

Sanna Parviainen & Aino Vauhkonen

**”JOS EI OLE VUOROVAIKUTUSTA, EI
TAPAHDU ASIOITA...”**

Kokemuksia draamaryhmästä

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijät	Sanna Parviainen ja Aino Vauhkonen
Työn nimi	”Jos ei ole vuorovaikutusta, ei tapahdu asioita...” Kokemuksia draamaryhmästä
Toimeksiantaja	Mikkelin Kulttuuripaja Kajo
Vuosi	2021
Sivut	54 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Työn ohjaaja	Jaakko Pitkänen

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö käsittelee sitä, millaisia kokemuksia Arki on draamaa -ryhmän kävijät ovat saaneet draamatoiminnasta hyvinvoinnin näkökulmasta. Opinnäytetyössä selvitettiin, miten saadut kokemukset olivat yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Kokemukset perustuivat täysin haastateltujen kuvailuihin. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja kohdejoukkona olivat mikkeliiläisen yhteistyöryhmän Arki on draamaa -ryhmän viisi kävijää. Kävijät ovat iältään 18–35-vuotiaita. Aineisto kerättiin yksilöllisin teemahaastatteluin. Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysiä käyttäen.

Haastateltujen kokemukset Arki on draamaa -ryhmästä olivat monipuolisia ja enimmäkseen myönteisiä. Tuloksista kävi ilmi, että kokemukset, jotka tukevat hyvinvointia tulivat sekä draamatoiminnasta että ryhmästä. Kokemuksissa korostuivat mielekäs toiminta, kuulluksi ja nähdyksi tuleminen, vuorovaikutus, yhteistyötaitojen oppiminen ja kehittyminen, itseilmaisun mahdollistuminen, onnistumisen kokemukset sekä itsetietoisuuden ja itsetunnon lisääntyminen. Suurimmat erot tuloksissa ilmenivät kokemuksissa, jotka liittyivät ilmapiiriin.

Draamatoiminnan etu muihin toiminnallisiin menetelmiin verrattuna on siinä, että sillä on mahdollisuus johdattaa tekijänsä muita keinoja nopeammin vuorovaikutukseen ja sitä kautta parempaan itsetuntemukseen. Johtopäätöksenä voitiin todeta, että draamatoiminnalla on laajat mahdollisuudet tukea yksilön koettua hyvinvointia. Tästä opinnäytetyöstä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää, kun halutaan perustella matalan kynnyksen luovan toiminnan tarvetta.

Asiasanat: draamamenetelmät, hyvinvointi, kokemukset, ryhmätoiminta

Degree	Bachelor of Humanities
Authors	Sanna Parviainen ja Aino Vauhkonen
Thesis title	"Without interaction, nothing happens..." Experiences of a drama group
Commissioned by	Mikkelin Kulttuuripaja Kajo
Time	November 2021
Pages	54 pages, 2 pages of appendices
Supervisor	Jaakko Pitkänen

ABSTRACT

The objective of this thesis was to find out, what kind of experiences the members of Arki on draamaa -group got when participating in collective drama action in terms of wellbeing. In this work it was examined whether experiences of drama also in some way effected to experiences of wellbeing of the group members. All experiences researched in this work were fully based on the interviews of the group members.

This thesis is fully qualitative. In the focus of this study are the five members of Arki on draamaa -group in Mikkelin, aged from 18 to 35 years. The research material was collected individually in thematic interviews. The discussions were recorded, transcribed and finally the content was analyzed.

Experiences of the persons interviewed were multiple and mainly positive. The results showed that experiences supporting wellbeing both came from drama action and work in a group. Important ingredients in the members' experiences were the feeling that you are heard and seen, interaction, abilities in cooperation, to be able to express yourself and succeed at something, to feel the rise in self-assertion and self-esteem as well as to take part in action, which is meaningful. The biggest differences in the results were evident in the experiences that were related to the atmosphere.

In the field of rehabilitation drama action more quickly leads a person to communication and further to better self-esteem than other action methods. This drama action has a possibility to widely support the wellbeing of an individual. The results of this study/work can be utilized, whenever in the future there is a need to justify the use of low-threshold creative action.

Keywords: drama methods, wellbeing, experiences, group activity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	DRAAMATOIMINTA	6
2.1	Draama	6
2.2	Improvisaatio.....	8
2.3	Draamakasvatus.....	9
2.4	Draaman lajit.....	10
3	HYVINVOINTI	12
3.1	Hyvinvointi käsitteenä.....	12
3.2	Psyykkinen-, fyysinen- ja sosiaalinen hyvinvointi	13
3.3	Hyvinvoinnin mittaamisen vaikeus	15
3.4	Luova toiminta ja hyvinvointi	16
3.5	Aiempiä tutkimuksia draamatoiminnan vaikutuksista hyvinvointiin	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	20
4.1	Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko.....	20
4.2	Tutkimuskysymys, tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä	22
4.3	Aineiston keruuprosessi	24
4.4	Aineisto ja analyysi	25
5	TULOKSET	27
5.1	Arki on draamaa -ryhmä.....	27
5.1.1	Mielekäs ja tärkeä toiminta.....	28
5.1.2	Roolit ja itseilmaisu.....	31
5.1.3	Kokemus itsestä ja itsetunto	32
5.2	Ryhmä.....	33
5.2.1	Ilmapiiri.....	34
5.2.2	Vuorovaikutus ja yhteistyö.....	36
5.2.1	Sosiaaliset suhteet	37
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	39

6.1	Johtopäätökset	39
6.2	Pohdinta.....	42
6.3	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi ja jatkotutkimusideat	45
LÄHTEET		48

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

1 JOHDANTO

Maaailman terveysjärjestö WHO:n mukaan yksi nykyajan hyvinvointia koskeva erityinen hankaluus on erilaisten mielenterveyden häiriöiden nopea kasvu. Euroopassa asuvista jopa yksi neljästä kärsii jossain vaiheessa elämäänsä jonkinlaisesta mielenterveyden ongelmasta. Ne ovat yksi keskeisimpiä toimintakykyä heikentäviä tekijöitä. (Laitinen 2017a.) Yksilölle tuottaa vaikeutta huolehtia itsestään, jos ei tunnista omia tunteitaan tai arvojaan. Tällöin on myös vaikeaa vaikuttaa omaan elämäänsä. (Bardy ym. 2003, 8.)

Taiteen sanotaan olevan tunteiden tulkki sekä itseilmaisullinen keino, jonka avulla ihminen voi olla vuorovaikutuksessa itsensä ja ympäristön kanssa non-verbaalisesti. Taiteen sanaton kieli on tarinan kertomista itsestä itselle ja toisille. (Ahonen-Eerikäinen 1996, 13.) Erytispiirre taiteellisella tiedolla on, että sen avulla voidaan yhdistellä erilaisia tietämisen tapoja. Sen avulla voidaan tutkia ihmismieltä ja tarkastella näkökulmia, jotka eivät mahdu vallitseviin käsityksiin. (Bardy ym. 2003, 9.) Häkämiehen (2005, 146) mukaan taiteella on vaikutus tunteisiin ja sitä kautta sekä yksilölliseen että yhteisölliseen arvomaailmaan, itseymmärrykseen ja kulttuuriin. Arendtin (s.a.) mukaan on ajateltu, että subjektiivisten kokemusten jakaminen on vain ominaista taiteilijoille ja taiteelle. Sama tärkeys koskee kuitenkin kaikkia ihmisiä. Todellisuudentunne on riippuvainen jakamisen tunteesta. (Bardy ym. 2003, 12.) Taide kuuluu siis kaikille! Rhyne (1984) väittää, että ihmisellä on sisäsyntyinen halu ja tarve tehdä taide. Taide-termillä tarkoitetaan luovuutta ja kykyä tehdä erilaisia asioita. Taide on muoto, joka kumpuaa luovasta kokemuksesta. (Häikiö 1996, 134.)

Laxenin (1976) mukaan saadakse aikaan jotain uudenlaista ihmisen tulee luovassa toiminnassa ilmaista itseään niin, että käyttää hyväkseen mielikuviustaan, tunteitaan, kehoaan, aistejaan sekä älyään. Itse prosessi on tärkeämpi kuin lopputulos. (Räsänen 1996, 157.) Ahonen-Eerikäinen (1996, 13) on todennut, että taiteen harrastaminen voi olla hoitava tai terapeutin kokemus. Sitä voidaan pitää myös eräänlaisena itsehoidon välineenä. Luovuuden avulla ihmisten on mahdollista ratkaista elämään liittyviä erilaisia ongelmia ja eheytyä. Asikaisen (2021) mukaan ”kaikki taide hoivaa ei paranna. Taiteella on se loistava keino herättää niitä tunteita.”

Draamatoiminta on luovaa ja taiteellista toimintaa. Jo antiikin Kreikassa draamaa käytettiin vahvistamaan vuorovaikutusta, koska draamatyöskentely perustuu toiminnallisuuteen ja ryhmän läsnäoloon. Kaikki ryhmäläiset ovat alltiita draamatyöskentelyn vaikutuksille myös passiiviset osallistujat mukaan lukien. (Kuukasjärvi 2011, 61.) Draama mahdollistaa osallistujille erilaisten tunteiden kokemisen huolimatta siitä, mitkä ovat draamatyöskentelyn tavoitteet (Häkämies 2005, 146). Tunnetaidot vahvistavat itsetuntoa ja itseluottamusta. Yksilö voi kokea pystyvyyttä erilaisten arjen epäonnistumisten ja epävarmuuksien kohtaamiseen, kun hallitsee omia tunteitaan. Tunnetaitoja voi kehittää läpi elämän. (MIELI ry 2021.)

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan, millaisia kokemuksia Arki on draamaa -ryhmä antaa kävijöilleen hyvinvoinnin näkökulmasta. Opinnäytetyön kohdejoukkona ovat Arki on draamaa -ryhmän kävijät. Toiminta on järjestetty yhteistyössä Kulttuuripaja Kajon, Mikkelin teatterin sekä Ohjaamo Olkkarin kanssa. Kävijät ovat 18–35-vuotiaita nuoria aikuisia, joilla on erilaisia elämäntilanteita. Arki on draamaa -ryhmän toiminta on matalan kynnyksen draamatoimintaa. Ryhmässä tehdään erilaisia draamaharjoitteita. Osallistuminen ryhmään ja siellä tehtäviin harjoitteisiin perustuu vapaaehtoisuuteen.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu hyvinvoinnista ja draamatoiminnasta. Hyvinvoinnin käsitteen yksiselitteinen määrittely on pulmallista (THL 2020). Tässä opinnäytetyössä hyvinvointia käsitellään koetun hyvinvoinnin näkökulmasta. Siihen vaikuttavat elämänlaatu ja onnellisuus. Koetusta hyvinvoinnista puhuttaessa on hyvä huomioida, että kokemukset ovat aina yksilöllisiä ja ne koetaan eri tavalla. (THL 2020.) Käsitteenä draamatoiminta on myös laaja. Tässä opinnäytetyössä sitä käsitellään esittelemällä draaman sanastoa ja toiminnan sisään liittyviä erilaisia menetelmiä.

Opinnäytetyö toteutetaan kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytetään yksilöllistä teemahaastattelua. Tarkoituksena on käsitellä kävijöiden subjektiivisia kokemuksia. Aineisto kerätään touku-kuussa 2021, jonka jälkeen se litteroidaan ja analysoidaan sisällönanalyysiä käyttäen. Opinnäytetyön tuloksilla selvitetään, millaisia kokemuksia ryhmän kävijät saavat. Haastateltavien kokemuksilla voidaan perustella, onko matalan kynnyksen draamatoiminnalle tarvetta. Kokemusten perusteella voidaan myös

perustella, onko toiminnan järjestäminen koetun hyvinvoinnin näkökulmasta hyödyllistä samankaltaisille ryhmille kulttuuripajoissa sekä muissa vastaavanlaisissa toimintaympäristöissä.

Opinnäytetyön tilaaja on Mikkelin Kulttuuripaja Kajo. Kajo järjestää arkipäivisin maksutonta luovaa toimintaa 18–35-vuotiaille, joilla on jokin haastava tilanne elämässä, esimerkiksi mielenterveyden haasteita tai tuentarvetta elämässä. Kajo on matalan kynnyksen paikka, jossa jokainen kävijä on yhtä arvokas. Kajoilla on sosiaalipedagoginen viitekehys ja keskiössä ovat osallisuus, yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus. Toiminnalla pyritään edistämään muun muassa sosiaalista toimintakykyä. Vahva sosiaalinen toimintakyky luo edellytyksiä arjessa selviytymiselle sekä erilaisten tavoitteiden löytämiselle ja saavuttamiselle. Sosiaalinen toimintakyky on ihmisen kykyä toimia osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Toimintakyky voi muuttua ihmisen elämäntilanteesta riippuen. Siihen vaikuttavat yksilön ominaisuudet, kuten sosiaaliset taidot, mutta myös ulkopuoliset rakenteet, esimerkiksi erilaiset sosiaaliset verkostot. (Kulttuuripaja Kajo. s.a.)

2 DRAAMATOIMINTA

2.1 Draama

Alun perin sana *draama* tulee kreikan kielestä ja on teatterissa draamallinen ilmaisumuoto. Sana *drao* viittaa toimintaan rituaalisessa mielessä ja *dromena* tarkoittaa riittiä. Sana teatteri juontaa juurensa kreikan verbistä *theastai*, joka tarkoittaa sanaa katsoa, kun taas sana *theatron* tarkoittaa katsojien paikkaa kultissa. Sanat ovat merkitykseltään erilaisia, mutta kytkeytyvät silti toisiinsa. (Østern 2011, 21.)

Rusasen (2011, 48) mukaan sanalla draama on monenlaisia merkityksiä ja ilman sen täsmentämistä on mahdotonta tietää, mitä termillä kulloinkin tarkoitetaan. Nykyään sana draama on arkikielistynyt termi ja sillä voidaan tarkoittaa montaa eri asiaa kontekstista riippuen. Nuorison joukossa draama-sanaa käytetään, kun joku henkilö käyttäytyy tilanteessa liioitellusti tai normaalia voimakkaammin tunneilmalsultaan. Sillä kuvataan tilannetta, jossa on tapahtunut yllälyönti ja sillä on negatiivinen sävy ko. henkilön käytöksessä. Toinen tunnettu draama-sanana käyttö liittyy televisio- ja elokuvamaailmaan. Draama on eräs

lajityyppi, joka ohjaa katsojaansa valitsemaan tiettyntyyppisen teoksen. Nykyään lajityypit ovat kuitenkin sekoittuneet keskenään ja aina elokuvat eivät välttämättä ole lajityypiltään selkeitä. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti s.a.)

On sanottu, että muinaisina-aikoina esitetyissä uskonnollisissa riiteissä olisi ollut nähtävissä jo teatterin alkeita. Tästä todisteina ovat muun muassa luola-maalaukset metsästysriiteistä sekä egyptiläisten hieroglyfit. Mutta vasta antiikin Kreikassa riitit ja kultit lähtivät kehittymään ja saamaan draamallista muotoa. Riitit sisälsivät yleensä tanssia, jossa oli miimisiä ja jäljitteleviä piirteitä esimerkiksi eläinten liikkeistä. Tarinankerronta sai uuden muodon jäljittelystä ja sitä kautta tanssista. Riitit toivat tanssiin draamallisen kaaren ja näin tarinankerronta edistyi. (Østern 2011, 18–19.)

On hyvä erottaa teatteritaide ja draamatoiminta toisistaan. Teatteritaiteessa ja draamakasvatuksessa on hieman erilaisia painotuksia. Draama on laaja yleiskäsite monenlaiselle työskentelylle teatterin, terapian, hoidon ja pedagogiikan alueilla. (Häkämies 2007, 47.) Tämän opinnäytetyön kohdejoukon toiminta keskittyy draamatoimintaan. Teatterissa keskeistä on esityksen valmistaminen eli produktio. Draamassa keskitytään enemmän toimimiseen eli prosessiin. Prosessin täsmällinen muoto ja luonne eivät ole tiedossa työskentelyn aloitusvaiheessa, ne kehittyvät yhteisten ideoiden ja toimimisen avulla. Draaman keskiössä ovat kuvitteelliset roolit ja todellisuus. Toimiminen ryhmässä tapahtuu ilman yleisöä. Teatterin keskiössä ovat näyttelemisen ja näyttelijät, teatterissa valmistetaan esitys, joka esitetään yleisölle. Kuukasjärven (2011, 64) mukaan draamatoiminnan tarkoituksena on kehittyä ihmisenä, ei näyttelijänä. Draamatyöskentely on lähtöisin teatteritaiteesta, joten samankaltaisuus sen kanssa on myös luonnollista. (Toivanen 2009, 76.) Draamatyöskentely mahdollistaa osallistujille erilaisten tunteiden kokemisen huolimatta siitä, mitkä ovat draamatyöskentelyn tavoitteet. Parhaillaan tunteet voivat saada yksilön itsestään tietoisemmaksi. Tunteet voivat myös muuttaa suhdetta maailmaan ja antaa merkitystä elämään. (Häkämies 2005, 146.)

Draamatyöskentely saa teatterilta kielen ja muodon. Keskiössä draamatoiminnassa ovat itsetuntemuksen, vuorovaikutustaitojen ja empatiakyvyn kehittyminen. (Öystilä 2019, 141–142.) Itsetuntemus laajenee niille alueille, joita on vai-

keaa kuvata sanoilla (Toivanen 2009, 76). On asioita, joita on haastavaa pu-
kea sanoiksi tai kielellistä. Taide ja draama toimivat näillä alueilla tulkitsijoina
ja auttavat avaamaan syvempiä kerroksia tunnealueilla, jolloin kokemus voi
olla voimauttava kokijalleen ja tekijälleen. Tässä mielessä voidaan sanoa, että
kokemus on terapeutin. Draama on terapeutin kokemus, mutta se ei ole
terapiaa. (Häkämies 2005, 153.) Miettisen (2021) mukaan voimaantuminen on
henkilökohtainen kokemus. Ulkopuolinen ihminen ei voi sitä määrittää. Voi-
maantuminen on yhteydessä hyvinvoinnin kokemukseen. (Mts. 2021.)

