

Lili Vihavainen

# ”SE OLI EHKÄ SEMMONEN TAHATON UNIVERSUMIN TERAPIASESSIO”

Lahden DraamaLaBin käyneiden nuorten  
kokemuksia pajajakson vaikutuksista ko-  
konaisvaltaiseen minäkäsitykseen

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Lili Vihavainen
Työn nimi	”Se oli ehkä semmonen tahaton universumin terapiasessio” Lahden DraamaLaBin käyneiden nuorten kokemuksia pajajakson vaikutuksista kokonaisvaltaiseen minäkäsitykseen
Toimeksiantaja	Lahden nuorisopalvelujen DraamaLaB
Vuosi	2023
Sivut	50 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Työn ohjaaja	Sirpa Räikkönen

## TIIVISTELMÄ

Menetelmänä draama on muodostunut osaksi opetussuunnitelmia ja varhaiskasvatusta sekä sen vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on tutkittu laajasti erilaisissa ympäristöissä. Draamalla on todistettu monipuolisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen kehitykseen psyyken kannalta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia draamallisia menetelmiä hyödyntävää työpajaa ja käyttää tutkimusmateriaalina pajan käyneiden nuorten kertomuksia ja kokemuksia.

Opinnäytetyössä tutkittiin miten DraamaLaBin työpajatoimintaan osallistuneet nuoret kokivat toiminnan vaikuttaneen heidän omaan minäkäsitykseensä. Opinnäytetyössä tarkastellaan DraamaLaBin draamallisten menetelmien vaikuttavuutta sekä DraamaLaBilla muodostuneen yhteisön vaikutuksia minäkäsitykseen.

DraamaLaB on osa Lahden nuorisopalvelujen toimintaa ja on käynnistynyt vuonna 2006. Työpajatoiminta on suunnattu 17–29-vuotiaille nuorille. Opinnäytetyössä käytetyt haastattelut toteutettiin tämän työpajan käyneille nuorille 2023 keväällä. Opinnäytetyön tilaaja oli Lahden nuorisopalvelujen DraamaLaB. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus ja aineistonkeruumenetelmänä toimi narratiivinen haastattelu. Aineiston esitysmuoto opinnäytetyössä on teemojen ja ilmaisujen kautta tapahtuva analysointi.

Haastateltaviksi valikoitui viisi 20–28-vuotiasta DraamaLaBin käynyttä nuorta, jotka olivat osallistuneet viisi kuukautta kestäväälle pajajaksolle eri vuosina eri ryhmissä. Opinnäytetyön tuloksista selvisi yhteisön olleen merkittävä tekijä hyvän draamallisen ympäristön luomisessa. Ryhmässä koettiin olevan turvallista toimia omana itsenään. Pajajakson jälkeen kaikki haastateltavat kokivat itsetuottamuksensa lisääntyneen. Muita tutkimustuloksia olivat myös itsekriittisyyden ja epäonnistumisen pelon tiedostaminen sekä mukavuusalueen ylittämisen tuomat onnistumisen kokemukset. Draama ja yhteisö koettiin tärkeänä osana uusien asioiden oppimiseen itsestään. Opinnäytetyön tuloksilla voidaan tukea draamapedagogiikan hyödyntämistä nuorisotyön kentillä.

**Asiasanat:** kvalitatiivinen tutkimus, draamamenetelmät, yhteisöllisyys, identiteetti, minäkuva, työpajatoiminta

Degree	Bachelor of Humanities
Author (authors)	Lili Vihavainen
Thesis title	“I think it was an unintentional therapy session from the universe” Youth experience from Lahti DraamaLaB influencing their self-image
Commissioned by	Lahti youthservices DraamaLaB
Time	April 2023
Pages	50 pages, 2 pages of appendices
Supervisor	Sirpa Räikkönen

## ABSTRACT

Drama as a method has become a part of the school curriculum and childhood education through the years, and its effects on well-being have been researched widely in different environments. Drama has proven to be widely influential for comprehensive progress in the individual psyche and well-being. Despite its proven value, drama as a method has become a target of suspicion. When it comes to the drama value in youth workshop activity, it is being overlooked. This thesis objective was to research a youth workshop which used drama pedagogy as a method and examine the stories and experiences of workshop participants from different years.

The thesis aimed to research how young participants in the DraamaLab activities experienced its influence on their self-image. The study reviewed the DraamaLaB community and used the drama method to influence self-image.

DraamaLaB is one of the youth workshops, among others, provided by Lahti's youthwork community. DraamaLaB was founded in 2006 and, to this day, has increasing attention to its activities, arranged for youth between ages 17-29. The interviews were conducted with workshop participants from different years, and the commissioner of the thesis was DraamaLaB. The research is entirely qualitative, and the interview method was narrative. Therefore, analysis was done through themes and expressions in language.

Five participants from diverse groups aged 20-28 who have gone through the whole workshop period in DraamaLaB were interviewed individually. After material gathering and analysis, it became clear that community plays a huge role in the drama. A safe environment in drama successfully helps participants to express themselves fully. After their workshop, every interviewee experienced that their self-confidence was elevated. Other results indicate that leaving their comfort zone can result in positive changes in self-trust. Also, self-criticism and fear of failing were recognised. Drama and the community part in self-progress were considered significant.

**Keywords:** qualitative research, drama methods, community, identity, self-image, workshop activity

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MINUUS JA KÄSITYS ITSESTÄ .....	7
2.1	Identiteetin rakentuminen .....	7
2.2	Itsetunto ja minäkuva.....	8
2.3	Itseilmaisu ja minä .....	9
3	DRAAMA JA YHTEISÖ .....	10
3.1	Draama pedagogisena kokemuksena .....	10
3.2	Draaman terapeuttiset vaikutukset .....	12
3.3	Draaman yhteisölliset ja sosiaaliset merkitykset.....	13
3.4	Draamalabin toiminta ja työvalmennus .....	14
3.5	Draamalabin työpajarunko.....	15
3.6	Aiemmat tutkimukset .....	16
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
4.1	Tutkimuksen kohde ja tutkimuskysymykset .....	17
4.2	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä .....	18
4.3	Aineiston analyysi.....	19
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	20
5.1	DraamaLaBin koetut vaikutukset kokonaisvaltaiseen minäkäsitykseen.....	20
5.1.1	Draaman ja yhteisön vaikutukset itsetuntoon.....	20
5.1.2	Draaman ja yhteisön vaikutukset identiteettiin .....	24
5.1.3	Draaman ja yhteisön vaikutus minäkuvaan.....	27
5.2	Turvallinen ryhmä ja yhteisöllisyys.....	29
5.2.1	Koettu ryhmän merkitys .....	29
5.2.2	Koettu sosiaalinen merkitys .....	32
5.3	Teatterin hoivaava vaikutus .....	35
5.4	Tulosten yhteenveto .....	38
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	39

6.1	Pohdinta .....	39
6.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	42
6.3	Jatkotutkimusmahdollisuudet.....	43
LÄHTEET.....		45

## LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 2. Haastattelukutsu

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoite on tuoda näkyväksi DraamaLaBin käyneiden nuorien kokemuksia pajajaksostaan heijastaen ne kokonaisvaltaiseen minäkäsitykseen ja sen kehittymiseen. DraamaLaB on Lahden nuorisopalveluiden järjestämä työpaja. Draamapedagogiikka on kokemuksellisen oppimisen muoto, joka tuottaa kokemuksia, tunnereaktioita ja auttaa näkemään itsensä uusista näkökulmista ja roolien avulla.

Teatteri ja draama ovat esittävien taiteiden muotoja, joita voidaan hyödyntää pedagogisesti kasvatuksellisissa ja ohjauksellisissa tarkoituksissa. Draaman harjoittaminen antaa mahdollisuuden kehittää omia taitojaan vuorovaikutuksellisesti ja ilmaisutaidollisesti. (Lintunen 1995, 109.) Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia draaman vaikutusten lisäksi DraamaLaBilla ympäröivän yhteisön vaikutuksia kokonaisvaltaiseen minäkäsitykseen.

Draamapedagogisten menetelmien vaikutuksia hyvinvointiin, nuoren kasvuun ja minäkuvan kehitykseen on avattu vuosien varrella paljon. Tulokset ovat olleet valtaosin positiivisia. Erilaisten ilmaisumenetelmien hyödyntäminen auttaa tutkimaan ympäristöään ja sisäistä maailmaansa. Tämän vuoksi tässä opinnäytetyössä halutaan selvittää DraamaLaBilla käyneiden nuorten kokemuksia ja tuntemuksia draamapedagogiikkaa hyödyntävän työpajan toiminnasta minäkäsityksen kehittymisen näkökulmasta. Tutkimusmateriaalin keruu tapahtuu narratiivisella haastattelulla etäyhteyksien päästä. Narratiivisella haastattelulla halutaan selvittää haastateltavien omia kertomuksia ja tulkita minäkäsityksen kehittymiseen vastaavia tuloksia niiden kautta. Opinnäytetyö toteutetaan vuosina 2022–2023. Opinnäytetyössä käsitellyt haastattelut toteutetaan 2023 keväällä.

DraamaLaB on Lahdessa toimiva ja Lahden kaupungin rahoittama työkokeilijoille suunnattu työpaja, jossa Teatteri- ja draamalliset menetelmät ovat toiminnan pääosassa. DraamaLaBia ajatellaan vapaana työskentely-ympäristönä, jossa aloittava ryhmä saa suunnitella ja toteuttaa toimintaansa itse. DraamaLaBilla toteutetaan erilaisia kulttuuriin ja taiteeseen liittyviä projekteja.

## 2 MINUUS JA KÄSITYS ITSESTÄ

### 2.1 Identiteetin rakentuminen

Identiteetti on yksi minän kehittymisen osa-alueista minäkuvan ja itsetunnon rinnalla. Eriksonin elämänkaariteorian mukaan identiteetti kehittyy nuoruuden vaiheessa, jossa vastakkainasettelussa ovat identiteetin eheytyminen ja identiteetin hajaannus. Tavoiteltu tulos identiteetin rakentumisessa on sen eheytyminen, joka tarkoittaa kyvykkyyttä luoda niin sanottu aikuisen identiteetti. (Sini-salo-Juha 2011, 39–40.)

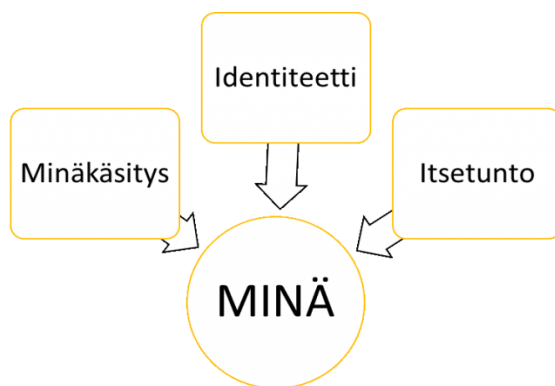
Identiteetin rakentuminen on koko elämän ajan jatkuva prosessi, jota muokkaavat erilaiset yhteisöt, niihin kuuluminen ja oman elämän päätöksenteko. Itsensä tiedostaminen muuttavana kokonaisuutena antaa tilaa kokeilla erilaisia identiteettimalleja. Sava ja Katainen (2004) toteavat myös, että ”minäroolin kanssa leikittely voi olla luova mahdollisuus itsensä kehittämiseen.”(Sava & Katainen 2004.)

Identiteetti koostuu biologisista ja psykologisista ominaisuuksista, joihin sisältyy temperamentti, psykologiset tarpeet, mielenkiinnon kohteet ja puolustusmekanismit. Sosiokulttuurinen ympäristö, jossa henkilö toimii ja on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, muokkaa henkilön identiteetin kehittymistä. Identiteetti on omimman itsensä muodostamista, jossa ei tarvitse enää heijastaa itseensä ihailemiaan arvoja tai lainata käytösmalleja. (Fadjukoff 2015.)

Sosiaalisuus ja vuorovaikutus muiden yksilöiden kanssa muovaa identiteetin kehittymistä hyväksymisen tarpeen kautta. Lahikaisen (2011) mukaan Ihminen näkee itsensä muiden kautta ja tuo itsestään esille asioita, joissa kaipaa muiden hyväksyntää. Kehitys tapahtuu muiden ihmisten hyväksynnän hakemisen avulla ikään kuin oman käytöksen peilinä. Oma toimintaa kehitetään ja suunnataan uudelleen ulkoisten kriteerien avulla. Tästä huolimatta jokainen meistä on yksilö ja on osa identiteettiä pitää omia sisäisiä arvoja ja normeja tärkeämpänä kuin riippuvaisuutta muista ihmisistä. (Heikell 2012, 16.)

## 2.2 Itsetunto ja minäkuva

Identiteetin rinnalla minäkuva ja itsetunto ovat osana kokonaiskuvaava siitä, miten yksilön minuus hahmottuu. Voidaan puhua myös minän rakentumisesta. Kuvassa 1 nähdään minän muodostumisen osa-alueet. Minä ja minuuden käsitys muodostuu kolmesta osa-alueesta, jotka ovat minäkäsitys, identiteetti ja itsetunto. Nämä muodostavat kokonaisvaltaisen minäkäsityksen, eli sen miten voidaan määrittää yksilön minuus. Ihmisen minuus toimii tärkeimpänä vuorovaikutuksen välineenä, koska siihen peilaus määrää suuren osan siitä, miten ihminen toimii. (Aho 2005, 20; Teriö s.a.)



Kuva 1. Minän rakentumisen osa-alueet (Teriö s.a.)

Minäkuva, toisin sanoen minäkäsitys on kokemus yksilön minuudesta. Se käsittää kokonaiskuvaava siitä minkälainen yksilö on ja minkälainen on hänen suhteensa muuhun maailmaan. Minäkuva kehittyy koko elämän ajan kasvaen ja muuntautuen erilaisista vuorovaikutussuhteesta sekä yksilön persoonasta saadusta palautteesta. (Identiteetti, minäkuva ja itsetunto 2014.) Minäkäsitys määrittää yksilön kokemukset esimerkiksi omasta fyysisestä olemuksestaan, omasta arvostaan, kyvyistään ja päämäärästään (Teriö s.a.).

Minäkäsitys voidaan jakaa pääasiassa kolmeen muuhun alakategoriaan, jotka ovat reaalinäkäsitys, ihanneminäkäsitys ja normatiivinen minäkäsitys. Reaalinäkäkuva on käsitys siitä, minkälainen yksilö todellisuudessa on, ihanneminäkuva vastaa sitä minkälainen yksilö haluaisi olla ja normatiivinen minäkuva taas sitä minkälaisena ympäröivät ihmiset hänet näkevät. Kaikki osa-alueet minäkäsityksessä ovat tärkeitä ottaa huomioon, koska minuus ei rakennu vain yksilön henkilökohtaisesta kokemuksesta, vaan tulee tarkastella kokonaisuutta. (Aho 2005, 23.)

Baumgardnerin (1990) mukaan minäkuva eli minäkäsitys määrää yksilön toimintatapoja itsetunnon kautta. Yksilö ei välttämättä tiedosta todellisia kykyjään negatiivisen minäkäsityksen takia, joka esittäytyy huonona itsetuntona. (Heikkilä 2006, 54.) Kaikki minän rakentumisen osa-alueet vaikuttavat siis toisiinsa.

Itsetunto määrittelee yksilön kokemuksen omista kyvyistään ja itsensä arvosta. Hyvää itsetuntoa luonnehditaan itseensä luottamisen tunteena ja varmuutena omasta itsestään. Itsetuntoon kuuluvat persoonan vahvuudet ja heikkoudet, mutta hyvän itsetunnon omistava henkilö painottaa hyviä puoliaan. Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan kokemusta siitä, että voi saada aikaan muutosta ja näkee itsensä arvokkaana ja tärkeänä. Itsetunnon käsite voidaan jakaa yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Yksityinen itsetunto on yksilön kokemus omasta itsetunnostaan. Se voi sisältää piirteitä ja puolia mitä ei tuo esille julkisessa itsetunnossaan. Julkinen itsetunto on se, minkä yksilö tuo esille kaikille muille. Itsetunto on sitä enemmän tasapainossa mitä enemmän yksityinen ja julkinen itsetunto vastaavat toisiaan. (Keltikangas-Järvinen 2010.)

