tutut lähteet, joista olet jo etsinyt luovia harjoituksia: Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.	<input type="checkbox"/> Nettisivustoilta, esim. Leikkipankki.fi, Ryhmärenki.fi, Vahvike.fi, Kepeli, ... <input type="checkbox"/> Kirjoista, esim. Moikataan varpailla, Draamakka, Luovan toiminnan työtavat, ... <input type="checkbox"/> Korttipakoista, esim. Innostaja, Minussa asuu, Vahvuuskortit, Mikä meitä yhdistää, Pohjolan voimaeläimet, ... <input type="checkbox"/> Työkavereilta <input type="checkbox"/> Muualta, mistä? <input type="checkbox"/> En ole etsinyt harjoituksia
12) Millaisia luovia menetelmiä toivoisit lisää?	Vapaan tekstin kenttä
13) Luovia menetelmiä ajatellen, missä haluaisit kehittyä/apua/ ajatuksia/ ideoita/ vinkkejä/ koulutusta? Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.	Haluaisin... <input type="checkbox"/> Kehittyä ohjaamisessa <input type="checkbox"/> Saada lisää rohkeutta ja varmuutta <input type="checkbox"/> Tuntea paremmin ohjaamisen eettiset kysymykset <input type="checkbox"/> Saada uusia ideoita harjoitukseen <input type="checkbox"/> Oppia soveltamaan paremmin harjoituksia asiakkaideni tavoitteisiin <input type="checkbox"/> Ymmärtää paremmin ryhmän toimintaa ja ryhmäytymistä <input type="checkbox"/> Kehittyä vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa, esim. saada paremmin asiakkaat innostumaan harjoituksesta <input type="checkbox"/> Muuta, mitä? <input type="checkbox"/> En koe tarvitsevani mitään.
14) Missä muodossa mieluiten etsisit luovia harjoituksia? Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.	<input type="checkbox"/> Paperilehtisestä <input type="checkbox"/> Kirjasta tai kirjasta <input type="checkbox"/> Korteista tai korttipakasta <input type="checkbox"/> Pdf-tiedostosta tietokoneella <input type="checkbox"/> Tietokannasta netissä, haku älypuhelimella tai tietokoneella <input type="checkbox"/> Tekstistä nettisivulla <input type="checkbox"/> Kirja- ja linkkilistan osoittamista teoksista <input type="checkbox"/> Videoilta netissä <input type="checkbox"/> Webinaareista <input type="checkbox"/> Koulutuksessa kasvokkain <input type="checkbox"/> Muussa muodossa, millaisessa? <input type="checkbox"/> En aio etsiä harjoituksia
15) Millä kriteereillä etsisit mieluiten luovia harjoituksia? Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.	<input type="checkbox"/> Ryhmän tai harjoituksen tavoitteiden mukaisesti, esim. ryhmäytyminen, vuorovaikutuksen vahvistaminen, itsetunteuksen lisääminen, kielen oppiminen, muistin elvyttäminen, psykomotoriikan aktivointi, liikkuvuus ja fyysinen kunto, rentoutuminen, purku, palautteen keruu... <input type="checkbox"/> Ryhmän kehitysvaiheen mukaan, esim. tutustumisvaihe, tuttu ja turvallinen ryhmä, ryhmän lopetteluvaihe, ... <input type="checkbox"/> Käytettävissä olevien välineiden, materiaalien ja tilan mukaan, esim. "meiltä löytyy maalaustarvikkeet, palloja ja liikuntasali, mutta ei soittimia tai jumppamattoja" <input type="checkbox"/> Harjoitukseen käytettävissä olevan ajan mukaan, esim. 10 min/ 30 min/ 2 h, ... <input type="checkbox"/> Kohderyhmän mukaan, esim. aikuiset, nuoret, maahanmuuttajat, kehitysvammaiset, päihde- ja mielenterveyskuntoutujat, seniorit, ...

	<input type="checkbox"/> Kaikkien yllä mainittujen kriteerien mukaan. <input type="checkbox"/> Muiden kriteerien mukaan, minkä? <input type="checkbox"/> En aio etsiä harjoituksia
16) Mitä luovia menetelmiä tarvitsisit juuri nyt poikkeusoloissa, kun tehdään paljon etänä? Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.	<input type="checkbox"/> Luovia ryhmämenetelmiä, joita voi tehdä etänä <input type="checkbox"/> Yksin tehtäviä harjoituksia asiakkaille <input type="checkbox"/> Muuta, mitä? <input type="checkbox"/> En tarvitse mitään
17) Mistä olisi sinulle tulevaisuudessa eniten apua, jotta pystyisit käyttämään enemmän luovia menetelmiä asiakkaillesi? Ajattele aikaa, jolloin koronapoikkeusaika on ohi.	Vapaaan tekstin kenttä
18) Haluatko antaa palautetta kyselystä, tai muuten kommentoida?	Vapaaan tekstin kenttä

Taulukko 2: Kyselyn kysymykset ja vastausvaihtoehdot

Osallistumispyynnössä ja kyselyn alkusanoissa korostin, että vastaaminen tapahtuu yksityishenkilönä, eikä työnantajan edustajana. Varoitin myös mainitsemasta työnantajan tai omaa nimeä missään kohtaa. Näin en tarvinnut tutkimuslupaa, ja vastaajien anonymiteetti oli paremmin suojattu. Vastaaminen oli siis luottamuksellista, nimetöntä ja vapaaehtoista.

Jaoin linkin kyselylomakkeeseen sosiaalisen median kautta vapaaehtoisille vastaajille. Hain kyselyyn vapaaehtoisia osallistujia Facebook Sosionomien uraverkosto -ryhmästä. Pysin muotoilemaan osallistumispyynnön niin, että vastaajissa olisi mahdollisimman suuri diversiteetti, eikä vastaamaan hakeutuisi ainoastaan sellaisia, jotka jo muutenkin käyttävät paljon luovia menetelmiä. Laadin myös kyselyn alkusanat mahdollisimman huolellisesti houkuttelemaan vastaamaan. Vehkalahti (2008) mukaan saatekirje vaikuttaa tulosten luotettavuuteen, koska hyvä saatekirje motivoi vastaamaan (Vehkalahti 2008, 47–48). Vastauskato taas aiheuttaisi tuloksiin epätarkkuutta ja harhaa (Pahkinen 2012, 175).

Aineiston objektiivisuutta ja kattavuutta rajaa kohderyhmän valintapaikka. Facebook Sosionomien uraverkosto -ryhmässä oli jäseniä kyselyn julkaisuhetkellä n. 8150, eli mukana eivät ole kaikki Suomen sosiaalialan ammattilaiset, kuten iäkkäimmät työntekijät, jotka eivät ole enää kiinnostuneita uransa edistämisestä, työntekijät, jotka eivät tunne oloaan kotoisaksi digimaailmassa tai sosiaalisessa mediassa, tai muun koulutuksen tai nimikkeen sosiaalialan työntekijät kuten sosiaalityöntekijät. Ryhmään voi liittyä ja kyselyyni vastata todistamatta olevansa sosionomi, joten on mahdollista, että vastaajissa oli muitakin kuin sosionomeja. Näin kohderyhmäni siis koostuu urastaan kiinnostuneista, digitaalisista ja some-aktiivisista sosionomioletoista, jotka ovat läsnä tässä nimenomaisessa Sosionomien uraverkosto -ryhmässä. Tämä kanava oli kuitenkin kaikista harkitsemistani lupaavin, joten rajoitteista huolimatta käytin sitä. Osallistumispyyntö, kyselyn alkusanat ja kyselyn kysymykset ovat tämän raportin liitteenä.

4.3 Aineiston analyysi

Suljin kyselyyn 19.5.2021 klo 15.30, vain 8 päivän aukiolon jälkeen, ja 2 päivää aiottua aiemmin. Kyselyyn vastasi 84 henkilöä, joista 69 täytti kyselyn loppuun asti. Rajasin pois keskeytämisten vastaukset myös siltä varalta, että he palasivat aloittamaan ja täyttämään kyselyn loppuun asti uudelleen rauhallisempaan hetkenä. Loppuun asti vastanneista vastaajista 4 oli työskennellyt ainoastaan lasten tai koululaisten kanssa, joten rajasin myös heidät pois, koska kyselyni koskee työskentelyä aikuisten asiakkaiden kanssa. Sisällytin siis kyselyyn vain loppuun asti vastanneet, jotka olivat työskennelleet myös aikuisten kanssa viimeisen 3 vuoden aikana, yhteensä 65 vastaajaa.

Kyselyssä oli avoimia kysymyksiä vapaan vastauksen kenttineen yhteensä 5. Muut 13 kysymystä olivat monivalintavastauksia, joissa osassa oli mukana ”Muu, mikä?” -täydennysmahdollisuus. Analysoin monivalintavastaukset määrällisesti, sekä lisäsin vastaajien kohtaan ”muuta, mitä?” kirjoittamat kommentit. Avoimiin kysymyksiin kirjoitetut vapaat vastaukset analysoin laadullisesti. Analyysivaiheessa huomasin, kuinka hyödyllistä oli lisätä monivalintavastauksiin vaihtoehdoksi myös ”Muuta, mitä?” sekä vapaan tekstin kenttä. Näihin kenttiin tuli vastaajilta hyviä täydentäviä kommentteja, joita en osannut ajatella kysymyksiä laatiessani. Vastauksista huomasin myös, että kysyessäni pääasiallisista asiakasryhmistä, olin epähuomiossa unohtanut listata aikuiset asiakkaat omana ryhmänään mukaan. Onneksi nämä vastaukset tulivat mukaan vapaan ”Muuta, mitä?” -tekstin kenttään.

Vapaiden vastausten laadullista analyysia varten sijoitin ensin jokaisen vastauksen kokonaisuutena nelisarakeisen taulukon vasemmanpuolimmaiseseen sarakkeeseen. Valitsin analyysiyksiköksi yhden ilmauksen tai ajatuksen, ja jaoin sitä pidemmät vastaukset yhden ilmauksen mittaisiksi, jokaisen omaan taulukon soluunsa (ks. taulukko 3). Esim. jos vastaukseen oli kirjoitettu 2 asiaa tai ilmausta: ”*Luovat menetelmät tuo näkyväksi helpommin asioita ja helpottaa asioiden sanoittamista.*”, jaoin vastauksen kahdeksi analyysiyksiköksi: ”*Luovat menetelmät tuo näkyväksi helpommin asioita*” ja ”*(luovat menetelmät) helpottaa asioiden sanoittamista*”. Analyysiyksiköt pelkistin kokemuksiksi, ja järjestelin samantyyppiset analyysiyksiköt pelkistysineen taulukossa allekkain. Pyrin mahdollisimman täydelliseen huolellisuuteen, jotta siirtelyssä tai muissa vaiheissa en epähuomiossa hukkaisi yhtään analyysiyksikköä.

Tämän jälkeen pelkistin pelkistysiksi lisää ja abstrahoin, jotta sain niputettua saman tyyppisiä vastauksia yhteen alaluokiksi (ks. taulukko 3). Muodostin pelkistysistä alaluokkia mielestäni yhteisten piirteiden mukaan, mikä varmasti oli hyvin subjektiivista logiikkaa. Lopuksi abstrahoin ja niputin alaluokat vielä pääluokiksi. Pyrin muodostamaan pääluokat loogisesti sen mukaan, mitä yhteistä löysin alaluokkiin ryhmitellyistä pelkistysistä. Luonnollisesti tämäkin oli subjektiivinen näkemys, ja joku muu olisi ryhmitellyt erilaisen logiikan mukaan. Analysoin vastaukset kuten alla olevan taulukon esimerkissä.

Kysymys:	Jos olet huomannut luovien menetelmien käytöllä vaikutusta asiakkaiden hyvinvointiin, niin millaista?		
Alkuperäisilmaisut analyyksyksiköinä	Pelkistys (jokaiselle alkupe- räisilmaukselle oma)	Alaluokka	Pääloukka (tulokset, vastaavat tutkimuskysymykseen)
... omien vahvuuksien löytyminen, ...	Kokemus siitä, että auttaa löytämään omia vahvuuksia	Auttaa tunnistamaan vahvuuksia	Lisää oivalluksia itsestä ja omasta elämästä => lisää itse-tuntemusta
Vahvuuksien tunnistaminen.	Kokemus siitä, että tunnustetaan paremmin vahvuuksia		
Itsetietoisuuden lisääntyminen.	Kokemus siitä, että itsetietoisuus lisääntyy		
Itsensä tuntemista ja ...	Kokemus siitä, että lisää itse-tuntemusta		
... itsen tutkiminen, ...	Kokemus siitä, että helpottaa itsen tutkimista		
Luovat menetelmät antavat asiakkaalle tilaa ajatella ...	Kokemus siitä, että antavat tilaa ajatella	Helpottaa omien kokemusten läpikäyntiä/ työstämistä	
... omien kokemusten läpikäynti.	Kokemus siitä, että auttaa käymään läpi omia kokemuksia		
Monia tilanteita tai asioita helpompi työstää.	Kokemus siitä, että tilanteita ja asioita on helpompi työstää		
... työstää asiaa mielessään.	Kokemus siitä, että antavat tilaa työstää asioita mielessä		
Asioita on helppo työstää eteenpäin kuvan avulla.	Kokemus siitä, että kuvan avulla on helppo työstää asioita		
... pieniä muutoksia ajattelussa, ...	Kokemus siitä, että muuttavat hieman ajattelua	Muuttaa ajattelua	

Taulukko 3: Ote laadullisesta analyysistä

5 Tulokset

Raportoin tulokset sisällön mukaan mielestäni loogisimmassa järjestyksessä, jolloin monivalintavastausten määrällinen ja vapaiden vastausten laadullinen analyysi vuorottelevat. Vastaajia oli siis 65, joista määrällisesti raportoin luettavuuden ja vertailtavuuden vuoksi vain prosentteina, enkä lukuarvoina vastaajista. Nettikyselytyökalun (zef.fi) analyysiosassa sai näkyviin nämä prosenttiosuudet. Laadullisten analyysien tulokset raportoin pääluokista kohti yksittäisiä vastauksia (ks. taulukko 3). Vastaajien sitaattit olen huolellisesti säilyttänyt alkuperäismuodossaan, enkä ole esim. korjannut vastaajien lyönti- tai kirjoitusvirheitä.

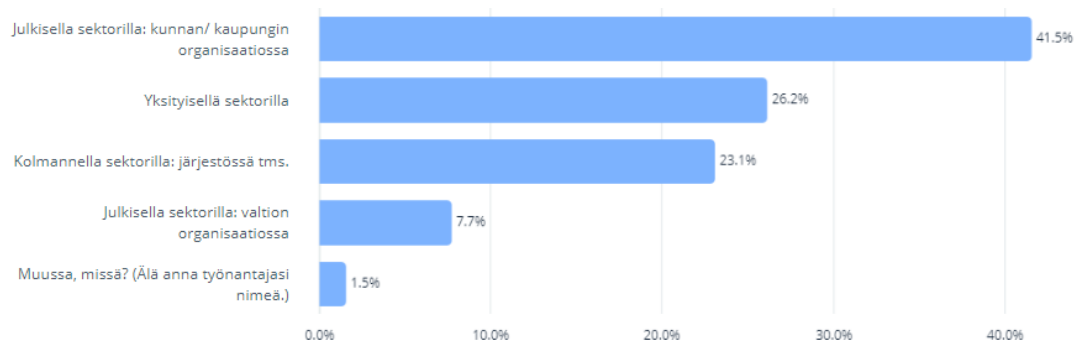
5.1 Vastaajien tilanne tällä hetkellä

Kysyin vastaajien tämänhetkisestä tilanteesta mm. työnantajaorganisaation sektorin, pääasiassa asiakkaat, ja vastaajien käyttämät luovat menetelmät. Lisäksi kysyin vastaajien luovien menetelmien käytön tiheyttä sekä heidän jo käyttämiään lähteitä harjoitusten etsimiseen.

5.1.1 Työnantajaorganisaation sektori

Taustatietona kysyin aluksi, missä vastaajat olivat eniten työskennelleet viimeisen 3 vuoden aikana. Vastaajista enemmistö (41,5 %) oli työskennellyt julkisella sektorilla kaupungin tai kunnan organisaatioissa. Toiseksi eniten vastaajista (26,2 %) oli työskennellyt yksityisellä sektorilla. Kolmannella sektorilla oli työskennellyt 23,1 % ja valtion organisaatioissa 7,7 % vastaajista.

Missä olet työskennellyt eniten viimeisen 3 vuoden aikana?

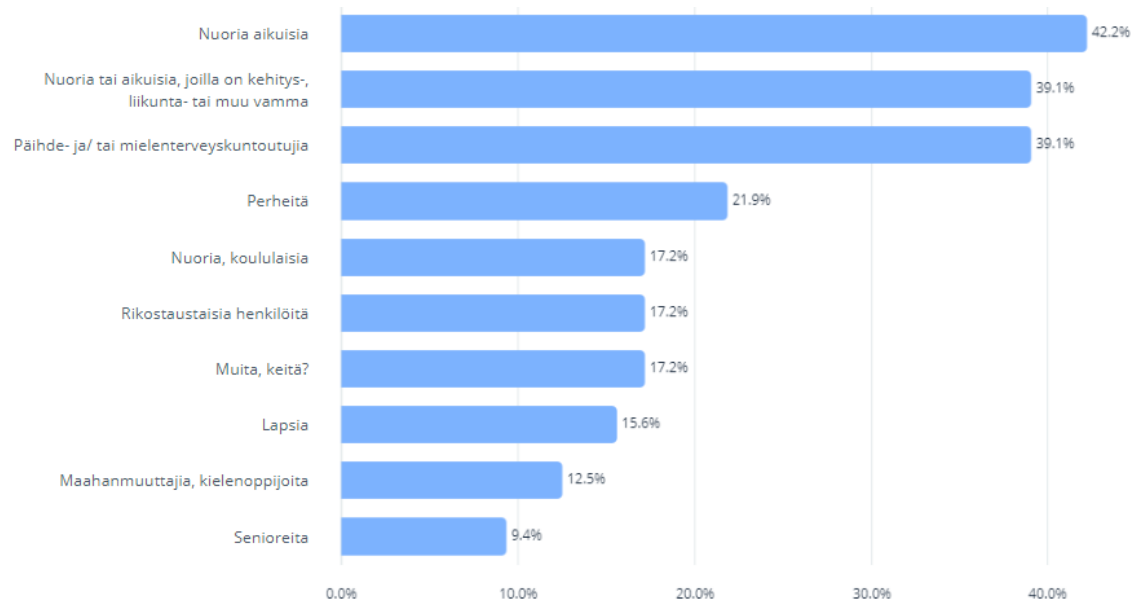


Kuvio 1: Vastaajien työnantajaorganisaatioiden sektorit, prosenttijakauma

5.1.2 Pääasialliset asiakkaat

Vastaajien asiakkaina oli viimeisimmän 3 vuoden aikana ollut eniten nuoria aikuisia (42,2 %), nuoria tai aikuisia, joilla on kehitys-, liikunta- tai muu vamma (39,1 %) sekä päihde- ja/ tai mielenterveyskuntoutujia (39,1 %). Lisäksi vastaajien asiakkaina oli ollut perheitä 21,9 %, koululaisia 17,2 %, rikostaustaisia henkilöitä 17,2 %, sekä aikuisia (aikuissosiaalityön asiakkaita, pitkäaikaistyöttömiä ja tukityöllistettyjä, vapaaehtoisia, yms.) 15,7 %. Vastaajista 15,6 % oli työskennellyt lasten kanssa, 12,5 % maahanmuuttajien ja kielenoppijoiden kanssa, ja 9,4 % senioreiden kanssa. Vastaajista 1,5 % oli työskennellyt asiakkanaan myös lapsia, joilla on kehitys- liikunta- tai muu vamma tai pitkäaikaissairaus. Näistä vastauksista olin siis karsinut pois vastaajat, jotka olivat työskennelleet yksinomaan alaikäisten kanssa, koska kyselyni koskee aikuisia. Niinpä jäljelle jääneet ja analysoidut vastaukset sisälsivät siis asiakkaina sekä alaikäisiä että aikuisia.