Draamallista työskentelyä voi vain harvoin toistaa sellaisenaan toisten ohjei-
den pohjalta. Ohjaaja suunnittelee ja muokkaa ohjeistuksen oman kohderyh-
mänsä ja asettamiensa tavoitteiden mukaan. (Öystilä 2019, 141–142.) Arki on
draamaa -ryhmän toiminta on matalan kynnyksen draamatoimintaa. Se on
muokattu kohderyhmän tarpeisiin sopivaksi. Ryhmän tavoitteena ei ole valmis-
taa esitystä vaan sen tavoitteet tähtäävät sosiaalisen toimintakyvyn edistämi-
seen draaman keinoin.

2.2 Improvisaatio

Draamatoiminnassa eräänä tärkeänä menetelmänä toimii improvisaatio. Moni
asia draamassa perustuu sille. Improvisaatio pitää sisällään lukuisia ihmisten
väliseen kommunikaatioon perustuvia asioita, joista draama syntyy. Öystilän
(2019, 159) mukaan draamaa ei saa liikaa käsikirjoittaa, koska tilaa täytyy jät-
tää improvisoinnille, mikä syntyy sosiaalisen vuorovaikutuksen tuloksena het-
kessä. Draamassa mikään ei ole oikein eikä väärin eikä erityisiä malleja siihen
ole. Improvisaatiossa ei ole olemassa virheitä, on vain valintoja, joiden mu-
kaan tilanne etenee. Oikein tekemisen pakko muuttuu iloiseksi mokaamiseksi
ja järkevyyden tavoittelu muuttuu hälläväliä-asenteeksi. Iloinen itsensä hä-
päisy astuu epäonnistumisen pelon tilalle. Arkielämässä toimintamme on jän-
nittyntä suorittamista ja epäonnistuminen on todennäköisempää, kun yri-
tämme olla järkeviä ja tehokkaita. Improvisaatiossa mokaaminen on lahja,
josta tulee normi. Mokaaminen menettää kauhistuttavuutensa ja arkipäiväis-
tyy. Mokaaminen on inhimillistä, koska se herättää ympäristön myötätunnon ja
tunnistuksen. Harvoin mokaaminen on tietoista, komiikka syntyy tahattomasti.
Iloinen mokaaminen ei ole naaman vääntelyä eikä järjetöntä koheltamista ym-
päriinsä. (Routarinne 2004, 71–72.)

Improvisaatioon kuuluu olennaisena osana toisen kuuntelu. Kuuntelulla tarkoitetaan tässä yhteydessä aktiivista ja keskittynyttä huomion suuntaamista toiseen puhujaan. Kuuntelu mahdollistaa hetkessä olemisen ja sen ettei suunnittele seuraavaa kohtausta tai tekemistä. Kuuntelu edellyttää spontaania reagoimista: jokin toisen puheessa kiinnittää huomion ja tätä kautta syntyy idea, johon voidaan reagoida. Jos ei ole kuunnellut toista on vaikea reagoida, koska ei tiedä mihin reagoida. Näin kommunikaatio ikään kuin katkeaa yksilöiden väliltä. Aktiivinen toisen kuuntelu yleensä synnyttää myös ilmaisullisia asioita kuuntelijassa, kuten esimerkiksi nyökkäykset tai hymistelyt, joilla viestitetään toiselle kiinnostuksesta puhuttua asiaa kohtaan. Vuorovaikutus vaatii vastavuoroisuutta ja omaa ilmaisua voidaan kehittää tässäkin suhteessa. Toisen kuuntelu ja näin huomion poissiirtäminen itsestä (kuuntelijasta) antaa mahdollisuuden luovuudelle ja tätä kautta hetkessä syntyville ideoille sekä toiminnalle. Nämä ovat improvisaation ydintä. (Routarinne 2004, 69.)

2.3 Draamakasvatus

Draamatoiminta sisältää paljon draamakasvatuksen elementtejä, vaikka se ei ole puhtaasti kasvatus. Näin ollen kasvatus-sana voi olla hieman harhaanjohtava. Kasvatuksesta tulee mieleen koulu ja jokin asia, mikä pitäisi oppia. Kasvatus on Hirsjärven (1990) mukaan inhimillistä toimintaa, jossa mahdollistetaan ihmisen monipuolinen kasvu (Heikkinen 2005, 24). Näin ollen draamatoiminta on kasvattavaa, mutta laajemmassa mittakaavassa (mts. 24). Heikkinen (2002, 14–15) kuvaa draamaa “mahdollisuuksien tilana” taiteen ja kasvatuksen välissä. Heikkisen (2002) tutkimuksesta käy ilmi, että draamakasvatuksessa ei ole kyse opettamisesta perinteisessä mielessä vaan erilaisten näkökulmien ja mahdollisuuksien luomisesta ja mahdollistamisesta. Draamakasvatuksessa oppiminen tapahtuu yhteisöllisesti oppimalla, aktiivisesti toimimalla sekä fiktiivisissä maailmoissa kokemusten kautta. Kokemus ei ole kuitenkaan yksin opettava ja kasvattava. Kokemus ja siitä tuleva merkitys riippuu siitä, miten siihen suhtaudutaan ja mihin kokemus asettuu erilaisissa konteksteissa. (Heikkinen 2002, 135–138.)

Draamakasvatuksessa myös oppimismahdollisuuksia pyritään luomaan kokemuksen kautta. Se ei kuitenkaan itsessään riitä vaan kokemuksia on analysoitava. Yhteisesti asioita pohtien voidaan huomata, että käsityksiä on monenlaisia ja siten on mahdollisuus laajentaa omaa ajatusmaailmaansa. Draamakasvatus antaa mahdollisuuden tutkia erilaisia ratkaisumalleja, rooleja ja maailmoja. Se johtaa siihen, että voidaan tehdä asioita, joita muuten ei voisi tehdä. Tällä tavoin voidaan ymmärtää itseään paremmin. (Heikkinen 2005, 38–39.) Heikkinen (2005, 24) kuvailee draamakasvatuksen olevan luova, kokemuksia ja oivalluksia sisältävä prosessi ryhmän kesken, mikä toimii esittävän, osallistavan ja soveltavan draamakasvatuksen alueilla.

“Draama ja taiteet eivät ole kasvatuksellisia siitä huolimatta, että ne sisältävät tunteita, vaan siitä syystä, että ne sisältävät tunteita.” On mahdotonta arvioida yksinkertaisesti sitä, mitä henkilö on oppinut, kun kyseessä on tunteisiin liittyvä oppimistapahtuma, tämän kaltaista oppimista ei voida todistaa helpoin testein. (Heikkinen 2005, 56.) Bestin (s.a.) mukaan ristiriita syntyy siksi, että tunteita ei voi opettaa. On vaikea konkretisoida tunteisiin sisältyvää oppimisen mahdollisuutta. (Heikkinen 2005, 56.)

2.4 Draaman lajit

Heikkinen (2005, 77–78) jakaa draamakasvatuksen kolmeen eri lajiin (genreen), joista jokainen sisältää omia alaluokkia. Päägenret ovat esittävä-, osallistava- ja soveltava draama. *Esittävä draama* on nimensä mukaisesti esittävää eli se on tehty ulkopuoliselle yleisölle katsottavaksi. Perinteisesti tässä tyyliä valitaan teksti, joka dramatisoidaan ja sovitetaan näyttämölle sekä työryhmälle. Lopuksi teos esitetään muille tulkintana alkuperäisestä teoksesta. Esityksen pohjana voidaan käyttää näytelmätekstien lisäksi esimerkiksi satua tai novellia. Esitys voidaan tehdä myös improvisaation pohjalta, mutta yleensä esityksellä on teema, jonka pohjalta materiaali luodaan ryhmässä. Tuotetusta materiaalista tehdään esitys. Tällainen tapa vaatii ohjaajalta jonkin verran dramaturgista osaamista, jotta kokonaisuus pysyy ehyenä. Improvisoinnin tuloksena saattaa kuitenkin syntyä sellaista materiaalia, jota ei ole ennen nähty, jolloin esitys on ikään kuin jotain uutta verrattuna useasti toistettuihin klassikkonäytelmiin. Tällaisella tavalla toteutettu esitys on myös enemmän tekijöidensä näköinen ja henkilökohtaisempi. (Heikkinen 2005, 77–78.)

Osallistavassa draamassa, jota useimmiten kutsutaan prosessidraamaksi, keskeisintä on jonkin ilmiön tutkiminen. Se tapahtuu fiktion menemällä, fiktiössä toimimalla sekä fiktiosta pois tulemalla. Ryhmä luo yhdessä ohjaajan kanssa toiminnalle maailman ja ikään kuin "omistaa" sen. Ero esittävään draamaan on se, että tämä prosessi on vain ryhmää varten tai sitten yleisön ajatellaan olevan osa ryhmää. Ympäristö, missä draama tapahtuu, valitaan etukäteen, mutta muuten prosessi saa elää ja kehittyä tapahtumien sekä valintojen myötä. Prosessi on ikään kuin tutkimusmatka. Prosessidraama vaatii osallistujiltaan sitoutumista vakavaan leikillisyyteen, jotta se pysyy hengissä. (Heikkinen 2005, 76.)

Soveltava draama nimensä mukaisesti yhdistelee eri genretyyppejä, siinä leikitellään sekä draaman että dramaturgian muodolla. Soveltavassa draamassa on muotoja osallistavasta ja esittävästä draamasta, mutta tärkeänä tavoitteena on osallistaa yleisöä draaman maailmassa toimimiseen ja reflektointiin yhdessä esiintyvän ryhmän kanssa. Jotta päästään tutkimaan jotain ilmiötä, apuna käytetään teatterin työtapoja, muotoa ja kieltä. Soveltavan draaman selkeimpiä alaluokkia ovat forum-teatteri ja työpajateatteri. (Heikkinen 2005, 79–80.)

Edellä esitettyjen draaman lajien (genrejen) avulla voidaan avata draamapedagogiikan maailmaa ja tehdä selvemäksi sitä, kuinka laajasti sitä voidaan käyttää myös osana draamatoimintaa. Ne kuitenkin mahdollistavat draaman osallistavana ja tutkivana menetelmänä sekä tarjoavat tekijöilleen tärkeitä oppimiskokemuksia. Draaman sovellettavuuden takia on myös ymmärrettävää, miksi työskentely voi osittain näyttäytyä sekavana tai sitä on vaikea hahmottaa. Öystilän (2019, 191) mukaan draamamenetelmien harjoitusohjeita ei voi kuvata yksityiskohtaisesti vaihe vaiheelta niin kuin monissa muissa toiminnallisissa menetelmissä, koska ne on sovellettu aina ryhmän tarpeiden ja tavoitteiden mukaiseksi. Draamassa yllätyksille ja improvisaatiolle pitää jättää tilaa. (Mts. 191.)

Ryhmä

Vaikka Arki on draamaa -ryhmä ei ole ryhmäterapiaan perustuvaa toimintaa siinä on kuitenkin paljon samankaltaisuuksia sen kanssa. Mantere (1991) nostaa esiin terapeuttisuus-sanon ongelmallisen käytön, koska yleiskielessä se tarkoittaa kaikkea hyvinvointiin ja hoitoon liittyvää. Ryhmässä terapeuttisuus on väljempää ja yleisempää sekä tavoitteiltaan että keinoiltaan. (Häikiö, 1996, 136.) Periaatteessa ryhmätoiminta on aina jollain lailla osallistujilleen kokeuksellisempaa kuin yksin työskentely, koska ryhmällä on aina vaikutus sen jäseniin. Kyyrönen ym. (1987, 172) väittää, että ihmiset elävät elämänsä yhteydessä muihin. Myös vaikeudet ja häiriöt syntyvät tässä yhteydessä. Nämä vuorovaikutukselliset vaikeudet tulisi myös ratkaista ryhmässä ryhmän avulla. Tällaista ratkaisutapaa Kyyrönen ym. (1987) nimittää ryhmäterapiaksi. Avainasemassa ryhmässä ovat sen kokonaisuus ja dynamiikka. Puhuttaessa ryhmätoiminnasta ryhmän jäsenet toimivat tunteensiirron kohteina toisilleen. Ryhmässä koetaan vertaisuutta ja palautetta on helpompi ottaa vastaan muilta jäseniltä kuin ryhmän vetäjältä, joka ei ole vertainen. Ryhmäläiset ovat avuksi toisilleen myös rohkaisemalla, ilmaisemalla mielipiteitä ja opettamalla erilaisia asioita. (Kyyrönen ym. 1987, 172.) Airaksen (1979) mukaan myös äänetön mukanaolija voi saada ryhmästä irti asioita vain tarkkailemalla toisia ja tätä kautta nähdä itsessään uusia asioita (Kyyrönen ym. 1987, 172).

3 HYVINVOINTI

3.1 Hyvinvointi käsitteenä

Käsitteenä hyvinvointi on moniselitteinen eikä se ole ongelmaton. Hyvinvointikäsitteellä on perinteisesti tarkoitettu yksilön fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kokonaisuutta. Hyvinvointi ilmenee onnellisuutena, elämään tyytyväisyytenä sekä positiivisena mielialana yksilöllä. Yhtenä edellytyksenä hyvinvoinnille nähdään sellainen toimintakyky, jonka turvin yksilö voi osallistua ja tuntea osallisuutta yhteisön mielekkäinä pitämiin erilaisiin aktiviteetteihin. Myös sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on yksi hyvinvoinnin edellytyksen osista. Yksilön hyvinvointi on henkilökohtainen asia ja se koetaan yksilöllisesti. Subjektiiivinen hyvinvointi on yksilön oman kokemisen, arvioinnin ja arvostuksen hyvinvointia. (THL 2020.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020) jakaa hyvinvoinnin kolmeen osatekijään. Näitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi eli

elämänlaatu. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, onnellisuus, itsensä toteuttaminen ja sosiaalinen pääoma. Allardtin (1976) vanhan teorian mukaan, hän jakaa hyvinvoinnin kolmeen eri luokkaan (*having*) elintaso, (*loving*) yhteisyyssuhteet sekä (*being*) itsensä toteuttaminen. Teorian mukaan yksilön hyvinvoinnin aste määräytyy sen mukaan, kuinka hyvin yksilön perustarpeet ovat tyydytetty. (THL 2020.)

Maailman terveysjärjestön mukaan (2020) terveyden määritelmä on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Terveys on koko ajan muuttuva tila. Siihen voivat vaikuttaa sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Suurimpana tekijänä maailman terveysjärjestö näkee siihen vaikuttavan ihmisen omat kokemukset, arvonsa ja asenteensa. (Huttunen 2020.) Terveyttä voidaan määritellä ominaisuuksiksi ja yhdistelmiksi, jotka edistävät yksilön säilymistä ja elämän perustehtävien suorittamista sekä perustavoitteiden saavuttamista. Kyseiset ominaisuudet edistävät yksilön itselleen asettamien tehtävien ja tavoitteiden toteuttamista sekä toimivat niihin tarvittavina yksilön sisäisinä voimavaroina. Terveydelle on ominaista, että sillä on kyky kestää erilaisia ulkoisia kuormituksia. Se edellyttää yksilön fysiologisten toimintojen, psyykkisten sekä sosiaalisten osa-alueiden yhteistoimintaa ja tasapainoa yksilön hyvinvoinnin näkökulmasta. Terveys on tärkeä osa yksilön elämisen, olemisen ja toimimisen potentiaalista jatkumoa. (Vuori ym. 2013, 21.)

3.2 Psyykkinen-, fyysinen- ja sosiaalinen hyvinvointi

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan kokemusta omasta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta. Yksilön psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat, kuten uni ja lepo. Psyykkinen hyvinvointi on monitasoinen ilmiö. Ravitseminen, ihmissuhteet, tunteet, harrastukset sekä luovuus vaikuttavat myös psyykkiseen hyvinvointiin. Tekemällä itsestään hyvältä tuntuvia asioita voidaan huolehtia psyykkisestä hyvinvoinnista. (Verkkovaria 2016.) Mielenterveys on yksilön hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Se ei ole muuttumaton vaan mielenterveys muovautuu koko elämän ajan oman persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Mielen hyvinvointi on kaikkea, mikä on hyvää elämää yksilölle itselleen. (Hakkarainen ym. 2009, 15–42.) Positiivista mielenterveyttä voidaan edistää esimerkiksi kannustamalla osallistumaan va-

paa-ajan yksilöä itseään kiinnostaviin harrastuksiin. Sen nähdään lisäävän hyvinvointia, kun kuuluu johonkin joukkoon ja pääsee tekemään itsestään mielekkäältä tuntuvia asioita yhdessä toisten kanssa. (THL 2020.)

Fyysinen hyvinvointi on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Fyysiseen hyvinvointiin kuuluvat liikunta, uni ja ravinto. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta ja ravinto edistävät fyysistä sekä henkistä hyvinvointia. Ne myös auttavat jaksamaan paremmin arjessa sekä vapaa-ajalla. (THL 2020.) Fyysinen aktiivisuus ja yleinen arjen aktiivisuus vaikuttavat sekä fyysiseen, psyykkiseen että sosiaaliseen hyvinvointiin. Myös säännöllinen ja tarpeeksi pitkä uni ja riittävä palautuminen arjen kuormittavista asioista auttavat jaksamaan ja pitämään mielen virkeänä. Mielen virkeys on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin, esimerkiksi myönteiset tunteet ja kokemukset lisäävät mielen virkeyttä. (UKK-instituutti 2020.)

Sosiaalinen hyvinvointi koostuu suhteista läheisiin ihmisiin, kuten ystäviin ja perheeseen. Yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot kuuluvat myös sosiaaliseen hyvinvointiin. (Ojala 2003, 22.) Sosiaalinen pääoma tarkoittaa sosiaalisen ympäristön eri ulottuvuuksia, kuten sosiaalisia verkostoja ja normeja, jotka edistävät yhteisön jäsenten välistä vuorovaikutusta sekä erilaisten toimintojen yhteensovittamista. Yksilöiden tavoitteiden toteutuminen ja yhteisön hyvinvointi tehostuvat sosiaalisen pääoman kautta. (Ruuskanen 2002, 5.) Elonen (2008, 40) toteaa, että sosiaalinen pääoma muodostuu paikallisissa yhteisöissä, esimerkiksi perheessä, koulussa ja asuinalueilla.