Itsetunto on jotain, mitä käytetään ihmisen kuvailemiseen, kun taas itsetuntemuksella voidaan tarkkailla itseään henkilönä. Itsetuntemus on kykyä tarkkailla omaa itseään, omia heikkouksiaan ja vahvuuksiaan. Itsetuntemusta voi harjoittaa tarkkailemalla itseään ja tutustumalla itseensä ihmisenä. Kunkin ihmisen temperamentti, luonteenpiirteet, vahvuudet ja heikkoudet ovat yksilöllisiä. Itsetuntemuksen kautta voidaan oivaltaa, millainen ihminen on ja miksi hän reagoi jollain tavalla tai tuntee tilanteissa jotain tiettyä tunnetilaa. Hyvän itsetuntemuksen avulla voidaan taas vahvistaa itsetuntoa ja siihen liittyvää varmuutta. (Tutustu itseesi 2022.)

### **2.3 Itseilmaisu ja minä**

Ihminen rakentaa todellisuuttaan ja minäkäsitystään sen perusteella, miten hän on vuorovaikutuksessa muiden toimijoiden kanssa. Kaikki minäkäsitykseen kuuluvat osa-alueet saavat vahvistusta oman ympäristönsä vaikutteista. Minäkäsitys vahvistuu myös sen myötä, miten ihminen kommunikoi ja miten hän ilmaisee itsensä yhteisössä. (Aho 2005, 20–21.)

Identiteetin kehittyminen ja sen muodostuminen on kysymyksen herättäminen omasta itseystään ja yhteisöön kuulumisesta. Identiteetti perustuu itseyyden löytämiselle ja on hidasta muutosta. Identiteetin kehityksen kuvataan olevan jatkuvan muuttumisen hidasta jäsentelyä, joka tapahtuu itseilmaisun avulla. Draamalliset menetelmät tarjoavat tilan kysymysten herättämiselle ja itsensä reflektiolle yhteisön kautta. (Sava & Katainen 2004, 22–23.) Draama voi tarjota yksilölle voimaantumisen ja onnistumisen kokemuksia, mikä puolestaan vahvistaa ihmisen itseluottamusta. Roolien sisällä kuvitellussa maailmassa esille tuodut asiat on helpompi tuoda myöhemmin purettavaksi todelliseen maailmaan. (Asikainen 1995, 213–224.)

Draama toimii eräänlaisena siltana fiktiivisen ja todellisen maailman välillä, joka mahdollistaa ihmisen sisäisen maailman tutkimisen käytännön harjoitteissa. Riskien ottaminen ja kokeilu vahvistavat itsetuntemusta sekä auttavat hahmottamaan koettuja rajoja. Tämä tuo siten minäkäsityksen tarkasteltavaksi todelliseen maailmaan. Molemmat maailmat toimivat vuorovaikutuksessa toisensa kanssa, eivätkä välttämättä poissulje toisiaan. Draama luo mahdollisuuden erilaisten skenaarioiden ja näkökulmien kokemiseen, mikä ei reaali maailmassa toteutuisi. Draama liittyy myös vahvasti henkilön oman kehittymisen toiminnassa ryhmän yhteisen päämäärän kautta. (Heikkinen 2005, 39.)

Minuuden osa-alueista käytetään tutkitussa tiedossa paljon erilaista termistöä, joten selkeyden vuoksi tässä opinnäytetyössä kattoterminä minuudelle käytetään termiä kokonaisvaltainen minäkäsitys tai lyhyesti minäkäsitys.

### **3 DRAAMA JA YHTEISÖ**

#### **3.1 Draama pedagogisena kokemuksena**

Draamapedagogiikka käsitteenä on yksi monista termeistä luovien menetelmien joukossa. Joskus draamapedagogiikkaan viitataan myös termillä draamakasvatus. Nämä eroavat kuitenkin toisistaan tavoitteellisuuden ajatuksessa. (Lintunen 1995, 117.) Heikkisen (2002) mukaan pedagoginen näkökulma draamassa tavoittelee kahta asiaa, kulttuuriperinteeseen tutustumista ja sen tarkastelua sekä kulttuuriperinteen uudistamista ja tavoitetta uuden kulttuurin luomiseen (Hiltunen & Lahti 2020, 9). Draamakasvatus terminä on lähtökohtaisesti varhaiskasvatuksessa ja alakouluissa käytetty.

Draamakasvatuksen tavoitteena on leikin ja todellisuuden maailmojen tutkiminen aikuisen kanssa. Leikin kautta voi myös vahvistaa vuorovaikutustaitoja. (Kurvinen 2016.)

Draamapedagogiikka on kokemuksellisen oppimisen menetelmä, jonka päämääränä ei ole tuloksellisuus, vaan siihen johtaneet prosessit. Pedagogisella menetelmällä on kuitenkin piilotavoitteita prosessin yhteydessä. (Lintunen 1995, 111.) Kohonen (1988) toteaa kokemuksellisen oppimisen teorian pohjautuvan sosiaaliseen, kognitiiviseen ja humanistiseen psykologiaan, jotka kukin tahollaan tutkivat persoonan, vuorovaikutuksen ja tiedon prosessoinnin kehitystä. (Lintunen 1995, 110).

Draamatyöskentelyn keskiössä on yhteisöllinen työskentely ryhmän kanssa. Yhteisöllä on valmiiksi sovittu tarinallinen työskentelytila, johon voidaan ottaa teemoja sosiaalisesta maailmasta. Yhteisen työskentelyn onnistumiseen tarvitaan draaman tilan tiedostamista, missä yhteiset ennalta sovitut säännöt pätevät. Näitä voivat olla eri tilanteiden osa-alueet ja työtavat. Tekemiseen on tärkeää itse uskoa. Yhteiset säännöt pitävät sisällään myös sen, että osallistuja on täysillä mukana toiminnassa sovitun ajan. Leikillisuus ja rooleihin asettuminen on monille varhaislapsuudesta tuttu tapa käsitellä asioita. Draaman tavoitteellisuus on samoin tavoin tuoda työskentelyssä esille tunnetiloja ja kertoa tarinoilla toimintaa. (Heikkinen 2005.)

Van de Waterin (2015) mukaan draamaa voidaan hyödyntää metodina ihmisille, joiden vahvuudet eivät ole perinteisillä malleilla esille tuotavissa. Draama on kaikille, eikä draamassa tarvitse olla hyvä sitä harrastaakseen. Draama hyödyntää päivittäisessä elämässä tarvittavia taitoja, kuten vuorovaikutusta, tiedostamista, havainnointia ja empatiakykyä. Työelämäntaidot ovat saavutettavissa draamalla, jossa aistit ja tunnejälki on vahvempaa kuin esimerkiksi luetussa teoriassa. (Hiltunen & Lahti 2020, 15.) Aikuisilla kuin lapsillakin on erilaisia tapoja sisäistää asioita, eikä samanlainen oppimisen malli sovi kaikille. Esimerkiksi opetusmenetelmä, jossa kuunnellaan, muistetaan ja toistetaan voi olla epäsopeva, jolloin toiminnallinen menetelmä on avain oppimiseen. (Owens & Barber 1998,11.)

Draamapedagogiikka jakaantuu erilaisiin tavoitteellisiin näkökulmiin, joissa draaman viestintäprosessit kulminoituvat yhteyksiin eri teemojen välillä. Draamapedagogiikka jakaantuu opetukselliseen näkökulmaan, terapeuttiseen näkökulmaan ja teatteriin. Draamapedagogisen toiminnan näkökulma vaihtuu sen mukaan, mikä on yhteyden luomisen kohteena. Terapiallista näkökulmaa tavoitellessa luodaan yhteys itseen, opetuksellisessa ohjattavaan ryhmään tai henkilöihin ja teatterissa yleisöön. (Vähänikkilä 1995, 124–125.)

### **3.2 Draaman terapeuttiset vaikutukset**

Psykodraama on määritelmä teatteritoiminnalle, jonka tavoitteena on hyödyntää teatterin menetelmiä terapiamuotona. Psykodraaman on aikoinaan kehittänyt Jacob Levy Moreno. Terapian tavoitteena on yleisimmin yksilön omien vahvuuksien, itsetuntemuksen ja elämänhallinnan eheyttäminen. (Draama terapeuttisena menetelmänä s.a.) DraamaLaB ei hyödynnä teatteriterapiaa tai psykodraamaa, eikä toiminta ole vastine terapialle. Tässä opinnäytetyössä käsitellään draaman terapeuttisia vaikutuksia, jotka eivät vastaa draamaterapia-nimikettä.

Draaman terapeuttisista vaikutuksista on keskusteltu ja omalla tavallaan turvallisten tilojen luominen sekä muiden ihmisten tuki voi riittää luomaan ilmaismenetelmien harrastamisesta osaltaan terapeuttisen kokemuksen. Oman elämän teemojen käsittely draamallisissa työskentelytiloissa voi tehdä niistä helpommin lähestyttäviä. Oman elämän ja kokemusten tuominen työskentelyyn tekee yksilöllisestä kokemuksesta vuorovaikutuksellisen ja yhteisöllisen kokemuksen. (Vesänen-Laukkanen 2004, 68–69.)

Teatteri on perusluonteeltaan vuorovaikuttamista, kommunikointia ja yhteistyötä. Teatteriterapian, teatterikasvatuksen ja teatteritaiteen menetelmät ovat siinä mielessä yhdenlaisia, että kaikki tähtäävät inhimillisen toiminnan tarkasteluun. Terapiassa, kuten teatterissakin tärkeää on yksilön suhtautuminen ja vaikuttaminen omaan ympäristöön. (Levanen 1998, 216–222.)

Draaman avulla oppiminen voidaan toteuttaa erilaisten roolien ja tilanteiden avulla. Teemat voivat varioida positiivisista tapahtumista jopa syviä tunteita herättäviin kohtauksiin. Draama antaa osallistujalle suojaa roolista, jossa

tunteiden käsittely ja kysymysten herättäminen itsestään luo tiettyä turvallisuutta. Draama luo tilan, jossa valintojen tekeminen ei heijasta muutoksia oikeaan elämään. Tarinallisuus ilmaisussa antaa mahdollisuuden kertoa omia kokemuksiaan ja kuunnella muiden tarinoita vaikeistakin asioista voimaantuen niistä. (Heikkinen 2005.)

Holman mukaan (2021) itselle vaikeiden asioiden käsittelemisessä teatteri on maailman turvallisin paikka siten, että ”siellä voi lukea ääneen kaikista salaisimmat toiveet ja olla silti kuolematta häpeään kas kun, näyttämö on fiktion ja keksityn koti.” Luodun roolin takana on täysi anonymiteetti.

### **3.3 Draaman yhteisölliset ja sosiaaliset merkitykset**

Identiteettiä rakentavat ja muuntavat sosiaaliset vuorovaikutussuhteet, jotka antavat yksilölle mahdollisuuden kokeilla erilaisia rooleja yhteisössä (Sava & Katainen 2004, 23). Tämän vuoksi draamatoiminnassa sosiaalinen vuorovaikuttaminen toimii heijastuspintana omalle identiteetille.

Kuten aiemmin totesimme luvussa 3.1., draaman keskeisin toiminta on vuorovaikuttamista ja dialogia. Osapuolet niiden välillä vain vaihtuvat. Draama on siis sosiaalista toimintaa ja Laakson (1994) mukaan draama on väline edistää sosiaalisuuteen kasvamista (Suihko 1995, 141). Draamatoiminnassa haetaan paljon samoja tavoitteita kuin ihmiseksi kasvamisessa, kuten sosiaalisten taitojen kehittäminen. Draamassa käsitellään paljon sosiaalisia rooleja ja toimitaan roolin sisällä edistäen omaa sosiaalista kasvua. Erilaiset roolien käsitykset tulevat esille jo lapsen leikeissä ja draamaa voi ajatella vanhempien lasten leikkinä, jossa roolit tulevat uudelleen tutuiksi. Draamassa annetaan mahdollisuus asettua erilaisiin rooleihin turvallisessa ympäristössä ja hakea uutta kokemusta erilaisilta elämän osa-alueilta samalla sosiaalisia taitoja edistäen. (Suihko 1995, 139–143.)

Ihmisillä on ollut aina luontainen tapa hakeutua yhteisöihin ja etsiä yhteenkuuluvuuden tunnetta samalla vahvistaen omaa itsetuntemustaan muiden ihmisten avulla (Ventola & Relund 2005, 34). Yhteisön määritellään olevan joukko ihmisiä, joiden välillä vallitsee yhteinen mielenkiinnon kohde tai tavoite. Yksilö hakee yhteisöstä samaistumispintaa ja hyväksyntää, mikä taas lujittaa yksilön

itsetuntoa. Ihminen on osa yhteisöä silloin, kun hän kokee kuuluvansa ja voinnansa vaikuttaa yhteisössä tapahtuvaan toimintaan. (Rahikka-Räsänen & Ryytänen 2014, 10–11.)

Draamatyöskentelyn lähtökohtana on saada aikaiseksi merkityksiä tarkastellen aikaa, tilaa ja toimintaa erilaisten työskentelytapojen avulla. Oleellista on saada muodostettua yhteinen sopimus, johon osallistujat voivat lähteä mukaan omien valmiuksiensa mukaisesti. (Owens & Barber 1998, 30.) Draama on luonteeltaan kokemuksellista oppimista, missä toiminnalla on alku ja loppu. Sosiokulttuurinen innostaminen on yksi yhteisössä tehtävän kulttuurityön menetelmistä, joita DraamaLaB hyödyntää.

Kyseessä on ilmaisun lähestymistapa, jossa yksilö nähdään luovana, vaikuttavana ja kulttuuriaan uudistavana. Menetelmä perustuu siihen, että ihminen uskoo omien ominaisuuksiensa riittävän parhaan itsensä rakentamiseen. Omiin voimavaroihin nojaaminen voi auttaa yksilöä ohjaamaan omaa kasvuaan. (Ventola & Renlund 2005, 35.) Draaman avulla ihminen voi myös oppia tarkastelemaan itseään ja suhdettaan ympäristöönsä, oppien kommunikoimaan yhteisössä (Asikainen 1995, 217–219).

### **3.4 Draamalabin toiminta ja työvalmennus**

DraamaLaB on vuonna 2006 keväällä perustettu työpaja, joka oli osana Dynamo, ESR-hanketta. Nykyään se on osa Lahden kaupungin nuorisopalveluja. Entisen draamapajan, nykyisen DraamaLaBin mukana perustettiin useita muita työpajoja, jotka huomattiin myöhemmin erittäin tarpeellisiksi matalan kynnyksen palveluiksi Lahden alueella. Pajat toimivat viiden kuukauden jaksoilla, jotka alkoivat ja loppuivat samaan aikaan. DraamaLaBin tavoitteena oli työharjoittelujakson aikana tutustuttaa toiminnassa mukana olevia 17–25-vuotiaita nuoria taiteen ja kulttuurin tekemiseen.

DraamaLaBille on hakeuduttu muun muassa työvoimatoimiston ja Ohjaamon kautta. Yhteistyötä pajan kanssa tekevät Lahden erilaiset toimijat, kuten koulutuskeskus Salpaus, Kela, erilaiset kolmannen sektorin toimijat ja Suomen Diakoniaopisto. DraamaLaB on tänä päivänä suunnattu lähtökohtaisesti 17–29-vuotiaille työttömille, suuntaansa etsiville ja mielenterveydellisesti toipuville

nuorille. (Wallenius 2022.) Draamapajan toimintaraportin mukaan (2007) Toiminnassa tarkoituksena oli tutustua taiteen ja kulttuurin tekemiseen, mutta myös draama ja teatterimenetelmät korostuivat. Draamaa pajan toiminnassa on käytetty välineenä maailman ja minäkuvan hahmottamiseen sekä yhteiskunnallisena keskusteluvälineenä.

DraamaLaBin tavoitteena on innostaa sinne hakeutuvia nuoria kulttuurin tekemisen lisäksi tulevaisuuden suunnitteluun ja omien tavoitteiden löytämiseen, kuten jatko-opiskeluun tai työelämään. (Nuorten työ- ja valmennuspalvelut 2022). DraamaLaBin työelämäohjaus painottaa sosiaalista vahvistumista ja luo ympärille yhteisöä.

### **3.5 Draamalabin työpajarunko**

DraamaLaBin pajajakson aikana toimintaa muodostetaan ryhmälähtöisesti ja mahdollisten tilauksien kautta. Toiminta ja koostettavat projektit sekä niiden ideointi lähtee ryhmästä. Tämän vuoksi kokonaisuudet muokkautuvatkin jokaisen jakson osalta erilaisiksi. Pajatyöskentely koostuu kahdesta kantavasta teemasta, perustoiminnasta ja draaman sisällöistä. Nykyinen DraamaLaBin perusrunko perustuu kolmeen eri osa-alueeseen, joita ovat Draamaa yhteisössä, yhteiskunnallinen vaikuttaminen taiteen keinoin ja teatteriprojekti. (DraamaLaB jakson prosessi 2021.)