Keitä asiakkaasi ovat enimmäkseen olleet viimeisen 3 vuoden aikana?

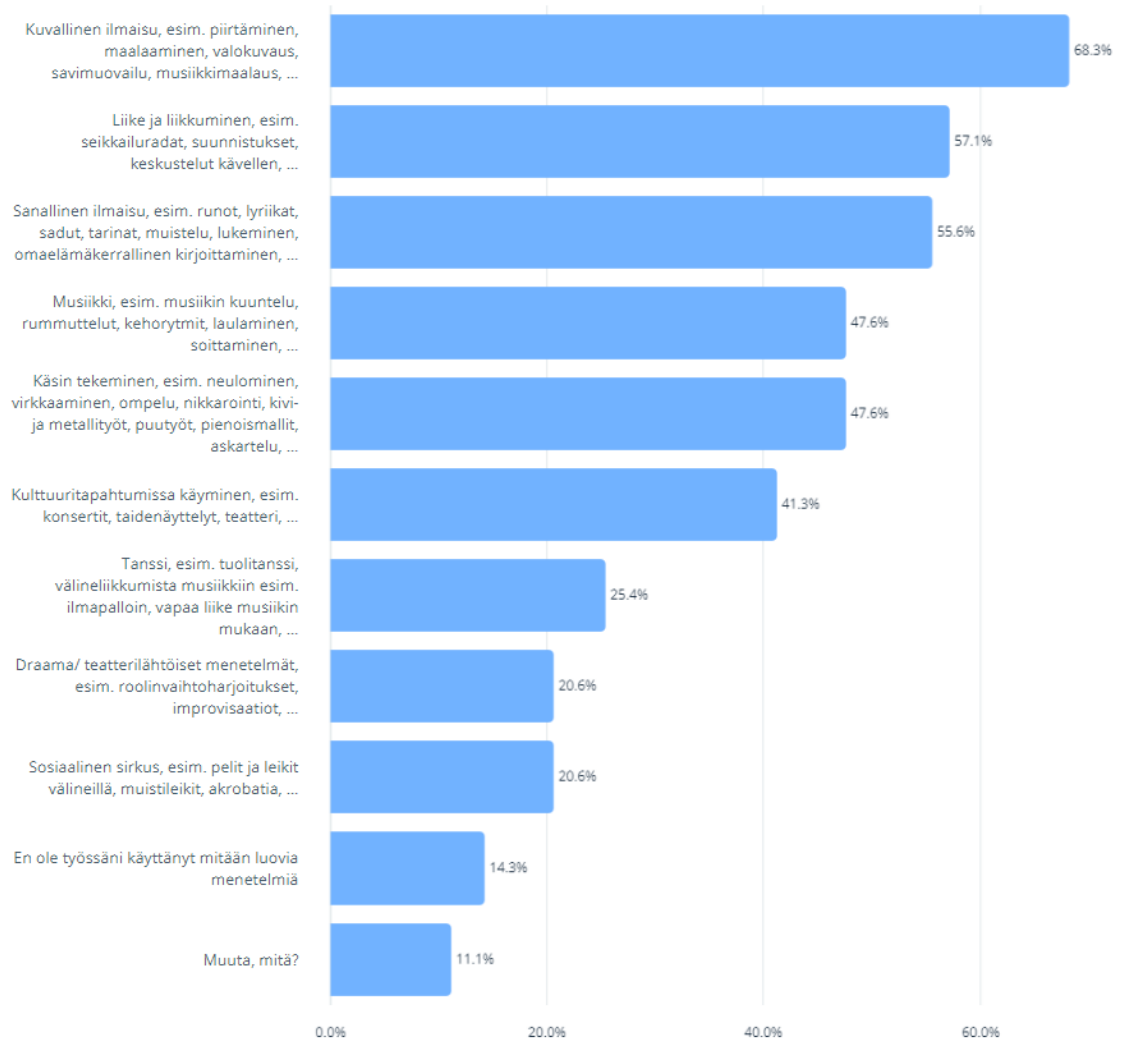


Kuvio 2: Vastaajien asiakasryhmät, prosenttijakauma

5.1.3 Käytetyt luovat menetelmät

Kysyin vastaajilta, mitä luovia eli taidelähtöisiä menetelmiä he olivat käyttäneet työssään asiakkaille viimeisen 3 vuoden aikana. Pyysin heitä ajattelemaan ”normaalia” aikaa ennen koronapoikkeusoloja. He saivat valita useamman kuin yhden vaihtoehdon. Selvästi eniten oli käytetty kuvallista ilmaisua (esim. piirtäminen, maalaaminen, valokuvaus, savimuovailu, musiikkimaalaus) 68,3 %. Seuraavaksi suosituin menetelmä oli liike ja liikkuminen (esim. seikkailuradat, suunnistukset, keskustelut kävellen) 57,1 %. Vastaajista 55,6 % oli käyttänyt työssään sanallista ilmaisua (esim. runot, lyriikat, sadut, tarinat, muistelu, lukeminen, omaelämäkerrallinen kirjoittaminen). Saman verran, eli 47,6 % vastaajista oli käyttänyt musiikkia (esim. musiikin kuuntelu, rummuttelut, kehorytmit, laulaminen, soittaminen) ja käsin tekemistä (esim. neulominen, virkkaaminen, ompelu, nikkarointi, kivi- ja metallityöt, puutyöt, pienoismallit, askartelu). Vastaajista 41,3 % oli järjestänyt käyntejä kulttuuritapahtumiin (esim. konsertit, taidenäyttelyt, teatteri), ja 25,4 % käyttänyt tanssin menetelmiä (esim. tuolitanssi, välineliikkumista musiikkiin esim. ilmapalloon, vapaa liike musiikin mukaan). Vastaajista saman verran (20,6 %) oli käyttänyt draaman menetelmiä (esim. roolinvaihtoharjoitukset, improviisaatiot) ja sosiaalisen sirkuksen menetelmiä (esim. pelit ja leikit välineillä, muistileikit, akrobatia). Vastaajista 14,3 % ei ollut käyttänyt mitään luovia menetelmiä. 11,1 % vastaajista oli käyttänyt muita menetelmiä, kuten ruuanlaittoa, leipomista, valokuvausta (myös symboliset ja assosiatiiiviset kuvat, omaelämäkerralliset kuvat), voimauttavaa valokuvausta, ryhmätöminnassa unelma/tavoitekarttoja, fiiliskortteja, sekä luokse tuotuja kulttuurielämyksiä.

Mitä luovia eli taidelähtöisiä menetelmiä olet käyttänyt työssäsi asiakkaille viimeisen 3 vuoden aikana?

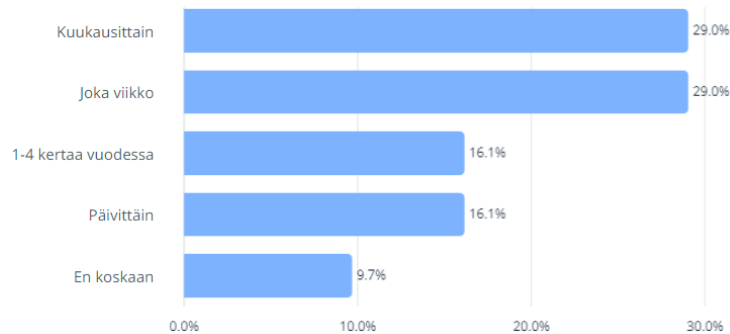


Kuvio 3: Vastaajien asiakastyössä käyttämät luovat menetelmät, prosenttijakauma

5.1.4 Luovien menetelmien käytön tiheys

Halusin tietää, kuinka usein vastaajat ovat käyttäneet työssään luovia menetelmiä asiakkailleen viimeisen 3 vuoden aikana (ja taas ajatellen ”normaalia” aikaa ennen koronapoikkeusoloja). Suurin osa vastaajista (29,0 %) oli käyttänyt luovia menetelmiä kuukausittain, ja saman verran (29,0 %) joka viikko. Vastaajista 16,1 % oli käyttänyt 1–4 kertaa vuodessa, ja saman verran (16,1 %) päivittäin. Vastaajista 9,7 % ei ollut koskaan käyttänyt luovia menetelmiä työssään.

Kuinka usein olet käyttänyt työssäsi luovia menetelmiä asiakkaille viimeisen 3 vuoden aikana?

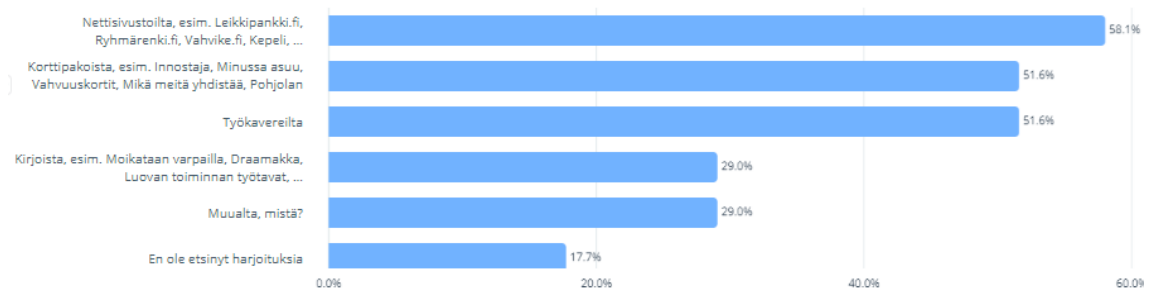


Kuvio 4: Luovien menetelmien käytön tiheys, prosenttijakauma

5.1.5 Jo käytetyt lähteet harjoitusten etsimiseen

Luovien harjoitusten etsimiseen vastaajille tuttuja lähteitä olivat varsinkin nettisivustot. Yli puolet (58,1 %) vastasi etsineensä harjoituksia nettisivustoilta (esim. leikkipankki.fi, ryhmärenki.fi, vahvike.fi, kepeli). Seuraavaksi suosituimmat lähteet olivat korttipakat ja työkaverit, molempia oli lähteinä käyttänyt 51,6 % vastaajista. Kirjoista oli etsinyt 29,0 % vastaajista, samoin 29,0 % muualta kuten koulutuksista, työpajoista, Pinterestistä, blogeista, asiakkaiden ja omista ideoista. Vastaajista 17,7 % ei ollut etsinyt harjoituksia mistään.

Merkitse seuraavista sinulle tutut lähteet, joista olet jo etsinyt luovia harjoituksia



Kuvio 5: Vastaajien käyttämät lähteet harjoitusten etsimiseen, prosenttijakauma

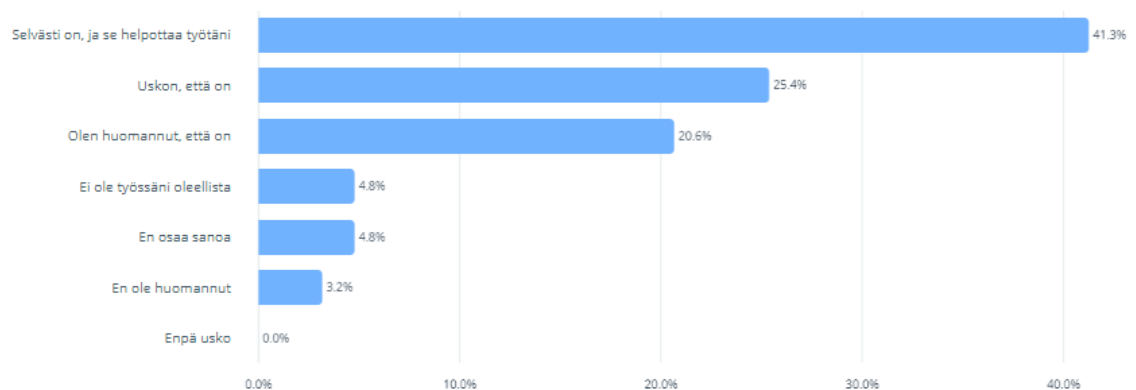
5.2 Vastaajien omat ja ympäristöstään kokemat asenteet

Kysyin vastaajien näkemyksiä luovien menetelmien vaikutuksesta asiakkaisiin, sekä vaikutusten luonteesta. Kysyin myös työnantajaorganisaation suhtautumisesta luovien menetelmien käyttämiseen, vastaajien kiinnostuksesta käyttää enemmän luovia menetelmiä, sekä heidän kokemistaan haitoista tai esteistä käyttää enemmän luovia menetelmiä asiakkailleen.

5.2.1 Näkemys luovien menetelmien vaikutuksista asiakkaisiin

Luovien menetelmien vaikutuksesta asiakkaiden hyvinvointiin, vastaajista suurin osa, 41,3 % koki, että vaikutusta oli selvästi, ja se helpottaa heidän työtään. 25,4 % vastaajista uskoi, että luovilla menetelmillä on vaikutusta, ja 20,6 % oli huomannut vaikutusta. Vastaajista 4,8 % totesi, että sillä ei ollut heidän työssään merkitystä, ja saman verran 4,8 % ei osannut sanoa. 3,2 % vastaajista ei ollut huomannut vaikutusta, mutta yksikään ei vastannut, että ei usko vaikutukseen.

Onko mielestäsi luovien menetelmien käytöllä vaikutusta asiakkaiden hyvinvointiin?



Kuvio 6: Vastaajien näkemys hyvinvointivaikutuksista, prosenttijakauma

5.2.2 Näkemys hyvinvointivaikutusten luonteesta

Ilahduttavan monet vastasivat perusteellisesti vapaan tekstin kysymykseeni ”Jos olet huomannut luovien menetelmien käytöllä vaikutusta asiakkaiden hyvinvointiin, niin millaista?”. Tämä kysymys tuli vain niille vastaajille, jotka vastasivat edelliseen kysymykseen jollain myönteisellä tavalla, eli ”Selvästi on, ja se helpottaa työtäni/ Uskon, että on/ Olen huomannut, että on.” Muulla tavoin vastanneille tätä kysymystä ei tullut. Vastauksia tähän kysymykseen tuli yhteensä 31, ja analysoin ne laadullisesti, jakamalla ne ensin 129 analyysiyksikköön (ajatukseen/ ilmaukseen). Keskimäärin siis jokainen vastaaja luetteli n. 4 havaitsemaansa hyvinvointivaikutusta. Vastausten luokittelun olisi voinut tehdä useilla tavoilla, sillä merkityksissä oli paljon päällekkäisyyttä, mutta päädyin jakamaan vastaukset 11 pääluokkaan tai teemaan sekä niiden alaluokkiin alla olevan luettelon mukaisesti. Vastaajien näkemykset luovien menetelmien käytön vaikutuksista asiakkaiden hyvinvointiin:

1. Lisää osallisuutta
2. Lisää yhteisöllisyyttä
 - 2.1. Tarjoaa vertaistukea
 - 2.2. Sosiaalisuus piristää
 - 2.3. Vähentää yksinäisyyttä/ lisää sosiaalisia kontakteja

- 2.4. Ryhmäyttää ja vahvistaa yhteyttä
- 2.5. Rakentaa luottamusta
3. Parantaa vuorovaikutusta
 - 3.1. Auttaa pääsemään kontaktiin
 - 3.2. Avaa keskustelua ja lisää avoimuutta
 - 3.3. Helpottaa tutustumista paremmin
 - 3.4. Rentouttaa ja helpottaa vuorovaikutustilannetta
 - 3.5. Helpottaa kommunikointia omista asioista ja ajatuksista
 - 3.6. Yhteiset kokeilut johtaneet itsenäiseen toimintaan perheenjäsenen kanssa
4. Emotionaalinen hyöty: parantaa tunnetilaa, tunteiden säätelyä ja käsittelyä
 - 4.1. Parantaa tunteiden säätelyä ja käsittelyä
 - 4.2. Lisää myönteisiä tunteita
 - 4.3. Vähentää stressiä ja rentouttaa
5. Neuropsykologisiksi olettamani vaikutukset
 - 5.1. Rauhoittaa levottomuutta
 - 5.2. Vähentää pakko-oireita
 - 5.3. Vähentää psykiatrisen tuen tarvetta
 - 5.4. Parantaa toimintakykyä
 - 5.5. Parantaa keskittymistä
 - 5.6. Parantaa kognitiota
 - 5.7. Helpottaa ajattelutoimintaa
 - 5.8. Vähentää huomiohakuisuutta
6. Voimaannuttaa
 - 6.1. Voimaannuttaa
 - 6.2. Lisää autonomian tunnetta
 - 6.3. Lisää itsevarmuutta
 - 6.4. Rohkaisee kokeiluihin ja uusiin omiin ideoihin
 - 6.5. Antaa uskoa tulevaisuuteen
7. Parantaa itsetuntoa
 - 7.1. Parantaa itsetuntoa ja -luottamusta
 - 7.2. Tuo merkityksellisiä onnistumisen kokemuksia
 - 7.3. Lisää taitoja
 - 7.4. Vahvistaa positiivisesti
8. Lisää oivalluksia itsestä ja omasta elämästä, lisää itsetuntemusta
 - 8.1. Auttaa näkemään muutoksia, tekee näkyväksi sanatonta, tuo oivalluksia omasta sisäisestä maailmasta
 - 8.2. Avaa uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia
 - 8.3. Lisää asioiden tiedostamista
 - 8.4. Auttaa tunnistamaan vahvuuksia, lisää itsetuntemusta

- 8.5. Helpottaa omien kokemusten läpikäyntiä ja asioiden työstämistä
- 8.6. Muuttaa ajattelua
- 9. Vapauttaa itseilmaisua
 - 9.1. Kehittää luovuutta
 - 9.2. Helpottaa tunteiden ja ajatusten ilmaisemista
- 10. Tuo vaihtelua arkeen
 - 10.1. Tasapainottaa elämää
 - 10.2. Tuo kohokohtia elämään
 - 10.3. Poikkeaa totutusta
 - 10.4. Lisää mielenkiintoista ja mielekästä sisältöä arkeen
- 11. Muuta
 - 11.1. Parantaa tunnelmaa
 - 11.2. Tuo positiivisia kokemuksia
 - 11.3. Vaikuttaa hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti
 - 11.4. Vaikuttaa terapeuttisestikin
 - 11.5. Tuo monia muita hyötyjä

Käyn nyt nämä teemat läpi mahdollisimman lyhyesti esimerkein vastaajia siteeraten, tulkitsematta, mitä vastaajat ehkä tarkoittivat.