Hyvä itsetunto luo perustaa turvallisuuden tunteelle. Itsensä tunteminen auttaa kohtaamaan elämässä vastaan tulevia erilaisia pettymyksiä. Itsetunto kehittyy yksilöllä erilaisessa vuorovaikutuksessa ihmisten sekä ympäristön kanssa. Kun tuntee itsensä hyväksytyksi, itsetunto vahvistuu ja minäkuva kehittyy. (Aaltonen & Rannila 2013, 23–24.) Yksi sosiaalisen hyvinvoinnin peruspilari on se, että tulee toimeen itsensä, muiden ja ympäristön kanssa (Opetushallitus 2020).

3.3 Hyvinvoinnin mittaamisen vaikeus

Hyvinvointia tulisi tutkia kokonaisvaltaisesti. Hyvinvoinnin tutkiminen on kohdistunut aiemmin paljon negatiivisiin, hyvinvointia eri tavoilla uhkaaviin tekijöihin ja ilmiöihin. Itsensä toteuttaminen, optimaaliset kokemukset, kiinnostukset, yksilön voimavarat sekä vahvuudet ovat nykyään olleet keskeisimpiä hyvinvoinnin tutkimisen ulottuvuuksia. (Lappalainen 2008, 8.) Hyvinvointia voidaan jakaa subjektiiviseen ja objektiiviseen hyvinvointiin (THL 2020). Opinnäytetyössä korostuu subjektiivinen näkökulma, se, millaisia kokemuksia Arki on draamaa -ryhmän kävijät itse kokevat ryhmässä. Subjektiivinen eli koettu hyvinvointi kuvaa hyvinvointia ihmisten omien kokemusten pohjalta (THL 2020). Hyvin usein hyvinvointikatsaukset perustuvat vain objektiivisiin, tilastoista ja rekistereistä kerättäviin tietoihin (Kestilä & Karvonen 2019, 100). Tutkimuksella tuomme esille nuorten aikuisten oman äänen siitä, millaisia kokemuksia he saavat luovasta toiminnasta. Heidän omien kokemuksiensa pohjalta voimme perustella luovan toiminnan, erityisesti draamatoiminnan mahdollisuuksia kyseiselle kohdejoukolle.

Hyvinvoinnin mittaaminen on monimutkaista, koska käsitteenä hyvinvointi on moniulotteinen. Hyvinvointi on kuitenkin aina ajankohtainen aihe tutkittavaksi. Tutkijat ovat sitä mieltä, että hyvinvointia ei voida mitata yhdellä mittarilla. (THL 2016.) Tilastokeskuksen (s.a.) mukaan yleensä subjektiivista hyvinvointia tutkitaan haastatteleamalla ihmisiä. Sen mittaamiseen ei ole kuitenkaan vakiintunut selkeitä tilastollisia mittareita. Usein puhutaan onnellisuuden tai elämänlaadun mittaamisesta, kun tutkitaan subjektiivista hyvinvointia. Elämänlaatua muokkaavat terveys, ihmissuhteet, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, omanarvontunto sekä mielekäs tekeminen. Esimerkiksi mielekkään tekemisen ja omien potentiaalisten kykyjen käyttämisellä nähdään olevan suoria vaikutuksia yksilön omaan hyvinvointiin. Myös oman talouden kehittymisen näkemyksillä voidaan mitata subjektiiviseen hyvinvointiin sidoksissa olevaa tulevaisuuden ennakkointia. Subjektiiviseen hyvinvointiin kuuluu merkittävänä osana tulevaisuuden ennakkointi. Jos tulevaisuuden näkymät ovat epävarmat, sen voidaan nähdä vaikuttavan hyvinvointiin heikentävästi. (THL 2020.) Nuorten elämänlaatua arvioitaessa on todettu, että nuorelle oman elämän kokeminen merkitykselliseksi korostuu (Vaarama ym. 2014, 32).

3.4 Luova toiminta ja hyvinvointi

Tutkimusten mukaan on todettu, että taide ja kulttuuri voivat tukea monin erilaisin tavoin yksilön omaa hyvinvointia. Taiteen ja kulttuurin vaikutuksia voidaan jakaa esimerkiksi neljään kategoriaan. Ne voivat tarjota elämyksiä ja tuottaa nautintoa sellaisenaan, edistää yhteisöllisyyden sekä verkostojen muodostumista sekä lisätä oman elinpiiriin viihtyisyyttä. Vaikutuksilla voidaan katsoa olevan myös yhteyttä hyväksi koettuun terveyteen. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 8.) Laitisen (2017a) mukaan luova toiminta nähdään erityisesti osana koettua hyvinvointia; onnellisuutta ja elämänlaatua parantavana tekijänä. Omaan elämään tyytyväisyys lisääntyy ja heijastuu suoraan omaan koettuun hyvinvointiin.

Kansainvälisistä tutkimuksista ilmenee, että luova toiminta tukee mielen hyvinvointia. Se voi esimerkiksi tarjota positiivisia kokemuksia, tukien yksilöä pärjäämään mielenterveyden haasteiden kanssa arjessa sekä lisätä itsetuntemusta ja sosiaalista osallistumista. (Laitinen 2017a.) Jokainen ihminen kokee luovan toiminnan vaikutukset yksilöllisesti ja tietyt asiat vaikuttavat toisiin ihmisiin tai toisilla ihmisillä enemmän kuin toiset. Koetut vaikutukset voivat olla hyvin yksilöllisiä, esimerkiksi toisille yhteisöllisyys on tärkeämpää kuin elämyksellisyys. Silti ne ovat yhtä tärkeitä subjektiivisia kokemuksia yksilöille itselleen omaan koettuun hyvinvointiinsa vaikuttaen. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 8.)

Luovalla toiminnalla on havaittu olevan tutkimuksissa useita positiivisia vaikutuksia myös mielen hyvinvointiin. Subjektiiviseen hyvinvointiin, elämänlaatuun ja onnellisuuteen on todettu olevan positiivisia vaikutuksia. Luovaan toimintaan osallistumalla voi olla merkittäviä vaikutuksia itseluottamukseen, itsensä hyväksymiseen sekä itsetuntoon. Toiminnan välityksellä voi olla esimerkiksi helpompaa ilmaista itseään. Se voi auttaa sanoittamaan jotain sellaista, mitä on haastavaa pukea sanoiksi. Yhteisössä tapahtuvalla toiminnalla on todistettua vaikutuksia parempaan itsetuntemukseen sekä tunteiden parempaan ymmärtämiseen. On myös havaittu, että se voi vaikuttaa positiivisesti yksilön toimijuuteen ja toimijuuden tunteeseen. On todettua, että toiminnasta saa positiivisia kokemuksia yksilön toimintakykyyn ja oman elämänhallinnan parantamiseen. Tuloksilla elämänlaadun parantamisen suhteen ei ole kuitenkaan vain

yksiselitteisiä vastauksia. Tutkimuksilla ei ole pystytty selittämään tarkkaa loogista yhteyttä eikä niissä ole huomioitu mahdollista käänteisyyttä, koska toisaalta voi olla, että hyvä elämänlaatu lisäisikin kulttuuriin ja taiteisiin osallistumista eikä toisinpäin. (Laitinen 2017b, 30–32.)

Norjassa toteutetun laajan kyselytutkimuksen perusteella on todettu, että taiteelliseen toimintaan osallistuminen on merkittävästi yhteydessä omaan koettuun hyvinvointiin elämään tyytyväisyytenä. Vaikka vastaajien sosioekonominen asema oli tutkimuksessa huomioituna, sillä ei koettu olevan vaikutusta subjektiiviseen hyvinvointiin. Tutkimuksen tulokset tukevat aiempia oletuksia siitä, että luova toiminta vaikuttaa terveyteen positiivisesti. Osallistuminen toimintaan oli suoraan liitoksissa koettuun terveyteen, tyytyväisyyteen omasta elämästään sekä alhaisiin ahdistuneisuus- ja masennuspisteisiin, joita kyseltiin tutkimuksen kyselyssä. (Cuypers ym. 2012.)

Yhteisöllinen ja osallistava toiminta voi lisätä sosiaalista vuorovaikutusta, kommunikointitaitoja, sosiaalista tukea sekä tarjota osallistujille erilaisia kokemuksia tulla kuulluksi ja nähdyksi. Arvostuksen tunne, sosiaalisten taitojen kehittyminen ja sosiaalisen pääoman lisääntyminen on esitetty vaikuttavan positiivisesti yksilöihin eri tutkimuksissa. Luova toiminta voi tarjota osallistujilleen turvallisen koetun tilan ja ajan, jossa ilmaista itseään ja jakaa omia kokemuksiaan yhdessä toisten kanssa. Toiminnan välityksellä tapahtuvassa vuorovaikutuksessa ja toiminnassa yksilö ei itse ole keskiössä. Silloin voi olla helpompaa ja vapauttavampaa ilmaista itseään, koska ei ole itse keskiössä vaan pääsee toteuttamaan itseään välillisesti. Toiminta voi tarjota yksilöille vahvistavia kokemuksia itseen liittyvien negatiivisten, toimintaa rajoittavien kokemusten sijaan. Luova toiminta antaa vapauksia yksilölle toimia eri tavalla vapaasti ilman ennako-olettamuksia tai tiukkoja rajoja. (Laitinen 2017a.) Tutkimuksissa on havaittu, että luova toiminta voi mahdollistaa sellaisten ihmisten mukaan tulemisen, jotka ovat jääneet tai jäämässä muiden palveluiden ulkopuolelle. Esi-merkiksi yhteisöllinen toiminta voi auttaa sosiaalisesti syrjässä olevat yhteen, tarjoten erilaisia kokemuksia. Se voi auttaa yksilöitä kohtaamaan itsensä ja muut osaavina ja pystyvinä yksilöinä, jolloin vertaistuen merkitys pääsee korostumaan. (Laitinen 2017b, 32–33.)

Tutkimusten mukaan erilaisten taiteiden ja kulttuurin kuluttaminen sekä harrastaminen edistävät hyvinvointia ja terveyttä. Kulttuurin ja taiteiden harrastaminen luo yksilölle myönteisiä tunteita. Myönteiset tunteet ovat suoraan vaikutuksessa yksilön mielialaan. Harrastaminen voi jopa lisätä elinvuosia harrastamattomiin verrattuna. Taiteen ja kulttuurin rooli yhteisen identiteetin muodostajana on merkityksellinen. Laitisen (2017a) mukaan se voi tarjota uudenlaisia näkökulmia ja vahvistavia kokemuksia itseen liittyvien käsitysten ymmärtämiseen ja muuttamiseen. Se voi synnyttää me-henkeä, johtaen sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin lisääntymiseen. Monipuolinen taiteiden ja kulttuurin harrastaminen on nähty kautta aikojen pitkäikäisten yhteisöjen tapana elää. (Hyypä & Liikanen 2005, 86, 36.)

3.5 Aiempia tutkimuksia draamatoiminnan vaikutuksista hyvinvointiin

Arki on draamaa -ryhmästä on tehty aiemmin opinnäytetyö, jossa tutkittiin, millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on sen ryhmätoiminnan merkityksestä. Tutkimuksessa käsiteltiin myös, millaista tukihenkilötoiminta voisi olla ryhmässä. Lisäksi tutkittiin, että miten draamaryhmää voitaisiin käyttää sosiaalisen kuntoutuksen mallina. Lipposen (2017) tuloksista kävi ilmi, että ryhmä tarjoaa vertais-tukea arkeen, opettaa uusia sosiaalisia taitoja sekä opiskelutaitoja. Haastattelut kokivat kokonaisuudessaan draaman mielekkäänä toimintamuotona. (Lipponen 2017.) Osittain Lipposen ja opinnäytetyömme näkökulmat ovat samankaltaisia, mutta painopisteet ovat erilaiset.

Naukkarisen ja Peiposen (2015) opinnäytetyöstä käy ilmi, että teatteriryhmä Idean nuoret ovat kokeneet draamatoiminnan positiivisena. Positiivisuus ilmenee haluna olla ryhmässä mukana, hyvänä olona harjoitusten jälkeen sekä vapautuneempana olona. Lisäksi tutkimustulokset osoittavat, että tarkastellut nuoret kokevat toiminnan vaikuttavan suuresti omaan hyvinvointiinsa. Opinnäytetyöstä ilmenee, että vaikutukset hyvinvointiin eivät ole olleet ainoastaan positiivisia vaan myös negatiivisia tunteita. Tämä on saanut aikaan sen, että ryhmäläiset pohtivat omaa jaksamistaan ja minuuttaan. (Naukkarinen & Peiponen 2015, 33, 40.) Heidän mielestään heidän opinnäytetyönsä pohjalta on hyvä lähteä tutkimaan nuorten hyvinvointia ja draaman yhteisvaikutusta muidenkin teatteriryhmien kanssa. Heidän mukaansa olisi tarpeellista tutkia

enemmän draaman vaikutusta nuorten hyvinvointiin. (Naukkarinen & Peiponen 2015, 52.)

Vuosina 2008–2011 Suomen Kulttuurirahasto mahdollisti nuorille suunnattuja taideprojekteja ympäri Suomea. Sen taustalla oli Myrsky-suurhanke. Tutkimus oli toteutettu Suomen Kulttuurirahaston tilaustutkimuksena, sitä koordinoi Nuorisotutkimusverkosto. Ensisijaisesti ja erityisesti hankkeet oli suunnattu kaikille 13–17-vuotiaille nuorille, joita olisi vaikea tavoittaa perinteisin keinoin ja jotka ovat syrjäytymisuhan alla. Lopulta noin 14000 nuorta osallistui 63 taideprojektiin ammattitaiteilijoiden ohjauksessa eri puolilla Suomea. Taiteenalat hankkeissa vaihtelivat ja niitä oli järjestetty tuli- ja sirkustaiteesta prosessidraamaan sekä mediataiteeseen (Siivonen ym. 2011, 30). Hankkeen oletus oli, että taiteella on mahdollisuus tuottaa hyvinvointia ja sillä voidaan tarttua ennaltaehkäisevästi esimerkiksi syrjäytymisuhan alla oleviin nuoriin sekä syrjäytymisuhkiin. (Siivonen ym. 2011, 13, 242.)

Myrsky-hankkeen tuloksista kävi ilmi, että taiteen tekeminen lisäsi nuorten hyvinvointia. Se ilmeni lisääntyneenä tyytyväisyytenä ja elämänilona. Lisäksi se loi nuorille yhteisöllisiä valmiuksia ja -taitoja. Hyvinvointi ja osallisuus lisääntyivät Myrsky-hankkeissa, koska taiteen avulla oli mahdollisuus avata uusi ja ennennäkemättömiä näkymiä ihmisyyteen sekä maailmaan. Taiteen voimakas, aktiivinen ja elävä muoto sekä sen käsittely ja hallintataidot mahdollistivat myös identiteetin vahvistumisen. Yhdessä tekeminen vahvistivat nuorten yhteistyötaitoja ja laajensivat kaveripiiriä. Myös yhdessä oppiminen lisäsi nuorten yhteisöllisiä taitoja. Turvalliset ja pedagogiset puitteet mahdollistivat itseisarvoisen taiteen tekemisen ja sieltä tulevat vaikutukset. Tärkeänä huomiona tutkimuksesta ilmeni, että taide ja toiminta vahvistivat nuorten yhteiskunnallista osallisuutta. Näin ollen nuorten mahdollisuuksia taiteelliseen toimintaan kannattaa yhteiskunnassa lisätä ja vahvistaa. (Siivonen ym. 2011, 242.)

Vänskän (2016, 43) opinnäytetyön tavoitteena on ollut selvittää, miten kokemusasiantuntijat ovat kokeneet mielendraaman oman kuntoutumisensa tukena sekä miten kokemusasiantuntijat ovat kokeneet mielendraaman menetelmänä asiantuntijuutensa rakentumisessa. Mielendraama on Tuija Nuojuan kehittämä draamakokonaisuus. Mielendraama on tehty mielenterveys- ja päih-

dealan kokemusasiantuntijoiden tueksi. Sen perustana on positiivinen kohtaaminen, ryhmätoiminta ja kosketus. Osallistuja saa tulla persoonana kohdatuksi ja unohtaa sairautensa hetkeksi. Yhteistyössä olivat Virike ry, Mikkelin kaupunki ja Mikkelin teatteri. Aineisto oli kerätty teemahaastatteluilla. Mielendraamaan osallistui yhteensä seitsemän kokemusasiantuntijaa, joista hän haastatteli viittä yksilöllisesti. Tuloksista käy ilmi, että mielendraama oli hyvin toimiva kokonaisuus. Osallistujat kokivat saaneensa mielendraamasta tukea omaan kuntoutumiseensa. He kokivat löytäneensä sieltä harjoitteita ja ajatusmalleja, joita voivat hyödyntää jokapäiväisessä elämässään. Irtiotto arjesta ja asiantuntijuudesta muiden vertaisten kesken oli osallistujien kokemusten mukaan toimiva kokonaisuus virkistystoimintana kokemusasiantuntijoille. (Vänskä 2016, 42.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko

Tämän opinnäytetyön kohdejoukkona ovat Arki on draamaa -ryhmän kävijät. Ryhmän toiminta on järjestetty yhteistyössä Kulttuuripaja Kajon, Mikkelin teatterin sekä Ohjaamo Olkkarin kanssa. Kävijät ovat 18–35-vuotiaita nuoria aikuisia, joilla on erilaisia elämäntilanteita. Tutkimuksen kohdejoukon erilaiset elämäntilanteet voivat näkyä esimerkiksi sosiaalisen toimintakyvyn heikentymisenä. Tämä voi johtua erinäisistä asioista, kuten työttömyydestä, haasteellisesta elämäntilanteesta tai jostakin mielenterveyden häiriöistä. Sosiaalinen toimintakyky voi muuttua yksilön elämäntilanteesta riippuen. Vahva sosiaalinen toimintakyky antaa edellytyksiä arjessa selviytymiselle, tavoitteiden löytämiselle ja niiden saavuttamiselle. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa myös ihmisen kykyä toimia osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. (SOSPED s.a.) Kajon erilaisilla luovilla toiminnoilla pyritään löytämään ratkaisuita niihin tilanteisiin, jotka heikentävät sosiaalista toimintakykyä. (Mikkelin Kulttuuripaja Kajo s.a.)