Ryhmätoiminta on ryhmän kanssa toimimista, joka auttaa muodostamaan luottavaisen ilmapiirin ja eräänlaisen kivijalan ryhmän toimivuudelle. Erilaiset ryhmäharjoitteet lisäävät ryhmän yhteistoimivuutta ja keskustelua käydään demokraattisella otteella. Draamapajan toiminnassa korostuu yhteisöllinen ja rento ilmapiiri. (Wallenius 2022.)

Draaman sisällöt koostuvat kolmesta erilaisesta projektista, jotka yleisimmin alkavat ensimmäisellä yhteisellä projektilla. DraamaLaBin työpajajakso alkaa ensimmäisellä yhteisellä projektilla, joka auttaa tutustumaan projektityöskentelyyn draaman keinoin. Tärkeinä teemoina työpajajakson alussa ovat yhteisön luominen, sekä ensikosketus draama- ja projektityöskentelyyn. Teemoina vuonna 2021 olivat osallistaminen ja erilaiset yhteisöt. Aikaisempina vuosina 2007, 2008 ja 2009 on hyödynnetty *minä etsimessä* -teemaa ensimmäisessä

projektissa, jossa perehdyttiin omiin vahvuuksiin ja ryhmässä toimimiseen kuvallisen ja kirjallisen työskentelyn keinoin. (Draamapajan toimintaraportti 2007,4; Draamapajan toimintaraportti 2008, 4–5; Draamapajan toimintaraportti 2009, 3.) Projektien menetelmät ovat siis vaihdelleet vuosikohtaisesti (DraamaLaB jakson prosessi 2021).

Toisena toiminnan osana on yleisimmin tilaustyö. Erilaiset DraamaLaBille tulevat tilaustyöt ovat Lahden seudun kulttuurialan töitä, jotka toiminnan ohjaaja ottaa vastaan. Tilaukset voivat vaihdella esittävästä teatterista osallistavaan teatteriin ja nuorella on mahdollisuus vaikuttaa sisältöön yhdessä ryhmän kanssa. Nuori saa tällä tavoin muodostettua kuvan projektiluontoisesta työskentelystä ja kulttuurialalla työskentelystä. Toiminnan kolmantena kokonaisuutena tehdään loppuprojekti, joka voi vaihdella ryhmän mielenkiinnon mukaan. Loppuprojektin luomisessa hyödynnetään devising-menetelmää, jonka avulla pajajaksolla olevat saavat ryhmälähtöisesti toteuttaa omannäköisensä teatteri-projektin. Devising-menetelmällä tarkoitus on mahdollistaa ryhmän osallisuus loppuprojektin ideointiin ja luomiseen. (Wallenius 2022.)

DraamaLaBin työskentelymenetelmät perustuvat laajalti draamapedagogiikan erilaisiin mahdollisuuksiin. Sosiokulttuurisen innostamisen lisäksi toiminta koostuu teatteriharjoituksista ja luovien menetelmien avulla toteutettavista kokonaisuuksista. Pajajakson aikana tunnistetaan omaa itseään ja vahvuuksiaan ryhmässä toimimisen kautta. (Wallenius 2022.)

### **3.6 Aiemmat tutkimukset**

Draamallisten menetelmien ja teatteriharrastuksen kokonaisvaltaisia hyvinvointivaikutuksia on tutkittu laajasti ja niiden vaikutuksia ihmisen henkiseen kasvuun on tarkasteltu monissa eri lähteissä. Identiteettiä, minäkäsitystä ja itsetuntoa tutkivia opinnäytetöitä aiheesta on myös tehty useita kuten Virtanen (2016), Lauanne (2021) ja Heikell (2012). Opinnäytetöiden tulokset ovat olleet yhteneväisiä siinä mielessä, että draaman tekemisellä on ollut positiivisia vaikutuksia tutkittavaan kohteeseen nähden.

Opinnäytetöissään Lauanne (2021) ja Heikell (2012) ovat tulleet yhdenmukaisiin tuloksiin siten, että ilmaisulliset menetelmät ovat edesauttaneet

myönteisen käsityksen muodostumista minuuteen. Virtasen (2016) kehittämissopinnäytetyön tuloksissa hän puhuu vallitsevasta hyväksynnän ilmapiiristä, joka esittäytyi ryhmässä positiivisena tuloksena.

Rusasen (2002) väitöskirjassa tutkitaan ilmaisutaitoa oppiaineena yläasteikäisille nuorille ja tuloksissa tulee ilmi nuorten itsekertomia kokemuksia toiminnasta ja kuinka se on vaikuttanut heidän minäkokemukseensa. positiivisia tuloksia voidaan huomata nuorten kertomuksissa rohkeuden ja itsetuntemuksen lisääntymisenä. Tutkimuksen tuloksissa tuotiin esille, että hyvin moni voi kokea minäkäsityksen muodostumisen sen kautta, mitä muu yhteisö heistä ajattelee, mutta draamatoiminnan myötä voi vapaammin uudelleen määrittää minäkäsitystään itsereflektion kautta. (Rusanen 2022, 181.)

Laitisen (2017) tutkimuksessa on tiivistetty kaikenlaisen taiteen hyvinvointivaikutuksia käsittelevä kokonaisuus, johon lukeutuvat myös draaman sisällöt. Laitinen (2017) kertoo taiteen vaikutuksien yhteisöön olevan yhteisöä vahvistava tekijä. Taiteen tuominen yhteisöön luo niistä turvallisempia ja tiiviimpiä. Taide voi myös luoda yksilölle nähdyksi ja kuulluksi tulemisen tunteita yhteisössä. (Laitinen 2017, 32). Myös Hentusen ja Pellin (2022) tulokset Tule nähdyksi-hankeesta kertovat positiivista tuloksista soveltavan teatterin hyödyntämisestä itseluottamuksen ja itsensä ymmärtämisen kannalta.

## **4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **4.1 Tutkimuksen kohde ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Lahden nuorisopalvelujen DraamaLaBin toimintasisällön ja siellä muodostuneiden yhteisöjen vaikutuksia pajalla käyneiden kokonaisvaltaiseen minäkäsitykseen. Tutkimuksen tiedonkeruu suoritettiin tutkimushaastatteluin. Opinnäytetyössä tarkastellaan pajalla muodostuneiden yhteisöjen merkityksiä ja draamallisen toiminnan tuomia tuloksia ja merkityksellisyyttä haastateltaville kokonaisvaltaiseen minäkäsitykseen katsoen. Kohderyhmäksi valikoitui viisi henkilöä DraamaLaBin eri toimintakausilta, jotka ovat 21–28-vuotiaita. Jokainen on käynyt puoli vuotta kestävästä DraamaLaBin pajajakson alusta loppuun. Opinnäytetyön päätavoitteena on selvittää yhteisön ja draaman vaikutuksia yksilön minäkäsityksen rakentumiseen DraamaLaBin aikana.

Tutkimuskysymykset:

- Millainen merkitys DraamaLaBin yhteisöllä on ollut yksilön minän rakentumisen kannalta?
- Miten draamallisen toiminnan koetaan vaikuttaneen yksilön minäkäsityseen?

Haastateltavat saatiin pääosin DraamaLaBin ohjaajien kautta, jotka olivat etukäteen selvittäneet mahdollisia halukkaita osallistumaan haastatteluun. Kaikki haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina Teams-sovelluksen kautta, ja niiden kesto oli noin tunti yhtä haastateltavaa kohden. Haastateltavia pyrittiin saamaan monipuolisesti eri vuosina toimineista ryhmistä.

#### **4.2 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä**

Laadullista tutkimusta käytetään tutkimusotteena pääasiallisesti silloin kun ilmiötä ei ennestään tunneta (Kananen 2014, 16). Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Draaman vaikutuksia ja yhteisön merkitystä on tutkittu monelta osin jo ennestään, mutta koin laadullisen tutkimusotteen tarpeelliseksi tutkimuksen kohdistuessa DraamaLaBin toimintaan. Hyödynsin aineistonkeruumenetelmänä narratiivista haastattelua, jota kutsutaan myös kertomushaastatteluksi. Gergenin (1994) mukaan narratiivisuus on ihmisen tapa hahmottaa itseään osana ympäristöään ja muodostaa erilaisista kokemuksistaan tarinallinen ketju. Tarinallisuus hahmottaa yksilölle käsitystä itsestään ja tuottaa uutta tietoa ympäröivästä todellisuudesta. Tarinankerronta on aina ollut ihmisen luontainen tapa hahmottaa todellisuutta ja itseään sen osana. Narratiivinen haastattelumenetelmä korostaa yksilön elämää tarinana ja tarinallinen näkökulma muodostuu yksilön esille tuomista sisällöistä. tarinat rakentuvat yksilön kokemuksesta, eli päätöksistä, toimintatavoista ja reaktioista erilaisiin tilanteisiin, mikä puolestaan muodostaa henkilökohtaisen kokemustarinan yksilölle. (Timonen 2009, 17.)

Narratiivisuudessa on kyse yksilön kertomuksesta ja henkilökohtaisen kokemuksen ymmärtämisestä. Tarinallisuudessa keskitytään yksilön tapaan hahmottaa tapahtunut asia tarinamaailman kautta. (Isomäki 2019.) Haastattelussa haastateltava kertoo tarinansa henkilökohtaisesta näkökulmastaan ja toimii

oman kokemuksensa asiantuntijana muodostaen narratiiveja tapahtumista. Haastattelun tarkoituksena on tutkia ilmeneviä tarinoita, jotka ovat pääpiirteis-  
sään elämäkerrallisia. (Levo-Henriksson 2008.) Haastattelun aikana voidaan  
siirtää hienovaraisesti painopistettä tutkittaviin teemoihin, kuten tässä tapauk-  
sessa DraamaLaBin aikaisiin kokemuksiin.

Valitsin narratiivisen haastattelumenetelmän tutkittavaan aiheeseen nähden  
sen vuoksi, että opinnäytetyön tavoitteena on tutkia DraamaLaBin käyneiden  
nuorien kokemuksia heijastaen ne kokonaisvaltaisen minäkäsityksen kehitty-  
miseen. Tarinoilla pyritään löytämään merkityksiä pajajakson kokemuksista ja  
miten ne ovat vaikuttaneet kävijöiden kokonaisvaltaiseen minäkäsitykseen.  
Kerronnallisella haastattelumenetelmällä voidaan tarkastella sellaisia koke-  
muksia ja tarinoita, joita teemahaastattelussa ei välttämättä tulisi esille.

### **4.3 Aineiston analyysi**

Ennen haastatteluja olin muodostanut itselleni teemahaastattelurungon (liite  
1), jota seurasin haastattelujen aikana. Narratiivisen haastattelun tapaan  
haastateltava on asiantuntija ja kertoo tarinaansa omasta näkökulmastaan il-  
man suoria kysymyksiä. Haastattelurungon avulla pystyin ohjaamaan haastat-  
telua aiheisiin, joista haluaisin opinnäytetyön kannalta olennaista tietoa. Täs-  
mentävät kysymykset myös selkeästi helpottivat joidenkin haastateltavien ker-  
rontaa.

Haastatteluiden jälkeen kokosin kaikki Teams-yhteydellä nauhoitetut videot ja  
muunsin kaiken puheen tekstitiedostoiksi. Tutkittava osa haastatteluista on  
vain puheen sisältämä tieto, eikä esimerkiksi puheen äänenpainoja analy-  
soida. Tämän jälkeen kävin materiaalin vielä uudelleen läpi ja korjasin tiedos-  
toista sanoja mukailemaan nauhoitetta. Tekstimuotoon muuttaminen on tehty  
sanatarkasti ja myöhemmin haastatteluista on poistettu täytesanoja selkeäm-  
män tarkastelun vuoksi. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 70 sivua. (Kirjasin  
Arial, fonttikoko 14) Tämän jälkeen tulostin materiaalin fyysiseen tarkastelta-  
vaan muotoon lukien ne läpi useaan kertaan. Narratiivisten haastattelujen läpi  
käyminen aloitettiin lukemalla kertomukset, kuin lukisi mitä tahansa kerto-  
musta ilman materiaaliin tehtäviä merkintöjä. Tämä auttaa hahmottamaan pa-  
remmin tarinoiden keskeisen juonen ja siinä tapahtuvat käännteet sekä

merkittävimmät kohdat. (Valli 2018, 196.) Aineiston analyysi aloitettiin etsimällä teksteistä kokonaisuuksia, jotka käsittelivät tutkimuskysymyksiä. Tämän jälkeen aloitettiin merkintöjen tekeminen pääkohtiin.

Pääkohtien löytymisen jälkeen aloin etsimään teksteistä yhteneväisyyksiä ja tutkimuksen kannalta kiinnostavaa materiaalia. Tämän jälkeen aineistosta poistettiin kaikki epäolennainen ja aineisto luokiteltiin ja teemoiteltiin. Narratiivisella haastattelumenetelmällä kerättyä materiaalia on mahdollista analysoida monin eri tavoin, eikä sille ole olemassa yhtä tiettyä hyväksyttyä analyysimenetelmää (Valli 2018, 189). Tämän vuoksi menettelen aineiston analyysissä teemojen ja ilmaisujen kautta tapahtuvaa analyysia, jossa pyrin tuomaan esille mahdollisimman selkeästi haastateltavien kokemuksia ja niiden merkittävyyttä. Aineiston analyysissä on käytetty apuna Vallin (2018) ja Kanasen (2014) ohjeita laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmiin.

Tehtyjen haastattelujen tuloksista ilmeni, että viiden kuukauden kestävällä DraamaLaBin jaksolla on ollut vaikutuksia pajan käyneiden nuorten kokonaisvaltaiseen minäkäsitykseen. Kokonaisvaltainen minäkäsitys koostuu Identiteetistä, itsetunnosta ja minäkuvasta. Tuloksia ilmeni myös ryhmän, yhteisöllisyyden ja draaman harrastamisen kannalta.

Saadut tulokset olivat suurimmalta osin positiivisia ja seuraavissa luvuissa käsitellään DraamaLaB-jakson aikana koettuja kokemuksia lukujen mukaan. Lainaukset on ryhmitelty lukuihin siten, että ne kohtaavat aihepiiriltään kulloinkin käsiteltävää vaikutusaluetta kokonaisvaltaisessa minäkäsityksessä.

## **5 TUTKIMUSTULOKSET**

### **5.1 DraamaLaBin koetut vaikutukset kokonaisvaltaiseen minäkäsitykseen**

#### **5.1.1 Draaman ja yhteisön vaikutukset itsetuntoon**

Itsetunto kertoo siitä, millaiseksi yksilö kokee arvonsa ja merkityksensä. Itsetunto sisältyy itsetuntemuksen käsitteeseen eli siihen, miten hyvin ihminen tuntee itsensä. Hyvässä itsetunnossa on kyse omien vahvuuksien ja heikkouksien tiedostamisesta ja niiden hyväksymisestä. (Aho 2005, 24.)

Haastateltavat puhuivat paljon epämukavuusalueesta. Draaman harrastamisessa termi on tuttu, koska heittäytyminen ennalta tuntemattomiin tilanteisiin lavalla voi olla kynnyksen toimintaan osallistumisessa. Sana epämukavuusalue tuli esiin yleisimmin kohdissa, joissa puhuttiin itsetunnon ja itsetuntemuksen lisääntymisestä. Uusien asioiden ja tilanteiden kohtaaminen koettiin haastateltavien itsetuntemusta vahvistaviksi tekijöiksi.

H1: pakko myöntää että mä olin hyvin epämukavuusalueella tai siis kun mä oon aina ollut silleen että mä en ennen draamaa ole ikinä uskaltanut sanoa mun omaa mielipidettä että hei voitaisko tehdä tälleen tai tehdä semmoisia ehdotelmia että hei olisiko vaikka tällöinen juttu niin en ennen draamaa ollut ikinä uskaltanut niin kun ilmaista omaa mielipidettä mutta sitten kun no mä en nyt haluaisi puhua pakottamisesta mutta siis sillee draamalla periaatteessa on vähän ns pakko sanoa se oma mielipide tai silleen kun tehdään pienryhmissä jotain suunnittelua niin mun mielestä se oli ainakin omalle kohdalle todella hyvä juttu että tehtiin pienryhmissä niitä asioita ja sitten nimenomaan käytiin tasapuolisesti pienryhmän sisällä että hei mitä ideoita on ja just silleen että on helpompi sanoakin se oman mielipide kun on niitä pienryhmätehtäviä niin se oli kyllä todella helpottava asia minulle

H4: ite koki ehkä että ei ollut millään tavalla luova ihminen tai sellai et eihän musta ehkä tällaseen oo että mitää nyt [] tarinaa alata luomaan kun en mä osaa mutta sitten kun jotenkin sai vahvistusta siihen et kyllähän tästä voikin tulla jotain ja sitten porukassa kun tehtiin ehkä se oli sellai mis meni epämukavuusalueelle luotti tavallaan itseensä ja siinä tottakai ryhmänä tehtiin mutta tavallaan se että luotti silti siihen että minäkin saan olla luova ja just ehkä esiintyä ja tehdä tuollaisia asioita mitä mä en ole kokenut ikinä ehkä elämässäni se oli ehkä sitä epämukavuusalueelle menemistä

Draamallinen toiminta voi luoda vahvoja kokemuksia, jotka herättävät esiintyjissä erilaisia tunteita. Erilaisissa rooleissa ja harjoitteissa yksilön minäkuva on jatkuvasti alttiissa tilassa muiden osallistujien vastaanotolle ja reaktioille.