1. Vastaajat kokivat luovien menetelmien käytön asiakkaille lisäävän tai vahvistavan näiden osallisuutta luontevalla tavalla. Soittamisen katsottiin tuovan osallisuutta. Lisäksi mm. *”... taide ja kulttuuri lisää asiakkaiden yhteiskuntaosallisuutta”*.
2. Vastaajien mukaan luovien menetelmien käyttö lisää yhteisöllisyyttä monin tavoin, ja esim. ja vähentää yksinäisyyttä: *”Yhdessä tekemisessä vertaistuki ja sosiaalinen kanssakäyminen ovat sekä piristäneet ihmisiä että tuoneet lisää sosiaalisia kontakteja elämään.”* Luovat puuhut myös vahvistavat yhteyttä, ryhmäytymistä ja yhteishenkeä, ja yhdessä tekeminen rakentaa luottamusta: *”... luottamus löytyy monesti helpommin tekemisen kautta.”*
3. Vastaajat kokivat luovien menetelmien käytön parantavan vuorovaikutusta, mm. auttamalla pääsemään kontaktiin: *”Muistisairaiden kanssa musiikkia kuuntelemalla päässyt paremmin kontaktiin heidän kanssaan”*. Tekeminen myös avaa keskustelua ja lisää avoimuutta: *”Luova kirjoittaminen, piirtäminen, maalaaminen, värittäminen ja erilaisten luovien menetelmien (kortit, kuvat, lehdet, kirjat) käyttö on usein toiminut apuvälineenä keskustelun avaamiseen.”* *”Lukittuneet keskustelut avautuu, ...”*.

Luovat menetelmät myös helpottavat tutustumista: *”Kohtaaminen muulla kuin hoitajahoidettava tasolla antaa mahdollisuuden tutustua syvemmin”*. Lisäksi luova tekeminen

rentouttaa ja helpottaa vuorovaikutustilannetta: ”*Työskentely saattaa meidät samalle aaltopituudelle ja herättelee keskusteluun*”. Kommunikointi omista asioista ja ajatuksista helpottuu: ”*Helpompi puhua omia asioita, käydä läpi historiaa ja tulevaisuuden toiveita*”. Toiminnassa yhdessä kokeiltu tekeminen on myös johtanut toisinaan itsenäiseen toimintaan perheenjäsenen kanssa: ”*Luontoliikunta ja hyvinvointiliikunta on saanut asiakkaat tekemään asioita vapaa-ajallaan ja ottaneet perheenjäsenen mukaan tekemään sellaista, mitä on toiminnassamme kokeillut ensin ohjaajien ja pienen ryhmän kanssa*.”

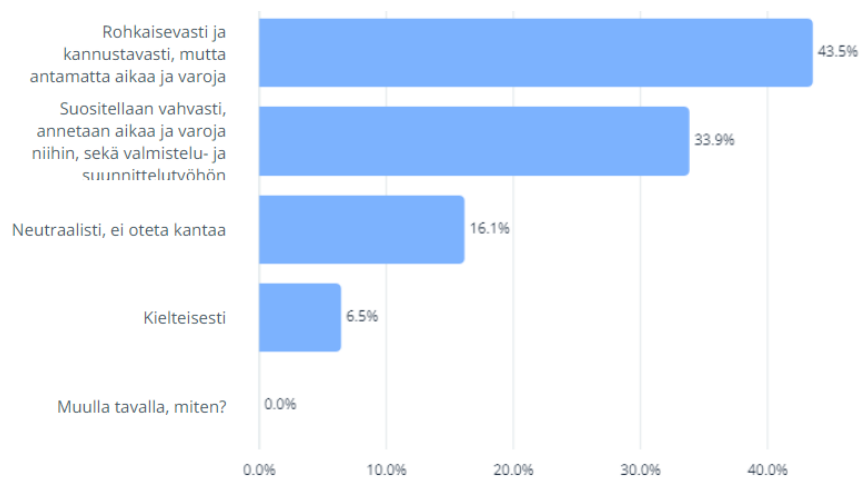
4. Vastaajat arvioivat luovien menetelmien käytön vaikuttavan asiakkaisiin myös emotionaalisesti, mm. parantamalla tunteiden säätelyä ja käsittelyä: ”... *(musiikin kuunteleminen auttaa) tunteiden säätelyssä*”, ”... *helpotusta tunteiden käsittelyyn*”. Lisäksi luovat menetelmät lisäävät myönteisiä tunteita kuten tekemisen iloa, hetkestä nauttimista, iloa ja onnentunnetta, ja ne parantavat mielialaa, virkistävät ja innostavat. Ne myös vähentävät stressiä ja rentouttavat: ”... *(musiikin) kuunteleminen auttaa esimerkiksi rentoutumisessa* ...”.
5. Vastaajat listasivat havaitsemiaan vaikutuksia, jotka oletan neuropsykologisiksi. Luovien menetelmien käytön todettiin mm. vaikuttavan kognitioon ja levottomuuteen: ”*Muistisairaiden kognitio paranee, asiakas myös rauhoittuu mahdollisen levottomuuden vallitessa*”. Lisäksi oli havaittu ”*Vähemmän pakko-oireita ja tarvetta psykiatriseen tukeen*”. Asiakkaiden toimintakyky ja keskittyminen paranivat: ”... *voi olla helpompi jutella ja keskittyä jos käsillä on jotain tekemistä samaan aikaan ja voi vaikka värittää jotain kuvaa*”. Lisäksi vastaajat kokivat, että asiakkaat ”*Saavat helpommin kiinni ajatuksesta*”. Myös asiakkaiden huomiohakuisuuden koettiin vähentyneen.
6. Vastaajat kokivat, että luovien menetelmien käyttö voimaannuttaa asiakkaita ja lisää autonomian tunnetta. Asiakkaissa oli havaittu itsevarmuuden lisääntymistä ja rohkaistumista kokeiluihin ja uusiin omiin ideoihin: ”... *kynnys uusien asioiden kokeiluun on madaltanut*.” ja ”*Osa on löytänyt kuvataiteesta tai kädentaidoista itselleen harrastuksen yhdessä kokeilemisen myötä*”. Luovat menetelmät voivat myös antaa uskoa tulevaisuuteen: ”*Esimerkiksi eräs liki 18 vuotias henkilö sai uskoa tulevaisuuteen ja oppi taas unelmoimaan, kun oltiin narratiivisin keinoin "sadutettu" hänen tulevaisuuttaan. Ja tulevaisuushan oli meidän yhteisen jalostuksen päätteeksi aivan mieletön! ...*”.
7. Vastaajat näkivät luovien menetelmien käytön parantaneen ja vahvistaneen asiakkaiden itsetuntoa ja itseluottamusta. Lisäksi asiakkaat saivat onnistumisen tunteita: ”*Onnistumisen kokemukset myös merkityksellisiä*.”, positiivista vahvistamista, ja taidot lisääntyivät.

8. Vastaajat listasivat lukuisia kokemuksia siitä, miten eri tavoin luovien menetelmien käyttö lisää asiakkaille oivalluksia itsestä ja omasta elämästä, ja siten lisää heidän itsetuntemustaan. Menetelmien myötä on mm. ”... (*Helpompi*) *Nähdä muutoksen paikkoja ja muutoksia joita on tapahtunut*”. Työskentely myös tekee näkyväksi sanatonta: ”*Kuvallinen työskentely tuo näkyville myös sanattomat asiat*”. Lisäksi työskennellessä tulee oivalluksia alitajunnasta: ”*Asiakas tekee oivalluksia omasta sisäisestä maailmastaan, johon on mahdotonta ohjaajan päästä*”. Luovan työskentelyn myötä avautuu uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia: ”... (*asiakkaat*) *ovat pystyneet tarkastelemaan omaa tilannettaan monelta eri näkökannalta...*”. Lisäksi ”*Kuva antaa mahdollisuuksia joita muuten ei näkisi*”, ja ”... *jumitilanteesta pääsee eteenpäin, ...*”. Vastaajien näkemyksen mukaan luovat menetelmät helpottavat itsen tutkimista, lisäävät itsetuntemusta ja itsetietoisuutta, sekä asioiden tiedostamista. Ne myös auttavat tunnistamaan ja löytämään omia vahvuuksia, mikä puolestaan lisää itsetuntemusta. Omien kokemusten läpikäynti ja asioiden työstäminen myös helpottavat: ”*Luovat menetelmät antavat asiakkaalle tilaa ajatella ja työstää asiaa mielessään*”. Vastaajat olivat havainneet myös asiakkaissa ”... *pieniä muutoksia ajattelussa*”.
9. Vastaajien mukaan luovat menetelmät vapauttavat itseilmaisua, mm. helpottamalla tunteiden ja ajatusten ilmaisemista: ”*Monen ihmisen (iästä riippumatta) on helpompi ilmaista ajatuksiaan ja tunteuksiaan jollain muulla tavalla kuin suoraan aiheesta puhumalla*”. Vastaajat olivat kokeneet asiakkaiden löytäneen omaa ilmaisua ja rohkeutta ilmaista itseään, sekä asiakkaiden luovuuden kehittyneen.
10. Tärkeänä luovien menetelmien vaikutuksena vastaajat kokivat niiden tuoman vaihtelun asiakkaiden arkeen, mikä myös tasapainottaa elämää. Lisäksi ”*Hetket ovat odotettuja, päivän/viikon kohokohtia*”. Ne poikkeavat totutusta ja vievät ehkä jopa epämukavuusalueelle: ”*Kotoa pois lähteminen on aina hyvä asia*”. Luovat menetelmät myös ”... *tuo päiviin kaivattua luovaa ja mielekästä sisältöä*”. Lisäksi ”... *perheet toivovat usein erilaisten luovien menetelmien tekemistä ohjatusti. Luovat menetelmät tuovat perheille sellaista toimintaa, joita perheet toteuttavat vähemmän omatoimisesti. Aikuiset sanoittavat luovien hetkien tuovan lisää mielenkiintoa arkeen*”.
11. Edellä mainittujen pääluokkien lisäksi vastaajat mainitsivat myös, että luovilla menetelmillä on monia muita hyötyjä, mm. ne parantavat tunnelmaa: ”*Kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa musiikki kaikissa muodoissaan luo tunnelmaa ...*”. Lisäksi ne tuovat positiivisia kokemuksia, vaikuttavat terapeuttisestikin, ja ”*Kokonaisvaltaisesti vaikuttaa asiakkaan hyvinvointiin*”. Toisaalta eräs vastaaja totesi: ”*Pitkän ajan vaikutuksia on vaikea nähdä, koska olemme osa asiakkaiden elämää niin hetken verran*”.

5.2.3 Työnantajaorganisaation suhtautuminen

Organisaatioiden eli työnantajien suhtautumisesta luovien menetelmien käyttämiseen vastaa- jista 43,5 % koki, että heidän organisaatiossaan suhtaudutaan rohkaisevasti ja kannustavasti, mutta antamatta aikaa ja varoja. 33,9 % koki, että heidän organisaatiossaan suositellaan vah- vasti, annetaan aikaa ja varoja luovien menetelmien käyttämiseen sekä valmistelu- ja suun- nittelutyöhön. 16,1 % vastaajista koki, että heidän organisaatiossaan suhtaudutaan neutraa- listi, ei oteta kantaa, ja 6,5 % koki organisaation suhtautuvan kielteisesti luovien menetel- mien käyttämiseen.

Miten koet, että organisaatiossasi suhtaudutaan luovien menetelmien käyttämiseen?

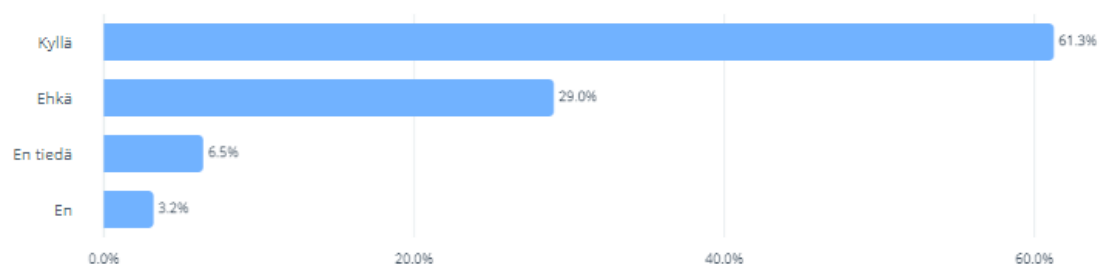


Kuvio 7: Vastaajien kokemus työnantajaorganisaation suhtautumisesta, prosenttijakauma

5.2.4 Kiinnostus käyttää enemmän luovia menetelmiä

Kysyin vastaajilta myös, haluaisivatko tai voisivatko he käyttää asiakastyössään enemmän luo- via menetelmiä (ajatellen koronatonta aikaa). Vastaajista 61,3 % haluaisi tai voisi käyttää enemmän, 29,0 % vastasi ”ehkä”, 6,5 % ei tiennyt, ja 3,2 % ei haluaisi tai voisi.

Haluaisitko/ voisitko käyttää asiakastyössäsi enemmän luovia menetelmiä?



Kuvio 8: Vastaajien kiinnostus käyttää enemmän luovia menetelmiä, prosenttijakauma

5.2.5 Haitat/ esteet käyttää enemmän luovia menetelmiä

Tähän vapaan tekstin kysymykseen vastasi 49 vastaajaa, ja heidän vastauksensa jaoin 93 analyysiyksikköön, jotka ryhmittelin 9 pääluokkaan laadullista analyysia varten. Luokittelun olisi taas voinut varmasti tehdä monilla muillakin tavoin, mutta koin seuraavan jaon loogisimmaksi. Vastaajien kokemukset haitoista tai esteistä käyttää työssään enemmän luovia menetelmiä asiakkailleen:

1. Työn luonteesta johtuvat syyt
2. Asiakkaista johtuvat syyt
 - 2.1. Asiakkaiden ajankäyttö
 - 2.2. Asiakkaiden haluttomuus
 - 2.3. Asiakkaiden kyky, kunto ja erityispiirteet
3. Ajan puute
4. Eri resurssien puutteet
 - 4.1. Resurssipuute
 - 4.2. Henkilöstöresurssien puute
 - 4.3. Tilojen puute
 - 4.4. Materiaalien ja välineiden puute
5. Työnantajan priorisoinnit
 - 5.1. Työnkuvan rajaus
 - 5.2. Esimiesten työtavat
 - 5.3. Organisaation priorisoinnit
 - 5.4. Vaikutusmahdollisuuksien puute
6. Asenteet
 - 6.1. Asenteet ja toimintatavat
 - 6.2. Henkilöstön asenne
7. Osaaminen
 - 7.1. Tiedon ja osaamisen puute
 - 7.2. Koulutuksen puute
8. Itsestä johtuvat syyt
9. Ei koettuja esteitä/ haittoja

Käyn nyt nämä teemat läpi mahdollisimman lyhyesti esimerkein ja vastaajia siteeraten, ja tulkitsematta, mitä he ehkä tarkoittivat.

1. Vastaajat luettelivat luovien menetelmien käyttöä estäviä tai haittaavia tekijöitä, jotka liittyivät työn luonteeseen. Näitä olivat mm. suuri asiakasvaihtuvuus ja ”*Oma rooli nykyisin viranomaisena ja omatyöntekijänä on vähentänyt luovien menetelmien käyttöä...*”. Lisäksi mainittiin ”*Työn luonne: esim. toimeentulokityö, työttömien aktivointi, taustalla lait ja säädökset kuinka asiat on hoidettava*”.

2. Asiakkaista johtuviin syihin voidaan laskea esim. asiakkaiden ajankäyttö: *"Ajankäyttö, asiakkaat haluavat hoitaa asiansa eivätkä viettää toimistossa aikaa."* Asiakkaat saatiin myös kokea haluttomiksi tekemään luovia harjoituksia: *"Asiakkaiden vastahakoisuus."* ja *"Soveltuvuus työhön, en halua säikäyttää asiakkaita. Tällä hetkellä työskentelen miesten kanssa."* Asiakkaiden kyky, kunto ja erityispiirteet koettiin myös haasteellisiksi: *"... välillä heidän (asiakkaiden) asioimiskuntonsa on niin heikko, että jopa pelkkä keskustelu tuottaa haasteita"*. Rajoitteeksi koettiin myös *"Asiakkaiden kyky olla ja osallistua turvallisesti tekemiseen, ..."*

3. Vastaajista valtaosa mainitsi suurimmaksi haasteeksi ajan puutteen, kiireen sekä luovien tuokioiden suunnittelu- ja valmisteluajan riittämättömyyden: *"Mihinkään ns. ylimääräiseen ei ole aikaa"*. Myös odotukset ja ajanpuute koettiin ristiriitaisiksi: *"Kaikenlaista odotetaan tehtävän, mutta aikaa sille ei anneta"*. Lisäksi työkuorman aiheuttama ajanpuute vaikutti: *"Yleensä kiire ja useat samanaikaiset asiakasprojektit."* Ajanpuute johtuu tietysti suoraan työnantajan priorisoinneista ja resurssoinneista: *"Yleisesti ottaen sotealalla on myös totuttu siihen, että esim. sosionomiopiskelijat järjestävät luovia ryhmiä ja luovaa toimintaa eri yksiköihin (ilmaiseksi), joten niiden järjestämistä ei välttämättä resurssoida ja jalkauteta työnkuvaan yksiköihin ns. riviryöntekijöille, koska joka vuosi tulevat uudet opiskelijaryhmät ... tällä tiellä ei koskaan päästä siihen lopputulokseen että luovat menetelmät tulisivat näkyvämmiin osaksi perustyötä, niin että niiden toteuttamiselle annettaisiin mahdollisuudet, resurssit ja sitä tärkeintä - aikaa."* Vaikka laadulliseen analyysiin ei ole tapana liittää määrällisiä ilmauksia, en malta olla toteamatta, että vastaajista 49 % mainitsi haasteeksi nimenomaisesti ajanpuutteen, ja lisäksi 10 % mainitsi henkilöstöresurssien puutteen, mikä osaltaan luo ajanpuutetta.

4. Vastaajat kokivat suureksi haasteeksi resurssien puutteet: rahan puute mm. tarvikkeiden ostamiseen sekä henkilöstöresurssien puute: *"Työntekijäresurssien niukkuuden vedotaan silloin, kun hoito-ohjelmien ulkopuolista toimintaa ehdotetaan."* Haasteeksi koettiin myös *"huonot tilat ja materiaalien puute"* sekä *"Välineistä myös tahtoo olla puutetta"*.

5. Vastaajat näkivät haasteena työnantajan priorisoinnit, esim. työnkuvan rajaus: *"Perustyö, perustehtävä ja sosiaalityö ymmärretään liian suppeasti. ..."* . Toisaalta myös esimiesten työtavat vaikeuttivat luovien menetelmien käyttöä: *"... Esimiehet suorastaan kieltävät tekemästä eri tavalla totusta tai omasta työskentelytavastaan poiketen."* Organisaatiossa on saatettu myös priorisoida luovat toiminnot vähemmän tärkeiksi: *"asennekysymys: aina joku muu priorisoidaan edelle"*. Organisaation tai johdon prioriteetit näkyvät: *"Ryhmätöimintojen tekeminen loppunut, koska ei nähty niiden tuovan suoraa hyötyä asiakkaille."* Vähäiset vaikutusmahdollisuudet vaikeuttavat myös luovien menetelmien käyttöä.