Kajo järjestää vapaa-ajan maksutonta luovaa toimintaa. Kulttuuripajat ovat matalan kynnyksen paikkoja, joissa ei syrjitä ketään. Toimintaan osallistuaan mitään ennakkotaitoja tarvita. Kulttuuripajat toimivat sosiaalipedagogiikan säätiön alaisina. (Kulttuuripaja Kajo s.a.) Kävijät ovat ohjautuneet Arki on draamaa -ryhmän toimintaan mukaan muun muassa Kulttuuripaja Kajolta,

Mikkelin nuorten työpajoilta, etsivästä nuoristyöstä tai Essotelta (Ohjaamo Olkkari).

Arki on draamaa -ryhmän toiminta, on matalan kynnyksen draamatoimintaa. Ryhmässä erilaiset luovat menetelmät ja kuntoutus muodostavat uudenlaisen oppimisen- ja kuntoutuksen ympäristön. Se on muokattu kohderyhmän tarpeisiin sopivaksi. Ryhmän tavoitteena ei ole valmistaa esitystä. Tavoitteet tähtäävät sosiaalisen toimintakyvyn edistämiseen draaman keinoin. Sisällöt koostuvat erilaisista draamaharjoitteista, jotka sisältävät muun muassa improvisaatiota ja roolityöskentelyä, jotka vaativat vuorovaikutusta, mielikuvitusta ja heittäytymistä.

Arki on draamaa- ryhmä kokoontuu Mikkelin teatterilla kerran viikossa, tiistaisin klo 14–16. Ryhmän toiminnan suunnittelusta vastaa näyttelijä-teatterikuuraattori, mutta mukana ryhmässä ohjaajina ovat myös etsivä nuoristyöntekijä sekä Kajon vastaava ohjaaja. Ryhmä on avoin ja kävijöiden ei tarvitse sitoutua ryhmään, joten kävijöiden määrä vaihtelee viikoittain. Keskimäärin kävijöitä on noin kymmenen henkilöä. Kävijöiden ei tarvitse olla mukana Kajon toiminnassa osallistuakseen ryhmään. Useat draamaryhmän kävijöistä ovat kuitenkin mukana myös muussa Kajon toiminnassa. Arki on draamaa -ryhmään osallistuakseen ei tarvita aiempaa kokemusta teatterista, vain pelkkä kiinnostus aiheeseen riittää. Ryhmän tapaamiset koostuvat kuulumiskierroksesta ja draamaharjoitteista. Alun kuulumiskierroksilla kaikki kävijät pääsevät kertomaan päivän tuntemukset ja kuulumiset lähipäivistä. Näin ohjaajat tulevat tietoiseksi ryhmän sen hetkisestä tilasta ja siitä edetäänkö suunnitelmien mukaan vai menevätkö suunnitelmat uusiksi. Toiminnan aloittaminen ja lopettaminen ovat tärkeässä osassa ryhmän toimintaa. (Asikainen 2021.)

Arki on draamaa -ryhmän toiminta on ohjattua ja ennalta suunniteltua. Ohjaajan rooli nähdään tärkeänä osana toimintaa. Lisäksi ohjaajan kannalta on tarpeellista, että ryhmässä on useampia ohjaajia. Näin taataan se, että silmäpareja ja ohjausta on riittävästi. Ohjaajien täytyy olla koko ajan läsnä. On tärkeää muistaa, että jokaisen ihmisen perustarpeena on tulla kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi. Tämä on myös Kajon toiminnan ydintä ja ryhmään saa tulla vaikka vain tarkkailemaan, pelkkä läsnäolo on jo itsessään osallistumista. (Asikainen

2021.) Draamatyöskentely on intensiivistä ja toiminnassa voi tapahtua yllättäviä käänteitä. Jotta draamatoiminta on mahdollisimman hyödyllistä, tarvitaan myös riittävästi aikaa sen purkamiseen ja reflektointiin. Läpikäyntiä voidaan jatkaa vielä draamatoiminnan jälkeen Kulttuuripaja Kajon puolelta, joten on tärkeää, että Kajon ohjaajat osallistuvat draamatoimintaan. Schönin (1983) mukaan reflektio tarkoittaa draamatoiminnan analysointia ja pysähtymistä sen äärelle. Tämä antaa mahdollisuuden tekijälle pohtia omaa toimintaansa ja kokemuksiaan sekä niihin liittyviä tunteita. Draaman luonteeseen kuuluu epävarmuuden sietäminen ja riskinotto, joten etukäteen kaikkea siinä tapahtuvaa ei voi ennustaa. Siksi kokemusten läpi käynti on merkittävää, jotta prosessista on mahdollisuus oppia. (Öystilä 2019, 144.)

4.2 Tutkimuskysymys, tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Tässä opinnäytetyössä selvitetään koetun hyvinvoinnin näkökulmasta Arki on draamaa -ryhmän kävijöiden kokemuksia draamaryhmästä. Tutkimuskysymyksellä selvitetään ryhmän kävijöiden omia subjektiivisia kokemuksia. Tutkimuksessa on aina tutkimusongelma, joka muutetaan tutkimuskysymykseksi. Tutkimuskysymys ohjaa opinnäytetyötä ja aineistonkeruuta. (Kananen 2017, 60.) Tutkimuskysymyksenä on millaisia kokemuksia Arki on draamaa -ryhmä antaa kävijöilleen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Tutkimuksemme on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Kvalitatiivisen tutkimukset tavoitteena on tutkittavana olevan ilmiön kuvaaminen ja ymmärtäminen, pyrkimyksenä on päästä ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen. Tutkimusprosessi ei ole suoraviivainen. Laadullinen tutkimus ei pyri yleistyksiin vaan kuvaamaan ja selittämään ilmiötä syvällisesti ja laajasti. Ilmiölle annetaan tulkinta. Tutkijan pitää luottaa omiin havaintoihinsa. Merkityksistä kiinnostuminen eli se, kuinka ihmiset kokevat ja näkevät asioita ovat laadullisen tutkimuksen piirteitä. (Kananen 2017, 35–36.) Jotta voidaan kuvata toisen ihmisen kokemusta riittävän syvällisesti, se vaatii pyrkimystä ymmärtää ja tulkita kokemuksia samalla tavalla kuin kokijat niitä itse ymmärtävät. Vaikeutta tuottaa se, että on periaatteessa mahdotonta tulkita toisen ihmisen subjektiivista kokemusta täysin kerrotun kaltaisena. (Puusa & Juuti 2020, 71.)

Tutkimusotteemme on laadullinen, koska tutkimuksen tarkoituksena on kerätä laadullista tietoa Arki on draamaa -ryhmän kävijöiltä heidän subjektiivisista kokemuksistaan. Haastatteluissa korostuvat heidän omat kokemuksensa. Laadullinen tutkimus tarjoaa uuden tavan ymmärtää ilmiötä laajasti ja siinä tutkitaan yksittäistä tapausta. Kvalitatiivinen tutkimusote antaa meille mahdollisuuden tutkia yhtä havaintoyksikköä mahdollisimman paljon, mutta perusteellisesti. Laadulliseen tutkimukseen liittyy kontakti suoraan tutkittavaan ryhmään. Tutkija toimii kentällä vuorovaikutuksessa kohderyhmän kanssa aineistonkeruumenetelmänsä kautta mahdollisimman luonnollisissa olosuhteissa. (Kananen 2017, 36.) Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin toukokuussa 2021 aiossa ympäristössä yksilöllisillä teemahaastatteluilla.

Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu, koska sillä saadaan kvalitatiivista eli laadullista tietoa ryhmän kävijöiltä heidän omista kokemuksistaan parhaiten. Teemahaastattelussa korostuvat haastateltavien omat tulkinnot. Teemahaastattelu antaa vapauksia haastattelutilanteessa. Siinä edetään tiettyjen teemojen mukaan, mutta kysymysjärjestys tarkentaville kysymyksille on vapaa. Etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehukseen eli tutkittavista ilmiöistämme jo tiedettyyn. (Tuomi & Sarajarvi 2013, 75.) Opinnäytetyön ilmiöt ovat ohjanneet teemahaastattelurunkoa (liite 1).

Haastattelut ovat eräs käytetyimmistä aineistonkeruumenetelmistä laadullisessa tutkimuksessa. Teemahaastattelut ovat niistä yksi yleisimmistä muodoista. Haastattelut luokitellaan osallistujamäärän mukaan yksilöhaastatteluiksi. Haastattelut sopivat tietyn tyyppisiin tilanteisiin, jolloin niiden avulla tuotetaan menetelmälle tyypillistä tietoa. (Kananen 2017, 88–89.)

Tuloksissa nostetaan esiin ja nimetään asioita, joita haastateltavat itse nostavat merkityksellisinä ja tärkeinä esille. Laadullisen aineiston analyysivaihe on syklinen prosessi. Siinä ei ole tiukkoja tulkintasääntöjä, kuten määrällisessä tutkimuksessa. (Kananen 2017, 35.) Aineiston analyysivaihe toteutettiin loka-kuussa 2021. Teemahaastatteluilla kerätty aineisto jaoteltiin teemojen mukaan. Tutkimustulokset valmistuivat marraskuussa 2021.

4.3 Aineiston keruuprosessi

Ensimmäisen kerran otimme yhteyttä tilaajaamme Kajoon marraskuussa 2020. Olimme yhteydessä sähköpostitse Kajon vastaavaan ohjaajaan ja toinen meistä vieraili paikan päällä muutaman kerran. Käyntien tarkoituksena oli hahmotella yhdessä tutkimuksen sisältöä niin, että se vastaisi myös tilaajan tarvetta. Tutkimuksen toteutustapaa hiottiin pitkään. Pelkona oli, ettemme saisi riittävästi haastateltavia, koska Kajolle on tehty lyhyen ajan sisään useampia opinnäytetöihin sisältyviä haastatteluita. Lisäksi vallitseva koronatilanne vaikeutti merkittävästi suunnitelmien tekemistä ja etenemistä. Haastattelimme toukokuun 2021 alussa näyttelijä- teatterikuraattoria, joka vastaa toiminnan suunnittelusta, jotta saimme konkreettista ja ajankohtaista tietoa draamaryhmän toiminnasta.

Huhtikuussa 2021 lähetimme haastattelukutsun ensin vastaavalle ohjaajalle, jonka jälkeen ohjaaja jakoi kutsun Arki on draamaa -ryhmän yhteiseen WhatsApp-ryhmään sen kävijöille. Tutkimukseen osallistuminen oli haastateltaville vapaaehtoista eikä siihen tarvittu erikseen tutkimuslupaa, koska kaikki haastatteluihin osallistujat olivat täysi-ikäisiä. Vallitsevan koronatilanteen vuoksi kutsusta kävi ilmi, että haastattelu on mahdollista toteuttaa kasvotusten tai Microsoft Teamsin välityksellä, haastateltavien omasta tahdosta riippuen. Kaikki haastateltavamme tahtoivat toteuttaa haastattelut kasvotusten. Kutsun lähetyksestä seuraavalla viikolla vierailimme Kajolla ryhmän tapaamisen aikana, koska ilmoittautumisia määräaikaan mennessä haastatteluihin oli tullut vain yksi. Tarkoituksena oli käydä esittäytymässä kohdejoukollemme ja saada lisää haastateltavia ilmoittautumaan kasvotusten. Yhteydenpidossa tilaajamme kanssa oli alusta asti käynyt ilmi, että olisi hyvä, jos kävisimme näyttäytymässä ryhmäläisille, jotta haastatteluihin osallistuminen olisi kohdejoukolle helpompaa. Vierailun tuloksena saimme viisi uutta kiinnostunutta lisää haastatteluihin. Kävimme toisen kerran Kajolla toukokuun 2021 alussa osallistumassa Arki on draamaa -ryhmän tapaamiseen osallistuen ja havainnoiden ryhmän toimintaa.

Aineistonkeruu toteutettiin Kajon tiloissa toukokuussa 2021 kolmen viikon aikana. Lopullinen tutkimusaineisto koostui viidestä teemahaastattelusta. Haastateltavat ovat käyneet ryhmässä eri ajan, pitkäaikaisimmat noin neljä vuotta ja uusimmat reilun kuukauden. Aikataulullisesti jouduimme joustamaan jonkun

verran, sillä osaan haastateltavista täytyi olla yhteydessä useampaan otteeseen ja yhteydenpito oli hidasta. Tiedostimme Kajon tilojen olevan aineistonkeruuseen puolueellinen tila, mutta päädyimme haastateltavien takia heille tuttuun ja turvalliseen tilaan. Lisäksi koronarajoitukset huomioiden useampien eri haastattelutilojen käyttömahdollisuudet olivat vähäiset ja rajalliset.

Teemahaastattelut toteutimme kahdestaan haastatteleamalla yhtä haastateltavaa kerrallaan. Tahdoimme molemmat olla mukana kaikissa haastatteluissa, jotta kokonaiskäsitys olisi yhdenmukainen ja muuttujia haastatteluissa olisi mahdollisimman vähän. Olimme jakaneet haastattelun teemat niin, että molemmilla oli omat vastuualueet teemoittain. Haastatteluihin oli varattu aikaa noin tunti ja ne äänitettiin. Nauhoitettua aineistoa kertyi vajaa viisi tuntia. Haastatteluiden aikataulut onnistui hyvin eikä kiireen tuntua syntynyt. Haastattelut aloitimme aina lämmittelevällä kysymyksellä, jolla pyrimme luomaan rentoa ilmapiiriä. Mielestämme onnistuimme luomaan rennon ilmapiiriin haastattelutilanteisiin ja monesti keskustelu olisi voinut jatkua virallisen osuuden jälkeen vielä pidempään. Hirsjärven ja Hurmeen (1993, 8) mukaan keskustelunomaisen ilmapiirin luominen on tärkeää, koska se saa haastateltavan suopeaksi tutkimukselle ja vapaamuotoiset, mutta syvälliset keskustelut voivat paljastaa asioita, joita ei saisi muilla keinoilla ilmi. Teemahaastattelu on hyvin toteutettuna sellainen menetelmä, joka ottaa huomioon ihmisen ajattelevana, mutta myös toimivana yksilönä (mts. 8).

4.4 Aineisto ja analyysi

Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on, että suhteellisen pienen aineiston pohjalta tehdään perinpohjainen analyysi. Aineisto voidaan analysoida teoria- tai aineistolähtöisesti. (Kananen 2017, 136.) Käytimme aineistolähtöistä sisälönanalyysiä eli aineistosta nostetaan tulkinta esiin, ne asiat, joita haastateltavat itse nostavat tärkeinä esille (Tuomi & Sarajärvi 2013, 105–113). Aineiston litterointi eli nauhoitteiden kuunteleminen ja puhtaaksikirjoitus tehtiin syksyllä 2021. Litteroimme haastattelut sanatarkasti, jättäen vain joitain hokemia tai toistoja pois. Litteroidessa haastateltavat anonymisoitiin käyttämällä heistä h1, h2, h3 jne. nimityksiä. Tulososiota kirjoitettaessa edellä mainitut nimitykset poistettiin paremman anonyymiuden takaamiseksi. Litteroinnin jälkeen haas-

tattelut tulostettiin. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti, koska tutkimus perustuu kohdejoukon omiin subjektiivisiin kokemuksiin. Aineistolähtöisessä analyysissä ollaan kiinnostuneita tutkittavaan ilmiöön liittyvistä sisällöistä ja niiden tarkoituksista. Tutkija pyrkii tunnistamaan ja nimeämään sisällöllisiä elementtejä, joita haastatteluista nousee esille. Analyysissä keskitytään siihen, mistä haastateltavat puhuvat eli siitä, mistä aiheista, asioista ja teemoista aineisto kertoo. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 105–113.) Luimme haastatteluja useampaan kertaan läpi ja merkitsimme sieltä kiinnostavimmat ja olennaisimmat asiat. Tässä vaiheessa työskentelimme osittain yhdessä. Oli mielenkiintoista tutkia niitä kohtia, jotka toinen oli jättänyt merkitsemättä ja toinen taas merkinnyt, ja keskustella niistä. Tällä tavoin saatiin hyvää dialogia aiheen ympärille ja samalla pystyimme tarkastelemaan aihettamme tutkimuskysymyksen näkökulmasta, mikä tieto on relevanttia. Ollessamme jostain kohdasta eri mieltä, täytyi toisen perustella toiselle nostamansa kohta. Tällä tavoin keskustelu oli monipuolisempaa ja keskustelussa päästiin syvemmälle aiheeseen.

Aineisto pelkistettiin eli redusoitiin. Yksi pelkistämisen keino on aineiston koodaaminen, aineistosta nostetaan esille tärkeitä asioita tutkimusongelman kannalta. Tällä tavoin aineistoa tiivistetään ja selkiytetään, sillä pyritään yksinkertaistettuihin ilmaisuihin. Tarkoituksena on saada teksti mahdollisimman ymmärrettävään muotoon, jolloin sen tarkastelu on helpompaa. Koodauksessa tarkastellaan yhtä osaa aineistosta kerrallaan. Tietoja yhdistellään niin, että samaa tarkoittavat asiat ja asiat, joilla on samankaltaisia elementtejä, yhdistetään esimerkiksi samalla värikoodilla. Koodauksessa tulee huomioida, että aineiston tiedon sisältö ei vähene. (Kananen 2017, 136–137.)

Analyysivaiheessa aineistosta nostetaan esille koodauksesta nousseita teemoja ja säännönmukaisuuksia. Litteroiduista aineistoista nostetaan samojen, yhdistävien käsitteiden alle kuuluvia ilmaisuja, jolloin ne muodostavat yhden isomman kokonaisuuden. Kun aineistoa luokitellaan aineistolähtöisesti, tekstiä luokitellaan sen mukaan, mitä itse aineistosta löydetään. Analyysirunko tehdään taulukkoon, johon on kerätty aineiston litteroidut ilmaukset ja niistä tehdyt pelkistetyt ilmaukset, jotka jakavat aineistoa eri kategorioiden alle. Samojen kategorioiden alla olevat asiat yhdistetään yhdeksi isommaksi käsitteeksi.