(Luostarinen 1995, 240.) Tämän vuoksi jokainen DraamaLaBin sisältö omalla tavallaan asetti haastateltavat tilanteisiin, joissa mukavuusalue tuli ylitetyksi. Mukavuusaluetta ylitettäessä ihminen altistuu itsensä kehittämisen mahdollisuudelle, joka vahvistaa itsensä tuntemusta ja onnistumisen kautta lujittaa itsevarmuutta.

H5: haastavaa just se et jotenkin vaati itseltään tosi paljon mutta sitten myös oli sillee että mä en myöskään osaa kaikkea ja sitten huomaa että jotkut jotka ei välttämättä osaa sellaisia asioita mitä

itse osaa niin osaskin jotain asioita paremmin kuin minä sitten mä olin ihan silleen että että miten miten mä en nyt pysty ja miten mä oon jotenkin oli jotenkin kauhean armoton välillä itelleen törmäsi se on myös osa mun persoonaa mut tollaisessa tekemisessä missä vaan vaatii itseltään hirveästi mut sit myös on armoton sen suhteen että mä en halua häpäistä itseäni ja lähteä hyppää johonkin lavalle esille apina asussa tyyllillä en mä tiedä ei se ollut helppoa mutta se oli kivaa ja sitten tosi paljon asioita harmittelee jälkikäteen että minkä takia ei vaan vois voinut tehdä jotain koska siinä hetkessä se tuntui ylitsepääsemättömältä jälkikäteen se on joku sellainen riisinjyvän kokoinen asia

Kaikkien kohdalla mukavuusalueetta ei tullut ylitettyä kokonaan, mutta pelkkä tilanteen edessä oleminen herätti haastateltavan sisäistä dialogia. Ihminen haluaa luonnostaan pysyä omalla mukavuusalueellaan, koska se on turvallista. Uusien tilanteiden kohtaaminen ei ole helppoa, mutta niihin pyrkiminen voi auttaa vahvistamaan omaa itsetuntoa.

H3: jotenkin vaan se omakuva itsestäni vahvistu ja mä myös jotenkin löysin niitä uusia puolia tai silleen että ne epävarmuudet tai jotkut epävarmuudet mitä mulla oli niin sitten ne kääntyi semmoiseksi omiksi vahvuuksiksi tai jotenkin semmoinen että just mä pelkäsin sitä ohjaamista ihan sikana tai mä mietin että mitä [] mä menen sinne pyörimään mutta sitten siitä kääntyikin semmoinen että mähän oikeasti tykkään tästä ja mä koen onnistuvani tässä asiassa niin se oli semmoinen en mä olisi ikinä voinu kuvitella siellä jollain tavalla laittoi itteään tosi joissain asioissa tosi sen mukavuusalueen ulkopuolelle ja sitten niistä mukavuusalueen ulkopuolella olevista jutuista tulikin niitä hienoja uusia kivoja juttuja itelle niin se oli ihan upeeta

Haastatteluissa ilmeni itsensä vertailua muihin pajalaisiin ja kriittisyyttä itseään kohtaan. Haastateltavien mukaan pajajaksolla kohdatut tilanteet nostivat esiin erilaisia oivalluksia itsestä. Pajajaksolla onnistuttiin tunnistamaan erilaisia piirteitä itsetunnossa ja refleктоimaan niitä jakson jälkeen. Uusien asioiden kohtaaminen myös auttoi löytämään itsestä uusia vahvuuksia. Jakson koettiin kehittäneen haastateltavien itsetuntemusta ja itsevarmuutta positiiviseen suuntaan.

Ihmisen tavoite kehittyä liittyy jatkuvaan itsensä ylittämiseen. Onnistumisen kokemukset hetkistä, jolloin ylittää oman mukavuusalueensa voivat tuoda tulevaisuudessa varmuutta kohdattaviin haasteisiin. Tämä puolestaan vahvistaa itsetuntoa ennestään. Oli kyseessä sitten työelämä tai henkilökohtainen

elämä, vahvistunut itsetunto auttaa jokapäiväisessä elämässä. Vahvistuneella itsetunnolla taas on suora vaikutus siihen, miten henkilö kohtaa tulevaisuuden vastaavat tilanteet. Kokemukset siis auttavat parempaan itsetuntemukseen ja uusien puolien löytämiseen itsestään. Positiivinen muistijälki onnistumisesta ja uuden kohtaamisesta itsereflektointia unohtamatta johtaa kehittymiseen.

H1: siis olenhan mä todella paljon itsevarmempi ja silleen kun aloin vähän kyseenalaistaa sitä että olenkohan minä sittenkään niin ujo ja sit kyllähän se sitten kun mä draamalta [DraamaLaBilta] jatkoin sit toiselle pajalle tai noit Lahden nuorisopalvelujen pajoja kun niin sinne jatkoin yhdelle toiselle pajalle niin siellä sit vähän huomasi että ei tää ryhmä nyt silleen jännittänytkään enää samalla tavalla kuin siis verrattuna vaikka siihen kun draaman [DraamaLaBin] aloitti että kyllä sen huomasi selkeästi tai konkreettisesti itse sen että kyllä siellä draamalla on jotakin tapahtunut kun en olekaan enää ihan kauhusta kankeana nyt näitten toisen uuden ryhmän kanssa siis on saanut niin paljon sitä itsevarmuutta ja sitä luottamusta omaa itseensä ja vähän silleen olihan se vähän semmoinen minuuden tutkimusmatka myös siis se draamajakso et vähän just oppi kyseenalaistaa asioita itessään vaikka sitä ujoutta ja sit oppi sen että on myös hyviä ihmisiä

H5: Mä en hakenu sieltä välttämättä sitä että oisin valmis työmarkkinoille tai hakisin työkokemusta tai muuta koska mulla oli hyvin paljon jo sellasia asioita kerättyä omaan koriin mutta sit mä koin että itsevarmuus ja itseluottamus tällaset oli sellasia mitä voisin aina parantaa ja mulla just sillä hetkellä oli sellanen tilanne että mä koin et mä olin en tarpeeksi ja riittävän paljon niin sit mä jotenki halusin että pystyisin rakentaa sitä niin sitten mä huomasin että se että mä meen ja oon in your face mun kanssa ja muitten kanssa ja yritän tulla mahdollisimman paljon toimeen muitten kanssa...niin kuinka paljon se oikeasti sit kohotti sitä omaa itsevarmuutta ja se et oli pakko tai no ei ollu pakko mutta jotenki pakotti itsensä myös toimimaan ja hyppäämään vähän niinku silmät kiinni johonkin tuntemattomaan

DraamaLaBin jakson päätteeksi haastateltavat kuvailevat itsevarmuutensa kasvaneen. Uusille tilanteille altistaminen ryhmän ja draaman osalta on auttanut tiedostamaan rajoja itsessään. Haastateltavat kokevat saaneensa myös työkaluja esteiden ylittämiseksi ja omien opittujen käytösmallien kyseenalaistamiselle. Ryhmältä ja ohjaajilta saadun rohkaisun kerrottiin olevan vaikuttava tekijä oman itsetuntemuksen kehittymiselle. Oma halu kehittymiselle myös tiedostettiin voimavarana. Itsetunnon vahvistamiselle vaadittu perusturvallisuus on toteutunut DraamaLaBin toiminnassa, joka on mahdollistanut avaimet itsetunnon kehittymiselle. Perusturvallisuuden tila perustuu ympärillä oleviin

ihmisiin luottamiseen ja siihen, ettei epäonnistumista ja siitä esiin nousevia tunteita tarvitse pelätä yhteisössä (Aho 2005, 49).

H4: ehkä jäi sellaista esiintymisvarmuutta tai sellaista esiintymistaitoa jäi kanssa ja sitte ehkä jos sellaista paineensieto stressinsietokykyä kans jäi sillee siitä sitten ehkä just tätä sellaista itseluottamusta kanssa siihen että luottaa itseensä jossain tietyssä paikoissa niin esiinty tai mulle jotenkin se esiintyminen ehkä oli sellai siinä luottaa itseensä niin ja tavallaan ne tunteet mitkä tuli sieltä niin et ne ei oo pahoja tai niitä sellaisia tunteita että tappaisi minua tai mitää muutakaan vaan että ne kuuluvat niin sanotusti asiaa-- siitä tuli ehkä sellainen joku buusti mutta ehkä sitten nään itteni ihan hyvässä valossa – – oli saanu jotenkin vähän luottamusta siihen omaa toimintaakin se on hyvä

Haastateltavat kokivat, että itsetuntoa vahvistavia tekijöitä olivat myös esiintymisjännityksen hyväksyminen ja esiintymisvarmuus. Esiintymisjännitys on osaltaan itseen kohdistuvaa epävarmuutta, mutta täysin luonnollinen tunne. Itsetuntemuksen ja varmuuden lisääntyessä katseiden kohteena oleminen voi tuntua vähemmän haastavalta. Jännityksen tunteiden hyväksyminen myös auttaa tilanteiden kokemisessa.

### 5.1.2 Draaman ja yhteisön vaikutukset identiteettiin

Identiteetin määritelmä perustuu kysymykseen siitä, kuka on ihmisenä. Identiteetti on sitä, millaisia persoonallisuuden piirteitä omaa ja mihin asioihin elämässään pystyy samaistumaan. Identiteetti rakentuu vuorovaikutuksen ja uusien asioiden kokeilemisen kautta. (Identiteetti, minäkuva ja itsetunto 2014.) Identiteetti eroaa minäkuvasta siten, että sitä lähtökohtaisesti määrittävät ulkoiset tekijät (Aho 2005, 22). Ihmisen löydettyä turvallisia asioita ja olettamuksia itsestään, hän takertuu niihin helposti ja pysyttelee turvallisella alueellaan. Uusiin asioihin tutustuminen voi tosin auttaa löytämään itsestään uusia vahvuuksia ja polkuja itsensä kehittämiseksi.

H1: mähän oon ihmisenä ollut ainakin mä olen itse identifioinut itseni todella ujoksi mutta kuulemma sitä ei näy päälle päin mutta mä muistan että mua draaman [DraamaLaBin] alussa ujustutti aivan hirveästi mutta sitten mulla on kanssa se että vaikka mua ujustuttaa niin mä en kehtaa olla sitten puhumatta ei kehtaa olla puhumatta ihmiselle jos ne tulee puhumaan mulle niin ehkä sen takia kaikki aina sit ootko sä oot sä jotenkin ujo oon

Itsensä identifioiminen johonkin tiettyyn luonteenpiirteeseen voi olla joissain tapauksissa rajoittavaa. Ihmisen on tärkeää saada mahdollisuuksia tutkia erilaisia ympäristöjä ja löytää uusia piirteitä itsestään toiminnan kautta. Uudet havainnot voivat vahvistaa jo olemassa olevaa identiteettiä tai vahvistaa uusia löydettyjä identiteetin piirteitä. Sisäisien uskomusten ja toimintamallien kyseenalaistaminen draaman kautta on koettu voimaannuttavana.

H4: Mulla jäi jotenki siitä [Loppuprojektista] ehkä sellanen fiilis että kuinka hyvin sai ite osallistua siihen luomiseen ja sitten tavallaan ehkä just kun puhuttiin tuosta ettei ollu kokenu sitä tai koki itse ettei ole sellainen luova tyyppi tai sillee että minun ajatuksillani on väliä niin siinä saa jotenki kokea sellaisen täl on oikeasti ihan väliä ja sitten toi sitä esille siinä luomisprosessissa jotenki jäi hyvä fiilis kun siihen esitykseen sit tuli sellai juttu minkä mä olin keksinyt niin siitä tuli sellai fiilis että tää oli mun juttu kanssa

DraamaLaBin jakson aikana draaman kautta pystyttiin löytämään itsestään uusia itseään määrittäviä asioita. Draaman luoma tila voi aika ajoin vaihdella toden ja keksityn tilanteen välillä, mikä antaa harrastajalleen mahdollisuuden heijastaa vahvuuksiaan myös epätodellisuuden rajalla koetuissa rooleissa. Luovan puolen löytäminen ja ujouden kyseenalaistaminen itsessään koettiin identiteettiä vahvistavina tekijöinä.

H2: mä olin silloin niihin aikoihin tosi isossa murroskohassa oman itteni kanssa koska no tottakai mä olin tosi nuori mutta mulla oli myös oman elämän sisäisiä asioita jotka alko vaikuttamaan siihen omakuvaan ja miten mä näin oman itteni ja ympäristön mä en sano että mä olisin ollut epävarma koska no okei mä olin ehkä epävarma siitä että olenko mä hyvä tämmöisenä kun mä olen mutta mä myös samaan aikaan kannoin omaa olemustani ja koko mun ulosantia ja koko minua ihmisenä myös tosi ylpeydellä se oli vähän ehkä ristiriitaista aikaa että samaan aikaan oli semmonen palava kunnioitus itseään kohtaa että mähän [] olen ja mä näytän kaikille ja mä olen tässä piste mut sit samaan aikaan oli myös se ristiriita että olenko mä riittävä olenko mä kelpaava tämmöisenä ja pitäiskö mun muuttua jotenkin ihmisenä niin se oli aika ristiriitaista aikaa ja se varmasti se semmoinen sisäinen konflikti varmasti myös vaikutti siihen pajajaksoon miten mä käyttäydyin siinä alussa ja minkä takia mä saatoin olla just ehkä kärkeä joidenkin ihmisten mielestä

Uusien ihmisten ja tilanteiden kohtaaminen koettiin avartavana kokemuksena, koska ryhmän koettiin avaavan mahdollisuuden itsensä reflektomiselle. Usea haastateltavista koki havainnoineensa itseään pajajakson aikana, ja sen

jälkeen päätyivät kyseenalaistamaan silloisia toimintamallejaan identiteetin osalta. Pajajakso herätti kysymyksiä oman identiteetin piirteistä ja miten piirteitä voi muokata tai kehittää. Identiteetti sai vahvistusta ryhmätoiminnan osalta toimijuuteen, mutta myös vertaisohjaajana toimineiden kannalta ohjaajana toimimiseen.

H5: siis mä koen että mä oon ihan sama tyyppi joka sinne meni mutta mä sain sieltä tosi paljon omaan elämään – – sain paljon keinoja apukeinoja tai myös paljon sitä just että mä opin itsestäni tosi paljon niinku mä sanoin niistä ryhmässä olemisesta ja ihmisenä ja työntekijänä minkälainen mä oon ja kyllä mä sain sitä itsevarmuutta itseluottamusta myös draaman saralta ja myös silleen ehkä ihmisten kohtaajana tälleen varsinkin siihen hetkeen et vaikka mulla oli niitä jo aikaisemmin mut mä olin ehkä kadottanut ne ehkä mä sain siit taas kiinni siitä asiasta minkä mä olin kadottanut että tavallaan sain sen mitä mä etsin

Pajajakson koettiin myös vahvistavan identiteettiä ja omaa itseään sellaisena kuin se on sillä hetkellä. Identiteetti sai ulottuvuuksia uusien asemien kautta esimerkiksi ryhmäläisen ja ohjaajan rooliin. Koettiin, että oman itsensä arvokkuus ja omien mielipiteiden tärkeys korostui pajajakson aikana. DraamaLaBin jaksolla tapahtuneet muutokset itsessä koettiin positiivisiksi.

H2: se oli tosi semmoinen kasvattava kokemus että se anto tosi paljon valmiuksia ja pohjaa toimia avoimemmin ihmisten kanssa ja olla enemmän autenttinen oma itseni muita kohtaan ja antamaan muiden olemaan autenttinen itsensä mua kohtaan ilman että kumpikaan joutuu tekemään kompromisseja mihinkään suuntaan.