6. Vastaaajien mukaan yleisesti asenteet ja toimintatavat haittasivat luovien menetelmien käyttöä. Vastauksissa ei aina mainittu, kenen asenteita vastaajat ajattelivat; työnantajan, esimiesten, henkilöstön vai omiaan: *"Pidetään ehkä vähän huuhaana"* ja *"Ehkä tietyt jumiutuneet toimintatavat."* Toisaalta osa vastaajista mainitsi haasteeksi nimenomaan henkilöstön asenteen: *"Työyhteisön suhtautuminen asiaan", "Moniammatillinen tiimi ei ehkä täysin ymmärrä niiden hyötyä."*, sekä *"Hoitohenkilökunta ei näe toiminnan tärkeyttä, asiakkaat eivät ole valmiina ilmoitettuun ja suunniteltuun tuokioon."*
7. Vastaajat kokivat haasteelliseksi myös riittämättömän osaamisen, esim. tiedon ja osaamisen puutteen: *"Meillä eniten estää se, että ei ole luovia menetelmiä osaavia työntekijöitä tarpeeksi."* Vastaajat kaipasivatkin koulutusta tiettyihin menetelmiin, tai yleisesti luoviin menetelmiin: *"... Myös työnantajat voisivat esimerkiksi panostaa työntekijöiden koulutuksiin jotka ovat suunnattu luoviin menetelmiin. ..."* ja *"... Lisäksi kouluissa, myös sosiaalipuolelle voisi lisätä luovia menetelmiä monipuolisesti opetussuunnitelmaan. Omana opiskeluaikanaani näitä ei ollut."*
8. Vastaaajien mukaan itseen liittyviä haasteita olivat mm. ohjaamisen työläys, motivaatio, oman luovuuden puute, sekä ohjaajien saamattomuus: *"Olen kuitenkin sitä mieltä, että ohjaajien saamattomuus on suurin tekijä luovien menetelmien käyttämättömyydelle."* Toisaalta oman aktiivisuuden merkitys tiedostettiin: *"... mutta aina voi oppia uusia menetelmiä ja kokeilla uutta"*, ja *"Oma aktiivisuus on kaiken perusta, jos ottaisin ajan ja suunnittelisin juttuja paremmin, niitä tulisi käytettyä enemmän"*.
9. Monet vastaajat eivät kokeneet esteitä tai haittoja luovien menetelmien käytön lisäämiselle. Tosin joillekin lisääminen ei ollut tarpeen, koska he jo käyttivät paljon luovia menetelmiä työviikkonsa aikana: *"Taide- ja kulttuuri/liikunta on sisäänkirjoitettu toimintaamme ja teemme sitä usean kerran viikossa. Ei siis ole enää mahdollisuutta lisätä tätä toimintaa."* ja *"Työni on pääosin luovien menetelmien käyttämistä (kehitysvammaisten päivätoiminta), joten lisääminen on haastavaa ..."*. Jotkut vastaajat kokivat, että ei ole tarvetta lisätä, mutta ei myöskään esteitä sille: *"On niin paljon muutakin sisältöä. Luova voi silti olla aina."* ja *"Luovien menetelmien käyttö ei ole itse tarkoitus, mutta se voi olla hyvä lisä. Jos/kun keskustelu asioista lähtee käyntiin muutoinkin, esim. valokuvakortteja ei silloin tarvita kerronnan monipuolistajaksi."* Osa vastaajista ei kokenut esteitä tai haittoja luovien menetelmien käytön lisäämiselle: *"... Vaihtoehdot ovat rajalliset, mutta ne mitä pystytään, käytetään!"*, *"Taloustilannekaan ei estä vaan silloin etsitään luovia ratkaisuja"*, *"Luova voin olla työssäni paljon muulloinkin esim yksilötyössä ei mikään estä."* sekä *"On paljon luovia menetelmiä, joita voi toteuttaa ilman suurempaa budjettia. ..."*

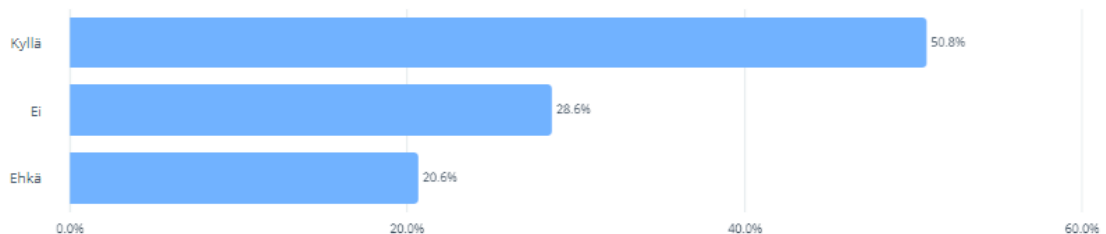
5.3 Vastaajien näkemykset tulevaisuudesta

Kysyin vastaajien tarpeista löytää lisää harjoituksia, mitä he toivoisivat lisää, sekä mitä kehittymistoiveita heillä on luovien menetelmien ohjaamiseen. Kysyin myös mieluisimpia harjoitusten etsimismuotoja, toivottuja harjoitusten etsimiskriteerejä, sekä menetelmätarpeita etänä/ poikkeusoloissa. Kysyin myös, mistä olisi vastaajille eniten apua tulevaisuudessa, jotta he voisivat käyttää enemmän luovia menetelmiä asiakastyössään.

5.3.1 Tarve löytää lisää harjoituksia

Vastaajista yli puolet (50,8 %) koki tarvetta löytää lisää luovia harjoituksia, kun taas 28,6 % ei sitä kokenut. Viidennes vastaajista (20,6 %) vastasi ”ehkä”.

Onko sinulla tarvetta löytää lisää luovia harjoituksia?



Kuvio 9: Vastaajien tarve löytää lisää luovia harjoituksia, prosenttijakauma

5.3.2 Menetelmätöiveet

Kysyin, millaisia luovia menetelmiä vastaajat toivoisivat lisää. Vastauksia tähän kysymykseen tuli yhteensä 36, ja analysoin ne laadullisesti, jakamalla ne ensin 56 analyysiyksikköön (ajatuksen/ ilmaukseen). Analyysiyksiköt pelkistin ja ryhmittelin lopulta 6 pääluokkaan seuraavan luettelon mukaan. Vastaajat toivoisivat lisää luovia menetelmiä, jotka:

1. Liittyvät asiakasryhmään
 - 1.1. Taloussosiaalityöhön
 - 1.2. Aikuisille
 - 1.3. Nepsy-työhön
 - 1.4. Erytistarpeisille
2. Liittyvät käytön helppouteen
 - 2.1. Matalan kynnyksen
 - 2.2. Helppoja nopeita yksinkertaisia
 - 2.3. Valmiiksi suunniteltuja
 - 2.4. Pidempiä prosesseja
 - 2.5. Toimistossa ilman välineitä tehtäviä
 - 2.6. Ryhmille

- 2.7. Yksintehtäviä
- 3. Liittyvät menetelmään
 - 3.1. Digiapuvälinein
 - 3.2. Musiikki ja tanssi
 - 3.3. Kirjoittaminen
 - 3.4. Kuvat
 - 3.5. Luonto
 - 3.6. Psykodraama
- 4. Liittyvät asiakkaiden tavoitteisiin
 - 4.1. Tavoitteellisia
 - 4.2. Voimavara- ja taito-ohjelmia
 - 4.3. Sosiaalisia taitoja ja tutustumiseen
 - 4.4. Elämäntaitoja
 - 4.5. Itsenäistymiseen
 - 4.6. Itsetutkiskeluun
 - 4.7. Keskusteluun
 - 4.8. Yhteiskunnallisesti vaikuttavaa
 - 4.9. Humoristisia
- 5. Liittyvät tiedon hankintaan
- 6. Ei tarpeita

Käyn nyt nämä teemat läpi mahdollisimman lyhyesti esimerkein vastaajia suoraan siteeraten.

1. Vastaajat toivoivat lisää luovia menetelmiä asiakasryhmän mukaan, esim. taloussosiaali-työhön, aikuisille elämänhallintaongelmaisille sekä päihde- ja rikostaustaisille asiakkaille: *"Päihde- ja rikostaustaisille aikuisille suunnattuja luovia menetelmiä -> lapselliset jutut eivät toimi heille, mutta huumoria saisi olla."* Lisäksi toivottiin menetelmiä vastahakoisille aikuisille: *"Sellaisia, mihin olisi helppo motivoida aikuisia, ei niin helposti heittäytyviä yksilöitä"*. Lisäksi vastaajat toivoivat menetelmiä nuorille aikuisille, Nepsy-valmennukseen sekä erityistarpeisille asiakkaille: *"Sellaisia, jotka soveltuisivat myös syvemmin kehitysvammaisille."* ja *"Matalan kynnyksen toimintaa, sellaista joissa huomioitaisiin osallistujien mahdolliset erityispiirteet ymmärryksessä ja motoriikassa ja kaikille turvallinen osallistuminen."*
2. Vastaajien menetelmätoiveet liittyivät varsinkin käytön helppouteen: *"Helposti toteutettavia ja joihin on matala kynnyksen lähtö mukaan. ..."*, sekä *"Helppoja ja nopeasti omaksuttavia menetelmiä, joita voisi ikäänkuin lennosta ottaa mukaan eri yhteyksissä."* Toivottiin myös *"Sellaisia, joita ei tarvitse ns. "Järjestää". Sellaisia joita voi kävelyllä tai ruoanlaiton yhteydessä täydentää ilmoille. Esimerkiksi voisi kysyä "mikä biisi kuvastaisi just tän hetkistä oloilaa?"*. Vastaajat toivoivat myös *"Valmiiksi suunniteltuja*

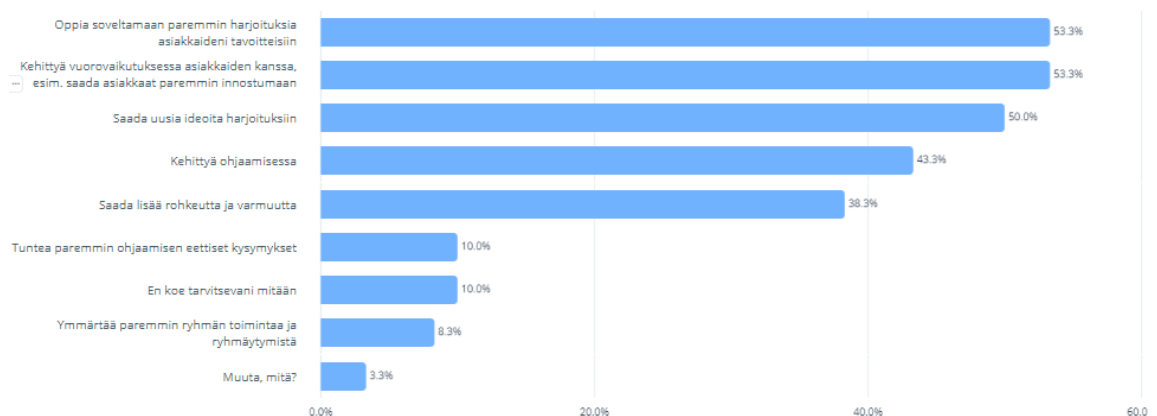
ohjaustuokioita, joista voi muodostaa kokonaisuuden” ja pidempiä prosesseja: ”ehkä sellaisia, joita voisi toteuttaa asiakkaiden kanssa pidempänä prosessina, eikä niinkään yksittäisenä harjoituksena. Olisi hienoa päästä yhdessä asiakkaan kanssa arvioimaan muutoksia esim. puolivuositain.”. Toivottiin myös ”Menetelmiä mihin ei paljoa välineitä tarvita ja joita voi tehdä toimistossa.”. Lisäksi toivottiin menetelmiä, jotka sopivat tehtäväksi yksin ja ryhmässä, sillä asiakkaat olivat myös pitäneet ”erilaista ryhmätöistä, joista syntyy jokin tuotos, esimerkiksi musiikkia, tai taideteos.”. Toivottiin myös ”Avoimia” menetelmiä, mutta tämän vastauksen merkitystä en osannut tulkita.

3. Vastaajien toiveet liittyivät myös menetelmään, ja he kaipasivatkin harjoituksia, jotka ovat: ”Digitaalisten apuvälineiden kanssa tehtäviä (tietokoneet, tabletit yms)”. Lisäksi toivottiin musiikkiin ja tanssiin, kirjoittamiseen, sekä psykodraamaan liittyviä menetelmiä: ”Ideoita musiikin käyttöön”. Vastaajat toivoivat myös luontolähtöisiä menetelmiä, sekä ”kuvataiteen hyödyntämistä kuntoutumisessa” ja ”Osallisuuteen liittyviä harjoituksia piirtäen ja kirjoittaen.”.
4. Vastaajien menetelmätoiveet liittyivät myös asiakkaiden tavoitteisiin. Toivottiin mm. tavoitteellisia menetelmiä: ”... Sellaisia joita voi tehdä nuoren aikuisen kanssa helposti ja jossa on joku ajatus taustalla”. Lisäksi toivottiin menetelmiä helpottamaan tutustumista ja lisäämään osallisuutta, sekä: ”Sosiaalisia taitoja vahvistavia, elämäntaitoja vahvistavia, itsenäistymistä tukevia” menetelmiä. Toivottiin myös asiakkaan voimavaroihin liittyviä ja itsetutkiskelua helpottavia menetelmiä. Vastauksissa mainittiin myös tarve keskustelun aloitukseen sopiviksi ja keskusteluun ohjaaviksi menetelmiksi, sekä toivottiin yhteiskunnallisesti vaikuttavia menetelmiä.
5. Osa vastaajista toivoi uusien menetelmien sijaan helpompaa tiedon hankintaa niistä. Toivottiin yhden luukun (one-stop-shop) ratkaisua joko materiaalipankkina: ”En niinkään toivottavasti lisää, mutta sellainen kattava yhdestä paikasta löytyvä materiaalipankki olisi hyvä.”, tai koontisivustona: ” En tiedä toivonko lisää menetelmiä, kaikkeen olemassa olevaan ei ehdi tutustua eikä todellakaan ottaa käyttöön. Ideaali olisi sivusto, johon kerätty eri menetelmiä. Näistä voisi valita omaan työhön parhaiten sopivat.”
6. Vastauksissa mainittiin myös, että: ”Kaikenlainen kiinnostaa”. Toisaalta osa vastaajista ei kokenut mitään tarpeita voidakseen käyttää enemmän luovia menetelmiä: ”En toivo lisää, luotan omaan luovuutweni ja ammennan sitä kautta”. ”En toivo lisää sillä luovuus asuu minussa👍”. ”En tiedä toivonko lisää menetelmiä, kaikkeen olemassa olevaan ei ehdi tutustua eikä todellakaan ottaa käyttöön.”. ”Koen tämän hetken olevan hyvää”.

5.3.3 Kehittymistoiveet

Luovia menetelmiä ajatellen yli puolet vastaajista halusi kehittyä, saada apua, ajatuksia, ideoita, vinkkejä ja/ tai koulutusta oppiakseen soveltamaan paremmin harjoituksia asiakkaiden tavoitteisiin (53,3 %), sekä kehittyä vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa, esim. saada asiakkaat paremmin innostumaan harjoituksesta (53,3 %). Puolet vastaajista halusi myös uusia ideoita harjoitukseen (50,0 %). Lisäksi 43,3 % toivoi kehittyvänsä ohjaamisessa, ja 38,3 % halusi saada lisää rohkeutta ja varmuutta. 10 % vastaajista halusi tuntea paremmin ohjaamisen eettiset kysymykset, ja saman verran (10,0 %) vastaajista ei kokenut tarvitsevansa mitään. Vastaajista 8,3 % halusi ymmärtää paremmin ryhmän toimintaa ja ryhmäytymistä. 3,3 % vastaajista toivoi muuta, mm. päästä itse kokeilemaan eri menetelmiä, jotta on helpompi ”myydä” harjoitus asiakkaille, kun voi kertoa kokeilleensa. Jotkut vastaajat kertoivat olevansa aiemmilta ammanteiltaan esim. kädentaitojen ohjaajia tai taideterapeutteja, joten osaamista ja ideoita löytyi jo riittävästi.

Luovia menetelmiä ajatellen, missä haluaisit kehittyä/ apua/ ajatuksia/ ideoita/ vinkkejä/ koulutusta?

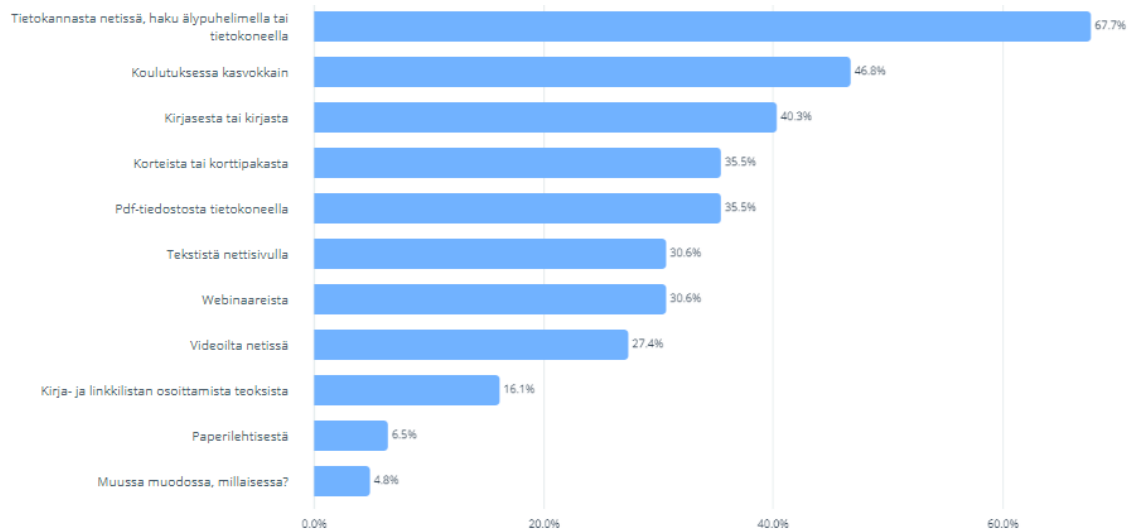


Kuvio 10: Vastaajien kehittymistoiveet, prosenttijakauma

5.3.4 Mieluisin harjoitusten etsimismuoto

Yli kaksi kolmesta vastaajasta (67,7 %) etsisi mieluiten luovia harjoituksia tietokannasta nettissä (haku älypuhelimella tai tietokoneella), lähes puolet vastaajista (46,8 %) haluaisi saada niitä koulutuksesta kasvokkain, ja 40,3 % etsisi kirjoista tai kirjasista. Vastaajista 35,5 % etsisi mieluiten korteista tai korttipakoista, ja saman verran vastaajista (35,5 %) etsisi harjoituksia pdf-tiedostosta tietokoneella. Vastaajista 30,6 % etsisi mieluiten tekstistä nettisivulla, ja saman verran (30,6 %) kartuttaisi harjoitusvalikoimaansa webinaareista. Vastaajista 27,4 % katsoisi videoita netissä, ja 16,1 % kirja- ja linkkilistan osoittamista teoksista. Vastaajista 6,5 % selaisi paperilehdistä, 4,8 % inspiroituisi jokapäiväisistä kohtaamisista tai toivoi puhelimeen sovellusta (appia). Vastaajista 1,6 % ei aio etsiä harjoituksia mistään.

Missä muodossa mieluiten etsisit luovia harjoituksia?