Kun aineistoa tarkastellaan ja kategorisoidaan, tulee huomioida, että se luokitellaan tutkimuksen näkökulman mukaan. Tutkimusongelma ja tutkimuskysymys määrittävät näkökulman. (Mts. 139–141.)

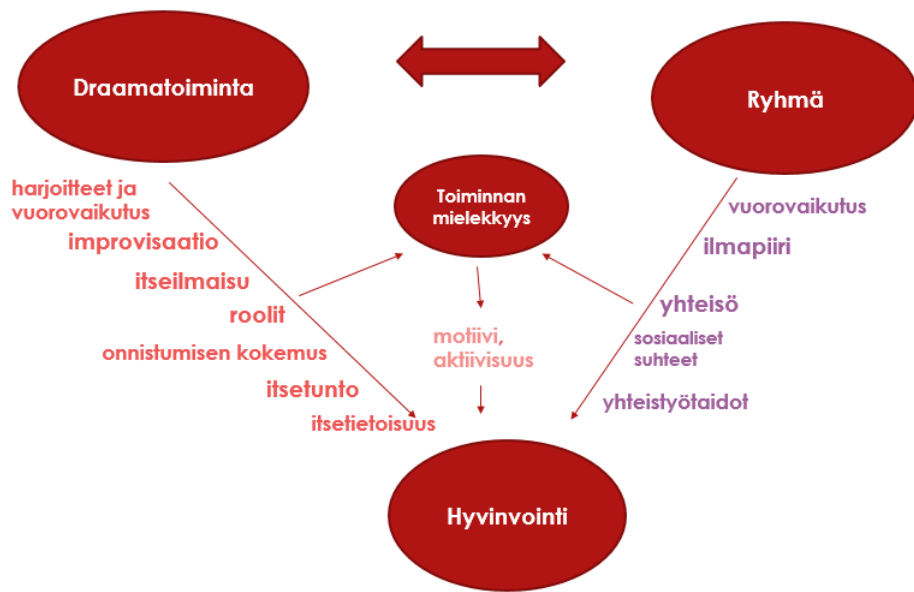
Litteroinnin jälkeen jokainen haastattelu pilkottiin oman analyysirungon ympärille ja aineiston teemoittelu aloitettiin. Tässä vaiheessa teemojen alaluokkia syntyi valtavasti ja haastatteluista ilmi käyneet asiat sopivat monien eri teemojen alle, mikä aiheutti päänvaivaa. Oli jatkuvasti karsittava ylimääräinen pois ja pidettävä ydinasiat mielessä. Aineistoa pelkistettäessä ja ydinasioita poimiessa on huomioitava, että sen tiedon laadullinen sisältö ei pääse vähenemään eikä muutu (mts. 137).

Runkojen laatimisen jälkeen aineisto tulostettiin uudelleen. Haastatteluja tarkasteltiin nyt yhtenä kokonaisuutena. Päätimme koodata väreihin pääteemat ja koota ne yhteiseen analyysirunkoon. Loppujen lopuksi mitään yllättävää teemaa ei aineistosta noussut, mutta draamatoiminta ja ryhmä olivat laajuudessaan huomattavia. Emme halunneet rajata ryhmästä tulevia kokemuksia pois, koska koimme ne tärkeinä ja huomionarvoisina asioina käsiteltäessä kokemuksia. Lisäksi draamatoiminta ja ryhmä nivoutuvat yhteen, jolloin se täytyy ottaa huomioon tuloksia tarkasteltaessa.

5 TULOKSET

5.1 Arki on draamaa -ryhmä

Kaikki haastateltavat ovat käyneet Arki on draamaa -ryhmässä eri mittaisen ajan. Osa haastatelluista ovat pitkäaikaiskävijöitä ryhmän perustamisesta alkaen noin neljän vuoden takaa ja osa uusista kävijöistä on käynyt ryhmässä pari kuukautta. Tämä luonnollisesti heijastuu tuloksiin, sillä pitkäaikaisimmat kävijät ovat nähneet toiminnan eri muotoja ja tuntemukset ryhmän suhteen ovat saattaneet vaihdella ja muuttua matkalla. Lisäksi ryhmä on ollut alkuaikoina toimintamalliltaan suljettu. Nykyään se on avoin ryhmä kaikille kävijöille ilman sitoutumispakkoa.



Kuva 1. Havainnollistus kuva tuloksista (Vauhkonen & Parviainen 2021)

Koska kyseessä on draamaryhmä, siitä tulevat kokemukset perustuvat sekä draamatoimintaan että ryhmään, jossa toiminta tapahtuu (kuva 1). Erityisesti vuorovaikuttaminen korostuu toiminnan luonteessa, koska kyseessä on ryhmätyöskentely. Lisäksi ryhmään vaikuttavat aina sen sisäiset suhteet ja ryhmädynamiikka. Toiminnan luonne mahdollistaa vuorovaikutuksen ryhmässä erilaisten harjoitteiden kautta. Lisäksi ryhmäläiset toimivat toistensa peileinä ja palautteenantajina toiminnassa. Tämän avulla he voivat tutkia itseään suhteessa toisiin ihmisiin.

5.1.1 Mielekäs ja tärkeä toiminta

Suurimmasta osasta haastatteluja kävi ilmi, että Arki on draamaa -ryhmässä käyminen on haastateltaville mielekästä toimintaa. Mielekäs toiminta on osa koettua hyvinvointia. Toiminnan mielekkyyden kokemukset tulevat draamaharjoitteista, ryhmästä sekä toiminnan muodosta, joka perustuu matalan kynnyksen periaatteelle ja vapaaehtoisuuteen. Mielekkyys ilmeni muun muassa niin, että he pääsevät ilmaisemaan itseään ryhmässä omaa luovuuttaan hyödyntäen, pystyvät vahvistamaan omaa itsetuntoaan sekä omia taitojaan. Mielekäs toiminta antaa heille myös myönteisiä tunteita.

Mielekäs toiminta on yksi syy, miksi haastateltavat käyvät ryhmässä. Heitä yhdistää kiinnostus teatteriin ja draamaan, jotka sisältävät monia eri asioita.

Haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että jokaisella kävijällä on oma syynsä käydä ryhmässä ja syyt voivat olla hyvin erilaisia. He kuvailivat itseilmaisun mielekkyyttä ja esiintymistä. Tämä osoittaa sen, että draamatoiminta ei tarjoa pelkästään yhdenlaista sisältöä kävijöilleen vaan on moniulotteista toimintaa. Toiminta mahdollistaa itseilmaisun vapaammin ilman tiettyjä rajoituksia tai mihin ei ehkä muuten arjessa ole mahdollisuutta.

– – mielekkäimpänä asiana, no se varmaan sitten on tuo, että vois näitä omia taitojaan tavallaan vahvistaa tai kun sit, jos kokee itensä jotenki huonoks, ei oo tavallaan missään asiassa hyvä, niin sieltä vois saada semmosta arvostusta tai jotain, että voi omaa itsetuntoa vahvistaa tai jotain. – –Sitten tavallaan, kun täällä pystyy jotain tämmöstä omaa luovuutta hyödyntää niin sen minä oon huomannu. – –Totaa, siin on varmaan se, että mä oon aina tykänny tämmösistä niin kun siis jollain tasolla kuitenkin näistä teatteri asioista tai teatteri-ilmaisu asioista.

Nii, joo kyl se jotenki itellä on ollu aina semmonen, et esiintymine on kiinnostanu ja tällein niin sit pääs matalalla kynnyksellä kokeilemaan.

Mä tykkään siitä niin miks en kävis. Se on mukavaa. – –Ja sit siellä on vähä kaikennäköstä kivaa, kaikennäköstä luovaa toimintaa ja muuta. Siellä saa ilmasta itteensä sit teatterin puolelta kivasti.

Minä havainnoin omaa olemista tilassa niin kun jotkuthan ajattelee nimenomaan teatteri kiinnostaa siksi, että kiinnostaa se yleisölle esiintyminen. Minä ajattelen, että teatteri kiinnostaa siksi, että miten minä toimin, miten minä teen tai siis, kun ajattelee, että kyllä mua kiinnostaa se esiintyminen – monologit, miten tuoda tunteita esille.

No mä oon aina ollut kiinnostunut kirjoittamisesta ja dramaturgiasta ja tämmöisistä ohjaushommista.

Useampi haastateltava kertoi erityisesti improvisaation olevan mielekkäintä toimintaa ryhmässä. Improvisaation koettiin olevan hauskaa ja vapauttavaa, koska siinä ei ole tiettyjä sääntöjä. Yhden haastateltavan mielestä improvisaation yllätyksellisyys ja se, että ei tarvitse muistaa vuorosanoja tekee siitä mielekkästä, verrattuna sitä esimerkiksi näytelmän vuorosanojen opetteluun.

Minua kiinnostas vaan se ihan vaan semmonen niin kun tekeminen, niin kun just niitä improjuttuja lähinnä. – – No yleensä ainakin se yllätyksellisyys sitä, kun menee ns. lavalle niin sitä ei koskaan

tiiä et mitä tapahtuu. Se on tietenkii yks et miks minä tykkään improsta on, että minulla on ihan hirvee muisti. Minun on ihan turha yrittää muistaa mitään tekstejä ja tämmösiä et sit minä menisin vaan ihan lukkoon. Niin se on just et minä voin vaan mennä, mulla ei oo mitään ennalta määrättyjä sanomisia tai muita.

Yks on impro, impro on ehkä parasta ikinä. – – Siinä tulee jokin semmonen, et sen pystyy ottamaan sen hahmon päälle ja meneään sen mukana, mut siinä pitää olla jokin semmonen, et pystyy mukautumaan siihen tilanteeseen.

Haastateltavat kokivat Arki on draamaa -ryhmän tärkeäksi ja mielekkääksi toiminnaksi, jossa tahtovat olla mukana. Toiminnassa mukana olemisen tärkeyttä kuvailtiin muun muassa vertaamalla ryhmää piristysruiskeeksi sekä harmituksen tunteena, jos käyntikerta jää väliin. Osa koki ryhmän arjessaan asiana, jota odottaa ja vähän jännittääkin. Toiminnassa mukana oleminen herättää jonkinlaisia tunteita, josta voidaan päätellä, ettei se ei ole haastateltaville yhdentekevää.

– – niin se on vähän semmoinen, että mitä tavallaan odottaa kyllä. – –Niin tota kyllä se varmaan on tavallaan elämään tuonu jotain positiivista tää teatteri asia sitten. Se on ollu semmonen piristysruiske kyllä.

Ihan vaan lähinnä sillein, että sitä niin kun ootti ja sit sitä saatto samana päivänä tai edellisenä päivänä olla sillein vähä hyvällä tavalla jännitti sitä ja tällein.

No ei se nyt maailma kaadu, jos sinne ei pääse, mutta kyllä minä haluan siellä käydä. Sen verran tykkään, että harmittaa jos jää väliin.

Ryhmän toiminta perustuu matalan kynnyksen periaatteelle ja vapaaehtoisuuteen. Osa haastateltavista kuvaa toiminnan muotoa vapaana ja siksi myös mielekkäänä. Se koettiin vapauttavana, kun saa itse päättää, mihin sitoutuu tai sitoutuuko ollenkaan. Ryhmän vapautta ja sitoutumattomuutta verrattiin koulu- ja työmaailmaan, joissa on usein kyse esimerkiksi arvosanoista tai sitoutumisesta toimintaan. Toinen haastateltava kuvaa taas toiminnan vapautta suhteessa omaan suoriutumiseen tai edistymiseen.

Kukaan ei pakota mihinkään, jokainen, kaikki saa päättää. Koulussa sitä ei oo, on arvosanasta kyse. Mihin haluaa sitoutua tai mihin ei halua sitoutua, siksi se on vapauttavaa, että voi mennä ja tulla.

Multa ei vaadita sellaista, että nyt sinun pitää olla kolmen kuukauden kuluttua saavuttanut jotain vaan se, että olen ihmisenä olemassa, kokonaisena ihmisenä, niin kun voin käydä siellä riippumatta siitä, miten edistyy tai ei edisty jossakin asioissa.

Kyl se tommonen vaatis vähä enemmän semmosta niin kun sitoutuneisuutta ja tälle. – – Mut sitten siinä just on hyvin paljon porukka vaihtunu ja välillä tullu ihmisiä käymää ja ne on ollu ehkä pari kertaa ja sitten ne on hävinny johonkii eikä niistä oo kuullu enää yhtään mitään, niin siinä on just vähä ehkä käyny sillein, et siinä ei oo tullu sellasta yhtenäistä porukkaa.

Kiinnostava huomio on, että yksi haastateltavista koki, että toiminta vaatisi jonkinlaista sitoutumista, jolloin se lisäisi toiminnan jatkuvuutta ja pysyvyyttä samojen kävijöiden osalta. Se lisäisi yhteenkuuluvuutta ja kävijät olisivat yhtenäisempi porukka. Se voi vaikuttaa myös turvallisena koettuun ilmapiiriin, kun kävijät eivät vaihdu koko ajan.

5.1.2 Roolit ja itseilmaisu

Draamaryhmässä tapahtuvien harjoitteiden kautta haastatellut kuvailivat roolien mahdollistavan kokemuksia siitä, miltä tuntuu ottaa joku toinen rooli. Roolien avulla voidaan tutkia itseään suhteessa toiseen sekä toisen kokemusta. Ymmärrys itsestään voi muuttua ja empatiakyky kasvaa.

On tavallaan ollu yks semmonen harjotus on ollu, tämmönen missä niin kun on annettu roolihahmolle nimi ja sit on ollu tavallaan se sen ammatti ja sitten vaikka jotain muuta, en osaa ehkä selittää tätä, mutta se on ollu tavallaan semmonen mitä on ollu mitä on kiva kyllä ollu kokeilla.

Ja sit et vähä niin kun just pääsee jotain omaa sillä tavalla siinä (improssa) tuomaan esille itestä jotain, mitä sitä ei ehkä normaalisti.

Siinä tulee jokin semmonen, et sen pystyy ottamaan sen hahmon päälle ja menemään sen mukana, mut siinä pitää olla jokin semmonen, et pystyy mukautumaan siihen tilanteeseen. Se on rooli ja sen pystyy ottamaan päälle ja menemään siinä. Tarvittaessa sä pystyt olemaan, vaikka sitten ruumis, jos sikseen tulee.

Haastatellut myös kuvailivat, mitä roolityöskentely mahdollistaa. Työskentelyssä roolit mahdollistavat tunteiden kokemisen, mutta roolisuojaa teki-

jää. Koetut tunteet ovat oikeita, mutta tilanteet fiktiivisiä. Tätä kautta kokemukseen päästään käsiksi turvallisesti. Harjoitteiden kautta voidaan tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista omia tai toisen tunteita.

Silleen mä ajattelen, että roolit sinänsä määrittää tai toisaalta sinä itse määrität roolit, tää taiteenmuoto antaa mahdollisuuden itseilmaisuuun. – – silleen, jotenkin ku heittäytyy ja sit kun saa puhuttua tavallaan, kun tietää, että puhuu välikappaleena, et tää hahmo on välikappaleena ilmasemaan omaa itteensä, se on helpompaa.

Mutta siihen rooliin pakostakin vähän vuotaa osa itsestä – – kun sä otat sen toisen roolin ja ympäät siihen jotkut toiset tunteet, niin sitten siinä on se rooli, et mitä tapahtuu sille toiselle, ei satuta omia, se on se joku toinen. – – Joskus, se roolin ottaminen on vähän vaikeempaa, riippuu minkälainen tunnetila on, se on välistä hankala laittaa ne omat tunteet sivuun ja sit saaha ne roolin tunteet. Joskus se on paljo helpompaa, joskus se on vähän vaikeempaa.

Toisaalta toinen haastateltava oli havainnut, että kokee välillä vaikeana ottaa roolin tunteet ja siirtää omat tunteet sivuun. Se riippuu silloin omasta tunnetilasta, kuinka onnistuu siinä. Haastateltava kuitenkin mainitsee, että rooliin ”vuotaa” aina osa itsestä.

5.1.3. Kokemus itsestä ja itsetunto

Haastateltavat kokivat oppineensa asioita itsestään, koska ryhmä ja sen toiminta mahdollistavat omien toimintatapojen havainnoinnin muun muassa erilaisten harjoitteiden kautta. Haastateltavat ovat tunnistaneet itselleen ominaisia toimintatapojaan ja tätä kautta tulleet tietoisemmaksi niistä. Nämä asiat vaikuttavat arkeen. Vaikka konkreettisia asioita ei heti tapahtuisi, on tärkeää, että asioita pystytään tunnistamaan ja nimeämään. Yksi haastateltava koki oppineensa useampia asioita itsestään. Osa liittyy siihen, että mistä pitää tai ei pidä. Lisäksi hän kertoo pystyvänsä ilmaisemaan tätä kautta selkeämmin mielipiteitänsä. Toinen haastateltavista kokee, että toimintaan osallistumalla voisi tulla rohkeammaksi poistumalla mukavuusalueeltaan ja oppia ilmaisemaan paremmin tunteitaan.

No ehkä niin kun just varmaan semmonen, että itestä oppinu just noita, et mitä tykkää tehdä ja mitä ei. – – Ehkä ainakin sillein, että sen tiedostaa itestään, että jonkun semmosen kärsimättömyyden, että ei mitään löpinöitä vaan että suoraan asiaan ja tälle näin. –

– Ja yleensäkin tuntuu, että on helpompi yleisesti ottaen tuua niitä omia mielipiteitä esille ja tälle. Ja sit niin kun tiedostaa sen.