H3: niin mä koen että se koko just about vuos niin on ollut mä oon ehkä oppinut eniten sen vuoden aikana itestä joittenki muiden kanssa tekemisestä ja ohjaajuudesta ja ryhmässä olemisesta ja tiimityöskentelystä ja ihan siis minusta itsestä myös että se oli se oli jo siis en vaihtaisi mihinkään hienoin oikeasti vuosi koko mun elämässä so far hands down

Haastateltavien mukaan pajajakso koettiin kokonaisuudessaan merkityksellisenä. Oma itseys ja sen tarkastelu uudessa tilanteessa avasi mahdollisuuksia kehitymiselle ja antoi työkaluja oman identiteetin muodostumiselle. Draaman ja yhteisössä toimimisen koettiin vaikuttaneen haastateltavien identiteettiin positiivisesti. Haastateltavat saivat pajajaksolta vahvistusta omaan itseensä kokonaisuutena, toimijana ja siihen, että ovat arvokkaita omina

itsenään. DraamaLaBin jakson myös koettiin vahvistaneen haastateltavien luovaa puolta.

### 5.1.3 Draaman ja yhteisön vaikutus minäkuvaan

Minäkuva koostuu erilaisista minäkuvan osista, joiden välillä ihminen muodostaa itsestään tietynlaisen kokonaiskuvan. Minäkuvan käsitteitä ovat muun muassa ihanneminäkuva, reaalinäkuva, suoritusminäkuva, sosiaalinen minäkuva, emotionaalinen minäkuva ja fyysismotorinen minäkuva. (Aho 2005, 23–24.) Tässä luvussa käsitellään minuutta joidenkin termien avulla, mutta pääasiassa havainnollistetaan minäkuvaa yhtenä osana minäkäsityksen kokonaisuutta.

Draaman harrastamisessa erilaiset sosiaaliset asemat korostuvat roolien avulla ja yksilö pystyy tarkastelemaan minuutta näistä käsin. Draamassa voi osaltaan olla haavoittuva ilmapiiri ja sen ympärillä toimivan yhteisö on oleellinen osa luottamuksellisuuden toiminnan sisällä. Ryhmässä luotujen luottamuksuhteiden ja toiminnan draamanharjoitteiden koettiin olevan tärkeä osa oman minäkuvan vahvistumiseen.

H5: Tavallaan myös menetin sitten sen luovuuden ja draaman ja kaikki tällaiset näyttelemisen ja muun nuorempana nii sitten oli jotenkin ihanaa kun sitä sai takaisin ja sit sil pysty rakentamaan ja luomaan sitä omaa itsevarmuutta taas ja itsetuntemusta ja kaikkea tällaista niin se oli must jotenkin hienoa ja sitten se et ei ollu pelkästään se että istut jossain toimistossa ja kirjoitat jonkun lapun mis lukee että minkälainen minä olen ihmisenä vaan sä pääset ehkä myös silleen tutkiskelemaan sen tekemisen kautta että heinä reagoin nyt tähän asiaan tällä tavalla tai heinä en itse asiassa tykännyt yhtään tuosta että mistähän se voisi johtua

Draaman avulla pystyttiin käymään vuoropuhelua minäkuvan kanssa ja hahmottamaan sen ulottuvuuksia. Omien reaktioiden ja tunteiden läpi käyminen teatterin tuomissa rooleissa toimii vertailukohtana yksilön todellisille reaktioille. Haastateltavat kertovat toiminnan ja ryhmän olleen vahvistava tekijä minäkuvan kehittymiselle. Osa haastateltavista kertoi tunteiden esille nousemisesta draamaharjoitteiden aikana. Koettiin, että yhteisö kohtasi koetut tunteet, mikä puolestaan vahvisti tuntemusta oman itsensä arvokkuudesta. Positiivinen suhtautuminen itseensä muodostaa minäkuvaa kokonaisemmaksi. Osa

haastateltavista oppi tunnistamaan piirteitä itsessään ja hyväksymään ne osana itsensä kokonaisuutta.

H3: just sellaista se oman minuuden vapautuminen ja löytyminen ja semmoinen koko ajan kela pyörii päässä että teenkö mä tän oikein ja miten mä teen tän ja näyttääkö tää tyhmältä niin semmoinen se hidastui koko ajan se ei enää pyörinyt niin kovaa ja mä en enää miettinyt niin paljoa sitä vaan mä aloin luottamaan siihen enemmän että tää on just hyvä että minä oon tällaisena just hyvä kun mä en voi olla kukaan muu niin se on just hyvä että mä oon just tämmöinen ja ja yllättäen muut myös piti siitä

H1: ylipäättään se että mä uskalsin sitten lopulta olla oma itseni siellä se oli semmoinen onnistumisen kokemus olin siihen asti tottunut vähän feikkaamaan sitä omaa minuuttani ja silleen uskalsi siellä raottaa sitä suojakuorta mitä olen kasvattanut koko elämäni siihen ympärille ja vähän just silleen uskalsin sitten luottaa niihin ihmisiin siellä

Itsensä hyväksyminen sellaisenaan oli myös keskusteltu oivallus. Draamassa pyritään luomaan ympäristö, jossa ei aseteta harrastajille painetta onnistumisesta tai oikealla tavalla suorittamisesta. Ympäristössä on helppo pohtia, kokeilla ja tehdä päätelmiä ilman paineita. Itsekriittisyys ja paineiden asettaminen itselleen koettiin haasteena, joka ylitettiin DraamaLaBin jakson aikana. Ryhmän ilmapiirillä on myös tähän suuri vaikutus. Osa haastateltavista koki, että pystyi toimimaan ryhmässä rennommin omana itsenään.

Reaaliminäkuva on käsitys siitä, minkälainen ihminen todellisuudessa on. Ihanneminäkuva taas on jotain, minkälaisena ihminen tahtois nähdä itsensä. (Aho 2005, 23.) Toiminnan tuomilla onnistumisen kokemuksilla reaaliminäkuva pystyi muodostumaan yhteneväisemmäksi ihanneminäkuvan kanssa. Tähän ovat vaikuttaneet onnistumisen kokemusten lisäksi ryhmältä ja ohjaajilta tullut rohkaisu mukavuusalueen ylittämiseksi.

H2: Kyllä se oli myös mulle tosi semmonen eheyttävä kokemus että kun oli vähän hukassa itsensä kanssa oli rohtunu parikymppinen niin sieltä sai niin paljon vastakaikua omille kokemuksille että sellasta vahvistusta omalle nyt isoissa sitaateissa ”vahvistusta omalle ihmisarvolle” että se anto tosi hyvän pohjan jatkaa elämässä eteenpäin ja tosi semmosen vahvan validoiduksi tulemisen tunteen et mä oon ihan varma että mä en ois päässyt niin pitkälle tässä vuosien aikana mitä mä oon nyt päässyt jos mä en olisi ollut sillä pajajaksolla – – se oli ehkä semmoinen tahaton universumin terapiasessio tosi monelle pajalaiselle koska siellä oli ihmisillä

paljon lastia selässä niin mä oon ihan varma että tosi monelle se oli semmoinen okei nyt mä voin jättää tän asian menneisyyteen ja katsoa päättäväisemmin eteenpäin

Yhteisössä ja toiminnassa yhdistyivät kohtaaminen ja luottamuksellinen ilma-  
piiri. Haastateltavat tunsivat, että pystyivät DraamaLaBin pajajakson aikana ja-  
kamaan kokemuksiaan muiden pajalaisten kanssa. Valtaosa haastateltavista  
tunsi, että heidän jakamansa tunteet tulivat ryhmässä kohdatuiksi. Tämä puo-  
lestaan voi lisätä yksilön omanarvontuntoa ja heijastaa positiivisia muutoksia  
minäkuvaan. Teatterin osuus omassa sisäisessä dialogissa koettiin hyvänä ti-  
lana vaikeiden tunteiden käsittelemiselle.

H5: mä olin ehkä silloin vielä silleen mä tiesin mihin pystyn ja mä  
tiesin että minkälaista kaipaa mut sitten kuitenkin jotenkin tuntuu  
että tuli menettänyt vähän toivoa siinä ja sitten oli vähän ei ehkä  
ollut tyytyväinen itseensä sellainen mä tiedän että mä voisin johon-  
kin mutta sitten kuitenkaan ei pystynyt siinä hetkessä tuomaan  
niin sitten se oli jotenkin kiva että siinä sinne kun pääsi niin sitten  
jotenkin sai taas kiinni siitä

DraamaLaBin koettiin toimineen kokemuksena, jonka ansiosta minäkuvan ja  
omien ominaisuuksien tarkastelu oli helpompaa. DraamaLaB toimi auttavana  
tekijänä omien kokemusten ja tunteiden käsittelylle. Koettiin, että toiminnan  
ansiosta oli helppoa saada kiinni ajatuksesta, minkälaisena ihmisenä näkee  
itsensä.

## **5.2 Turvallinen ryhmä ja yhteisöllisyys**

### **5.2.1 Koettu ryhmän merkitys**

Kaikissa haastatteluissa ilmeni samankaltainen kuvailu DraamaLaBin yhteisön  
muodostumiselle. Ensin tuli intensiivinen ryhmäyttäminen, jonka jälkeen  
ryhmä kuroutui tiiviimmäksi pajajakson edetessä. Jokainen haastateltava luon-  
nehti omaa ryhmäänsä haastattelujen aikana samalla sanalla, joka oli “turvalli-  
nen”.

H1: Jokainen halus että siitä tulee hyvä ryhmä ja siis mun mie-  
lestä siit hyvin suurella todennäköisyydellä tulee hyvä ryhmä kun  
kaikki on sitä mieltä että halutaan että tästä tulee hyvä ja turvalli-  
nen ryhmä ja tekee sen asian eteen tai työskentelee sen asian  
eteen et kaikil on täällä hyvä olla.

Kohtaaminen ja ennen kaikkea dialoginen kohtaaminen perustuu kuuteen eri osaan, joiden yhteinen tulos on toimiva ja vastavuoroinen yhteistyö. Näitä osia voivat vahvistaa ohjaajat sekä ryhmäläiset itse. Kohtaamisen osat ovat osallistuminen, sitoutuminen, vastavuoroisuus, reflektiivisyys, vilpittömyys, luottamus ja rehellisyys. Näillä pyritään vahvistamaan jokaisen osallisuutta, vastuuta omista kohtaamisen tavoistaan ja tunteistaan sekä opitaan ymmärtämään toisen kunnioitusta ja kuuntelun tärkeyttä. (Ventola & Renlund 2005, 39–40.) Ryhmäläiset pystyvät itse vaikuttamaan ja luomaan ympärilleen yhdessä yhteisön, jossa on miellyttävää toimia. Yhteisön luominen antaa tilaa myös itsensä tarkastelemiseen yksilönä.

Tuloksista selviää haastateltavien kokeneen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä omassa ryhmässään. Ryhmää luonnehdittiin useaan otteeseen turvallisenä. Ryhmässä turvallinen toimiminen toi esiin muita turvallisen ryhmän luomia ilmiöitä. Neljä viidestä haastateltavasta kertoi tunteneensa, että voi ryhmässä olla oma itsensä, tuoda esille oikean minänsä. Tällä tarkoitetaan sosiaalisissa tilanteissa ilmenevää estyneisyyden poistumista ja turvallisen tilan tuomaa vapautta. Osalla oli myös tunnetta vahvistavia merkityksellisiä kokemuksia DraamaLaBilta.

H1: Kun näytti omia tunteitaan niin ei tullu semmosta vastaanottoa että mitä sä ny siinä lopeta vaan oli vaan silleen että sä saat näyttää sun tunteet jos sä haluat tai silleen että jos sua itkettää niin sua itkettää jos sua naurattaa niin sua naurattaa jos harmittaa niin sitten harmittaa

Syynä ryhmän turvalliseen ilmapiiriin koettiin vahva samaistumisen tunne muihin ryhmäläisiin. Ryhmissä koettiin vastaanottavainen ilmapiiri ja ryhmäläiset pystyivät samaistumaan toistensa tunteisiin ja kokemuksiin. Tämä on varmasti kulmakivi ryhmässä syntyneelle luottamukselle ja kaikkien osallistujien turvallisuuden tunteelle.

Oleellisena vaikuttajana tasapainoisen ja vastaanottavan ryhmän luomiseen ensimmäisestä päivästä asti koettiin ohjaajien ja runsaan ryhmäytämisen osuus. Jokainen haastateltava puhui omassa haastattelussaan vastuuhjaajien tärkeydestä ja kuinka heidän lähestymisensä ja antamansa tuki on vaikuttanut heidän positiiviseen ryhmäkokemukseensa. Käytettiin muun muassa

lausetta "Tuli nähyksi ja kuulluksi". Neelands (1984, 46–47) kuvailee draamaa välineenä, eräänlaisena linssinä, jonka läpi on mahdollista havainnoida ympäröivää todellisuutta. Ohjaajan tavoitteena on "lisätä tietoisuuttaan siitä, millaisia yhteyksiä linssin läpi tulevalla informaatiolla on minäkuvaan." (Luostarinen 1995, 241.) Ryhmäytyminen koettiin ensisijaisen tärkeäksi ja vaikuttavaksi tekijäksi ryhmän toimivuudelle. Toimiva ryhmäyttäminen auttoi luomaan ilmapiirin, jossa itsensä tarkastelu ja kehittäminen tulivat mahdollisiksi.

H1: tehtiin sellainen seikkailurata että mentiin tyyliin tuolien ali ja sitten piti ylittää jotakin niin mä puhkesin itkuun sen jälkeen – – mä puhkesin itkuun sen takia niin jotenkin se ryhmän vastaanotto siihen sai tajuumaan että hei että tää on niin kun tosi hyvä ryhmä tai siis silleen että täällä mä pystyn olemaan pitkästä aikaa oma itseni ja nää ei halua mulle mitään pahaa niin se oli se semmoinen nytkin vähän herkistyttää kun miettii sitä tilannetta että se oli jotenkin semmoinen todella ihana hetki siis siinä ja se just kertoi siitä että nää ihmiset välittää miten mulla menee

Ryhmässä koettiin, että tunteiden ilmaisulle ja kokemusten jakamiselle oli turvallinen tila. Tähän on varmasti vaikuttanut muihin ryhmäläisiin samaistuminen ja tapa, millä tunteet on vastaanotettu ryhmän toimesta. DraamaLaBilla käyty jakso on myös kehittänyt tapoja omien tunteiden käsittelylle. Ryhmän sisällä käyty kohtaaminen on vaikuttanut positiivisesti haastateltavien saatuun kokemukseen.

H3: Mä muistan että jotenki joku aika ennen ku mä menin draamalle [DraamaLaBille] kun ei mul oikein ollut mitään että mä vaan velloin tai mä vaan olin paikallani mä en niinku menny eteenpäin enkä mä menny taaksepäin mä jotenki olin ja musta tuntuu että sinä ajanjaksona kun mä vaan olin niin jotenkin se mun kuplivuus ja semmoinen tyyppillinen minä semmonen energinen niin kyl se varmasti oli mussa mut se ei ollu näkössä et se ei vaan ollu siellä ja sitten kun mä menin draamalle ja tietenkin kun mä näin siellä ihmisiä ja tuli semmosta sosiaalista kanssakäymistä niin sit sieltä pikkuhiljaa se oikea minäni pääsi taas esiin

Muut pajalaiset ja heidän kanssaan muodostunut ryhmähenki on koettu voimavarana oman itsensä ilmaisemisessa. Ryhmätilanteet ja yhteisössä työskentely koettiin voimauttavana tekijänä oman itsensä toteuttamiselle. Oma minäkuva kehittyi yhteisössä saadun palautteen ja sosiaalisten suhteiden avulla. Yhteisö ja sosiaalinen kanssakäyminen voi tuottaa henkilötasolla positiivisia muutoksia minäkäsitykseen.

### 5.2.2 Koettu sosiaalinen merkitys

Esiin nousevat tunteet toivat erään haastateltavan kertoman mukaan myös konflikteja. Hän kertoi ryhmän avoimuuden ja ohjaajien luoman ilmapiirin vaikuttaneen suuresti siihen, miten tilanne käsiteltiin ja mikä sen lopputulos oli. Haastateltava tunsi jopa lähentyneensä toiseen ryhmäläiseen konfliktin käsitelytavan ansiosta.