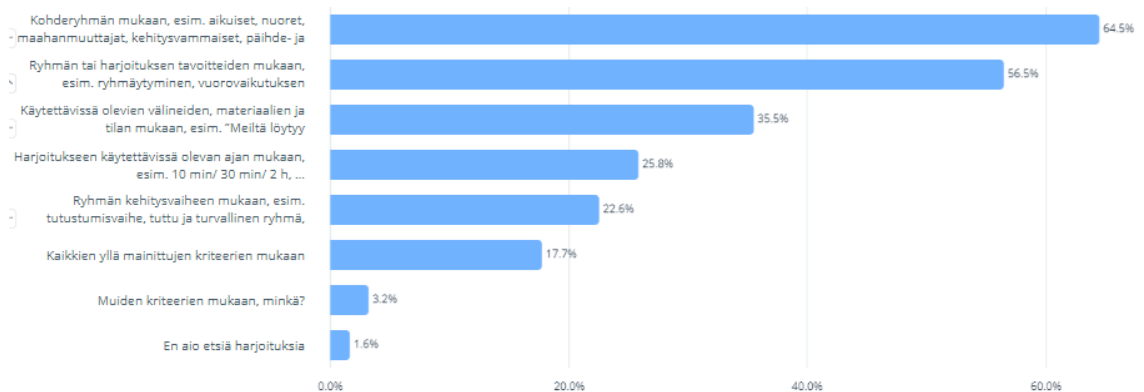


Kuvio 11: Vastaajien mieluisin harjoitusten etsimismuoto, prosenttijakauma

5.3.5 Toivotut harjoitusten etsimiskriteerit

Luovia harjoituksia voi etsiä monin eri kriteerein. Vastaajista lähes kaksi kolmesta (64,5 %) etsisi harjoituksia mieluiten kohderyhmän mukaan (esim. aikuiset, nuoret, maahanmuuttajat, kehitysvammaiset, päihde- ja mielenterveyskuntoutujat, seniorit, jne). Vastaajista reilusti yli puolet (56,5 %) etsisi ryhmän tai harjoituksen tavoitteiden mukaan (esim. ryhmäytyminen, vuorovaikutuksen vahvistaminen, itsetuntemuksen lisääminen, kielen oppiminen, muistin elvyttäminen, psykomotoriikan aktivointi, liikkuvuus ja fyysinen kunto, rentoutuminen, purku, palautteen keruu, jne.). Reilu kolmannes vastaajista (35,5 %) etsisi käytettävissä olevien välineiden, materiaalien ja tilan mukaan, esim. ”Meiltä löytyy maalaustarvikkeet, palloja ja liikuntasali, mutta ei soittimia tai jumppamattoja”. Sen sijaan noin neljännes vastaajista (25,8 %) etsisi harjoitukseen käytettävissä olevan ajan mukaan (esim. 10 min/ 30 min/ 2 h). Vastaajista 22,6 % etsisi mieluiten ryhmän kehitysvaiheen mukaan (esim. tutustumisvaihe, tuttu ja turvallinen ryhmä, ryhmän lopetteluvaihe). 17,7 % etsisi kaikkien yllä mainittujen kriteerien mukaan, ja 3,2 % vastaajista muiden kriteerien mukaan, kuten aihealueiden, intuition ja kokemuksen mukaan. Vastaajista 1,6 % ei aio etsiä harjoituksia lainkaan.

Millä kriteereillä etsisit mieluiten luovia harjoituksia?

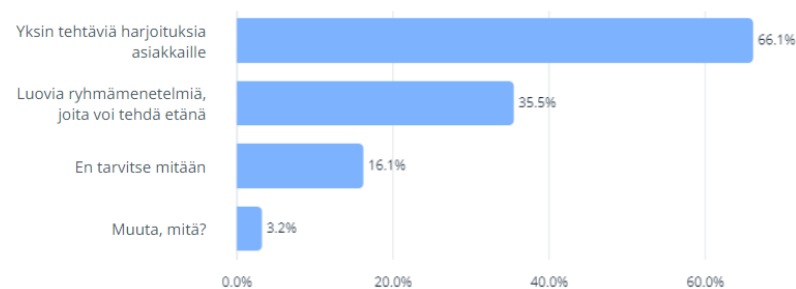


Kuvio 12: Vastaajien toivotat harjoitusten etsimiskriteerit, prosenttijakauma

5.3.6 Menetelmätarpeet poikkeusoloissa

Tätä kirjoittaessa pandemiapoikkeusolot ovat kestäneet jo yli vuoden, ja monet ryhmätoiminat ovat olleet pysähdyksissä suurimman osan aikaa. Paljon on yritetty tehdä myös etänä, mutta halusin tietää, millaisia luovia menetelmiä vastaajat toivoisivat nyt poikkeusoloihin. Vastaajista kaksi kolmesta (66,1 %) toivoi yksin tehtäviä harjoituksia asiakkaille ja runsas kolmannes (35,5 %) luovia ryhmämenetelmiä, joita voi tehdä etänä. Vastaajista 16,1 % ei kokenut tarvitsevansa mitään, ja 3,2 % toivoi muuta, kuten yhdessä tehtäviä harjoituksia, jotka onnistuvat turvavälein.

Mitä luovia menetelmiä tarvitsisit juuri nyt poikkeusoloissa, kun tehdään paljon etänä?



Kuvio 13: Vastaajien menetelmätarpeet poikkeusoloissa, prosenttijakauma

5.3.7 Tarpeet tulevaisuudessa

Vastauksia tähän kysymykseen tuli yhteensä 31, ja analysoin ne laadullisesti, jakamalla ne ensin 39 analyysiyksikköön (ajatukseen/ ilmaukseen). Analyysiyksiköt pelkistin ja ryhmittelin lopulta 8 pääluokkaan. Vastaajat kokivat, että pystyäkseen käyttämään enemmän luovia menetelmiä asiakkailleen, heille olisi eniten apua seuraavista tekijöistä:

1. Aikaa

2. Rahaa
3. Asennemuutos
 - 3.1. Vaikuttavuuden yleisempi tunnustaminen
 - 3.2. Työnantajan & esimiesten tuki
 - 3.3. Työryhmän/ työyhteisön asenne & tuki
 - 3.4. Vertaistuki & sparraus
4. Osaaminen ja koulutus
5. Valmiit materiaalit
6. Tiedonhaku
 - 6.1. Nettisivut & FB-ryhmät, koontisivusto
 - 6.2. Materiaali-/ harjoitus-/ idea-/ tietopankki
7. Muut
 - 7.1. Sopivimmat työtehtävät
 - 7.2. Kela-korvattavuus
8. Ei tarpeita

Käyn nyt nämä teemat läpi mahdollisimman lyhyesti esimerkein vastaajia suoraan siteeraten.

1. Vastaajat kokivat, että eniten apua luovien menetelmien enenevään käyttöön olisi siitä, että työnantaja antaisi tehtäviin enemmän aikaa: *”Suunnitteluajan lisääminen työaikaan”, ja ”Siihen annettaisiin asiakastyössä aikaa.”.*
2. Vastauksissa mainittiin myös taloudellisen resurssoinnin tärkeys: *”... Tärkeintä olisi työnantajan kiinnostuksen osoituksesta niin, että olisi aikaa ja resursseja käytettävissä. Esim. erilaiset kortit kiinnostaa, mutta sellaisia ei saa osaa”, ja ”Toivoisin esimerkiksi työnantajalta ... lisää resursseja/rahaa erilaisiin luoviin toimiin!”*
3. Vastaajat toivoivat myös muutosta asenteisiin, mm. että vaikutukset tunnustettaisiin: *”Siitä, että luovien menetelmien vaikuttavuus tunnustettaisiin näkyvämmiin. Ehkä lisää tutkimusta asiasta.”.* Koettiin myös, että apua olisi *”Työnantajien ja esimiesten tuesta.”* sekä *”Sparrauksesta, vertaistuesta.”.* Tarpeeksi koettiin lisäksi *”Työryhmän tuki”.* Toivottiin myös työyhteisön asennemuutosta: *”Asenneilmapiiri työyhteisössäni muuttuisi, kaikki ymmärtäisivät luovien menetelmien käytön merkityksen”.* Lisäksi toiveena oli *”Luovuuden merkityksen opettaminen pakollisena kurssina esim. koulussa, jotta työkaveritkin ymmärtäisi miten tärkeätä asiasta on kyse.”*
4. Vastaajien mukaan paljon apua olisi lisäosaamisesta ja koulutuksesta. Vastauksissa mainittiinkin *”koulutusmahdollisuudet”, ”Enemmän osaamista luovalle puolelle”,* sekä *”Toivoisin esimerkiksi työnantajalta valmiutta lisäkoulutukselle ...”*

5. Osa vastaajista toivoi valmiita materiaaleja: *"Etäyhteydet ovat tulleet jäädäkseen, joten helposti etänä jaettavaa materiaalia/harjoituksia"*. Vastaajien mukaan apua olisi mm. *"Materiaaleista aikuisille eri elämäntilanteeseen"*, *"Liikunnallisista matalan kynnyksen menetelmistä"*, sekä *"Valmiiksi suunnitelluista ohjaustuokioista."*
6. Monet vastaajat mainitsivat, että paljon apua olisi helposta tiedonhausta esim. nettisivuilta, FB-ryhmistä, tai materiaali-/ harjoitus-/ idea-/ tietopankista: *"Harjoitusten keräämistä harjoituspankkiin tai sivustojen kerääminen yhteen että olisi helppo löytää sopivia harjoituksia ja menetelmiä"*, ja *"Valmis materiaalipankki, kun tulee se hetki, kun omat ideat eivät enää riitä"*
7. Muitakin tarpeita mainittiin, jotta luovia menetelmiä pystyisi käyttämään enemmän, mm. sopivimmat työtehtävät: *"Työpaikka, jossa voi ohjata ryhmiä"*, sekä Kela-korvattavuus: *"Kuvataideterapia tulisi olla kela korvattavaa ilman psykoterapeutin pätevyyttäkin."*
8. Osa vastaajista ei kokenut mitään tarpeita pystyäkseen lisäämään luovien menetelmien käyttöä: *"Mahdollisuudet ovat rajattomat"*, *"En näe rajoja tämänhetkisessä työssäni."*, *"Luovia menetelmiä tulee jo nyt käytettyä paljon ja monipuolisesti. Uudet ideat ovat kuitenkin aina tervetulleita."*

5.3.8 Vapaat kommentit

Vapaissa kommentteissa mainittiin palautteina mm.: *"Käsitteenä päihde- ja Mielenterveyskuntoutuja on vanhahtava. Se myös sulkee ulkopuolelle yhä päihkeitä käyttävät ihmiset, joiden kanssa työskennellään yhtä lailla, kuin toipumiseen kiinnittyneiden ihmisten kanssa."* Samoin luovuuden määritelmää olisi kaivattu kyselyn alkuun, ja mietittiin vaikuttaako sen puuttuminen tuloksiin. Jotkut taas pohtivat omaa luovuuttaan: *"Kun on luova ihminen, luovuutta ammentaa kaikesta. Kun on aikansa opiskellut ja tehnyt paljon luovuus syntyy kohtaamisista ja intuitiosta sekä heittäytymisestä "tyhjään tilaan"*. Lisäksi *"Uskon että, kun ihminen on luova niin luovuus kehittyy jatkuvasti j se vain ikäänkuin syntyy itsestään. Kun on paljon tehnyt ja käyttänyt erilaisia menetelmiä niitä harvoin tarvitsee etsiä vaan voi itse soveltaa"*.

Toisaalta kysely koettiin myönteisenä muistutuksena: *"Kiitos! Vaikka työpaikallani on paljon osaamista, toimintaa ja tietoa luovista menetelmistä, oli tämä kysely muistutus siitä, että kannattaa hakea uutta ja olla valmis järjestämään aikaa toiminnalle."* Lisäksi *"Taidelähtöisiä ja luovia menetelmiä voisi hyödyntää ja käyttää paljon nykyistä enemmän myös sosiaalialalla!"*. Mainittiin myös, että: *"Luovat menetelmät on voimavara ja tukimuoti joka ansaitsee tulla näkyville sosiaalialan asiakastyössä."*. Koko kyselyn viimeinen vastaus oli: *"Jee! Lisää luovuutta tähän maailmaan!"*

6 Johtopäätökset

Tässä työssä halusin siis saada selville tutkimuskysymyksieni mukaan,

- mitä luovia menetelmiä ja kuinka usein sosiaalialan ammattilaiset käyttävät aikuisille asiakkailleen, jos mitään,
- mitä hyvinvointivaikutuksia ovat havainneet,
- mistä sosiaalialan ammattilaiset etsivät luovien menetelmien ideoita, ja miten haluaisivat etsiä,
- mistä olisi ammattilaisille apua luovien menetelmien hyödyntämisessä aiempaa enemmän, sekä
- mikä haittaa tai estää heitä käyttämästä luovia menetelmiä enemmän.

Perustin tulkintani koko aineistoon, enkä vain satunnaisiin poimintoihin siitä.

Suurin osa vastaajista työskenteli kunnan/ kaupungin organisaatioissa (41,5 %), ja jonkin verran myös yksityisellä sektorilla (26,2 %) ja kolmannella sektorilla (23,1 %). Vastaajista suurin osa oli työskennellyt nuorten aikuisten, kehitys- tai liikuntavammaisten nuorten ja aikuisten kanssa, sekä päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kanssa. Niinpä saatujen tulosten voi ajatella kuvaavan työtä enimmäkseen näillä aloilla ja näiden asiakasryhmien kanssa. Tuloksia voikin yleistää vain erittäin suurella varauksella.

6.1 Käytetyt menetelmät ja tiheys

Ilahduttavan monet vastaajat olivat viimeisen 3 vuoden aikana käyttäneet luovia menetelmiä asiakkailleen, yhteensä n. 45 % vastaajista päivittäin tai joka viikko. Ainoastaan 16,1 % sanoi käyttävänsä 1–4 kertaa vuodessa, ja 9,7 % ei koskaan. Ainakin vastaajien keskuudessa siis käytetään asiakastyössä luovia menetelmiä melko usein. Muiden vastausten perusteella vastaajilta löytyisi halua käyttää luovia menetelmiä useamminkin, jos työnantaja sen mahdollistaisi.

Eniten vastaajat olivat käyttäneet kuvallisen ilmaisun (68,3 %), liikkeen ja liikkumisen, sekä sanallisen ilmaisun menetelmiä, molempia yli 50 %. Lisäksi oli käytetty musiikkia, tehty käsin sekä käyty kulttuuritapahtumissa. Vähiten oli käytetty sosiaalisen sirkuksen ja draaman menetelmiä (molempia 20,6 %). Mielestäni tässä näkyy jo hienoa menetelmien kirjoa, ja sitä voisi laajentaa varmasti parhaiten tarjoamalla ammattilaisille koulutusta eri menetelmistä. Jokaisen voi olettaa ohjaavan menetelmiä mieluiten omien vahvuksiensa ja harrastuneisuutensa mukaan. Siten ohjaajan ”työkalupakkia” voisi monipuolistaa tekemällä epämukavuusalueista vähitellen mukavuusalueita, esim. tutustumalla koulutuksissa uusiin menetelmiin ja kokeilemalla niitä ensin osallistujana.

6.2 Havaitut hyvinvointivaikutukset

Yhteensä 87,3 % vastaajista oli huomannut tai uskoi, että luovien menetelmien käytöllä on vaikutusta asiakkaiden hyvinvointiin. Vain yhteensä 12,8 % ei osannut sanoa, ei kokenut sitä työssään oleelliseksi, tai ei ollut huomannut vaikutuksia. Kukaan ei vastannut, että ei uskoisi vaikutuksiin. Vastaajat luettelivat laajasti havaittuja hyvinvointivaikutuksia, jotka olivat varsin yhtäpitäviä kirjallisuudesta löytämieni vaikutusten kanssa. Monet vastaajien listaamat vaikutukset liittyivät yhteisöllisyyteen, asiakkaan osallisuuteen, sisäisiin prosesseihin ja voimaantumiseen, sekä vuorovaikutuksen helpottumiseen. Vuorovaikutus onkin selkeä kosketuspinta toiseen ihmiseen, ja siten työntekijänä tärkeä ja konkreettinen ulottuvuus, jossa muutokset on paljon helpompi huomata, kuin esim. toisen ihmisen sisäisissä mielenliikkeissä. Vastaajien luettelemissa hyvinvointivaikutuksissa ei tullut esiin mitään, mitä ei olisi jo kirjallisuudessa mainittu. Sen sijaan vastaukset vain vahvistivat kirjallisuudessa mainittuja havaintoja.

Vastaajista 77,4 % koki, että heidän työnantajaorganisaatioissaan suhtaudutaan luovien menetelmien käyttämiseen myönteisesti, mutta suurimmaksi osaksi (43,5 %) antamatta aikaa tai varoja luovien menetelmien käyttämiseen liittyviin tehtäviin. Vastaajista 16,1 % koki, että organisaatioissa suhtauduttiin neutraalisti, ja vain 6,5 % kielteisesti. Tämä on mielestäni toiveikas ja nykyaikainen kehityssuunta, jossa luovien menetelmien hyvinvointivaikutuksista ollaan jo tietoisia. Nyt kaivataan enää ymmärryksen muuttamista teoiksi ja valinnoiksi, esim. järjestämällä henkilöstö- ja muita resursseja niin, että työntekijät voivat käyttää luovia menetelmiä aiempaa enemmän. Luovien menetelmien käytöllä on tutkitustikin mahdollista saada aikaan rahallista säästöä, kun asiakkaat voivat paremmin, ja tarvitsevat vähemmän toimenpiteitä ja mahdollista lääkitystä. Investointi on siis varmasti kannattava (ROI, *Return On Investment*) niin inhimillisesti kuin taloudellisesti.

6.3 Haitat/ esteet käyttää luovia menetelmiä

Vastaajista enemmistö (61,3 %) haluaisi tai voisi käyttää asiakastyössään enemmän luovia menetelmiä, ja 29 % vastasi ”ehkä”. Vain 3,2 % vastaajista ei halunnut tai kokenut voivansa käyttää niitä enemmän. Suurin osa koki esteeksi tai haitaksi luovien menetelmien käyttämiselle ajan ja resurssien puutteen, kuten alun perin luovien menetelmien vinkkipankkia suunnitellani arvelinkin. Tämä vahvisti lähtöolettamukseni ammattilaisten liiasta kiireestä suunnitella ja valmistella luovia harjoituksia asiakkailleen. Myös tämä tulos oli samansuuntainen kirjallisuudesta löytämieni ajatusten kanssa. Bardy ym. (2007) totesivatkin, että luovien menetelmien vaikuttavuutta usein haittaavat resurssi- ja henkilöstöpula, luottamuksen rakentamisen haasteet, sekä tuotosten arviointi tai arvottaminen (Bardy, Haapalainen, Isotalo & Korhonen 2007, 9–11). Ajan- ja resurssien puutteeseen auttaisivatkin jo mainitsemani prioriteettien muuttaminen organisaatioissa.

Lähtöolettamuksiani oli myös ammattilaisten tottumattomuus ohjata luovia menetelmiä, mutta minusta vaikutti, että tämä oletamus ei pitänyt paikkaansa ainakaan tähän kyselyyn vastanneiden keskuudessa. Vaikka vastaajat toivoivatkin koulutusta, sain silti käsityksen, että heiltä ei varsinaisesti puutu osaamista tai rohkeutta ohjata luovia menetelmiä, mahdollisesti vain rutiineja, sekä aikaa suunnitella ja valmistella toimintaa rauhassa. Jos luovat menetelmät yhdistetään perustehtäviin, niihin tarjotaan koulutusta, ja henkilöstöä lisätään, työaika vapautuu ammattilaisille myös luovien menetelmien valmisteluun ja ohjaamiseen. Luovien menetelmien käytöllä voidaan torjua yksinäisyyttä, syrjäytymistä sekä fyysisiä ja psyykkisiä terveysongelmia omassa asiakaskunnassa ja kansanterveyden tasolla. Näin investointi osoittautuu kannattavaksi niin organisaatiotasolla kuin yhteiskunnallisestikin.