Niin ja ainiin jos ei mee pois mukavuusalueeltaan niin ei voi silleen tavallaan, tai miten se sanotaan. Tuntuu et, jos on aina vaan sillä omalla hyvällä alueella niin sit ei voi tavallaan rohkaistuakaan. – – sitä kautta vois ehkä harjottaa silleen, kun käy siellä teatteri-ilmaisu jutussa, niin sitten kyllä sitä varmaan harjottelemalla vois oppia ja ilmasta paremmin niitä tunteita sitten.

Haastateltavat kokivat, että draamaryhmän toiminta ja ryhmässä mukana oleminen on vahvistanut heidän itsetuntoaan. Yksi haastateltava kuvaili sen liittyvän omien toimintatapojensa hyväksymiseen ja toinen taas hyvän palautteen vastaanottamisena sekä oman epävarmuuden sietämisenä. Vastauksien perusteella voidaan todeta, että kuinka eri ihmiset saavat toiminnasta erilaisia kokemuksia ja asioita.

Nyt kun muita asioita enimmäkseen, yrittää arjessa löytää, että mitkä on minun tapa toimia jossain tilanteessa, ja se epäonnistuminen... jos on vaikeaa niin se on ok. – – Tulee sellainen, että tässä on vaan yks, joku semmonen tapa toimia ja pitäis osata ja mä en osaa ja sit mä en kelpaa olemaan tässä. – – koska nykysin mä oon arjessa sitä mieltä, et jos mä en keksi jossain tilanteessa jotain sanottavaa niin sit en keksi.

Noh se on, että osaa ottaa sitä (hyvää palautetta) vastaa. Oon vähän silleen kasvatuspohjista silleen niin kun vähättelee, itsetunto ja tällaset on vähän matalia. Nyt se alkaa olla silleen, että sen ottaa, sit aattelee et onko näin? Kyl se oikeesti on, jos se niin sanoo, tuskin nyt ihan liotteliskaa. – – niin no, ehkä ottamaan rennommin, mä oon aina ollu vähän semmonen tiukka ja takerrun liikaa mitä sanon ja aattelen, että mitä tuli sanottua ja kukaan ei ehkä kiinnittänyt mitään huomiota... et, justiinsa vähä epävarmuus helpottunut tossa silleen.

Harjoitteet ovat mahdollistaneet hyvien kokemusten siirtymistä omaan arkeen. Yksi haastateltava mainitsi, että nykyään ei haittaa, jos ei keksi jotain sanottavaa esimerkiksi jossakin tilanteessa. Haastateltava on hyväksynyt oman toimintatapansa eikä ajattele, että olisi vain yksi oikea tapa toimia.

5.2 Ryhmä

Ryhmä koettiin tärkeänä osana toimintaa. Periaatteessa draamatoimintaa ei ole ilman ryhmää, sillä moni asia draamassa perustuu vuorovaikutukselle ja kommunikoinnille. Ryhmässä koetaan onnistumisen kokemuksia, jotka voivat olla hyvin erilaisia. Yksi haastateltavista koki positiivisena toisten naurattamisen ja

toinen taas kuvailee kokemaansa onnistumisentunnetta luotuaan tekstin, joka kosketti muita. Lisäksi eräs haastateltava koki hyvän palautteen motivoivan häntä itseään ja tällä oli taas vaikutusta muihin ryhmäläisiin.

Ja sit se tietenkii, et jos saa ihmiset nauramaan niin se on hyvä.

Joo, kyllä siel tulee palautetta. Esimerkiks ihan hyvä palaute olis tossa tuossa viime jutussa se että: ai ihmisille menikin silleen, että tää olikin näin koskettava, et en mä nyt tarkottanut tästä ihan näin koskettavaa mut kyllähän tää käy. – – Siinä tuli semmonen kiva onnistumisen tunne...

(Vielä palautteesta, että oot saanu hyvää palautetta?)
Heittäytymisestä ja just näistä, että motivoin muita ja motivoin sillä itteäni, tuon sitä positiivista kierrettä ympärilleni.

Onnistumisen kokemukset ovat luoneet haastateltaville positiivisia tunteita. Koetut myönteiset tunteet ovat voineet lisätä ryhmässä käymisen motivaatiota. Omilla myönteisillä tunteilla voi olla myös vaikutusta toisten kävijöiden kokemuksiin kannustavasta ja myönteisestä ilmapiiristä.

5.2.1 Ilmapiiri

Ryhmässä suurin osa haastateltavista koki, että ilmapiiri on turvallinen. Myös ryhmän myönteinen ilmapiiri korostui muutamassa haastattelussa. Ryhmässä koetaan hyvää ”fiilistä” ja sen koetaan tarttuvan. Ryhmästä tulevan kannustamisen koettiin olevan tärkeä osa hyvää ja rohkaisevaa ilmapiiriä. Yksi haastateltavista koki, että turvallinen ympäristö antaa mahdollisuuden ja luo rohkeutta kokeilla eri asioita.

Öö, no ne on ollu kyllä aika semmosia kannustavia mun mielestä tai et ei oo tullu semmosta liian niin kun negatiivispainotteista, et on ollu kannustava joukko. – – kyllä varmaan, jos olis semmonen tavallaan negatiivispainotteinen ympäristö enemmän niin en minä sitten lähtis niihin kaikkiin siellä. – – Siis minä oon kokenu sen turvallisena tai niin kun turvallisempana kun koulumaailma.

No siis, kyllä se fiilis oli parempi, et muitten hyvä mieli tarttuu. Se on semmonen, et mä annan sen muitten hyvän fiiliksen tarttua. – – Silleen kyllä kannustetaankin. Et onhan meillä arempiakin, jotka saattaa olla silleen, että ne ei välttis haluu niin niitä ei painosteta, että täysin vapaaehtoisuuteen. – – No ehkä mä rohkasen muita, et se menee sillälailla. Jos muut ei lähe niin ainakin minä lähen, et ehkä sillä yritän rohkasta muita.

– – tuntu luontevalta, että ei oltu silleen “olet uusi sinun ajatuksia ei. Et ei tullu semmosta, että et ole tervetullut ja vaan kaikki ajatukset on hyviä ajatuksia. Että, ei tule sitä, että vaikka saattoi epäroidä, niin silti haluttiin kuulla ja tykättiin, kokee olonsa, että tulee kuulluksi.

Eräs haastatelluista kertoi myös toisenlaisista tuntemuksistaan liittyen ryhmän ilmapiiriin ja kannustamiseen. Haastattelusta kävi ilmi, että ryhmäläisten aktiivisuuden vaikuttaa se, että ryhmän avoimuus aiheuttaa tiettyjä ongelmia ryhmän dynamiikkaan. Turvallisuuden tunteeseen vaikuttaa myös ihmisten vaihtuvuus ja näin ollen harjoitteisiin mukaan lähtö ja heittäytyminen saattaa olla varovaisempaa.

Joo, kyllä joskus on ollut, et jos niin kun jotain mitä nyt muistelen, et silloin, kun siellä oli vähä vakituisempi porukka ja tälle ni sitten tuntu et kaikki on enemmän samalla tasolla sen yleisen innostuksen kanssa ja tämmöstä. – – Joo se on tosi vaikee olla sit mitenkään energisenä tai aktiivisena, jos ei siellä kukaan muukaan oo. Itekseen vaikee saaha sit aikaseks. Kyl siellä kuitenkin aikailla aina on kyse siitä, että siinä on usempi ihminen tekemässä yhdessä. Totta kai ymmärrän, että eri ihmisillä on eri uskallustasot ja kaikki tämmöset, mut silti jotenkin välillä ihan oikeesti meinannu palaa hermot siellä.

Kysyttäessä, vaihtelevatko omat tuntemukset aina ennen ryhmän kokoontumista ja sen jälkeen, kaikki haastateltavat vastasivat, että ryhmän jälkeen on hyvä tai parempi “fiilis”. Välillä ei osattu kuvailla, millaiset tuntemukset ryhmän jälkeen on jäänyt, mutta se nähtiin hyvänä asiana, että käy ryhmässä. Toisaalta yksi haastateltavista koki toiminnan vievän energiaa, koska toisten edessä oleminen tuntui kuluttavalta.

No siis ehkä joskus on ollu vähä ennen, kun on menny sinne, niin on ollu semmonen epäileväinen olo, et mitä tästä nyt tulee tai seuraava, mut sitten kuitenkin, ku on lähteny, niin on saanu jotain irti sieltä tai tuntuu, että on tullu vähän semmonen parempi fiilis sitten.

Nuoruudessa on kokemuksia, koulukiusausta ja muuta vastavaa tämmöstä niin ennako-oletuksia on, et tää tulee menee huonosti tai taas täällä tulee jotain, mitä en halua, mut se pitää niin kun kitkee pois ajatus et menee sinne ja sit lähtee sieltä, et olipas hauskaa, et niin se yleensä menee, et ei pidä antaa sen oman pään niinkun negatiivisten ajatusten... ei pidä antaa niille valtaa. Et se on haaste, mut yleensä oon onnistunut siinä... Välillä on sit niin et en oikeen osaa sanoa et oliko mulla kivaa, mut silti ainakin käyn.

– – niitten eteen menee esiintymään ja tälle, ni onhan se aika kuluttavaa.

5.2.2 Vuorovaikutus ja yhteistyö

Osa haastateltavista koki, että sosiaalinen kanssakäyminen ihmisten kanssa arjessa on lisääntynyt ryhmän myötä. Lisäksi myös sosiaaliset taidot ovat ryhmässä tapahtuvan vuorovaikutuksen takia lisääntyneet. Se, että on ryhmä, joka mahdollistaa kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen koettiin tärkeänä sosiaalisena verkostona. Ryhmä on paikka, jossa he pääsevät myös kertomaan omat kuulumisensa toisille.

Tota... kyllä varmaan sillein se on ehkä jonkunlaista rohkaisua antanu arkeen, et ehkä pystyy niin kun juttelemaan luonnollisemmin tai olemaan tavallaan ehkä enemmän silleen sosiaalisempi. – – No minä koen, että tota se on ollu semmonen tavallaan paikka missä voi oppia tämmöstä muitten kanssa olemista tai silleen.

Kyllä se nyt näkyy arjessa aika paljon semmoisena positiivisena, et on sosiaalisempi...

Teknisesti ottaen, että se on olemassa ja mä olen siellä, siellä tapahtuu asioita, tapahtuu kommunikaatiota ja tavallaan jos ei olis sitä ei olis mitään... Jos ei ole vuorovaikutusta ei tapahdu asioita, niin se on olemassa. Tavallaan se oli ainut paikka missä mä voin puhua muualla tapahtuvista isoista asioista, oli ne positiivisia tai negatiivisia.

Kysyttäessä kokevatko haastateltavat oppineensa draamaryhmässä asioita, suurin osa haastateltavista koki, että vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot ovat kehittyneet. Yhteistyötaidot ovat kehittyneet ryhmätoiminnan myötä, koska toiminta tapahtuu ryhmässä, toisten mielipiteitä kuunnellaan ja kompromisseja tehdään. Draamaharjoitteet mahdollistavat vuorovaikutuksen, koska harjoitteita tehdään yhdessä toisten ihmisten kanssa.

– – Joo, no on siellä ollu vähä semmosta niin kun tavallaa, kun on ollu näitä erilaisia harjoitteita niin sitten on siellä selvästi on saanu erilaista kokeilla, sitten on voinu olla tavallaan enemmän muitten kanssa silleen vuorovaikutuksessa.

Ainakin tätä niin kun yhteistyötaitoja, varsinkin missä asioissa joustaa ja missä antaa silleen niin kun, esimerkiksi oli kohtaus-suunnittelua, yks henkilö halus tämän kohtauksen olevan tämmönen ja mä olin suunnitellu toista ja kolmannella oli tämmönen. Me jotenkin aateltiin, et miten me voidaan yhdistellä osioita ja silleen niin kun, mistä luopuu ja ollaan kaikki tyytyväisiä kokonaisuuteen. Semmosia taitoja.

Tietysti se, että monet ihmiset tykkää tehdä improa, tavallaan en-
hän mä voi jyrätä, että se tapa tehdään, tehdään vaan improa, mo-
nille just se, mitä ne odottaa sieltä, ne tulee tekemään sinne jotain
semmosta, hyvä positiivinen asia, niin kun mä en yritä sanoa, että
se olis tärkeämpi se mun.

Yhteistyötaidot ja vuorovaikutus näkyvät esimerkiksi suunniteltaessa erilaisia
kohtauksia draamatoiminnassa. Harjoitteiden kautta ollaan enemmän vuorovai-
kutuksessa, toisten mielipiteet otetaan huomioon ja omista mielipiteistä tulee
välillä luopua. Ryhmästä on myös opittu toisten tarpeiden huomioimista, koska
kaikilla voi olla erilaisia syitä käydä ryhmässä. Esimerkiksi improvisaatio nousi
useassa haastattelussa asiana, jota tahdotaan tehdä, mutta yksi haastateltava
ei koe täysin samoin, mutta hän ei tahdo jyrätä omilla tarpeillaan toisten tarpeita.

5.2.1 Sosiaaliset suhteet

Haastateltavat kuvailivat eri tavoin ryhmän sosiaalisia suhteita. Kun kysyttiin
ovatko he saaneet ryhmästä ystäviä, vastaukset olivat eriäviä. Suurimmalle
osalle varsinaisia ystäviä ryhmästä ei ollut tullut, mutta sitä ei koettu haittana
eikä se vähentänyt ryhmässä olevien ihmissuhteiden tärkeyttä tai laatua.

Yksi haastateltavista on saanut ryhmästä kaverin, jota tapaa myös ryhmän ul-
kopuolella. Tärkeä havainto on, että osa haastateltavista koki saaneensa Arki
on draamaa -ryhmästä yhteisön, jollaista ei ole aiemmin ollut. Ryhmä on osalle
haastateltavista yhteisö, johon tuntee kuuluvansa.

Tota, en mä sanoisi, että ystäviä silleen, että mulla on niin ku vä-
hän ehkä vaikeuksia näissä ihmissuhteiden ylläpidossa tai silleen,
että tota ei mulla niinku oikeastaan kavereita tai ystäviä oo täältä
löytyny. Mut tota, en mä koe sitä haittanakaan, että ei oo niin kun
löytyny.

Tässä on taas tällainen vastakkainasettelu, et en mä nää muita
Kajoltakaan muualla kuin Kajolla ja se ei vähennä millään tavalla
mitään mitä se täällä on, et, kun mä joudun sanomaan sen täl-
leen, niin sit se, jotenkin arvottaa sitä, koska mä en nää sitä sil-
leen. – – ne on oikeita sosiaalisia suhteita, niin kun riippumatta
siitä, vaikka ei nähtäis missään muualla ja sen on niin kun oikeesti
tajunnu ja tärkeetä.

(Ootko saanu uusia kavereita ryhmästä?)

No joo, kyllä itse asiassa yks tyyppi on (kertoo yhteisestä harras-
tuksesta) nii siihen tutustuin alun perin ton ryhmän kautta sillon.

– – Mä sanosin, et mä oon saanu yhteisön.

Haastatteluissa korostui ryhmään kuulumisen tunne. Se tulee kokemuksina vertaisuudesta, samanhenkisyudesta ja kiinnostuksesta draamaan. Matalankynnyksen toimintaperiaate lisää vertaisuuden tunnetta ja ryhmäläisillä voi olla esimerkiksi samankaltaisia elämäntilanteita. Vertaisuutta lisää myös se, että ryhmään osallistuakseen ei tarvitse ennestään osata mitään. Samat kiinnostuksen kohteet lisäävät samanhenkisyyden kokemusta. Nämä ovat juuri niitä tekijöitä, miksi ryhmään tullaan yhteisen kiinnostuksen äärelle.

Et sillon, et siel on ollu sama porukka aina ja sitten, et kaikki on ollu vähä just sillei samassa lähtöpisteessä...

– – mutta on varmaan muitakin, jotka ei oo silleen aina niin rohkeita lähtee asioihin silleen niin sitten ei oo periaatteessa yksin siinä tilanteessa. – – täällä on aika samanhenkisiä ollu jotkut silleen, että on yhdistäviä tekijöitä ollu. – – Joo ja minä oon kokenu täällä tavallaan, että minä kuulun johonkin porukkaan...

– – itelle niin kun osa noista kävijöistä...synkkas niinku heti, oltiin samoista jutuista kiinnostuneita silleen.

Arki on draamaa -ryhmässä käyminen on auttanut haastateltavia aktivoimaan itseään. Ryhmässä on ollut mukavana koettua toimintaa, joka on saanut heidät lähtemään siihen mukaan. Haastateltavat ovat saaneet kokemuksia kuuluksi, nähdyksi ja kohdatuksi tulemisesta. Yksi haastateltava kuvaa ryhmän olleen jossain vaiheessa tämän ainut sosiaalinen elämä ja toinen kuvailee ryhmän auttaneen jaksamaan, kun muuta ei ollut.

Se on nyt vähän laskenut, kun uusia juttuja on tähän, mut sillon, kun alotin niin se oli oikeestaan kaikki, se autto jaksamaan ylipää-tään lähtee aktivoimaan. Nyt kun on enemmän aktivoitunut niin kun tullut uusia haasteita tilalle.

Tavallaan se oli ainut paikka, missä mä voin puhua muualla tapahtuvista isoista asioista, oli ne positiivisia tai negatiivisia. – – just ei ollut sellaista, missä tulee nähdyksi ihmisenä. – – jos niin kun tosiaan se oli ainut sosiaalinen elämä, mitä mulla oli.

Tuloksista kävi ilmi, että kaikilla haastatelluilla on positiivisia kokemuksia ryhmän sosiaalisista suhteista. Osa on saanut kaverin, osa yhteisön ja osa tuntee kuuluvansa johonkin porukkaan. Toisille ryhmä on ollut tärkeämpi osa elämää

kuin toisille. Ryhmän tärkeys on vaihdellut eri elämän tilanteissa. Kaikille ryhmän sosiaaliset suhteet merkitsevät erilaisia asioita, mutta niissä korostuu kuulluksi ja nähdyksi tuleminen.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että draamatoiminta antaa Arki on draamaa -ryhmän kävijöille kokemuksia, jotka ovat yhteydessä heidän koettuun hyvinvointiinsa. Kokemukset tulevat draamatoiminnan sekä ryhmän kautta. Draamatoiminnasta saadut kokemukset olivat monipuolisia ja yksilöllisiä, riippuen aina kokijastaan. Ryhmä koettiin myös tärkeäksi ja osa haastateltavista koki saaneensa ryhmästä yhteisön, johon tuntee kuuluvansa. Koetut vaikutukset voivat olla hyvin yksilöllisiä, esimerkiksi toisille yhteisöllisyys on tärkeämpää kuin elämyksellisyys. Silti ne ovat yhtä tärkeitä subjektiivisia kokemuksia yksilöille itselleen, heidän omaan koettuun hyvinvointiinsa vaikuttaen. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 8.)