H2: Meillä oli semmonen hetki yhden harjotteen aikana missä me lähennyttiin todella paljon tän ihmisen kanssa kenen kans oli ollu konfliktia niin mä oon varma että sitä lähentymishetkeä ei olisi tapahtunu jos tätä ensimmäistä konfliktitilannetta ei olisi hoidettu niin hyvin ja avoimesti koska se anto sellasen tietynlaisen pohjan toimia sen ihmisen kanssa ja tosi sellasen tiäksä vapaan ympäristön toimia

Konfliktitilanteet voivat opettaa paljon omasta ilmaisustaan ja sosiaalisista suhteistaan jos ne käydään läpi kokonaisvaltaisesti ja rakentavasti. Konfliktissa tunteiden ilmaisu on tilanteen pääosassa ja niiden oikeanlainen purku voi auttaa kehittämään kohtaamisen tapoja. Luottamuksellisen ilmapiirin luominen ja sen ansiosta syntyneet oivallukset myös vaikuttivat osan haastateltavien käsitykseen itsestään. Jokaisen haastateltavan tarinasta nousi jokin osa, missä he kertoivat alkaneensa haastaa omaa käsitystään itsestään DraamaLaBin yhteisön ansiosta. Muutama niistä liittyi vahvasti turvallisen yhteisön tuomiin olosuhteisiin.

Muutamassa haastattelussa nousi esiin yhteisön tuoma tuki omien mielipiteiden ilmaisemiseen ja niiden tärkeänä pitämiseen. Suurissa ryhmissä voi olla ilmiönä monien eri mielipiteiden tasapainotteleminen ja joidenkin mielipiteiden ylitse menemistä. Näissä haastatteluissa korostui vahvistunut tunne siitä, että tunsi itsensä ja mielipiteensä tärkeänä. Keskinäinen kunnioitus ja toisen ajatusten tärkeänä pitäminen voi vahvistaa yksilön omanarvontuntoa ja siten myös itsetuntoa. Usein esiin nousi myös sana validointi. Validointi lyhyesti tarkoittaa toisen tunnekokemuksen tai mielipiteen ymmärtämistä ja arvossa pitämistä. (Riihonen & Koskinen s.a.)

H1: Se oli draamalla helppoa lähteä harjoittelemaan sitä [oman mielipiteen sanomista] koska siellä oli niin semmoinen tai ainakin

meidän ryhmän sisällä oli jotenkin semmonen todella lämmin ja vastaanottavainen ilmapiiri että totta kai se nyt vaati aikaa alkuun niin kun sanoinkin että oli tottunut niihin huonoihin ryhmäkokemuksiin niin tajusi että hei nää ihmiset ei halua mulle mitään pahaa ja sitten varsinkin se että huomasi että hei nää ihmiset on kiinnostunut myös mun mielipiteestä

Vuorovaikutuksessa oleminen muiden ryhmäläisten kanssa koettiin vaikuttavana tekijänä oman arvontuntoon ja omien ajatusten arvossa pitämiseen. Pienemmissä ryhmissä työskentely koettiin aluksi rohkaisevana tekijänä, joka helpotti myöhemmin isossa ryhmässä toimimisessa. Myöhemmin H1 kertoi, että ei DraamaLaBin jaksonsa jälkeen jännittänyt toisessa ryhmässä työskentelyä yhtä paljon kuin DraamaLaBilla aloittaessaan. Sosiaalinen kanssakäyminen on siis vaikuttanut haastateltaviin positiivisesti. Vuorovaikutus ryhmäläisten kanssa vaikutti myös siihen, miten haastateltavien katse kääntyi omiin kommunikoinnin tapoihin.

H2: Sitten se [ensimmäinen näytös] myös avas mun silmiä paljon sille että mä en voi verrata muiden ihmisten ulosantia mun oman ulosannin kautta koska ihmiset tulee eri lähtökohdista ja eri ta-soilta eri pohjista niin sit se anto hirveästi ajateltavaa ja just kukin tekee oman tasonsa ja kykynsä ja halunsa ja osaamisensa mukaan ja se on ihan yhtä validia ja yhtä intensiivistä kun se joka heittäytyy aivan päälle edellä [] rystyset veressä

H2: Varsinkin tää alku opetti mulle hirveästi sellaista tietynlaisen kommunikaatiotavan muuttamista koska yks asia minkä kanssa mä tappelin hirveästi tuolla pajajakson aikana oli se että se tapo millä mä kommunikoin asioita niin oli siihen aikaan onneksi ei enää nii todella semmoinen ehkä jopa kärkeä ja ehkä jopa vähän semmoinen tiäksä liian piikikäs niin se opetti mulle myös hirveästi kommunikointikykyä – – mun piti opetella sellaista pehmeämpää lähestymistapaa ja ehkä oppia muovaamaan kommunikaatiota sil-lee et sen toisen ihmisen on helpompi ymmärtää.

H2 reflektoi omia kommunikoinnin tapojaan ja sitä, miten oli toiminut yhteisössä. DraamaLaBin jakson aikana hän oli löytänyt itsestään kehittämisen kohteita vuorovaikutuksen osalta. Osaltaan turvallinen ilmapiiri ja intensiiviset harjoitteet ovat tuoneet esille tunteita, jotka ovat mahdollistaneet oman kommunikoinnin tarkastelua ja uudelleen määrittämistä.

H5: draamassa se on ehkä kun siinä sen ryhmän tärkeys ja yhdessä oleminen se on tärkein siinä just et se menee aika intensiiviseksi aika nopeasti ja se että että kuinka in your face välillä pitää

asioiden olla että sä joudut kattoon ittees aika monta kertaan peiliin ja sä joudut kattoon muita ihmisiä ja olla ja hyväksyä ja jotenkin se oli se iso osa mitä mä huomasin tuosta

Ryhmässä toimimista luonnehdittiin usean haastateltavan toimesta intensiiviseksi, mikä osaltaan toi esille vahvoja tunteita toiminnan ohessa. Tunteet ja kokemukset muodostuivat ryhmäläisten kesken vuorovaikutukseksi ja erilaiset tilanteet antoivat haastateltaville reflektoinnin hetkiä omasta toiminnastaan ja kommunikoinnin tavoistaan. Osa haastateltavista sanoi tilanteiden vahvistaneen omaa halukkuuttaan tuoda esille omaa mielipidettään ja heittäytyä rohkeammin toimintaan. Osa haastateltavista on kyseenalaistanut kommunikointityyliään päätyen lempeämpään lähestymistapaan sen osalta.

H2: Olin oppinut enemmän kommunikoimaan itseäni omia tunteitani ottamaan muita ihmisiä enemmän ryhmätoiminnassa huomioon ja mä koin että mä olin saavuttanu sen pajajakson aikana sen mitä mä menin sieltä hakemaan vaikka mä en tiennyt että mä menin hakemaan näitä asioita mä olin saavuttanut jotain sellaista mitä mä en osannu odottaa että saavuttaisin sieltä koska mulla ei ollut oikeastaan odotuksia sille pajajaksolle että mitä mä haluan siltä jaksolta mut mä sain sieltä ihan älyttömän paljon ja ne on ehkä sellasia asioita mitä mä edelleen kannan mukana

DraamaLabin jakso on vaikuttanut positiivisesti haastateltavien tapaan olla vuorovaikutuksessa ryhmäläisten kanssa ja rohkaissut heitä dialogiin muiden ihmisten kanssa. Ryhmäläiset tunsivat vahvaa yhteisöllisyyttä pajajaksollaan, joka puolestaan toi luottamusta ryhmässä toimimiseen ja omien ajatusten sanomiseen. Vahva samaistuminen muihin toi myös positiivisia vaikutuksia itseilmaisuuksiin ja oman itsensä uudelleen löytämiseen. Usea haastateltava kertoi myös muodostaneensa jaksollaan uusia ihmissuhteita, jotka vahvistivat kokemusta ihmisten hyvydestä. Kerrottiin että DraamaLaBin jakson jälkeen luottamus ihmisiin oli kohonnut.

H3: jotenkin musta tuntuu et vielä kun siellä oli kaikki mä koen että kaikki oli siellä tosi rehellisesti omia itsejään joten sen myös rohkais mua olemaan silleen että mä en epäilly itteeni ja mä oon jotenkin aika pitkään ollu sellainen että mä oon pelänny jotenkin tehdä virheitä ja semmoinen epäonnistumisen pelko on ollu tosi suuri – – mut siellä jotenkin kun kaikki oli vaan niin sitä ominta itseään sitten mullakin tuli semmonen tai silleen et ku mä tykkäsin niistä [ryhmäläisistä] ihan hirveästi nii sit mä jotenkin ite myös rohkaistuini samalla vaan oleen enemmän oma itteni ja kokeilla tehdä jotain virheitä esim just silloin kun oli se keissi milloin se mun

työpari sano mulle että et anna mun vaan hoitaa niin se oli myös sellainen että se oli jollain tavalla kuitenkin semmoista feedbackia tai kritiikkiä jollain tavalla mulle ja jotenkin musta tuntuu että aikaisemmin se olisi saattanut mennä ihon alle tosi paljon mut silloin mä muistan että se ei menny ja se oli mulle itelle tosi hieno mä olin siellä et hetkosen että tää ei tunnukaan ihan hirveän musertavalta se ei tuntunut siltä että mä oon jotenkin nyt epäonnistunu vaan mä pystyin nähä siinä sen todellisen merkityksen mitä se toinen sano ilman et mä otin itteeni sillee ”mä oon ihan hirveä ihminen” vaan silleen että mä löysin siitä sen sisimmän ja se oli myös itelle semmoinen merkityksellinen hetki

Minäkuva vahvistuu vuorovaikutuksessa ja yksilö saa mahdollisuuksia peilata omaa toimintaansa muihin ihmisiin. Saatu palaute voi toimia myös vahvistavana tekijänä minäkuvan kehittymiselle. Ryhmässä luotu ilmapiiri rohkaisi haastateltavia olemaan oma itsensä. H3 kertoi haastattelussaan tilanteesta, jossa toinen ryhmäläinen oli antanut hänelle rakentavaa palautetta. Haastateltava kokee, että pystyi vastaanottamaan palautteen positiivisin mielin, koska ryhmä oli vahvistanut häntä oman toimintansa ja kommunikointinsa osalta. Ryhmän sisäinen luottamus on vaikuttanut positiivisesti haastateltavan minäkuvaan sen osalta, että hän pystyi vastaanottamaan palautteen rakentavasti.

### **5.3 Teatterin hoivaava vaikutus**

Ympäristö DraamaLaBilla koettiin vapautuneeksi. Ryhmäläiset saivat suunnitella toimintaansa itse. Ympäristöä ja toimintaa luonnehdittiin sanoilla leikkiminen, pelleily ja temmeltäminen. Sanavalinnoista huolimatta ne kätkevät sisäänsä draamatoiminnan merkittävyyden. Kaikki edellä mainittu sai haastateltavat kokemaan merkityksellisyyttä myös lapsenmielisestä toiminnasta. Yleisesti haastatteluista kumpuaa tunteiden ja niiden tärkeyden ymmärrys, sekä miten ihmiset kohtaavat toisensa ja toisen tunteet.

Draamallisten harjoitteiden ja projektien koettiin yhdistävän ryhmää ja tuovan samaistumispintaa muihin ryhmäläisiin. Pajajaksolla koettiin tilan olevan avoin kaikille tunteille ja ne saivat näkyä myös toiminnassa. Eräässä haastattelussa tätä luonnehdittiin ”jakamisen ilmapiirinä.” Haastatteluissa puhuttiin muun muassa siitä, kuinka kaikkien ryhmäläisten panos toimintaan oli samalla tasolla. Ihmiset ”pistivät itsensä likoon” ja ”näyttivät yhtä hölmöiltä”. Toiminnan yhtälöstä on poistettu ulkoiset paineet ja tuloskeskeinen toiminta. Tällä tavoin

pajalaisten sisäinen työskentely tulee merkittäväksi. Sisäisen työskentelyn ta-  
kia harjoitteiden ja projektien koettiin tuovan oivalluksia omaan minäkäsityk-  
seen.

H2: kun puhutaan draamasta tai teatterista niin se on kuitenkin  
aavistuksen haavoittuvainen ympäristö koska tosi useasti ihmiset  
käsittelee mitä tahansa omassa elämässä tapahtuukaan teatterin  
kautta koska teatterin lava on neutraali paikka missä sä voit il-  
maista kaikkia tunteita ilman että sä sanot että hei nää on mun  
tunteita mitä mä tässä ilmaisen

Teatterin lava koettiin turvallisena paikkana ilmaista tunteita, koska roolin  
tuoma anonymiteetti oli suojaava tekijä. Kehollisen teatterin osuus koettiin  
myös merkityksellisenä siltä osin, että tilassa pystyi toteuttamaan itseään va-  
paasti. Ympäristön luoma vapaus auttoi hahmottamaan omaa kehoa parem-  
min.

H2: meillä oli tosi semmoinen lapsenomainen ympäristö että jos  
me haluttiin tehdä joku esterata me saatiin tehdä esterata että se  
valta oli ihan meillä pajalaisilla niin se oli aivan ihanaa ja sit just se  
miten pääs paljon paremmin kiinni omaan kehoon ja sen toimin-  
taan ja omiin rajoihin se oli tosi kiva kokemus ja tuli semmoinen  
olo että sä et ole ehkä niin irrallinen sun kropasta miltä susta voi  
tuntua vaan sun kroppa on sinä ja sä olit enemmän niinku syn-  
kassa sun oman kropan kanssa.

H4: Sitten kun sai tavallaan kokeilla niin sit siitä voi löytää sellasia  
erilaisia asioita ittestään ja sit taas toisaalta ne harjoitteet tai mitkä  
nyt onkaan niin sit siel oli ihan sellasta leikkiä ja pelailua ja tälläst  
niin se oli ihan vapauttavaa vaan sellai että sait vaa leikkiä sekin  
oli aika kiva fiilis ei ollu kukaan sanomassa että minkä takia täällä  
vaan leikitte näin poispäin jollain tavalla vapauttava kokemus se

H3: Siinä [harjoitteessa] ei ollu mitään häpeää siinä ei ollu mitään  
sellasta että no osaanko mä nyt kun siinä ei ollu mitään mitä pi-  
täisi osata sä vaan oot sä vaan teet niin kun sinä tekisit ei ollu mi-  
tään semmosia tietynlaisia raameja

Kehollisten harjoitteiden tekeminen auttaa pääsemään omaan kehoonsa ja  
sen toimintaan kiinni. Ihmisen keho kantaa paljon elettyä elämää ja siihen liit-  
tyneitä kokemuksia. Kehollisilla menetelmillä on mahdollista päästää eletyt  
tunteet käsittelytaajuudelle ja vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä. Menetelmät  
voivat myös parantaa minäkuvaa ja itsetuntoa. (Ylisuvanto 2021, 16).

Kehollisen teatterin tekeminen voi myös nostattaa pintaan erilaisia tunteita ja kokemuksia, joita voi reflektoida siinä hetkessä.

Draamallisten harjoitteiden myötä katse kiinnittyy kunkin sisäiseen maailmaan ja sen herättämiin tunteisiin. Keholliset harjoitteet ja vapaa ympäristö yhdessä luovat tilan, jonka sisällä on turvallista toimia. Tämä mahdollisuus ja turvallisuuden tunne voi toimia oman itsensä ja sitä kautta sisäisen lapsensa hoivaimisena. Lapsena ei tunnettu häpeää, ei rajoitettu itseään ja kukin oli autenttisesti oma itsensä. Aikuisena tällaiset asiat voivat hukkoa suorittamiskulttuurin ja ympäristön paineiden alle. Draaman koettiin antaneen turvallinen tila toteuttaa jälleen omaa itseään ilman ympäristön luomia paineita, joka myöhemmin koettiin eheyttävänä kokemuksena.

Tila ja mahdollisuus toteuttaa itseään kääntää katseen sisäänpäin. Draaman avulla voidaan saavuttaa onnistumisen kokemuksia, joista voi kummuta oivalluksia identiteettiin ja kokonaisvaltaiseen minäkäsitykseen. Kaiken sisäisen työskentelyn ohella draama voi myös toimia ohjaajana omien vahvuuksien suuntaan. Yksilö voi löytää itsestään puolia ja vahvuuksia, mitä ei aiemmin olisi huomannut. Draama voi herättää eloon myös sisäisen dialogin siitä, millainen henkilö on ja haluaa olla. Dialogi itsensä kanssa voi tuoda oivalluksia kokonaisvaltaiseen minäkäsitykseen.

H5: Mun ajatus oli siit paikasta [DraamaLaBista] että jes mennään tekee draamaa mut aika nopeasti mä laskeuduin sieltä mun pilvinnasta vähän alemmas ja sit mä oon sillee et okei tätä tää oikeasti on että ei vaan ole sitä että me nyt leikitään hippaa vaan se oli jotenkin paljon isommasta asiasta kyse eikä vaan siitä että me päästään tekemään että me luodaan myös muille ja sitten just se että miten iso merkitys sellaisella on ihmisiin eikä vaan se että jee mä rakastan näyttelemistä mä pääsen näyttelemään tai jes mä tykkään tehdä vaikka jonkun maskin tai muuta niin siis sillä ei ole se isoin paino vaan sillä että mitä se tekeminen tuo siihen sille ihmiselle

Kaikki teatterityö on suurilta osin tuotos, jossa välittyy kaikkien osallistujien yhteinen panos yhteiseen toimintaan ja on vaikuttava myöhemmin myös yleisölle. Voidaan siis sanoa teatterin olevan kollektiivista taidetta, jonka merkitykset muokkautuvat ja nousevat pintaan yhä uudestaan ja uudestaan kaikkien osallistujien mielissä. Esityksen vaikutus ihmiseen voi olla elinikäinen.