6.4 Mieluisimmat ja toivotut tavat etsiä harjoituksia

Vastaajista puolet oli kiinnostunut löytämään uusia luovia harjoituksia, ja n. 29 % ei ollut. Suurin osa oli etsinyt luovia harjoituksia nettisivustoilta (n. 58 %) ja n. puolet korttipakoista sekä kyselyt työkavereilta. Tulevaisuudessa vastaajat etsisivät mieluiten luovia harjoituksia tietokannasta netissä (67,7 %) sekä koulutuksissa kasvokkain (46,8 %). Vain 1,6 % vastaajista ei ollut aikeissa etsiä harjoituksia mistään. Oletan, että koronapoikkeusaika ja etätyö on lisännyt ihmisten tarvetta inhimilliseen kasvokkaiseen kontaktiin. Tämä tulos vahvisti arveluni siitä, että luovia menetelmiä pitäisi koota nettiin yhteen paikkaan, josta niitä on helppo etsiä. Luonnollisesti ilahduin ja rohkaistuini siitä, että monet vastaajat toivoivat tietokantaa.

Vastaajista 64,5 % etsisi luovia harjoituksia mieluiten kohderyhmän mukaan, ja 56,5 % ryhmän tai harjoituksen tavoitteiden mukaan. Vaikuttaisi siis, että nykytilanne toimii hyvin, sillä eri nettisivuilla on eri asiakasryhmille tarkoitettuja menetelmiä (Kepeli, Vahvike, Leikkipankki, jne.). Toisaalta asiakasryhmien mukaan jaetuilta sivustoilta ei saada kaikkia menetelmiä kaikkien käyttöön, koska monet harjoitukset toimivat sopivasti muunneltuina monille eri asiakasryhmille. Vastaajat toivoivatkin myös koontisivustoa, josta menetelmät löytyisivät helposti, ja harjoituksia voisi etsiä myös asiakkaiden tavoitteiden ja muiden kriteerien mukaan.

6.5 Tarpeet tulevaisuudessa

Vastaajat toivoivat luovia menetelmiä lisää varsinkin asiakasryhmän, menetelmän käytön helppouden sekä tavoitteiden mukaan. Vastaajat toivoivat myös paljon seikkoja, joita olin ajatellut ohjaajan tehtäväksi lisätä harjoitukseen, esim. turvallisuusjärjestelyt tai harjoituksen tavoite. Toivottiin esim. harjoituksia, joissa on ”ajatus taustalla”. Mielestäni ohjaaja lisää ajatuksen, teeman tai tarkoituksen harjoitukseen. Esim. jos menetelmä on valokuvaus, teema tai ajatus voisi olla jotain, mitä asiakkaat ehdottavat itselleen tärkeäksi voimavaraksi tai kiinnostavaksi teemaksi, esim. muutos, tulevaisuuteni, unelmani, elämäni ilonaiheet, tms. Menetelmä tai harjoitus on vain väline, kuin paistinpannu, mutta ohjaaja yhdessä asiakkaiden kanssa päättää, mitä sillä halutaan saavuttaa eli ”kokata”. Jäinkin miettimään tätä teemaa,

ja vaikuttaa siltä, että harjoitusten sisällön ja tavoitteiden keksiminen koetaan työläänä, koska aikaa on kovin vähän tähän oleelliseen suunnittelutyöhön. Pidänkin tärkeänä, että ammattilaiset saisivat lisää koulutusta luoviin menetelmiin, ja varsinkin lisää työaikaa valmistella, pohtia ja suunnitella käytettäviä menetelmiä. Joka tapauksessa mahdolliselle menetelmien koontisivustolle tai tietokantaan voisi hyvin lisätä tavoite- ja teemaehdotuksia, yms.

Luovia menetelmiä ajatellen vastaajat halusivat eniten kehittyä vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa, esim. saada asiakkaat innostumaan harjoituksesta (53,3 %), sekä oppia soveltamaan paremmin harjoituksia asiakkaiden tavoitteisiin (53,3 %). Puolet vastaajista halusi saada uusia ideoita harjoituksiin, 43,3 % kehittyä ohjaamisessa, ja 38,3 % saada lisää rohkeutta ja varmuutta. Näihin kaikkiin toiveisiin voitaisiin vastata tarjoamalla koulutusta, jossa olisi mahdollisuus kokeilla harjoituksia osallistujana, sekä suunnitella, soveltaa, muuntaa ja ohjata harjoituksia ohjaajana.

Poikkeusoloihin vastaajat toivoivat eniten yksin tehtäviä harjoituksia asiakkaille (66,1 %), mutta myös ryhmälle etänä ja turvavälein sopivia harjoituksia. Kuten eräs vastaaja totesi: *”Etäyhteydet ovat tulleet jäädäkseen”*, joten tämän tyyppiselle materiaalille on varmasti kysyntää. Toisaalta mietin, kuinka moni asiakas tulee todella tehneeksi yksin harjoituksia kotonaan. Monet sivustot (esim. Mielenterveystalo, Oivamieli, yms.) tarjoavat jo valtavasti yksin pohdittavia harjoituksia, jopa siinä määrin, että niiden tulvassa voi tulla epätoivoinen olo. Toisaalta taas muutama hyvin mietitty ja räätälöity harjoitus omalta tutulta ammattilaiselta voikin asiakkaasta tuntua sopivalta ja mahdolliselta tehdä.

Luovien menetelmien käyttämiseen enemmän vastaajat kokivat tarvitsevansa eniten työnantajan toimia mm. työajan ja resurssien priorisointiin, asennemuutoksia, osaamista ja koulutusta, helppoa tiedonhakua, sekä valmiita materiaaleja ja tuokiosuunnitelmia. Ilahduttavaa oli, että monet ammattilaiset käyttäisivät mielellään enemmän luovia menetelmiä yksilöille, perheille ja ryhmille. Nyt olisi enää tarpeen saada aikaan yhteiskunnassa ja organisaatioissa muutokset, jotka tämän mahdollistavat. Yhteiskunnallista vaikutus- ja muutostyötä siis tarvitaan, jotta luovien menetelmien hyvinvointivaikutukset ymmärrettäisiin laajemmin. Organisaatiossa luovien menetelmien käyttö pitäisi priorisoida ja mahdollistaa resurssoinnilla ja koulutuksilla.

7 Pohdinta ja arviointi

Arvioin ensin lopputulosta kokonaisuutena ja sen vaikuttavuutta, sen jälkeen eettisyyttä ja luotettavuutta mukaan lukien reliabiliteetti ja validiteetti. Tämän jälkeen pohdin tulevaisuutta suosituksineen ja kehittämisehdotuksineen. Lopuksi arvioin opinnäytetyön prosessia ja ammatillisen osaamisen kehittymistä.

7.1 Lopputuloksen kokonaisarviointi ja vaikuttavuus

Tein kyselyn siis perusjoukkona sosionomit, ja siitä otoksena vapaaehtoiset vastaajat Facebookin Sosionomien uraverkosto -ryhmästä. Otos edustaakin ainoastaan urastaan kiinnostuneita, digitaalisia ja some-aktiivisia sosionomeja, jotka ovat läsnä tässä nimenomaisessa Facebook-ryhmässä. Siten tuloksia ei voi yleistää koskemaan koko perusjoukkoa, johon kuuluu myös sosionomeja, jotka eivät käytä sosiaalista mediaa, eivät ole kotonaan digimaailmassa, tai eivät ole kiinnostuneita urastaan tai verkostoista. Tämä tietenkin vaikuttaa osaltaan siihen, millaisia tuloksia saatiin.

Kysely osoitti, että vastaajat olivat empiirisesti havainneet erittäin samansuuntaisia luovien menetelmien hyvinvointivaikutuksia kuin kirjallisuudessa jo esitetään. Lisäksi esiin nousi muutostarpeita varsinkin organisaatioiden asenteisiin ja priorisointeihin, mikä vahvisti mm. alkuolettamustani ammattilaisten ajanpuutteesta valmistella ja ohjata luovia menetelmiä. Valitettavasti havainnot jäänevät tähän työhön, eivätkä levinne laajempaan tietoisuuteen, saati sa aikaan tarvittavaa muutosta. Toivon silti, että edes kyselyyn vastanneilla on herännyt ajatuksia ja kysymyksiä aiheesta, sekä kiinnostus käyttää enemmän luovia menetelmiä asiakastyössään. Ehkä he pyytävät työnantajaltaan työaikaa ja koulutusta luovien menetelmien käyttämiseen. Selvästi kysyntää olisi luovien menetelmien koulutuksille, sekä alun perin harkitsemalleni luovien menetelmien tietokannalle.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

7.2.1 Eettisyys

Keräsin siis aineiston julkaisemalla Facebookin Sosionomien uraverkosto -ryhmässä pyynnön osallistua sekä suoran linkin kyselyyn, ja osallistujat itse päättivät osallistua täysin vapaaehtoisesti. Tutkimuslupaa ei tarvittu, koska korostin osallistumispyynnössä ja kyselyn alussa, että vastaaminen tapahtuu yksityishenkilönä, eikä työnantajan edustajana. Samoin mainitsin, että päätös osallistua on samalla suostumus vastausten käyttämiselle tässä työssä.

Anonymiteetistä ja luottamuksellisuudesta on huolehdittu, eikä kerätyssä aineistossa pysty näkemään, kuka vastasi. Nettikyselytyökalu tuotti id-numeron aina kun joku aloitti kyselyn. Id-numerot eivät vaikuttaneet olevan laite- tai vastaajakohtaisia, vaan ilmeisesti liittyivät kyselyn evästeisiin, tai olivat nettikyselytyökalun sisäisiä tunnisteita. En kuitenkaan pystynyt varmistamaan tätä, koska nettikyselytyökalun ilmaisversiosta ei saanut yhteyttä asiakaspalveluun. Joka tapauksessa on mahdotonta tietää, kuka on vastannut kyselyyn.

Pyrin muotoilemaan huolellisesti osallistumispyynnön, kyselyn alkusanat ja kysymykset, jotta ne eivät karsisi osallistujia, johdattelisi, tai vaikuttaisi vastauksiin. Muilta osin en ole voinut vaikuttaa vastaajiin tai vastauksiin. Koska edelleen harkitsen vinkkipankin kokoamista nettiin,

katson kyselyn tulosten rohkaisevan siihen. Tältä osin käytän siis tutkimustuloksia ammatillisesti hyödykseni.

7.2.2 Luotettavuus

Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan eri tavoin. Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse (Eskola & Suoranta 2003, 210–233). Laadullinen analyysi on tässäkin työssä ollut paljon omaa subjektiivista tulkintaani, joskin olen yrittänyt tuoda logiikkaani mahdollisimman huolellisesti näkyväksi raportissa. Esim. laadullisen analyysin aikana vastausten luokittelun olisi varmasti voinut tehdä monin eri tavoin, koska jotkut vastaukset olivat monitulkintaisia. Samoin luokat olisi voinut muodostaa monin tavoin eri perustein. Osa luokista oli helppo muodostaa, ja uskoisin toisen tutkijan päätyneen suurin piirtein samaan kuin omani. Toisiin käyttämiini pääluokkiin taas joku toinen tutkija ei välttämättä olisi päätynyt, sillä ne sisälsivät sekalaisempia vastauksia, mutta joista löysin jonkin yhteisen piirteen. Esim. loin luovien menetelmien hyvinvointivaikutuksista pääluokan ”lisäävät itsetuntemusta”, ja tähän pääluokkaan ryhmittelin paljon vastauksia, mm. ”omien vahvuuksien tunnistaminen”, ”omien kokemusten työstäminen”, ”tuo näkyväksi sanantonta”, jne. Päädyin tähän pääluokkaan, koska vastaajat kuvasivat monin tavoin asiakkaan sisäisiä prosesseja ja oivalluksia alitajunnasta, jotka mielestäni kaikki lisäävät lopulta ihmisen itsetuntemusta.

Laadullisen tutkimuksen yhteydessä ei puhuta niinkään reliabiliteetista ja validiteetista, vaan luotettavuudesta, jonka kriteereitä ovat engl. *credibility* (uskottavuus/ vastaavuus), *transferability* (siirrettävyys), *dependability* (luotettavuus/ tutkimustilanteen arviointi/ varmuus/ riippuvuus), sekä *confirmability* (vakiintuneisuus). Tutkimusta arvioidaan silti kokonaisuutena, ja tärkeää on erityisesti sen sisäinen johdonmukaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–172.) Kyselytutkimuksessa mittauksen luotettavuuteen ja laatuun vaikuttavat sisällölliset, tilastolliset, kulttuuriset, kielelliset ja tekniset tekijät, joten tarvitaan usean asiantuntijan panos (Vehkalahti 2008, 40–42). Tässä työssä on vain yksi tekijä rajallisella asiantuntemuksellaan. Olen pyrkinyt muotoilemaan osallistumispyynnön ja kysymykset mahdollisimman tarkasti tuottamaan objektiivista tietoa tutkimusongelmaan. Vastaajat ovat silti vastanneet kysymyksiin luonnollisesti oman tulkintansa mukaan, eikä mahdollisista tulkintaeroista ole mahdollista saada tietoa. Minun oli siis luotettava aineistoon sellaisena kuin sen sain.

Luotettavuutta arvioidaan myös aineiston riittävyydellä ja analyysin kattavuudella, sekä analyysin arvioitavuudella ja toistettavuudella (Eskola & Suoranta 2003, 208–233). Mielestäni aineistoa oli työn aiottuun laajuuteen nähden varsin riittävästi, ja kattavuutta ajatellen analysoin sen kokonaisuudessaan, jättämättä juuri mitään ulkopuolelle. Perustin tulkinnot koko aineistoon, enkä satunnaisiin poimintoihin siitä. Aineiston analyysi -kappaleessa olen pyrkinyt

edistämään analyysin arvioitavuutta kuvaamalla päättelyäni, ja toistettavuutta esittämällä luokittelu- ja tulkintasäännöt mahdollisimman selkeästi.

Kirjallisuutta valitessani olen pyrkinyt mahdollisimman kattavaan kuvaan luovien menetelmien hyvinvointivaikutuksista. Ulkomaista kirjallisuutta olisi voinut olla lisää, mutta tunsin saaneeni riittävän määrän, laadun ja kattavuuden käyttämistäni teoksista. Osa teoksista oli tieteellisiä julkaisuja (väitöskirjoja, tieteellisiä artikkeleita yms.), jotkut myös oppaita ja esim. taideterapioiden oppikirjoja.

Työn aikana sattui myös virheitä; vastaajien pääasiallisia asiakasryhmiä koskevassa kysymyksessä monivalintavastauksista unohtui epähuomiossa ”aikuiset”, vaikka se esiintyi vielä luonnoksessa. Onneksi saman kohdan ””Muita, keitä?” -kohtaan vastaajat itse lisäsivät ”aikuiset”, joten tulokset eivät mielestäni juurikaan vääristyneet. Muista mahdollisista virheistä en ainkaan tätä kirjoittaessa ole tietoinen.

7.2.3 Reliabiliteetti

Tutkimuksellinen opinnäytetyön pitäisi sisältää tutkimuksellinen työote, ja täyttää tieteelliset luotettavuusvaatimukset, eli olla toistettava, yleistettävä ja pätevä (Salonen 2013, 41). Määrällisessä tutkimuksessa reliabiliteetti (reliaabelius) tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, eli kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–233), sekä mittaustarkkuutta (Vehkalahti 2008, 40–42). Tässä kyselyssä saadut vastaukset antaisivat samat tulokset myös toiselle tutkijalle, sillä nettikyselytyökalu laski prosenttiosuudet yms. Toisaalta jos kysely tehtäisiin samoille osallistujille uudelleen, he saattaisivat vastata hieman eri tavalla joihinkin kysymyksiin.

Perusjoukkoni oli siis sosionomit, ja siitä otoksena vapaaehtoiset vastaajat Facebookin Sosionomien uraverkosto -ryhmästä. Ryhmään voi liittyä, ja kyselyyni vastata todistamatta olevansa sosionomi, joten vastaajissa saattoi olla muitakin kuin sosionomeja. Otos edustaakin ainostaan oletettavasti urastaan kiinnostuneita, digitaitoisia ja some-aktiivisia sosionomioletettuja, jotka ovat läsnä tässä nimenomaisessa Facebook-ryhmässä. Niinpä tuloksiakaan ei voi yleistää koskemaan koko perusjoukkoa, johon kuuluu myös sosionomeja, jotka eivät käytä sosiaalista mediaa, eivät ole kotonaan digimaailmassa, tai eivät ole kiinnostuneita urastaan tai verkostosta.

Osallistumispyyntö, kyselyn alkusanat ja kysymysten muotoilu väistämättä vaikuttavat vastauksiin, vaikka tutkija kuinka yrittäisi hioa ne neutraaleiksi ja mahdollisimman vähän johdatteleviksi. On mahdollista ja suorastaan todennäköistä, että kyselystä kiinnostui ja siihen vastasi enemmän henkilöitä, jotka käyttävät luovia menetelmiä työssään, kuin olisi tullut suurella satunnaisotannalla. Eri kysymyksiin vastasi vaihtelevat määrät osallistujia (60–65 vastaajaa), eli jotkut vastaajat hyppivät joidenkin kysymysten yli. Tämä lienee normaalia katoa

kyselytutkimuksissa. En kompensoinut tätä mitenkään, vaan raportoin vastausten prosenttiosuudet kysymykseen vastanneista. Muilta osin en juurikaan vaikuttanut vastauksiin.

Saadut vastaukset olivat myös välillä kovin tulkinnanvaraisia, ja vapaasta vastaustekstistä saattoi olla mahdotonta tietää, mitä vastaaja tarkoitti. Esim. kysymykseen ”millaisia menetelmiä toivoisit?” eräs vastaaja vastasi: ”*Avoimia.*”, minkä tulkinta olisi puhdasta arvailua. Tai kysymykseen, mikä haittaa luovien menetelmien käyttämistä enemmän, oli mahdotonta tietää, kenen asennetta vastaaja tarkoitti todetessaan: ”*Pidetään vähän huuhaana.*”. Liitin nämä silti tuloksiin, mutta en edes yrittänyt tulkita niitä.

Työn painopiste oli laadullisesti käsitellyissä kysymyksissä, joten tein päätöksen käsitellä määrällisesti analysoituja vastauksia kevyesti, eli en varsinaisen määrällisen tutkimusmenetelmän keinoin ja mittarein. Analysoin määrälliset osuudet nettikyselytyökalun avulla, ja katsoin vastausten prosenttiosuuksien riittävän tähän työhön, koska työ olisi muuten turvonnut vielä nykyistä enemmän yli rajojensa.

7.2.4 Validiteetti

Määrällisen tutkimuksen yhteydessä puhutaan myös validiteetista (*validius*), mikä tarkoittaa pätevyyttä, eli menetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä oli tarkoitus. Esim. jos vastaajat ovat ymmärtäneet kysymykset eri tavoin kuin tutkija tarkoitti, ja tutkija käsittelee tulokset alkuperäisen ajatuksensa mukaan, tulokset eivät ole tosia ja päteviä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–233.) Tässä työssä sain osallistujien vastauksista käsityksen, että suurin osa oli ymmärtänyt termit ja kysymykset kuten tarkoitin. Yksi vastaaja mainitsi, että luovat menetelmät olisi ollut hyvä määritellä aluksi, jotta puhutaan samasta asiasta. Vastauksissaan hän tuntui ajattelevan enemmän luovuutta yleensä kuin taidelähtöisiä menetelmiä asiakastyön välineenä. Selvästi luovien menetelmien määritelmä olisikin ollut hyödyksi kyselyn alussa. Validiteettia olisi voinut parantaa tutkijatriangulaatio eli toisen tutkijan panos aineiston analyysiin ja tulkintaan (Hirsjärvi ym. 2009, 231–233), mutta se ei ollut mahdollista, koska työskentelin yksin. Toisaalta toivon, että metodinen triangulaatio eli metodien yhdistäminen (*mixing methods*) eli eri menetelmien käyttäminen samassa tutkimuksessa (Hirsjärvi ym. 2009, 231–233) osaltaan kohentaisi validiutta tässä työssä.