Naukkarisen ja Peiposen (2015) opinnäytetyöstä ilmeni, että draaman vaikutukset hyvinvointiin eivät olleet ainoastaan positiivisia vaan myös negatiivisia. Tämä sai aikaan sen, että ryhmäläiset pohtivat omaa jaksamistaan ja minuuttaan. (Naukkarinen & Peiponen 2015, 33, 40.) Myös tämän opinnäytetyön tuloksista selvisi, että haastateltujen kokemukset ovat sekä positiivisia että negatiivisia. Positiiviset kokemukset liittyivät suotuisiin tunteisiin sekä onnistumisiin ja ne korostuivat osassa haastattelussa. Kansainvälisistä tutkimuksista käy ilmi, että luova toiminta tukee mielen hyvinvointia esimerkiksi tarjoamalla positiivisia kokemuksia, tukien yksilöä pärjäämään mielenterveyden haasteiden kanssa arjessa (Laitinen 2017a). Negatiiviset ja positiiviset tuntemukset ja tunteet kuuluvat draamatoiminnan luonteeseen. Osa haastateltavista oli kokenut itsetietoisuutensa lisääntyneen toiminnan myötä. Esiin nousi esimerkiksi tietoisuus siitä, mitä tykkää tai ei tykkää tehdä. Itsetiedostukseen liittyvät asiat eivät ole aina pelkästään positiivisia, mutta ne voivat olla yhtä lailla tärkeitä yksilön kehittymisen kannalta. Itsetiedostaminen on yksilöstä riippuvaa. Yksilön täytyisi kuitenkin pystyä havaitsemaan sekä hyviä että huonoja ominaisuuksia itsestään. (Nyyti ry s.a.) Nyyti ry:n (s.a.) mukaan oma totuudenmukainen mi-

näkuva tarkoittaa, että ihminen pystyy tunnistamaan omat heikkoutensa. Laitisen (2017a) mukaan luova toiminta voi tarjota uudenlaisia näkökulmia ja vahvistavia kokemuksia itseen liittyvien käsitysten ymmärtämiseen ja muuttamiseen. Luova toiminta voi tarjota osallistujilleen turvallisena koetun tilan ja ajan, jossa ilmaista itseään sekä jakaa omia kokemuksiaan yhdessä toisten kanssa. (Laitinen 2017a.)

Draamaharjoitteet antavat mahdollisuuden kävijöille ilmaista itseään vapaasti. Itsensä ilmaisu koettiin vapauttavana asiana, koska sellaiseen ei välttämättä ole mahdollisuutta muualla. Erityisesti improvisaatio ja roolityöskentely koettiin mielekkäinä ja hauskoina asioina. Improvisaatiossa korostui yllätyksellisyys ja mahdollisuus kokeilla jotakin muuta roolia ja siksi se koettiin mielekkäänä. Graingerin (1985) mukaan roolien vapauttavuus perustuu siihen, että se auttaa ihmistä ymmärtämään, että rooleja on monenlaisia ja niitä voi vaihtaa tai hylätä, roolit ovat omaksuttuja (Wilson 1997, 229). Lisäksi toiminnan välityksellä tapahtuvassa vuorovaikutuksessa yksilö ei itse ole keskiössä. Tästä syystä voi olla helpompaa ja vapauttavampaa ilmaista itseään sekä päästä toteuttamaan itseään välillisesti roolin kautta. (Laitinen 2017a.)

Ryhmä ja draamatoiminta yhdessä mahdollistavat ja altistavat haastateltaviin itseensä liittyvien asioiden tutkimisen ja havainnoin. Toiminnalla koettiin olevan myönteisiä vaikutuksia itsetuntoon. Aaltosen ja Rannilan (2013, 23–24) mukaan itsetunto kehittyy yksilöillä erilaisessa vuorovaikutuksessa ihmisten sekä ympäristön kanssa. Kun tuntee itsensä hyväksytyksi, itsetunto vahvistuu ja minäkuva kehittyy. Yksi sosiaalisen hyvinvoinnin tärkeimpiä asioita on se, että tulee toimeen itsensä ja muiden kanssa (Opetushallitus 2020). Toiminnassa ja ryhmässä koettiin onnistumisen kokemuksia. Ne olivat osin erilaisia, mutta niissä kaikissa oli se sama tärkeä seikka, että ne tulevat reaktioina ja palautteena toisilta ryhmäläisiltä. Tilanteet syntyvät siis vuorovaikutuksessa toisten kanssa, siksi ryhmä on tärkeä palautteen antaja. Routarinteen (2005) mukaan draama opettaa sosiaalisia valmiuksia, dialogisuutta sekä vuorovaikutustaitoja. Omaa ilmaisua voidaan kehittää vain harjoittelemalla sitä ja tulella siitä tietoiseksi. Tällä tavalla voidaan omassa kommunikoinnissa toisten kanssa parantaa ilmaisun yhdenmukaisuutta ja välttää konflikteja ja väärinymmärryksiä. (Öystilä 2019, 144.)

Suurimpana erona haastateltavien välillä olivat kokemukset ryhmän ilmapiiriin liittyvistä asioista. Toisaalta ryhmän pitkäaikaisimmat kävijät kokivat sen negatiivisempänä kuin lyhytaikaisemmat kävijät, mikä voi esimerkiksi johtua toiminnan muodon muuttumisesta suljetusta ryhmästä avoimeksi, jolloin vaihtuvuutta ryhmässä on enemmän. Tällä muutoksella on ollut vaikutuksia ryhmän dynamiikkaan. Ryhmä muuttaa jatkuvasti muotoaan ja tämä saattaa olla kävijöille hämmentävää, koska ilmapiiriä joutuu jatkuvasti tunnustelemaan uudestaan. Ryhmätoiminta on aina jollain lailla osallistujilleen kokemuksellisempaa kuin yksin työskentely, koska ryhmällä on aina vaikutus sen jäseniin. Avainasemassa ryhmässä ovat sen kokonaisuus ja dynamiikka (Kyyrönen ym. 1987, 172).

Tuloksista kävi ilmi, että yhteistyötaitoja on opittu ja ne ovat kehittyneet haastateltavilla. Koska toiminta tapahtuu ryhmässä, siellä joudutaan myös tekemään kompromisseja sekä neuvottelemaan yhdessä asioista. Toivasen (2009, 76) mukaan draamatoiminnassa korostuvat ryhmälähtöisyys ja yksilöiden välinen yhteistyö. Myös Myrsky-hankkeen tuloksista oli ilmennyt, että yhdessä tekeminen vahvisti nuorten yhteistyötaitoja ja laajensi heidän kaveripiiriään. Yhdessä oppiminen lisäsi nuorten yhteisöllisiä taitoja. (Siivonen ym. 2011, 242.) Vaikka Myrsky-hankkeen kohdejoukko oli nuorempi kuin tässä opinnäytetyössä, opitut taidot ovat yhtä tärkeitä ja hyödyllisiä iästä riippumatta.

Ryhmän toimintaan osallistuminen oli lisännyt osan haastateltavien aktiivisuutta. He tahtovat osallistua toimintaan, koska se on mielekäästä. Tuloksista selvisi myös, että ryhmän kokoontumisten jälkeen haastateltavilla on parempi olotila, kuin ennen sitä. Harjoitteet tai ryhmässä tekeminen ja ryhmän näkeminen paransivat olotilaa. Ryhmän vapaa toimintamuoto koettiin hyvänä, koska osallistuminen on vapaaehtoista eikä ryhmässä tarvitse edetä tai suoriutua. Nämä ovat tärkeitä huomioita, jotka lisäävät syitä käydä ryhmässä. Jos ryhmässä kävijä on esimerkiksi työtön, ryhmään osallistuminen voi lisätä sosiaalista toimintakykyä. Sosiaalinen toimintakyky luo edellytyksiä arjessa selviytymiselle, tavoitteiden löytämiselle ja niiden saavuttamiselle. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa myös ihmisen kykyä toimia osana erilaisia yhteisöjä sekä koko yhteiskuntaa. (SOSPED s.a.) Ryhmässä käyminen voi mahdollistaa myös johonkin yhteisöön kuulumisen sekä vuorovaikuttamisen, kuten tuloksista selvisi. Erityisesti vuorovaikuttaminen korostuu draamatoiminnassa.

Draamaryhmään osallistuminen oli edistänyt osan haastateltavien sosiaalisuutta. Ryhmästä tulevat sosiaaliset suhteet koettiin tärkeinä, vaikka vain yksi haastateltava koki saaneensa sieltä varsinaisen kaverin. Lisäksi osa haastateltavista koki saaneensa ryhmästä yhteisön. Toivasen (2009, 81) mukaan draamatyöskentely ei vaikuta välttämättä kaverisuhteiden syntymiseen, mutta se vahvistaa ryhmää. Yhteenkuulumisen tunnetta lujittavat samanhenkisyys, joka syntyy samoista kiinnostuksenkohteista ja vertaisuudesta. Vertaisuuden kokemus on tärkeä osa ryhmän toimintaa. Se, että kokee olevansa muiden kanssa samassa tilanteessa esimerkiksi elämäntilanteellisesti voi olla tärkeää ryhmän ilmapiirin kannalta. Ryhmäläisten on helpompaa samaistua toistensa tilanteisiin ja se voi lisätä ryhmään kuulumisen tunnetta. Lisäksi se voi lujittaa me-henkeä. Koska ryhmä on toiminnaltaan avoin, voivat aloittelijatkin tulla matalalla kynnyksellä mukaan. Tällä taas on vaikutus hyväksyvään ilmapiiriin, koska muitakin saattaa esimerkiksi jännittää, mutta silloin ei koe olevansa yksin tunteensa kanssa.

6.2 Pohdinta

Arki on draamaa -ryhmän toiminta koettiin tärkeänä ja ryhmän toiminta tuli haastatteluissa esiin positiivisesta näkökulmasta. Matalan kynnyksen draamatoimintaa tarvitaan, koska se on haastateltaville mielekästä tekemistä. Toiminnan mielekkyys ja itseilmaisun mahdollisuus korostuivat haastatteluissa. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat itsensä toteuttaminen ja onnellisuus (THL 2020). Laitisen (2017a) mukaan luova toiminta nähdään erityisesti koettua hyvinvointia eli onnellisuutta ja elämänlaatua parantavana tekijänä. Silloin yksilön omaan elämään tyytyväisyys lisääntyy ja heijastuu omaan koettuun hyvinvointiin. Luovan toiminnan kautta yksilöllä on mahdollisuus päästä käyttämään omia potentiaalisia kykyjään, joita ei välttämättä muuten pääsisi toteuttamaan. Sillä nähdään olevan vaikutuksia myös itsetuntoon. (Laitinen 2017a.) Haastateltavat kokivat eri draamaharjoitteiden kautta pääsevänsä käyttämään esimerkiksi omaa luovuuttaan eri tavoin kuin normaalissa arjessa. Kuulluksi, nähdyksi ja arvostetuksi tulemisen kokemukset ryhmästä olivat myös haastateltaville tärkeitä. Toimintaan osallistuminen on voinut lisätä heidän sosiaalista toimintakykyään, koska mielekkääseen toimintaan osallistuminen on auttanut ak-

tivoimaan heitä arjessaan. Sosiaalisuus, itsetunto ja itsetietoisuus ovat kehittyneet. Kajon hyvien periaatteiden, kuten turvallisen ilmapiirin ja kohtaamisen koettiin toteutuvan ja jatkuvan myös Arki on draamaa -ryhmässä. Sen koettiin tuovan lisää jatkuvuutta toiminnalle, kun myös Kajon ohjaajia on draamaryhmässä mukana. Silloin esimerkiksi toiminnan reflektoinnin jatkuvuus mahdollistuu.

Haastatteluissa korostui ryhmäläisten erilaiset tarpeet niin, että yhden haastateltavan mielestä itse toimintaa voisi olla enemmän eikä sitä käytettäisi niin paljon kuulumisten vaihtamiseen tai että ohjelma olisi rajattu selkeästi. Toinen haastateltava puolestaan koki kuulumiskierroksen niin, että ei koe sen haittaavan, jos se venyy ja vie aikaa toiminnalta. Voidaan esittää kysymys, palveleeko ryhmän nykyinen muoto siinä pidempään käyneitä kävijöitä? On selvä, että tarvetta tällaiselle matalan kynnyksen ryhmälle on, mutta olisiko tarvetta kahdelle eri ryhmälle? Tällöin toinen ryhmä olisi avoin ja säilyttäisi matalan kynnyksen periaatteen. Toinen ryhmä olisi edistyneemmille ja vaatisi kokemusta sekä sitoutuneisuutta kävijöiltään. Silloin toimintaa saataisiin kehitettyä eteenpäin ja ryhmien kävijät olisivat taitotasollisesti lähempänä toisiaan. Toisaalta on hyvä, että ryhmässä on eri mittaisia aikoja käyneitä ihmisiä, koska tällöin esimerkiksi pidempään käyneillä olisi mahdollisuus toimia rohkaisevina malleina uudemmille kävijöille.

Tavoitteellinen draamatoiminta vaatii sitoutuneita kävijöitä. Jos halutaan tehdä esimerkiksi esitys tai näytelmä, siihen tarvitaan kävijät, jotka pystyvät sitoutumaan ryhmässä käymiseen ja esityksen valmistamiseen tietyksi ajaksi. Voidaan pohtia, voiko matalankynnyksen periaatteella toimivan ryhmän kävijöitä sitouttaa tällaiseen, vaikka tahtoakin olisi? Lisäksi mikäli kävijän toimintakyky on esimerkiksi alentunut, onko se edes järkevää vai kääntyykö tällöin mielekkääksi tarkoitettu toiminta vain itseään vastaan? Huomion arvoista on myös, että kävijöiden elämäntilanteet ovat yksilöllisiä ja voinnit voivat vaihdella keskenään paljonkin. Miten määritellä, että milloin kukakin olisi valmis ottamaan riittävästi vastuuta? Toisaalta Arki on draamaa -ryhmän toiminta ei tällä hetkellä tähtää esityksen luomiseen. Mikäli ryhmiä olisi kaksi erillistä, voisiko toinen ryhmä sitouttaa kävijöitään esityksen luomiseen?

On kuitenkin selvää, että tällaisia matalan kynnyksen ryhmiä täytyy olla, jotta aiheesta kiinnostuneet pääsevät testaamaan draamatoimintaa johonkin paikkaan. Tuloksissa selvisi, että toimintaan oli alun perin lähdetty mukaan juuri matalan kynnyksen periaatteen vuoksi. Tarvitaan toimintaa, johon on helppo mennä mukaan eikä vaadi sitoutumista. Jos toimintakyky on esimerkiksi alentunut, vastauksena ei ole "tavalliset" teatteri- tai draamaryhmät, koska kävijä ei välttämättä pysty sitoutumaan esimerkiksi esitykseen tähtäävään toimintaan. Lisäksi henkilöllä saattaa olla muita haasteita tai esteitä, jotka vaikeuttavat toimimista ryhmässä. Matalan kynnyksen ryhmällä on tällöin mahdollisuus tarjota turvallinen ympäristö, jossa voi paineettomasti keskittyä draaman tekemiseen. Ryhmä mahdollistaa mielekkääseen toimintaan osallistumisen helposti. Omaa myönteistä mielenterveyttä voidaan edistää esimerkiksi osallistumalla vapaa-ajan harrastuksiin, jotka ovat yksilölle itselleen mielekkäitä (THL 2020).

Arki on draamaa -ryhmän toiminnan ollessa maksutonta on hyvä huomioida, että se mahdollistaa matalan kynnyksen draamatoimintaan osallistumisen nuorille aikuisille esimerkiksi elämäntilanteesta ja taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että luovasta toiminnasta saa positiivisia kokemuksia esimerkiksi yksilön toimintakykyyn ja oman arjen elämänhallinnan parantamiseen. Tutkimuksilla ei ole kuitenkaan pystytty selittämään tarkkaa loogista yhteyttä elämänlaadun parantamisen suhteen, koska siihen ei ole vain yksiselitteisiä vastauksia. Aiemmissa tutkimuksissa ei ole huomioitu mahdollista käänteisyyttä, että toisaalta voi olla, että hyvä elämänlaatu lisää erilaisiin kulttuuriin ja luoviin toimintoihin osallistumista eikä toisinpäin. (Laitinen 2017b, 30–32.) Tämän opinnäytetyön tuloksista esiin nousi, että Arki on draamaa -ryhmän toiminta on lisännyt haastateltavien koettua elämänlaatua esimerkiksi arjen lisääntyneen sosiaalisuuden, itsetunnon ja itsetietoisuuden kehityksen sekä ryhmässä koetun yhteenkuuluvuuden kautta. Toisaalta elämänlaatu vaihtelee elämäntilanteiden mukaan, se on jatkuvasti muuttuva tila. Näin ollen ei voida tehdä vain yksiselitteisiä johtopäätöksiä eri kokemuksista, joita haastateluista nousi esiin. Nuorten elämänlaadulle tärkeänä yhteisenä tekijänä nähdään kuitenkin se, että he kokevat elämän merkityksellisenä. (Vaarama ym. 2014, 31–33.) Draamaryhmä ja sen toiminta koettiin tuloksien perusteella tärkeänä ja miellyttävänä asiana arjessa. Voidaan todeta, että se on lisännyt osan haastateltavien elämän merkityksellisyyttä. Ryhmä toimii kohtaamisen paikkana, jossa toteuttaa itseään. Toiminnalla on

mahdollisuus tarjota vahvistavia kokemuksia arkeen. Se voi myös lisätä sosiaalista osallistumista sekä joukkoon kuulumista, kun toiminta tapahtuu ryhmässä. (Laitinen 2017a.)