(Levanen 1998, 65.) Teatteri ja draama ei ole vain tuloksellisuutta tavoittelevaa toimintaa, vaan sen merkityksellisyys ulottuu taiteenmuotona niin teatterin harrastajille kuin toiminnan tuotoksena muotoutunut esitys yleisölle. Haastateltavat kokivat, että DraamaLaBin jaksolla oli mahdollista osallistua luomiseen ja toteuttaa toimintaa yhdessä. Yhdessä toteutettuja projekteja pidettiin merkityksellisinä.

#### **5.4 Tulosten yhteenveto**

Konkreettisesti tarkasteltavia vertauskohtia tarinoiden alussa ja lopussa ilmeni runsaasti. Kokonaiskuva tutkimustuloksista esitettiin positiivisessa valossa, eikä tarinoissa varsinaisesti ilmennyt pajajakson olleen haitallinen haastateltavien minäkäsitykselle. Kaikissa haastateltavien tarinoissa käytettiin itsensä kuvailemisessa sanaa itsevarmuus DraamaLaBin loppupuolta muistellessa. Voimmekin siis sanoa, että turvallisen ryhmän luoma draamallinen ympäristö voi kohottaa yksilön itsevarmuutta. Tähän vaikuttivat myös ryhmän ja ohjaajien vuorovaikutukselliset tekijät. Muilta saatu palaute ja ryhmään vahva samaistuminen voivat määrittää itsetunnon kehitystä (Aho 2005, 32).

Yhdessä luodun tilan tuomasta mahdollisuudesta minäkäsityksen kehittymiseen kerrottiin myös paljon. Tilassa oli mahdollista toimia estottomasti, joka tuki omien rajojen ja vahvuuksien tutkimista. Usein minäkäsitys itsestä voi estää suoritustilanteissa toimimista epäonnistumisen pelon takia, vaikka huoleen ei olisikaan syytä (Aho 2005, 47). Tämän vuoksi DraamaLaBilla draamassa suoriutuminen ei ole toiminnan keskiössä. Luotu Ilmapiiri ja toiminta itsessään ovat osallistavia, eivätkä lähtökohtaisesti hae tuloksellisuutta. Tämä osaltaan luo tilan turvalliselle epäonnistumiselle, mutta myös onnistumisen kokemuksille. Osa haastateltavista sai vahvistusta omaan käsitykseensä siitä, millainen on ja että voi toteuttaa itseään sellaisena kuin on. Epäonnistumistakaan ei tarvitse pelätä.

Osa haastateltavista koki jakson aikana myös löytäneen itsestään täysin uusia puolia. Nämä löydetyt puolet taholtaan vahvistivat kokonaisvaltaista käsitystä siitä, että yksilönä on lupa olla enemmän kuin yhtä asiaa. H4 kertoo, kuinka

draamalliset harjoitteet ja projektit avasivat näkemystä siitä, että ”on lupa olla myös luova”. Tämä yksin avartaa ja kehittää yksilön käsitystä itsestään.

Teatteri koettiin vapauttavana tilana, jossa tunteiden ilmaisu sekä käsittely oli mahdollista. Koettiin, että kaikkien tunteet kohdattiin arvokkaasti. Toiminnassa nousevien tunteiden käsittelyyn luotu tila voi auttaa itsestään nousevien ajatusten jäsentelyssä ja tuoda yksilölle oivalluksia siitä. Tämän ansiosta haastateltavat pystyivät kyseenalaistamaan opittuja asioita minäkäsityksessään ja muokkaamaan niitä. H2 kertoo ryhmän muokanneen hänen tapaansa ajatella itsestään. Hän kertoo ryhmän vaikuttaneen siihen, miten hän kommunikoi muiden kanssa. Ajatus on syntynyt minäkäsityksestä opittujen ajattelutapojen kyseenalaistamisesta.

Moni haastateltavista kertoi siitä, kuinka ryhmä ja toiminta sai olemaan oma autenttinen itsensä ja koki DraamaLaB - jakson vahvistavana tekijänä sen osalta. Suurin muutos mitä entiset pajalaiset olivat kokeneet, piiloutuu näiden sanojen taakse ja sen merkitys on suuri. Ryhmässä toiminnan ja yhteisön vaikutus heidän minäkäsitykseensä oli oivallus siitä, että on arvokas sellaisena kuin on. Kelpaavuutta yhteiskunnassa ei mitata saavutusten ja tuotteliaisuuden määrällä, vaan terve itsetuntemus ja positiivinen käsitys itsestä vahvistuu validaation ja arvostuksen avulla. DraamaLaBin pajajakso mahdollisti kokemukset toiminnallaan ja kun toiminnasta syntyneet tunteet kohdataan, kokonaisvaltainen minäkäsitys kehittyy. Tämä vahvistaa ihmisen sisintä, mikä taas vaikuttaa ihmisen elämän kaikilla osa-alueilla.

## **6 JOHTOPÄÄTÖKSET**

### **6.1 Pohdinta**

Omat opinnäytetyöni tulokset kohtaavat aiemmin tutkittuja tuloksia verraten muihin samaa aihepiiriä käsitteleviin opinnäytetöihin kuten Lauanne (2021) ja Virtanen (2016). Virtasen opinnäytetyöhön verraten myös omat tutkimustulokset kertovat yhteisön olleen merkittävä tekijä siihen, että vaikutukset minäkäsitykseen ovat olleet positiivisia. Hentusen ja Pellin (2022, 77–83) mukaan Tule Nähdäksi -hankkeen tuloksissa palaute soveltavan teatterin sisällöistä oli yhteneväistä myös tämän opinnäytetyön tuloksiin. Hankkeen palautteessa valtaosa osallistujista koki, että oppi ymmärtämään itseään paremmin ja sai

varmuutta kohdata muita. Itsensä ymmärtäminen ja omien ajatusmallien kyseenalaistaminen oli myös tämän opinnäytetyön yksi tutkimustuloksista. Rusaen (2002) tutkimustuloksissa koettiin itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kasvaneen ilmaisutaidon myötä ja varmuuden lisääntyneen erilaisissa tilanteissa. Sain omasta tutkimuksestani hyvin samankaltaisia tuloksia liittyen itsevarmuuteen ja eri tilanteissa toimimiseen. Oman tutkimukseni haastatteluissa puhuttiin esiintymisvalmiudesta, rohkeudesta olla esillä ja kuinka se vahvistui pajajakson aikana.

Laitisen (2017) tutkimuksessa todettiin taiteen olevan yhteisöä vahvistava ja lähentävä tekijä, joka näyttäytyy myös tuloksena omassa opinnäytetyössäni. Laitisen tutkimuksessa tuloksena oli myös turvallisen yhteisön kehittyminen. Tutkimustuloksissa yhteisön tarkoitus korostuu merkittävästi, kun luodaan tilaa turvalliseen ilmapiirille. Taide, kuin myös teatteritaide on ihmislähtöistä, osallistavaa ja yhdessä tuotettavaa. Yhteisön voima ja vaikutus näkyvät toiminnan toteutuksessa. Draamatoiminta ja yhteisö täydentävät toinen toisiaan ja luovat vaikutuksia minäkäsityksen kannalta.

Opinnäytetyöprojektini tullessa loppuunsa olen oppinut asioita opinnäytetyöstäni, mitä luulin jo alun perin tietäväni. Draaman ja sen harrastamisen voima on merkittävä näiden tutkimustulosten perusteella ja se voi antaa ihmisille erilaisia asioita itsensä kehittämistä ajatellen. Johtopäätöksenä tutkimuksen toteuduttua huomasin yhteneväisyyden yhteisön rakentamisen ja yhdessä draaman tekemisen välillä. Draaman harrastaminen ryhmässä ja itsensä ilmaisu ei välttämättä tule mahdolliseksi ilman turvallista ryhmää ja siihen liittyvää ohjaamista. Ympäristö ja ryhmä jossa draamaa harrastetaan koettiin ensisijaisen tärkeinä minäkäsitykseen liittyvien tulosten osalta. Tästä tehdään päätelmä, että draaman toimivuus ja merkittävyys ihmiselle on sidoksissa ryhmään.

Opinnäytetyöni vastaa esitettyihin tutkimuskysymyksiin kokonaisvaltaisen minäkäsityksen kannalta. Opinnäytetyö tukee tutkimustuloksillaan draamallisten menetelmien hyödyntämistä positiivisin tuloksin. Haastateltavat kokevat saaneensa pajajakson aikana käsiteltä omaan minäkäsitykseensä liittyneitä kysymyksiä draaman ja yhteisön vahvistamina. Osa luonnehti kokemustaan DraamaLaBilla ainutlaatuiseksi. Heidän oman elämänsä kokemuksena pajalla käynti oli merkityksellistä. DraamaLaBilla muodostunut yhteisö osoittautui

vaikuttavaksi tekijäksi haastateltavien itsetunnon ja minäkuvan kehittymiselle. Haastateltavien kokemuksista ilmenee, että he ovat pajajaksonsa aikana löytäneet itsestään uutta informaatiota, joka on auttanut heitä tulevaisuuden tuomissa haasteissa. Opinnäytetyöni tutkimustulosten valossa voidaan siis sanoa draamapedagogiikan ja yhteisössä tehtävän toiminnan olevan kokonaisvaltaista minäkäsitystä vahvistava tekijä. Draamapedagogiikkaa hyödyntämällä voidaan tulevaisuudessa tukea elämänsä muutoskohdissa olevia nuoria.

Jokainen tarina ja jokainen ihminen välittää meille erilaista tietoa sekä jokaisen kokemus samoista tapahtumista on ainutlaatuinen. Puitteissaan tämäkin tutkimus voidaan toisintaa, olivatpa haastateltavat samoja henkilöitä tai eivät. Kiinnostavaa sen toisintamisessa on kuitenkin se, ettei kukaan muu tule ikinä kuulemaan samoja tarinoita tällaisessa muodossaan, kuin minä olen ne kuulut. Haastattelut olivat mielekkäitä, tunnerikkaita ja jokaisen tapa puhua omasta pajajaksostaan lämmöllä ja aidolla innostuksella oli kiehtovaa.

Ryhmässä tehtävällä draamalla ja luovilla menetelmillä on loputtomia mahdollisuuksia kuntouttaa, tukea, herättää tunteita, oivalluksia ja kehittää ihmisen sisintä. Tärkein huomio mitä opinnäytetyötä tehdessä huomasin oli se, että draaman merkityksellisyys ei ole yksiselitteistä, eikä sitä pitäisi varsinkaan mitata konkreettisilla tuloksilla ihmisen tuottoisuuden kannalta.

Kyseessä on työpajatoiminta, mistä voi saada elinikäiseen oppimiseen liittyviä eväitä elämän kaikille osa-alueille. Kaikki ihmiset sisimmässään haluavat vain tulla yhteisön puolesta kohdatuksi, kuulluiksi ja nähdyiksi sellaisina kuin he ovat. Turvallisen yhteisön luominen ei tapahdu pyytämällä, vaan jokaisen panos ryhmässä on osa kokonaisuuden muodostumista. Opinnäytetyön näkökulmia on myös täydentänyt opinnäytetyön kirjoittamisen aikainen harjoittelupaikani Mikkelin teatterilla, joka on tukenut kokonaisuuden ja merkityksellisyyden hahmottamista tutkimustuloksissa. Mitä tulee draamaan, teatteriinkin sekä ylipääntään taiteeseen, pidän yhteenvetona ja tutkimustuloksien tiivistävänä lauseena ”Teatteri ei paranna, mutta se hoivaa” (Asikainen, 2023).

## 6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Ennen haastattelujen aloittamista haastateltaville oli lähetetty haastattelukutsu (liite 2), jossa lyhyesti esitettiin opinnäytetyön aihe ja haastattelumenetelmä. Myös haastattelujen alussa käytiin läpi käytettävää termistöä, jotka tässä tapauksessa olivat yhteisö, draama ja kokonaisvaltainen minäkäsitys. Yhteisöllä viitattiin jokaisessa haastattelussa DraamaLaBin ryhmään yhteisönä. Kokonaisvaltainen minäkäsitys on avattu ennen haastatteluita pintapuolisesti haastateltaville. Minäkäsitykseen liittyvä materiaali ja sen tulkinta narratiivisella haastattelulla tuli kuitenkin oleelliseksi vasta tulosvaiheessa. Narratiivisesta haastattelusta poiketen haastatteluissa on huomattavissa määrin esitetty täsmäntävien kysymyksien lisäksi myös suoria kysymyksiä niiden tarpeellisuuden mukaan tilannekohtaisesti. Haastatteluissa syntyi tilanteita, joissa täsmennyksen pyytäminen tai toisto ei saanut haastateltavaa jatkamaan kertomustaan luontevasti. Esimerkiksi jokaisessa haastattelussa käytettiin ensimmäisen tulosluvun selkeyden vuoksi kysymyksiä, millaisena näit itsesi ennen DraamaLaBia ja millaisena näit itsesi DraamaLaBin päätyttyä.

Muita suoria kysymyksiä haastatteluiden aikana olivat, miten kuvailisit DraamaLaBilla ollutta ilmapiiriä ja keskustelua ohjaavia kysymyksiä kuten, puhutaanko hetki draamasta. Haastattelumenetelmä täyttää tästä huolimatta narratiivisen haastattelun tunnusmerkit siten, että kaikki haastattelutilanteet olivat erilaisia, haastattelurunko ei johtanut käytävää haastattelua vaan haastateltava, eikä teemahaastattelumallia käytetty pääasiallisesti. Haastattelijan roolissa on kuitenkin jouduttu ohjaamaan keskustelua haluttuihin teemoihin täsmäntävillä kysymyksillä kaiken olennaisen informaation saamiseksi. Haastattelun lopussa sen päättyminen on ilmaistu selkeästi haastateltavalle. Narratiivinen haastattelu oli mielenkiintoinen toteuttaa, mutta tästä huolimatta metodi oli todella haastava opinnäytetyön tekijälle, joka on toteuttanut vasta ensimmäisen tutkielmansa. Mikäli samankaltainen tutkimus aiottaisiin toteuttaa näissä puitteissa, valitsisin perinteisen teemahaastattelurungon ensikerran haastattelua tekeväälle henkilölle. Tämä hyödyttäisi aineiston analysoinnissa tapahtuvaa tyypittelyä, teemoittelua ja datan löytämistä. Oleellisen aineiston kerääminen helpottuisi ennalta määriteltujen kysymysten pohjalta. Omasta kokemuksestani narratiivisen haastattelun toteuttaminen oli haastavaa.

Narratiivisen haastattelun hyviä puolia on se, että haastateltava voi itse määrittää kertomuksensa suunnan, sen sävyt ja sisällön. Tällöin mahdollisesti arkojenkin asioiden käyttäminen tutkimusmateriaalina on haastateltavan päätettävissä. Opinnäytetyössä suoraan haastatteluista lainatuissa kappaleissa on käytetty harkinnanvaraisuutta mahdollisten tunnisteiden ja yksityiskohtien poistamiseksi. Lainauksien kieliasua on yritetty muokata vain tarvittava määrä, poistaen vain suoraan täytesanoiksi tulkittavat ilmaisut. Tutkimuksessa on toteutettu eettisen tutkimuksen periaatteita näillä perusteilla. Haastattelutilanteisiin on myös pyritty luomaan vastaanottava ja kiinnostunut ilmapiiri, jotta haastateltava voisi kertoa mahdollisimman avoimesti omista kokemuksistaan. Tunnisteen on myös muutettu H1-merkinnöiksi ja haastateltavia on etukäteen informoitu tulevan haastattelun aiheesta. Opinnäytetyön luotettavuutta korostetaan raportoimalla tulokset rehellisesti ja avoimesti.

### **6.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet**

Jatkotutkimusmahdollisuutena tällaiselle tutkimukselle mieleeni nousee samantapaisen haastattelukokonaisuuden toteuttaminen DraamaLaBilaisille, jotka ovat käyneet pajajakson koronapandemian aikana. Tutkimustulokset yhteisöllisyyden näkökulmasta voisivat olla erilaisia. Miten toiminta on toiminut korona-aikana, mitkä olivat sen haasteet ja vahvuudet sekä onko toiminnassa herännyt tuolloin jotain työpajatoimintaan pysyvästi valjastettavaa taktiikkaa. Miten draamatoiminta toteutuu verkossa ja onko se mahdollista. Herää paljon kysymyksiä siitä, miten tässä opinnäytetyössä esille tulleet tutkimustulokset olisivat erilaisia ja miten DraamaLaBin vahvuuksia on onnistuttu ylläpitämään sulkujen ja kokoontumisrajoitusten aikana.