Sisäinen validiteetti viittaa teoreettisten ja käsitteellisten määritelmien sopusointuun, ja ulkoinen validiteetti tehtyjen tulkintojen ja aineiston välisen suhteen pätevyyteen. Tutkimushavaintoa pidetään ulkoisesti validina, kun se kuvaa tutkimuskohteen täsmälleen sellaisena, kuin se on. (Eskola & Suoranta 2003, 208–233.) Olen pyrkinyt tekemään päätelmät ja tulkinat niin, että ne ovat päteviä suhteessa aineistoon, mutta luonnollisesti tulosten herättämät ajatukset ovat erittäin subjektiivisia.

7.3 Tulevaisuus, suositukset ja kehittämis ehdotukset

Tulevaisuudessa olisi kiinnostava tehdä jatkotutkimusta esim. pitkäikäistutkimuksena 10–20 vuoden ajalta organisaatiossa, jossa otetaan käyttöön luovia menetelmiä johdonmukaisesti. Ensin selvittäisiin asiakkaiden hyvinvointiin ja tarpeisiin liittyvät kulut, esim. kuntoutus, terapia, lääkkeet, lääkärikäynnit, tuet, yms., ja vuosien kuluttua verrattaisiin niitä samoihin kuluihin, kun luovia menetelmiä on käytetty säännöllisesti. Samalla voitaisiin tutkia, mitä muuta hyötyä ja hyvinvointivaikutuksia samana aikana on saavutettu, jos mitään. Olisi kiinnostava kuulla myös, miten luovien menetelmien käyttäminen asiakastyössä ja organisaatiossa sisäisesti vaikuttaa henkilökunnan työhyvinvointiin, työn imuun ja jaksamiseen. Muuttuisiko koko työyhteisö luovemmaksi ongelmanratkaisussa ja suunnittelussa?

Yhteiskunnallista vaikuttamistyötä olisi syytä lisätä, jotta työnantajat viimein priorisoisivat luovien menetelmien käyttämistä asiakastyössä, ja resursoisivat sitä riittävästi. Investoimalla henkilökunnan luovien menetelmien koulutuksiin sekä henkilöstö-, tila- ja muihin resursseihin saadaan merkittäviä hyötyjä ja säästöjä (ROI, Return On Investment) vähentyneenä toimenpiteiden, hoidon ja lääkityksen tarpeena, edistyneenä kuntoutumisena, jne.

Kysyntää olisi myös sosiaalialan ammattilaisille tarjottavalle luovien menetelmien koulutuksille. Varsinkin poikkeusolojen väistyessä monet kaipaavat ihmiskontakteja ja kasvokkain oppimista verkkokoulutusten ja -palaverien vastapainoksi. Tulevaisuudessa toivon voivani monien vastaajien toivomusten mukaan rakentaa luovien menetelmien tietokannan nettiin, ja toivon, että siitä muodostuisi vilkkaasti käytetty Wiki, johon kuka tahansa voi ehdottaa lisää harjoituksia. Vinkkipankin ylläpitäjä seuloisi ja lisäisi uudet harjoitukset hyväksytyään ne.

7.4 Prosessin arviointi

Tämän opinnäytetyön prosessia arvioin sen mukaan, mitä olen siitä oppinut, missä kohtasin haasteita, ja miten niitä ratkaisin.

Lähdin liikkeelle energisesti alkuinnostuksen siivittämänä, vakuuttuneena luovien menetelmien vinkkipankin tarpeellisuudesta ja erinomaisuudesta. Etenin vauhdilla, kokosin teoriaa ja samalla harjoituksia Exceliin. Aloin etsiä yhteistyökumppania lukuisilta tahoilta lähettämällä sähköposteja liitteenään visuaalinen PowerPoint-luonnos näkemyksestäni. Soittelin sähköpostien perään lukemattomia puheluita, ja kävin keskusteluita, jotka olivat kiinnostavia ja antoisia, mutta tuloksettomia. Mikään taho ei ottanut sivuilleen tai tehtäväkseen tietokannan tekniistä toteutusta. Yli 6 kk etsinnän jälkeen menetin toivon ja motivaation. Otin selvää, miten voisin rakentaa vinkkipankin omille nettisivuilleen tietoturvallisesti, mutta se ei koodaustaidottomalta onnistuisi ilman ammattilaisten maksullista apua. Lopulta ymmärsin umpikujan, ja oli otettava koko työlle täysin uusi suunta. Niinpä päädyin tekemään kyselyn, pitäisikö kukaan muu vinkkipankkia hyödyllisenä.

Kyselyä varten piti valita ilmainen ja toimiva nettikyselytyökalu, joita vertailin, eikä asiaa tuntemattoman ollut helppo tehdä valintaa. Päädyin Zef.fi'hin, koska siinä pystyi rakentamaan kyselyjä lukuisin eri vastaustavoin. Opettelin käyttämään tätä nettityökalua: luomaan kyselyn, jakamaan sen ja analysoimaan vastaukset haluamillani tavoilla. Tämä vaati paljon aikaa ja perehtymistä. Löysin myös käyttämäni ilmaisen nettityökalun turhauttavat rajoitteet: paljonkaan ei voi tehdä ilmaisella versiolla. Tuloksia analysoidessa ilmaisella kokeilulisenssillä pystyi tekemään 2 ristiintaulukointia, eikä enempää. Jos halusi useamman ristiintaulukoinnin, täytyi joko poistaa edellisiä tai ostaa maksullinen lisenssi. Kokeilulisenssikin loppui pari viikkoa kyselyn päättymisestä, eikä ristiintaulukointi ollut sen jälkeen mahdollista lainkaan. Työkalusta ei saanut edes riittävää raakadataa ristiintaulukoidakseni itse. Toinen häiritsevä rajoitus oli, että dataa (eli tuloksia) ei voinut ilmaisversiosta tulostaa tai tallentaa itselle muulla tapaa kuin käsin kopioimalla tai kuvakaappauksin. Maksullisella lisenssillä olisi voinut tallentaa datan monissa eri muodoissa. Ilmaisia hyviä ratkaisuja ei siis oikeastaan ole.

Ensimmäisiä kyselyn vastauksia katsellessani tuli vahva tarve jutella kasvokkain vastaajien kanssa, ja kyselylomakkeen yksisuuntainen kommunikaatio ja dialogin puuttuminen ärsytti. Olisin halunnut kysellä vastaajilta lisää joistain heidän ajatuksistaan, eikä toisaalta ollut mahdollisuutta päästä tarkentamaan jotain termiä, jonka vastaaja ymmärsi eri tavalla kuin tarkoitin. Yksisuuntaisuuden sietäminen ja hyväksyminen olikin turhauttavaa, mutta kehittäväää. Samoin oli haastavaa maltaa olla korjaamatta vastausten kirjoitus- ja lyöntivirheitä.

Nettikyselyyn saamani vastausmäärä ilahdutti ja yllätti, mutta sen myötä oli taas vaihdettava suuntaa, eli käsiteltävä monivalintavastauksia määrällisesti. Olin aikonut käyttää vain laadullista tutkimusotetta, mutta nyt oli lisättävä määrällinen näkökulma. Tämä vaati taas uusiin työtapoihin perehtymistä. Aineistoa analysoidessa tajusin, että kysymyksiä oli aivan liikaa. Onkin tärkeä oppia karsimaan ja kiteyttämään entisestään, joskin se tuntuu erittäin haastavalta. Tähän työhön olisi riittänyt hyvin puolet kysymysmäärästä, mutta kiinnostukseni oli herännyt, ja halusin käyttää tilaisuuden hyväksi kysyäkseni ammattilaisilta monia asioita. Toisaalta etukäteen ei voinut tietää, kuinka moni vastaisi kyselyyn, ja olisiko analysoitavaa aineistoa lopulta 7 vai 700 vastaajalta.

Olisin myös halunnut selvittää mm.

- Millä työnantajasektoreilla työskennellään eniten millaisten asiakkaiden kanssa,
- Millä työnantajasektorilla käytetään luovia menetelmiä useimmin,
- Mille asiakasryhmille käytetään luovia menetelmiä useimmin, sekä
- Millä työnantajasektorilla suhtaudutaan myönteisimmin luovien menetelmien käyttämiseen ja millä nihkeimmin.

Olisi siis pitänyt ristiintaulukoida aina kunkin kysymyksen molemmat tulokset (esim. työnantajasektorit vs. pääasialliset asiakasryhmät). Nettikyselytyökalun ensimmäisinä viikkona oli siis

mahdollista tuottaa tuloksista 2 ristiintaulukointia, mutta niistä oli vaikea hahmottaa, mihin kysymykseen nettikyselytyökalun prosenttianalyysi oikeastaan vastasi. Tulkintaa vaikeutti se, että vähintään toisessa kysymyksessä vastaajilla oli mahdollisuus valita useita vastausvaihtoehtoja, mikä teki prosenttiosuuksista hankalia. Hyvin pian ilmaisen nettikyselytyökalun kokeilulisenssi päättyikin, ja ristiintaulukointimahdollisuus loppui varoittamatta.

Kokeilin vielä ristiintaulukoida vastausten pohjalta Excelissä, mutta se olisi vaatinut tarkempaa raakadataa, kuin mitä sain nettikyselytyökalusta käyttöni. Lisäksi ristiintaulukoinnissa tuloksia muuttaa helposti muutamakin puuttuva tieto eli vastaamatta jätetty kohta, ja esim. haluamissani ristiintaulukoitavissa tuloksissa oli jokaisessa eri määrät vastauksia. Minulla ei ole käytössäni tilasto-ohjelmaa, eikä aika riittänyt käsittelemään dataa Excelissä ja opettelemaan siellä ristiintaulukointia. En myöskään halunnut enää käyttää aikaa uuden ilmaisen tilasto-ohjelman etsimiseen ja opettelemiseen, eikä olisi varmaa, että saamani raakadata olisi riittänyt ristiintaulukointiin edes tilasto-ohjelmassa. Lisäksi olisi pitänyt Khiin neliötestillä tarkistaa tilastollista merkitsevyyttä. Otokoko olisi todennäköisesti joka tapauksessa ollut liian pieni ollakseen merkitsevä tai yleistettävä. Joten pettyneenä tyydyin jättämään ristiintaulukoinnit sikseen.

7.5 Ammatillisen osaamisen kehittymisen arviointi

Tämä prosessi on sekä opettanut paljon substanssia että kehittänyt itsetuntemustani. Työn alkutaipaleella varsinkin aiheeseen liittyvään teoriaan tutustuminen on innostanut entisestään etsimään tulevaa työtä luovien menetelmien parista. Yrittäessäni saada vinkkipankille yhteistyökumppania, lähetin lukemattomia sähköposteja visuaalisen esityksen kera, ja puhuin lukuisia puheluita eri tahojen edustajien kanssa. Keskustelut olivat inspiroivia ja antoisia, vaikka ratkaisua ei löytynytäkään. Opin paljon itseni ja ideani markkinoinnista, ja pettymyksensietokykyeni on kasvanut. Yhteistyökumppanin puuttuessa siirryin puskemaan vinkkipankkia nettietokannaksi omalle nettisivulleni ilman tietosuoja- ja koodausosaamista, tai budjettia niiden ostamiseen ammattilaiselta. Tässä vaiheessa oli vaikea hahmottaa, milloin on todellisessa, olosuhteiden luomassa umpikujassa, ja milloin voi vielä itse vaikuttaa asioihin yrittämällä kovemmin. Kuinka vaikea olisi opetella tietokannan koodaamista ja tietosuojaamista? Olenko varmasti yrittänyt kaikki mahdolliset vaihtoehdot? Pitäisikö keksiä vielä joku muu vaihtoehto? Olenko tehnyt varmasti kaikkeni ratkaistakseni tilanteen? Toisaalta, kun työ sujuu esteittä, huomaa selkeästi, millaisessa mahdottomassa umpikujassa aiemmin oli. Olisikin pitänyt luopua vinkkipankkiajutuksesta jo aiemmin. Harmitti silti kovasti luopua kiinnostavasta kehittämistyöstä, josta olin kovin innostunut, ja suunnata laadulliseen tutkimusotteeseen, joka oli jo tuttu työtapa. Myös suuren tekstimäärän kirjoittaminen uudelleen haastoi motivaatiota.

Kun ajatus kyselystä kirkastui, oli helppoa ja mukavaa miettiä kysymyksiä. Harmillista sen sijaan oli karsia kysymyksiä, koska halusin tietää ammattilaisten ajatuksista niin paljon.

Kysymyksiä olikin lopulta liikaa, vaikka toisaalta alussa ei olisi voinut tietää, paljonko saan vastauksia ja aineistoa. Omasta työskentelytyylistäni vahvistui myös oivallus, että innostuesani projekteillani on taipumus levitä ja turvota ulos tehtävänannosta. Onkin opittava paljon tiukemmin karsimaan, rajaamaan, kiteyttämään, tiivistämään ja pysymään oleellisessa.

Opettelin ja opin välillä kivuliaastikin ilmaisen nettikyselytyökalun käyttöä ja rajoitteita. Nettikyselyn koostaminen ja siihen liittyvien analyysityökalujen opetteleminen oli minulle uusi aluevaltaus. Tämä vaatikin hyvää vireyttä, muuten periaatteessa loogisetkin toiminnot vaikuttivat välillä vaikeasti ymmärrettäviltä, sillä oli yritettävä ymmärtää toisten ihmisten eli nettikyselytyökalun kehittäjien logiikkaa. Yllättävän suuren vastausmäärän, ja sen myötä aineiston laajuuden edessä tutustuin määrällisen tutkimuksen vaatimuksiin. Päädyin silti keskittymään alkuperäiseen laadulliseen tutkimusotteeseen, ja koostamaan määrällisistä tuloksista vain ”light”analyysit, syventymättä määrällisiin menetelmiin sen enempää. Katson tämän edistysaskeleeksi kohti rajaamista.

Opin valtavasti ammattilaisten ajatuksista luovista menetelmistä, ja tämä innosti eniten työn edetessä. Opinnäytetyöraporttia, ja varsinkin tuloksia kirjoittaessa olisin halunnut esittää ne jotenkin visuaalisesti havainnollisemmin ja luettavammin, mutta se poikkeaisi liikaa opinnäytetyöraportin määrämuodosta ja lisäisi sivumäärää. Loppua kohti johtopäätöksiä, pohdintaa ja arviointeja miettiessä voimat ja motivaatio alkoivat jo ehtyä, eikä työ tuntunut etenevän riittävän nopeasti. Huomasin, että päiväkausien mittaiset tauot virkistivät silmiä ja ajatuksia, vaikka samalla etenemisen hitaus tuskastutti. Tämä vaihe opettikin kärsivällisyyttä, ”talikointa”, ja toisaalta päästämistä irti kiinnostavista asioista, kuten ristiintaulukoinneista. Katson tämän edistysaskeleeksi kohti karsimista.

Työn aikana myös kirkastui tuen ja dialogin merkitys sekä prosessin etenemiselle että lopputulokselle. Vaikka nautin itsenäisestä työskentelystä, keskustelu ohjaajan kanssa selvensi joka kerta ajatuksia ja antoi uusia näkökulmia, intoa ja energiaa työhön. Toivon kaikille mahdollisuutta kiireettömään ajatustenvaihtoon mentorin, tutorin, ohjaajan, tiimiläisen tms. kanssa niin opinnoissa kuin työelämässä, ja toivon organisaatioiden mahdollistavan tämän prioriteettina.

Tämän prosessin aikana kokeilin minulle ominaisen suorittamisen ja puurtamisen sijaan uutta työtapaa; kun hellittää otetta, päästää irti ja ottaa etäisyyttä, alkaa paremmin hahmottaa kokonaisuuden ja saada oivalluksia. Kuin sarvikuono, joka puskee tiiliseinää pää kivistäen, mutta muutaman peruutusaskeleen ottaen näkee, mistä tiiliseinän voikin kiertää. Joka tapauksessa opin itsestäni tässä prosessissa paljon, mm. sen, että en ole kiinnostunut tutkijuu-desta, enkä varsinkaan määrällisestä. Sen sijaan olen yhä kiinnostuneempi opiskelemaan lisää ja ohjaamaan luovia menetelmiä, ja tekemään niiden edistämiseksi vastaajienkin toivomaa yhteiskunnallista vaikuttamistyötä.

Lähteet

Painetut

- Ahlstrand, A. 2017. Moikataan varpailla - Oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta. 2. painos. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Ahonen, H. 2000. Musiikki sanaton kieli: musiikkiterapian perusteet. 3., korjattu painos. Helsinki: Finn Lectura.
- Airaksinen, R. & Karkkulainen, M. 2012. Draamakka: vakallinen toiminnallisia kokonaisuuksia. Helsinki: Draamatyö
- Aitolehti, S. & Silvola, K. (toim.), 2008. Suhteiden näyttämöt: näkökulmia psykodraamaan. Helsinki: Duodecim.
- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 139.
- Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) 2007. Taide keskellä elämää. Helsinki: Like, Kiasma.
- Brandenburg, C. von, 2007. Taide ja työhyvinvoinnin edistäminen - tehokkuusajattelua vai elämänlaadun parantamista? Teoksessa Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) 2007. Taide keskellä elämää. Helsinki: Like, Kiasma. 179–187.
- Bucay, J. 2006. Kuuntele tämä tarina. Helsinki: Otava.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Tampere: Vastapaino.
- Foster, R. 2015. Tanssi-innostaminen: Kohti yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Helsinki: Books on Demand.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Juntunen, M., Perkiö, S. & Simola-Isaksson, I. 2010. Musiikkia tanssien. Helsinki: WSOYpro.
- Karkkulainen, M. 2011. Siivet selkään, draamakengät jalkaan: kohtaamisia draaman pedagogisilla näyttämöillä. Helsinki: Draamatyö.
- Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R. & Sipi, S. 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. 2., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. 3. painos. Helsinki: Edita.

Korhonen, P. 2014. Soveltavasta teatterista ja teatterilähtöisistä menetelmistä. Teoksessa Korhonen, P. & Airaksinen, R. (toim.), 2014. Hyvä hankaus 2.0. Draamatyö. Tallinna: Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2014.

Kotka, R. 2011. Tarinat tunteiden tulkkina - Toiminnallisia ideoita satujen ja draaman maailmasta. Jyväskylä: Taito PS-kustannus.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen: Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Laitinen, M., & Uusitalo, T. 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, K. E. (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 106–150.

Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.

Morgan, A. 2005. Johdatus narratiiviseen terapiaan. 2. painos. Porvoo: Kuva ja Mieli.

Miller, W. R. & Rollnick, S. 2013. Motivational interviewing : helping people change. 3rd ed. New York: The Guilford Press.

Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) 2005. Hoitavat sanat: opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim.

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdoit. 7. painos. Palmenia-sarja 37. Helsinki: Gaudeamus.

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka: kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. 2. painos. Tallinna: Gaudeamus.