6.3 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi ja jatkotutkimusideat

Tämä opinnäytetyö oli meidän molempien ensimmäinen tutkimus, jonka toteutimme. Mielestämme onnistuimme prosessissa, mutta myös kehitettävää ja kehitysideoita jäi. Kun laadullisessa tutkimuksessa arvioidaan sen luotettavuutta, arvion voidaan katsoa jäävän tutkijan arvion varaan. Täysin objektiivisen luotettavuuden saavuttaminen on haasteellista, koska luotettavuus on pelkästään tutkijan arvioinnin ja näytön varassa. (Kananen 2017, 175.) Aineistomme oli suhteellisen kapea, koska se kattoi vain viiden Arki on draamaa -ryhmässä kävijän kokemuksia. Useamman haastateltavan perusteella tuloksista tulleet kokemukset draamaryhmästä olisivat voineet olla moninaisempia kuin, mitä ne nyt olivat. Opinnäytetyön aineistonkeruun kannalta oli kuitenkin hyvä, että haastateltavat olivat käyneet ryhmässä eri mittaisen ajan, jolloin kokemuksissa tuli eroja toisiinsa. Useamman haastateltavan avulla tutkimuksen tuloksista olisi voitu tehdä laajempia johtopäätöksiä.

Opinnäytetyön käsitellessä kokemuksia, jotka ovat liitoksissa hyvinvointiin on hyvä huomioida, että tulokset voivat riippua siitä, miten tai mitä eri tekijöitä yksilö itse painottaa. Tilastokeskuksen (s.a.) mukaan on jokseenkin mahdotonta sanoa esimerkiksi sitä, että onko turvallisuuden tunne tärkeä, tärkeämpi vai yhtä tärkeä kuin esimerkiksi kaverisuhteen luominen tai olemassaolo. Kokemuksen tärkeyttä ei voida määritellä. Eri asiat ja kokemukset merkitsevät toisille enemmän kuin toisille. Merkitykset niille luodaan aina itse. (Mts. s.a.)

Teemahaastattelun kysymykset olivat haasteellisia, koska ne olivat osittain niin laajoja. Tähän vaikutti myös se, että jo lähtökohtaisesti opinnäytetyön ilmiöt olivat itsessään laajat, emmekä rajanneet niitä kovin paljoa. Kysymyksiä olisi täytynyt pilkkoa enemmän pienempiin osiin, jolloin niiden esittäminen olisi voinut olla helpommassa muodossa ja kysymykset olisivat voineet olla helpommin ymmärrettävissä. Haastateltavan on myös voinut olla vaikeaa sanoittaa omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan, jos hän ei ole ennen reflektoinut niitä sen tarkemmin. Kokemusten ja tunteiden sanoittaminen ääneen voi olla

yllättävän haasteellista. Toisaalta haastatteluiden edetessä kehityimme ja osasimme kysyä enemmän tarkentavia jatkokysymyksiä ja pilkkoa kysymyksiä pienempiin osiin. Rajausta tehtiin teemahaastattelurunkoa luodessa, jolloin kysymysten asettelu ohjasi opinnäytetyötä tiettyyn suuntaan.

Analyysivaihe oli osin pulmallinen, koska jouduimme pohtimaan, mikä tieto on relevanttia opinnäytetyömme tutkimuskysymyksen kannalta. Toisaalta, kun tutkimme kokemuksia draamaryhmästä, saimme kattavia tuloksia koko ryhmän toiminnasta. Se johtui siitä, että emme olleet rajanneet sitä esimerkiksi vain draamasta tuleviin sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksiin. Kehityimme opinnäytetyöprosessin aikana refleктоimalla koko prosessin ajan toimintaamme ja pohtimalla esimerkiksi teemahaastattelurungon erilaisia kehitysideoita.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (2020) mukaan tulevaisuuden näkymät heijastuvat suoraan koettuun hyvinvointiin. Jos tulevaisuuden näkymät ovat epävarmoja, se vaikuttaa suoraan heikentävästi omaan hyvinvointiin. (THL 2020.) Opinnäytetyötä tehdessä vallitseva koronapandemia on heijastunut myös Arki on draamaa -ryhmän toimintaan ja mahdollisesti myös haastateltavien kokemuksiin ryhmästä. Ryhmän toiminta oli joutunut olemaan osittain katkolla ja sitä oli järjestetty pari kertaa Microsoft Teams alustalla. Microsoft Teamsissa kokeiltua toimintaa ei kuitenkaan koettu hyvänä kävijöiden mielestä. On haastavaa tehdä draamatoimintaa virtuaalisesti, koska draamatoiminnan harjoitteet perustuvat vuorovaikutukselle, joka tapahtuu fyysisesti samassa tilassa. Vaikka laitteet ja yhteydet olisivat miten hyvät, eivät ne pysty tarjoamaan sitä nopeutta ja reaktiivisuutta, jota ihmisten välillä tapahtuu ollessa samassa paikassa fyysisesti. Haastatteluista kävi ilmi, että kävijät eivät ole kokeneet Teams -alustaa miellyttäväksi ympäristöksi toimia. Haastateltavat tahtovat tulla paikanpäälle ryhmään, jossa tavallinen yhdessä oleminen, tekeminen ja vuorovaikuttaminen ovat läsnä. Vaikka moni asia on siirtynyt nyky-yhteiskunnassa verkkovälitteiseksi, on tärkeää muistaa, että internet ei voi korvata kaikkea. On ihmisiä, jotka tarvitsevat arkeensa toimintaa, jossa kohdata normaalisti muita ihmisiä sekä mahdollisuuden toimia erilaisissa fyysisissä ympäristöissä.

Mielestämme olisi mielenkiintoista tutkia ryhmän ilmapiiriä siitä näkökulmasta, onko ryhmän toiminnan avoimuus ongelmallista. Onko sillä vaikutusta draamatoiminnan toteutumiseen, jos kävijöiden vaihtuvuus on suurta. Tulisiko kävijöiden sitoutua toimintaan ja onko sillä vaikutusta matalan kynnyksen periaatteelle? Arki on draamaa -ryhmää voisi tutkia myös siitä näkökulmasta, että olisi siko tarvetta kahdelle eri ryhmälle. Tämän tyyppistä matalan kynnyksen draamatoimintaa voisi tutkia myös ohjaajien tai muiden vastaavanlaisten ammattilaisten näkökulmasta. Tällä tavalla saataisiin lisää tärkeää tietoa toiminnan sisällöistä ja siitä, millainen toiminta on hyödyllistä millekin kohderyhmälle ja mitä mahdollisuuksia toiminnalla voi olla.

LÄHTEET

- Aaltonen, J. & Rannila, M. 2013. Nuorten kokemuksellinen hyvinvointi toisen asteen oppilaitoksissa SOHVI-hanke. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/67098/Rannila_Miia.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 20.11.2020].
- Ahonen-Eerikäinen, H. 1996. Taide psykososiaalisena työn välineenä. 2. painos. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Asikainen, J. 2021. Näyttelijä-teatterikuraattori. Haastattelu 3.5.2021. Mikkelin teatteri.
- Bardy, M., Barkman, J., Krappala, M., Känkänen, P., Martin, M., Pääjoki, T., Sava, I. & Vesanen-Laukkanen, V. Teoksessa Krappala, M. & Pääjoki, T. (toim.) 2003. Johdanto. Taide ja toiseus. Syrjästä yhteisöön. Jyväskylä: Gummerus, 7–13.
- Cuypers, K., Krokstad, S., Holmen, T.L., Knudtsen, M.S., Bygren, L.O. & Holmen, J. 2012. Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults. *Journal of Epidemiology and Community Health* 66, 698–703. Verkkolehti. Saatavissa: <https://jech.bmj.com/content/66/8/698> [viitattu 28.9.2021].
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus.
- Heikkinen, H. 2002. Draaman maailmat oppimisalueina. Draamakasvatuksen vakava leikillisuus. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Tutkimuksia 201. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24952/9789513940065.pdf> [viitattu 17.11.2021].
- Heikkinen, H. 2005. Draamakasvatus – opetusta, taidetta, tutkimista! Helsinki: Minerva Kustannus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1993. Teemahaastattelu. 6. painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Terveyskirjasto. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.11.2020. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk009033 [viitattu 21.11.2020].
- Hyyppä, M. T. & Liikanen, H.-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Publishing.
- Häikiö, P. 1996. Hahmotaideterapia akuuttipsykiatrian vastaanotto-osastolla. Teoksessa Ahonen-Eerikäinen, H. (toim.) 1996. Taide psykososiaalisena työn välineenä. 2. painos. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, 134.
- Häkämies, A. 2005. Tunteet – portti arvomaailmaamme draamatyöskentelyssä. Teoksessa Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Teoksessa Ventola, M.-R. & Relund, M. (toim.) Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Julkaisuja 5/2005, 147, 153.

Häkämies, A. 2007. Metodilla on merkitys – muodolla on kieli. Draamatyöskentely mielenterveyshoitotyön ammattikorkeakouluopinnoissa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67752/978-951-44-7068-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.12.2020].

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Tampere: Suomen yliopistopaino.

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. s.a. Lajityypit ja odotukset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://elokuvapolku.kavi.fi/alapolku/lajityyppi-ja-odotukset/> [viitattu 18.11.2021].

Kestilä, L. & Karvonen, S. (toim.) 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. PDF-dokumentti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaisuja 31/2019. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisen%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 19.11.2020].

Kuukasjärvi, A. 2011. Draama – tapa oppia itsestä, toisesta, taiteesta ja elämästä. Teoksessa Kuukasjärvi, A., Linnosuo, O. & Sutinen, J. (toim.) Taide-työskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turun ammattikorkeakoulun julkaisuja 53. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 61–64.

Kyyrönen, K., Mäenpää, O. & Pohjanvirta, A. 1987. Kliininen psykologia. Juva: WSOY.

Laitinen, L. 2017a. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Artikkel. Päivitetty 21.10.2017. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/> [viitattu 28.9.2021].

Laitinen, L. 2017b. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf> [viitattu 13.3.2021].

Lappalainen, K. (toim.) 2008. Pedagoginen hyvinvointi. Suomen kasvatustieteellinen seura. Tutkimuksia 41. Turku: Painosalama.

Lipponen, T. 2017. ”...yhessä kato pähkäillään ja sehän se on just tässä ryhmässä hienoo.” Ryhmänjäsenten kokemuksia Arki on draamaa -ryhmästä. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133921/Lipponen_Tiina.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 6.12.2020].

Malte-Colliard, K. & Lampo, M. 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamisesta hyvinvointialalla. Tampereen yliopisto. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.voimaataiteesta.fi/wp-content/uploads/Voimaa_taideesta.pdf [viitattu 13.3.2021].

Miettinen, S. 2021. Voimauttava valokuva. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. PowerPoint-esitys. Saatavissa: <https://learn.xamk.fi/> [viitattu 25.4.2021].

MIELI ry. 2021. Vahvista mielenterveyttä. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.8.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/> [viitattu 6.12.2021].

Mikkelin Kulttuuripaja Kajo. s.a. Tervetuloa Kajaan! WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sosped.fi/kulttuuripajakajo/> [viitattu 7.4.2021].

Naukkarinen, M. & Peiponen, E. 2015. Hyvinvointia Draamasta. Nuorten kokemukset Mikkelin Olkkarin Teatteri Idea-ryhmästä. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/89406/22.4.2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.12.2020].

Nyyti ry. s.a. Opi elämäntaitoa. Itsetunto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/itsetunto/> [viitattu 6.12.2021].

Opetushallitus. 2020. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Kantti kasvuun – oppitunteja hyvinvoinnista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi> [viitattu 21.11.2020].

Otala, L.-M. 2003. Hyvinvointia työpaikalle – tulosta toimintaan. Helsinki: WSOY.

Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Routarinne, S. 2004. Improvisoi! Helsinki: Tammi.

Rusanen, S. 2011. Teatteri – huutolaislapsi suomalaisessa koulussa. Teoksessa Korhonen, P. & Østern, A.-L. (toim.) Katarsis. Draama, teatteri ja kasvat. Jyväskylä: Atena Kustannus, 48.

Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Räsänen, R. 1996. Esikoululaisten luovatoiminta päiväkodeissa - terapeutin väylä oppimiseen. Teoksessa Ahonen-Eerikäinen, H. (toim.) 1996. Taide psykososiaalisena työn välineenä. 2. painos. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, 157.

Siivonen, K., Kotilainen, S. & Suoninen, A. 2011. Iloa ja voimaa elämään. Nuorten taiteen tekemisen merkitykset Myrsky-hankkeessa. Verkkojulkaisu 44. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Saatavissa: <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myrsky2011.pdf> [viitattu 3.5.2021].

SOSPED. s.a. Sosiaalinen toimintakyky. Mitä on sosiaalinen toimintakyky? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sosped.fi/toiminta/toimintakyky/#:~:text=Sosiaalinen%20toimintakyky%20tarkoittaa%20ihmi->

[sen%20kyky%C3%A4%20toimia%20osana%20yh-teis%C3%B6%C3%A4,my%C3%B6s%20ulkopuolisia%20raken-teita%2C%20kuten%20sosiaaliset%20verkos-tot%20ja%20ymp%C3%A4rist%C3%B6](#) [viitattu 6.10.2021].

THL. 2016. Hyvinvointi- ja terveyserot. Hyvinvoinnin mittaaminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.2.2016. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen> [viitattu 20.11.2020].

THL. 2020. Hyvinvointi- ja terveyserot. Hyvinvointi. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.9.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 19.11.2020].

Tilastokeskus. s.a. Tilastojen ABC. Subjektiiivinen hyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://tilastokoulu.stat.fi/verkko-koulu_v2.xql?course_id=tkoulu_tikt&lesson_id=7&subject_id=9&page_type=sisalto [viitattu 19.11.2020].

Toivanen, T. 2009. Draamakasvatuksen mahdollisuudet – itsetuntemusta, vuorovaikutustaitoja ja elämänhallintaa. Teoksessa Opetushallituksen taide- ja taitokasvatuksen asiantuntijatyöryhmä. Taide ja taito – kiinni elämässä! Helsinki: Edita Prima, 76–82.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10., uudistettu painos. Vantaa: Hansaprint.

UKK-instituutti. 2020. Liikunnan vaikutukset. Fyysinen aktiivisuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/> [viitattu 21.11.2020].

Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. (toim.) 2014. Suomalaisten hyvinvointi 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaisuja 22/2014. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125340/THL_TEE022_2014verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 24.11.2020].

Verkkovaria. 2016. Psyykinen hyvinvointi. WWW-dokumentti. Päivitetty 28.6.2016. Saatavissa: <http://www.verkkovaria.fi/taydentavat/psykologia/opiskelijalle/aloitus/teema-1-oma-psykinen-hyvinvointi/> [viitattu 19.11.2020].

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2013. Liikuntalääketiede. 6. painos. Vantaa: Hansaprint.

Vänskä, K. 2016. Mielendraamaa kokemusasiantuntijoille. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117362/Kerttu_Vanska.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 6.12.2020].

Wilson, G. 1997. Esittävän taiteen psykologia. Suom. A. Toppi. Kuopio: Puijo.

Öystilä, S. 2019. Draaman mahdollisuudet ohjaustyössä. Karjalainen, A.-L. (toim.) 2019. Teoksessa Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 141–142.

Østern, A.-L. 2011. Teatterin merkitys kautta aikojen lasten ja nuorten näkökulmasta. Teoksessa Korhonen, P. & Østern, A.-L. (toim.) *Katarsis. Draama, teatteri ja kasvatus*. Jyväskylä: Atena Kustannus, 18–21.

HAASTATTELURUNKO

Yleistä

- Lämmittelevä kysymys: Mitä kuuluu tähän päivään? Miten on mennyt?
- Kuvaile vapaasti Arki on draamaa -ryhmää?
- Kuinka usein käyt yleensä ryhmän tapaamisissa? (Säännöllisyys)
- Miten päädyit ryhmään?
 - o Mitä kautta löysit ryhmän?
- Mitkä tekijät vaikuttivat ryhmään jäämiseen?
 - o Mikä saa sinut käymään ryhmässä? (positiivista, negatiivista)
- Kuinka tärkeänä koet Arki on draamaa -ryhmän osana elämääsi?

Draamatoiminta

- Mikä tai mitkä asiat ovat toiminnassa/ryhmässä mielekkäintä? Miksi?
- Miltä sinusta tuntuu harjoitteita tehdessäsi? Jos olet esimerkiksi jossain roolissa?
 - o Koetko pystyväsi toimimaan eri lailla draamatoiminnassa kuin esimerkiksi arjessa? Vapaampi toiminta?
 - o Heittäytyminen?

Puretaan harjoitusten sisällöt ja kysytään niistä:

Esimerkiksi omaan elämään liittyvät harjoitteet

- Tunteet yleensä ennen toimintaa?
- Tunteet yleensä toiminnan jälkeen?
 - o Eroja niiden välillä? Ilmaiseminen?

Draamatoiminta ja hyvinvointi

- Mitä koet oppineesi draamatoiminnan kautta?
- Sosiaalisia taitoja?
- Ominaisuuksia itsestäsi? (Esimerkiksi rohkeus, itseilmaisu)
 - o Muuta, mitä?
- Onko näistä hyötyä jokapäiväisessä elämässä, arjessa?
- Koetko ryhmän vaikuttavan yleiseen aktiivisuuteesi?
 - o Miten? Esimerkkejä?

Hyvinvointi

(Sosiaalinen hyvinvointi)

- Oletko saanut ystäviä ryhmän kautta?
- Saatko palautetta draamaryhmässä? Millaista?
Miltä se tuntuu?
- Miten koet ryhmäläisten vaikuttavan toimintaasi tilanteessa?
- Koetko ryhmässä ryhmäpainetta, jos koet, millaista? (Kannustavaa, painostavaa?) Miltä se tuntuu?

Lopuksi

- Vapaa sana: jotain, mitä tahdot vielä kertoa Arki on draamaa -ryhmästä?