Jatkotutkimusmahdollisuutena näen myös vertaistutkimuksen, jonka voisi toteuttaa vastaavanlaiseen työpajaan, jossa draamatyö olisi pääasiallinen työkentelymetodi. Tällaisella tutkimuksella voitaisiin selvittää samankaltaisuudet että eriävyydet erilaisten draamayhteisöjen välillä. Vertaistutkimuksen voisi toteuttaa myös Lahden nuorisopalvelujen muille työpajoille, jotta selvitettäisiin erilaisten pajojen yhteisöjen vaikutuksia minäkäsitykseen ja kuinka verrattavissa olevia tuloksia voitaisiin saavuttaa.

Tämä tutkimus toimii pintaraapaisuna draamatoiminnan ja yhteisön tuomiin minäkäsityksen vaikutuksiin, joten tätä pohjatietona käyttäen voitaisiin pureutua syvemmälle minäkäsityksen moninaisuuteen. Opinnäytetyössä nousi esiin kohtia ryhmäläisen ja ohjaajan identiteetistä, sekä sen kehittymisestä DraamaLaBin aikana. Aihepiiriä ei avattu syväluotaavasti. Tutkimusehdotus voisi liittyä ohjaajaidentiteetin ja urapolkujen löytämiseen vertaisohjaajatoiminnassa DraamaLaBilla.

## LÄHTEET

Aho, S. & Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. 1. painos. Keuruu: Otava.

Asikainen, J. 2023. Teatterikuraattori. Haastattelu 20.4.2023. Mikkelin Teatteri.

Asikainen, S. 1995. Näkökulmia tietoisuuteen. Teoksessa Lehtonen, J. & Lintunen, J. (toim.) Draama. Elämys. Kokemus. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta 2. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos. 213–224.

Draamapajan toimintaraportti. 2007. Lahden kaupunki. Nuorisopalvelut. DraamaLaB. Word-dokumentti.

Draamapajan toimintaraportti. 2008. Lahden kaupunki. Nuorisopalvelut. DraamaLaB. Word-dokumentti.

Draamapajan toimintaraportti. 2009. Lahden kaupunki. Nuorisopalvelut. DraamaLaB. Word-dokumentti.

DraamaLaB jakson prosessi. 2021. Lahden kaupunki. Nuorisopalvelut. DraamaLaB. PDF-dokumentti.

Draama terapeuttisena menetelmänä. s.a. Suomen Psykodraamayhdistys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenpsykodraamayhdistys.fi/psykodraama-menetelmana/draama-terapeuttisena-menetelma/> [viitattu 31.1.2023].

Fadjukoff, P. 2015. Identiteetin muodostuminen. Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena. Teoksessa Metsäpelto R.-L. & Feldt, T. (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 107–117. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.218547?sid=2956497165> [viitattu 2.11.2022].

Heikell, M. 2012. Draamakasvatus ihmisen identiteetin rakentajana. "Draamatyöskentely kasvattaa, opettaa oikeasti olennaisia asioita, antaa oikeita eväitä elämään." Tampereen yliopisto. Kasvatustieteet. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-23380> [viitattu 31.1.2023].

Heikkilä, M. 2006. Minäkäsitys, itsetunto ja elämäntilanteen tunne sisäisen yrittäjyyden determinanteina. Jyväskylän yliopisto. Taloustieteiden tiedekunta. väitöskirja. Jyväskylä studies in business and economics 46. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8686-5> [viitattu 2.11.2022].

Heikkinen, H. 2005. Draamakasvatus – opetusta, taidetta, tutkimista! Jyväskylä: Minerva

Hentunen, R. & Pelli, M. 2022. Nuorten kokemuksia Tule nähdäksi -hankkeen teatterityöpajoista. Teoksessa Ärling, M. & Lamminmäki, R. (toim.) Haluamme

kuulla tarinasi. Havaintoja Tule Nähdäksi -hankkeesta. 77–83. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak-työelämä 28. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-402-2> [viitattu 15.3.2023].

Hiltunen, P. & Lahti, S. 2020. Oppilaiden ja kotitalousopettajaopiskelijoiden kokemuksia prosessidraamasta oppimismenetelmänä ja työtapana. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu- tutkielma. PDF-tiedosto Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20200837> [viitattu: 31.1.2023].

Holma, A. 2021. Antin Palautepalvelu – 4. Boss women. Podme. Podcast. Saatavissa: [Antin Palautepalvelu | Kuuntele kaikki jaksot | Vain Podme-palvelussa](#) [viitattu 8.11.2022].

Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. 2014. Vernerinet.net. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.3.2014. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto> [viitattu 8.11.2022].

Isomäki, H. 2019. Tutkimushaastattelu: Avoimen/narratiivisen haastattelun harjoitus. Metodifestivaali 29.8.2019. Jyväskylän yliopisto. Diasarja. Saatavissa: <https://events.tuni.fi/uploads/2019/09/4bd3a61e-tutkimushaastattelun-vuorovaikutuksen-hallinta.pdf> [viitattu 24.1.2023].

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä - Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kurvinen, M. 2016. Draamakasvatus on leikkiä ja tavoitteellista kasvatusta. *Talentia-lehti*. Verkkolehti. Päivitetty: 20.7.2016. Saatavissa: <https://www.talentia.fi/talentia-lehti/draamakasvatus-on-leikkia-ja-tavoitteellista-kasvatusta/> [viitattu 16.5.2023].

Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021042718648> [viitattu 18.10.2022].

Lauanne, L. 2021. "Loimaal kyl oppi sen, et minä olen arvokas ja minulla on ääni". Loimaan teatterin nuorten harrastajien kokemuksia teatteriharrastuksen vaikutuksista minäkuvaan. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Yhteisöpedagogikoulutus. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021052611313> [viitattu 25.8.2022].

Levanen, L. 1998. Eläytyminen ja etäännyttäminen teatterikasvatuksessa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Väitöskirja. Acta Universitatis Tampereensis 586. Vammala: Tampereen yliopiston julkaisutoimikunta.

Levo-Henriksson, R. 2008. Haastattelut. Viestinnän menetelmät 1. Powerpoint- diasarja. Päivitetty 12.11.2008. Saatavissa: <https://blogs.helsinki.fi/jsu-miala/files/2008/11/haastattelut-08.pdf> [viitattu 31.1.2023].

Lintunen, J. 1995. Kokemuksellinen oppiminen ja pedagoginen draama. Teoksessa Lehtonen, J. & Lintunen, J. (toim.) Draama. Elämys. Kokemus. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta 2. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston opettajakoulutuslaitos. 109–122.

Luostarinen, L. 1995. Minäkuva muovautuu draamailmaisun maailmassa. Teoksessa Lehtonen, J. & Lintunen, J. (toim.) Draama. Elämys. Kokemus. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta 2. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston opettajakoulutuslaitos. 239–254.

Nuorten työ- ja valmennuspalvelut. 2022. Lahti. WWW-dokumentti. Päivitetty 2022. Saatavissa: <https://www.lahti.fi/kasvatus-ja-koulutus/nuorisopalvelut/nuorten-tukipalvelut/nuorten-tyo-valmennuspalvelut/> [viitattu 20.4.2023].

Owens, A & Barber, K. 1998. Draama toimii. Helsinki: JB-kustannus.

Rahikka-Räsänen, N. & Ryytänen, S. 2014. Osallistuminen ja osallisuus lähidemokratiassa. Suomen setlementtiliitto ry. WWW-dokumentti Saatavissa: <https://docplayer.fi/332968-Osallistuminen-ja-osallisuus-lahidemokratiassa.html> [viitattu 24.8.2022].

Riihonen, R. & Koskinen, M. s.a. Tunnetaitoja lapselle. Mitä on tunteiden oikeaksi vahvistaminen eli validoiminen? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/validoiminen.html> [viitattu 17.4.2023].

Rusanen, S. 2002. Koin traagisia tragedioita - yläasteen oppilaiden kokemuksia ilmaisutaidon opiskelusta. Teatterikorkeakoulu, Tanssi- ja teatteripedagogiikan laitos. Väitöskirja. Acta Scenica 11. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-9765-79-9> [viitattu 2.2.2023].

Sava, I. & Katainen, A. 2004. Identiteetti, minuus ja itsestä vieraantuminen. Teoksessa Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sinisalo-Juha, E. 2011. Nuoren identiteetti nuorisotyössä: Identiteettiteorioiden näkökulmia informaaliin kasvatukseen. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu- tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-21515> [viitattu 31.1.2023].

Suihko, K. 1995. Pedagoginen draama sosiaalisten roolien oppimisen välineenä. Teoksessa Lehtonen, J. & Lintunen, J. (toim.) Draama. Elämys. Kokemus. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta 2. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston opettajakoulutuslaitos. 139–150.

Teriö, L. s.a. Minäkäsitys ja itsetunto. Psykaa. Blogi. Saatavissa: <https://blogit.gradia.fi/psykaa/minakäsitys-ja-itsetunto/> [viitattu 8.11.2022].

Timonen, H. 2009. Omin sanoin – elämän ja muutoksen tarinat vankilasta vapautteen. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja 133. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-219-221-9> [viitattu 25.1.2023].

Tutustu itseesi. 2022. Mieli ry. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.7.2022. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/> [viitattu 13.4.2023].

Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu ja täydennetty painos. Keuruu: PS-kustannus.

Ventola, M. & Renlund, M. 2005. Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Vesänen-Laukkanen, V. 2004. Taiteen tekemisen terapeuttisuudesta. Teoksessa Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Keuruu: PS-kustannus.

Virtanen, M. 2016. Prosessidraama nuoren identiteetin tukijana. Työmenetelmän kehittäminen Lahden helluntaiseurakunnan nuorisotyölle. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosionomi. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201602242583> [viitattu 20.2.2023].

Vähänikkilä, R. 1995. Draama on viestintää. Teoksessa Lehtonen, J. & Lintunen, J. (toim.) Draama. Elämys. Kokemus. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta 2. 123–138. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos.

Wallenius, A. 2022. Työvalmentaja. Haastattelu 23.2.2022. Lahden Draama-LaB.

Ylisuvanto, E. 2021. Unelmien performanssi. Luovan työnhakuvalmennuksen toteuttaminen soveltavan teatterin ja kehollisten menetelmien sekä tulevaisuusohjauksen avulla. Teoksessa Lehtinen, L. (toim.) Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu & Kouvolan teatteri. Xamk kehittää 147. 16–18. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-331-0> [viitattu 25.4.2023].

1. Haastateltavan ikä
2. Miten sait tietoa Draamalabista?

### Teema 1 (Aloitus, minäkuva ennen draamalabia)

1. Mistä syistä päätit hakeutua Draamalabin työpajalle?
2. Minkälaisia odotuksia sinulla oli Draamalabista ennen aloitusta?
3. Mikä odotuksissa sai sinut jännittämään tai innostumaan?
4. Miten kuvailisit aloitustasi Draamalabilla? (Tuntemukset, muut ihmiset, ohjaajat)
5. Millaisena ihmisenä näit itsesi Draamalabilla aloittaessasi? (kuvaile itseäsi silloin)
6. Mitkä olivat vahvuutesi ja haasteesi?

### Teema 2 (toiminnan vaikutukset)

1. Millaisena aluksi koit toiminnan kokonaisuudessaan? Mikä pelotti tai toi iloa?
2. Minkälaisia ajatuksia tai tunteita erilaiset harjoitukset herättivät sinussa?
3. Millaisia oivalluksia tunteet toivat omaan elämääsi?
4. Avasiko toiminta sinulle uusia näkökulmia? Millaisia?

### Teema 3 (Draaman vaikutus)

1. Minkä koit draaman harrastamisessa haastavaksi? Mikä pelotti tai toi iloa?
2. Millaisia itsensä ylittämisen hetkiä koit? Kerro niistä?
3. Minkälaisia tilanteita muistat ja miten niitä ratkottiin?
4. Mitkä asiat tekevät tilanteista sinulle merkityksellisiä?
5. Millaisia asioita opit itsestäsi draaman avulla?
6. Millaisena koit itsesi erilaisissa rooleissa toiminnan aikana?
7. Millä tavoin draaman harrastaminen toimi sinua vahvistavana tekijänä?
8. Millä tavoin koet toiminnan vaikuttaneen sinuun? (onnistumisen kokemukset, havainnot itsestä)

### Teema 4 (Yhteisön vaikutus)

1. Miten kuvailisit yleistä ilmapiiriä pajalla?
2. Millä tavoin muut pajalaiset ottivat sinut huomioon?
3. Minkälainen rooli ohjaajilla oli toiminnassa?
4. Millä tavoin sinut kohdattiin?
5. Millaisena koit ympäröivän yhteisön?
6. Millä tavoin koit tai et kokenut yhteenkuuluvuuden tunnetta? (Tärkeää myös, jos et)
7. Millä tavoin koet Draamalabin yhteisön olleen sinua vahvistava tekijä?
8. Miten muuten koet yhteisön vaikuttaneen sinuun?

### Teema 5 (Lopetus, minäkuva Draamalabin jälkeen)

1. Millaisena ihmisenä näit itsesi toiminnan päätyttyä? (kuvaile itseäsi)
2. Miten kuvailisit lopetustasi Draamalabilla?
3. Millaisia vahvuuksia tai haasteita huomasit itsessäsi?
4. Minkälaisia odotuksia sinulla oli Draamalabin loppumisen suhteen?
5. Mikä jännitti tai innostutti?
6. Miten koet aikasi Draamalabilla lisänneen tuntemusta itsestäsi?

### **haastattelukutsu**

Hei Draamalabilainen! Olen yhteisöpedagogiopiskelija Mikkelistä ja työstätän tällä hetkellä opinnäytetyötäni Draamalabin toiminnasta. Opinnäytetyöhön kerätään työpajalla käyneiden nuorten tarinoita ja kokemuksia toiminnasta, tavoitteena tutkia yhteisön merkitystä ja draaman vaikutuksia yksilön minän rakentumiseen.

Haastattelu on täysin vapaaehtoinen, mutta te Draamalabin toimintaan osallistuneet olette tässä tapauksessa asiantuntijoita. Toivonkin siis hartaasti osallistumistanne!

#### **Tutkimus**

Tutkimus toteutetaan narratiivisena haastatteluna, joka on pääasiassa kysymyksetön haastattelu. Haastateltavan tarkoituksena on muodostaa tarinallinen kokonaisuus ajataan Draamalabilla, sisältäen kävijälle merkityksellisimpiä asioita. Pohdi siis etukäteen aikaasi pajalla ja minkälaisia asioita tahtoisit nostaa esille haastattelussa. Haastattelija toimii haastattelussa kuitenkin johdattelevana osapuolena.

Tämänhetkinen opinnäytetyön otsikko on "Draama ja yhteisö minuuden rakentajana", joten haastateltavan tarinan avulla analysoidaan merkityksiä minuuden rakentumisen osalta. Tärkeää haastattelussa ovat tarinan alku, loppu ja tarinassa tapahtuvat käänneet.

#### **Haastattelu**

Haastattelu pyritään käymään rauhoitetussa hetkessä ja ilmapiirissä, jotta kertominen sujuisi soljuvasti. Analyysivaiheessa oleellista ei ole haastateltavan kieliasu tai miten hän on ollut vuorovaikutuksessa haastattelijan kanssa. Kertomuksen sisällöllä on suurin merkitys.

Haastattelun kesto on ajallisesti yksi (1) tunti ja ensisijaisesti haastattelu toteutetaan Teams- haastatteluna. Tarpeen mukaan myös muista haastattelumenetelmistä voidaan sopia.

Kaikki haastattelussa esille tulevat henkilötiedot ovat salassa pidettäviä, etkä ole tunnistettavissa lopullisesta työstä.

#### **Haastattelija**

Kerron mielelläni lisää, jos kiinnostuit! Mikäli tahtoisit tulla haastatelluksi, niin ole matalla kynnyksellä yhteydessä! Sovitaan tarkemmin aikataulusta ja osallistumistavasta. Haastattelijana toimii opinnäytetyön tekijä Lili Vihavainen. Minuun voi olla yhteydessä sähköpostitse

blivi001@edu.xamk.fi

tai puhelimitse 040054xxxx (myös Whatsapp viesti käy)

Kiitos jo etukäteen!