Pahkinen, E. 2012. Kyselytutkimusten otantamenetelmät ja aineistoanalyysi. Jyväskylä: JULPU, Jyväskylä University Library Publishing Unit

Pusa, T. (toim.) 2014. Kohtaamistaide - Käsikirja ohjaajalle. Laurea Julkaisut 22. Vantaa: Hansaprint.

Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M. 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim.

- Rantala, M. J. 2019. Masennuksen biologia: evoluutiopsykologinen näkökulma masennukseen. Helsinki: Terra Cognita.
- Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.). 2008. Kuntoutus. 2. painos. Helsinki: Duodecim.
- Saarikallio, S. 2010. Musiikin tunnemerkit arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.). 2010. Musiikkipsykologia. 2. painos. Jyväskylä: Atena.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Åstrand, R. 2011. Sosiaalinen sirkus Euroopassa. Teoksessa Bergius, M., Hyttinen, H., Kakko, S., Karkkola P. & Åstrand, R. 2011. Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tammerprint.

Sähköiset

- Fancourt, D. & Finn, S. 2019. Health Evidence Network Synthesis Report 67, What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization. Viitattu 27.3.2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- Gamestorming. Viitattu 27.3.2020. <https://gamestorming.com/>
- Ideapakka. Viitattu 27.3.2020. <https://ideapakka.fi/>
- Korhonen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät. Taika-hanke. Viitattu 27.3.2020. <https://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/taidelahtoiset-menetelmat/>
- Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia. Väitöskirja. Tutkimus 109, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsingin yliopisto, Valtiotieteellinen tiedekunta, Sosiaalitieteiden laitos. Viitattu 28.8.2020. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/39276/kankanen_vaitoskirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim) 2017. Taide ja hyvinvointi - Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017. Viitattu 27.3.2020.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf

Leikkipankki. Leikkejä ja vinkkejä hauskaan yhdessäoloon kaikenikäisille. Viitattu 27.3.2020.

<https://leikkipankki.leikkipäivä.fi/haku>

Liikanen, H. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Viitattu 27.3.2020. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75612>

Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2018. Suositus taiteen ja kulttuurin saatavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi sosiaali- ja terveydenhuollossa. Viitattu 27.3.2020. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161228/Prosenttiperiaatteen_%20k%C3%A4rkihanke-esite.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019. Taiteen ja kulttuurin saavutettavuuden parantaminen. Viitattu 27.3.2020. <https://minedu.fi/taidejakulttuuri>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019. Tule Luo Taide. Viitattu 27.3.2020. <https://minedu.fi/prosenttiperiaate>

Pöllänen, S. 2017. Käsien tehtyä hyvinvointia - käsityö psyykkisen hyvinvoinnin tuottajana. Teoksessa Kivilaakso, A., Luutonen, M. & Marsio, L. (toim.) Itsetekemisen perinne. Käsityöt elävänä kulttuuriperintönä. Helsinki: Museovirasto. s. 73-85. Viitattu 5.3.2021. <https://www.museovirasto.fi/uploads/Meista/Julkaisut/itsetekemisen-perinne-v09.pdf>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön - Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun Ammattikorkeakoulun Puheenvuoroja 72, Turku. Viitattu 27.8.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Socca, Pelillisyyden ja leikkisyyden aikuissosiaalityössä. Viitattu 27.3.2020.

http://www.socca.fi/kehittaminen/aikuissosiaalityo/pelillisyyden_ja_leikkisyyden_toimintatapoja

Soini-Salomaa, K. 2013. Käsi- ja taideteollisuuden alan ammatillisia tulevaisuudenkuvia. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto, opettajankoulutus laitos. Helsinki. Viitattu 5.3.2021. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41734/soini-salomaa_vaitoskirja.pdf

Särkämö, T. & Huotilainen, M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen lääkärilehti, 67(17), 1334-1339. Viitattu 6.11.2020. <http://www.fimnet.fi/cl/laakari-lehti/pdf/2012/SLL172012-1334.pdf>

Taikusydan 2018. Taiteesta hyvinvointia. Viitattu 27.3.2020. <https://taikusydan.turkuamk.fi/info/taiteesta-hyvinvointia/>

Tekstiilipettajaliitto Tol Ry. 2020. Käsityö tekee hyvää aivoille. Viitattu 5.3.2021. <https://www.tekstiilipettajaliitto.fi/toiminta/lehti/kasityo-tekee-hyvaa-aivoille/>

THL, 2019. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Viitattu 27.3.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetetussa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

”Vaihtoehtoinen tarina” Mitä on sosiaalinen muutostyö? 2007. SOCCAn ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja nro 14. Yliopistopaino. Viitattu 12.3.2021. http://www.socca.fi/fi/files/73/Vaihtoehtoinen_tarina_mita_on_sosiaalinen_muutostyo.pdf

Voimauttavan valokuvan menetelmä. Dialoginen näkemisen tapa työvälteenä oman itsen ja toisen korjaavaan katsomiseen. Viitattu 2.3.2021. <http://www.voimauttavavalokuva.net/metelma.htm>

Vuoksimaa, E. 2019. Kognitiivisten toimintojen muutokset - mikä on ikääntymistä, mikä sairautta? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 135(11):1075-84. Viitattu 26.5.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14952>

YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus 1948, §27. Viitattu 27.3.2020. <https://ihmis-oikeusliitto.fi/ihmisoiikeudet/ihmisoiikeuksien-julistus/>

Kuviot

Kuvio 1: Vastaajien työnantajaorganisaatioiden sektorit, prosenttijakauma	43
Kuvio 2: Vastaajien asiakasryhmät, prosenttijakauma	44
Kuvio 3: Vastaajien asiakastyössä käyttämät luovat menetelmät, prosenttijakauma	45
Kuvio 4: Luovien menetelmien käytön tiheys, prosenttijakauma	46
Kuvio 5: Vastaajien käyttämät lähteet harjoitusten etsimiseen, prosenttijakauma	46
Kuvio 6: Vastaajien näkemys hyvinvointivaikutuksista, prosenttijakauma	47
Kuvio 7: Vastaajien kokemus työnantajaorganisaation suhtautumisesta, prosenttijakauma ..	52
Kuvio 8: Vastaajien kiinnostus käyttää enemmän luovia menetelmiä, prosenttijakauma	52
Kuvio 9: Vastaajien tarve löytää lisää luovia harjoituksia, prosenttijakauma	56
Kuvio 10: Vastaajien kehittymistoiveet, prosenttijakauma	59
Kuvio 11: Vastaajien mieluisin harjoitusten etsimismuoto, prosenttijakauma	60
Kuvio 12: Vastaajien toivomat harjoitusten etsimiskriteerit, prosenttijakauma	61
Kuvio 13: Vastaajien menetelmätarpeet poikkeusoloissa, prosenttijakauma	61

Taulukot

Taulukko 1: Kyselyn teemat.....	37
Taulukko 2: Kyselyn kysymykset ja vastausvaihtoehdot	40
Taulukko 3: Ote laadullisesta analyysistä	42

Liitteet

Liite 1: Pyyntö osallistua kyselyyn	83
Liite 2: Kyselylomakkeen alkusanat	84
Liite 3: Nettikyselylomake	85

Liite 1: Pyyntö osallistua kyselyyn

Sosionomien uraverkosto

Kata Jakka shared a link.

11 May at 16:28 · 🌐

...

Hei, opiskelen Laurea amk:ssa sosionomiksi. Teen opinnäytetyönäni kyselytutkimusta siitä, miten sosiaalialan ammattilaiset käyttävät luovia eli taidelähtöisiä menetelmiä aikuisille asiakkailleen. Ehtisitkö vastata kyselyyn? Olen kiinnostunut kaikista vastauksista, myös vastaajilta, jotka eivät käytä luovia menetelmiä tällä hetkellä. Kysymyksiä on yhteensä 18, joista suurin osa monivalintavastauksia. Vastaaminen kestää n. 15-30 min.

Tutkimuksessa noudatetaan asianmukaista tutkimusetiikkaa. Vastaaminen on täysin nimetöntä, eikä vastaajia pysty tunnistamaan vastauksista. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, ja vastaamalla kyselyyn annat suostumuksesi sille, että vastauksiasi käytetään tässä tutkimuksessa. Vastaaminen tapahtuu yksityishenkilönä, eikä työnantajan edustajana. Vastauksesi olisi erittäin arvokas.

Vastaaminen saattaa olla helpompaa tietokoneella kuin älypuhelimella. Kyselyyn pääset tästä: <https://survey.zef.fi/qndetxuj/index.html>. Kysely on avoinna pe 21.5.2021 klo 24.00 asti. Älä anna mitään tietoja, joista Sinut tai työnantajasi voisi tunnistaa. Jos haluat kysyä jotain tutkimuksestani tai opinnäytetyöstäni, ota minuun yhteyttä [katariina.jakka\(at\)student.laurea.fi](mailto:katariina.jakka@student.laurea.fi). Lämmin kiitos jo etukäteen yhteistyöstä, vastauksestasi on iso apu! 🌟

SURVEY.ZEF.FI

Kysely sosiaalialan opinnäytetyöhön

Arvoisa vastaaja, Lämmin kiitos, että päätit osallistua kyselyyni! Vii...

Liite 2: Kyselylomakkeen alkusanat



ANONYMITY CERTIFIED

Kysely sosiaalialan opinnäytetyöhön

Arvoisa vastaaja,

Lämmin kiitos, että päätit osallistua kyselyyni!

Viime aikoina sosiaali- ja terveysalalla on puhuttu luovien eli taidelähtöisten menetelmien käytön vaikutuksesta asiakkaiden hyvinvointiin. Haluaisin tietää, miten sosiaalialan ammattilaiset käyttävät tällä hetkellä luovia menetelmiä aikuisille asiakkailleen.

Vastaukset tallentuvat ja ne käsitellään nimettömästi, eikä niistä voi tunnistaa vastaajaa. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, ja vastaamalla kyselyyn annat suostumuksesi sille, että vastauksiasi käytetään tässä tutkimuksessa. Vastaaminen tapahtuu yksityishenkilönä, eikä työnantajan edustajana. Älä anna mitään tietoja, joista Sinut tai työnantajasi voisi tunnistaa.

Vastatessasi ajattele nk. normaalia aikaa ennen koronapoikkeusoloja.

Jos olet vuokratyöntekijä, vastaa ajatellen sitä organisaatiota, jossa olet työskennellyt eniten viimeisen 3 vuoden aikana.

Edellisiin kysymyksiin pääset palaamaan vierittämällä (scroll) tai oikean laidan palkista.

ALOITA

Jatkamalla hyväksyt Zeffin [Tietosuojakäytännön](#)

Liite 3: Nettikyselylomake

1. Missä olet työskennellyt eniten viimeisen 3 vuoden aikana?

Jos olet vuokratyöntekijä, vastaa ajatellen sitä organisaatiota, jossa olet työskennellyt eniten viimeisen 3 vuoden aikana.

- Julkisella sektorilla: valtion organisaatiossa
- Julkisella sektorilla: kunnan/ kaupungin organisaatiossa
- Yksityisellä sektorilla
- Kolmannella sektorilla: järjestössä tms.
- Muussa, missä? (Älä anna työnantajasi nimeä.)

2. Keitä asiakkaasi ovat enimmäkseen olleet viimeisen 3 vuoden aikana?

Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

- Lapsia
- Nuoria, koululaisia
- Nuoria aikuisia
- Senioreita
- Perheitä
- Nuoria tai aikuisia, joilla on kehitys-, liikunta- tai muu vamma
- Maahanmuuttajia, kielenoppijoita
- Päihde- ja/ tai mielenterveyskuntoutujia
- Rikostaustaisia henkilöitä
- Muita, keitä?

SEURAAVA

3. Mitä luovia eli taidelähtöisiä menetelmiä olet käyttänyt työssäsi asiakkaille viimeisen 3 vuoden aikana?

Ajattele "normaalia" aikaa ennen koronapoikkeusoloja.

Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

- Liike ja liikkuminen, esim. seikkailuradat, suunnistukset, keskustelut kävellessä, ...
- Tanssi, esim. tuolitanssi, välineliikkumista musiikkiin esim. ilmapalloon, vapaa liike musiikin mukaan, ...
- Draama/ teatterilähtöiset menetelmät, esim. roolinvaihto- ja improvisaatiot, ...
- Sosiaalinen sirkus, esim. pelit ja leikit välineillä, muistileikit, akrobatia, ...
- Kuvallinen ilmaisu, esim. piirtäminen, maalaaminen, valokuvaus, savimuovailu, musiikkimaalaus, ...
- Sanallinen ilmaisu, esim. runot, lyriikat, sadut, tarinat, muistelu, lukeminen, omaelämäkerrallinen kirjoittaminen, ...
- Musiikki, esim. musiikin kuuntelu, rummuttelut, kehorytmit, laulaminen, soittaminen, ...
- Käsien tekeminen, esim. neulominen, virkkaaminen, ompelu, nikkarointi, kivi- ja metallityöt, puutyöt, pienoismallit, askartelu, ...
- Kulttuuritapahtumissa käyminen, esim. konsertit, taidenäyttelyt, teatteri, ...
- En ole työssäni käyttänyt mitään luovia menetelmiä
- Muuta, mitä?

SEURAAVA

4. Kuinka usein olet käyttänyt työssäsi luovia menetelmiä asiakkaille viimeisen 3 vuoden aikana?

Ajattele "normaalia" aikaa ennen koronapoikkeusoloja.

- En koskaan
- 1-4 kertaa vuodessa
- Kuukausittain
- Joka viikko
- Päivittäin

5. Onko mielestäsi luovien menetelmien käytöllä vaikutusta asiakkaiden hyvinvointiin?

- Enpä usko
- En ole huomannut
- Ei ole työssäni oleellista
- Uskon, että on
- Olen huomannut, että on
- Selvästi on, ja se helpottaa työtäni
- En osaa sanoa

6. Jos olet huomannut luovien menetelmien käytöllä vaikutusta asiakkaiden hyvinvointiin, niin millaista?

SEURAAVA

7. Miten koet, että organisaatiossasi suhtaudutaan luovien menetelmien käyttämiseen?

- Suositellaan vahvasti, annetaan aikaa ja varoja niihin, sekä valmistelu- ja suunnittelutyöhön
- Rohkaisevasti ja kannustavasti, mutta antamatta aikaa ja varoja
- Neutraalisti, ei oteta kantaa
- Kielteisesti
- Muulla tavalla, miten?

8. Haluaisitko/ voisitko käyttää asiakastyössäsi enemmän luovia menetelmiä?

Ajattele "normaalia" aikaa ennen koronapoikkeusoloja.

- Kyllä
- Ehkä
- En tiedä
- En

9. Mitkä tekijät työssäsi estää tai haittaa luovien menetelmien käyttöä?

Ajattele "normaalia" aikaa ennen koronapoikkeusoloja.

SEURAAVA

10. Onko sinulla tarvetta löytää lisää luovia harjoituksia?

Kyllä

Ehkä

Ei

11. Merkitse seuraavista sinulle tutut lähteet, joista olet jo etsinyt luovia harjoituksia.

Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

Nettisivustoilta, esim. Leikki pankki.fi, Ryhmärenki.fi, Vahvike.fi, Kepeli, ...

Kirjoista, esim. Moikataan varpailla, Draamakka, Luovan toiminnan työtavat, ...

Korttipakoista, esim. Innostaja, Minussa asuu, Vahvuuskortit, Mikä meitä yhdistää, Pohjolan voimaeläimet, ...

Työkavereilta

En ole etsinyt harjoituksia

Muualta, mistä?

SEURAAVA

12. Millaisia luovia menetelmiä toivoisit lisää?

SEURAAVA

13. Luovia menetelmiä ajatellen, missä haluaisit kehittyä/ apua/ ajatuksia/ ideoita/ vinkkejä/ koulutusta?

Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

Haluaisin...

- Kehittyä ohjaamisessa
- Saada lisää rohkeutta ja varmuutta
- Tuntee paremmin ohjaamisen eettiset kysymykset
- Saada uusia ideoita harjoituksiin
- Oppia soveltamaan paremmin harjoituksia asiakkaideni tavoitteisiin
- Ymmärtää paremmin ryhmän toimintaa ja ryhmäytymistä
- Kehittyä vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa, esim. saada asiakkaat paremmin innostumaan harjoituksesta
- En koe tarvitsevani mitään
- Muuta, mitä?

SEURAAVA

14. Missä muodossa mieluiten etsisit luovia harjoituksia?

Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

- Paperilehtisestä
- Kirjasta tai kirjasta
- Korteista tai korttipakasta
- Pdf-tiedostosta tietokoneella
- Tietokannasta netissä, haku älypuhelimella tai tietokoneella
- Tekstistä nettisivulla
- Kirja- ja linkkilistan osoittamista teoksista
- Videoilta netissä
- Webinaareista
- Koulutuksessa kasvokkain
- En aio etsiä harjoituksia
- Muussa muodossa, millaisessa?

SEURAAVA

15. Millä kriteereillä etsisit mieluiten luovia harjoituksia?

Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

- Ryhmän tai harjoituksen tavoitteiden mukaan, esim. ryhmäytyminen, vuorovaikutuksen vahvistaminen, itsetuntemuksen lisääminen, kielen oppiminen, muistin elvyttäminen, psykomotoriikan aktivointi, liikkuvuus ja fyysinen kunto, rentoutuminen, purku, palautteen keruu, ...
- Ryhmän kehitysvaiheen mukaan, esim. tutustumisvaihe, tuttu ja turvallinen ryhmä, ryhmän lopetteluvaihe, ...
- Käytettävissä olevien välineiden, materiaalien ja tilan mukaan, esim. "Meiltä löytyy maalaustarvikkeet, palloja ja liikuntasali, mutta ei soittimia tai jumppamattoja"
- Harjoitukseen käytettävissä olevan ajan mukaan, esim. 10 min/ 30 min/ 2 h, ...
- Kohderyhmän mukaan, esim. aikuiset, nuoret, maahanmuuttajat, kehitysvammaiset, päihde- ja mielenterveyskuntoutujat, seniorit, ...
- Kaikkien yllä mainittujen kriteerien mukaan
- En aio etsiä harjoituksia
- Muiden kriteerien mukaan, minkä?

SEURAAVA

16. Mitä luovia menetelmiä tarvitsisit juuri nyt poikkeusoloissa, kun tehdään paljon etänä?

Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

- Luovia ryhmämenetelmiä, joita voi tehdä etänä
- Yksin tehtäviä harjoituksia asiakkaille
- En tarvitse mitään
- Muuta, mitä?

SEURAAVA

17. Mistä olisi sinulle tulevaisuudessa eniten apua, jotta pystyisit käyttämään enemmän luovia menetelmiä asiakkaillesi?

Ajattele aikaa, jolloin koronapoikkeusaika on ohi.

SEURAAVA

18. Haluatko antaa palautetta kyselystä, tai muuten kommentoida?

VALMIS



Vastauksesi on lähetetty onnistuneesti.

11 % Valmis [Muuta vastauksia](#).

Lämmin kiitos osallistumisestasi, siitä on paljon apua!

Kokoan opinnäytetyön ohessa listaa luovia menetelmiä sisältävistä nettisivuista ja kirjoista. Haluaisitko saada listan sähköpostitse työni loppuvaiheessa? Jos haluat, lähetä minulle lyhyt sähköpostipyyntö alla olevaan osoitteeseeni. Näin yhteystietojasi ei voida yhdistää vastauksiisi, jotka säilyvät nimettöminä.

Paljon kiitoksia vielä, ja aurinkoista kevättä Sinulle!

Ystävällisin terveisin,
Katariina Jakka
katariina.jakka@student.laurea.fi