

Opinnäytetyö YAMK

Sosiaali- ja terveysala, Kulttuurihyvinvointi

2024

Aleksandra Lumivuori & Reetta Tieaho

# Muutos mielessä

– Kulttuurihyvinvoinnin ja sosiaalialan  
yhteennivoutuminen ammatillisen minän  
transformaatioprosessissa



Opinnäytetyö YAMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala, kulttuurihyvinvointi

2024 | 77 sivua

Aleksandra Lumivuori & Reetta Tieaho

## Muutos mielessä

- Kulttuurihyvinvoinnin ja sosiaalialan yhteennivoutuminen ammatillisen minän transformaatioprosessissa

Opinnäytetyössä tarkastellaan kahden sosionomin työparina toteutettua transformatiivista matkaa kohti uudenlaista, kulttuurihyvinvoinnin kontekstista kumpuavaa "amatillista minää". Työ hyödyntää autoetnografista ja narratiivista lähestymistapaa. Työtä ohjaa oppimisen transformatiivinen ulottuvuus, jonka valossa kirjoittajat tarkastelivat omia ammatillisia uskomuksiaan, asenteitaan, toimintatapojaan ja roolejaan. Keskeisiä kysymyksiä ovat; miten ammatillinen minäkokemus muuntuu? miten työparityöskentely syventää transformaatiota ja millaisia merkityksiä taide ja luovuus tuovat ammatilliseen toimijuuteen?

Opinnäytetyön yhtenä osana toteutettiin taideperustainen ryhmäprosessi "Luovuuden Lähteellä". Prosessiin kuuluivat työparireflektiot, jotka syvensivät pohdintaa omista sisäistetyistä ammatillisista käsityksistä. Transformaatiota tarkasteltiin myös kehollisten ja luovien harjoitteiden kautta, jotka rikastuttivat prosessin reflektiivistä ja dialogista tasoa. Aineisto koostui ryhmän osallistujien palautteesta, työparireflektioiden teksteistä ja havainnoista sekä kokemuspäiväkirjamateriaaleista. Transformoitumista havainnoidaan myös kehollisella tasolla sekä luovien harjoitteiden kautta. Työn lopussa kuvataan ammatillisen minuuden transformoitumista, jossa korostuu yhteys omiin tunteisiin, merkitysperspektiiveihin ja "minän" asemoitumiseen kulttuurihyvinvoinnin kontekstissa. Muutosprosessi havainnollistuu aineiston pohjalta syntyneissä runoissa ja kuvissa.

Asiasanat:

Transformatiivinen oppiminen, työparityöskentely, kehollisuus, kokemuksellisuus, sosiaaliala, ammatti-identiteetti, kulttuurihyvinvointi, narratiivi, luovuus, minuuden rakentuminen, luova ilmaisu

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Master's Degree Programme in Social Services and Health Care, Creative Well-being

2024 | 77 pages

Aleksandra Lumivuori & Reetta Tieaho

## Change of mind

- Intertwining creative well-being and the social sphere in the transformation process of the professional self

The thesis examines the transformative journey towards a new "professional self", emerging from the context of cultural well-being, undertaken by two pairs of social workers. It uses an autoethnographic and narrative approach. The work is guided by the transformative dimension of learning, in the light of which the authors examined their own professional beliefs, attitudes, practices and roles. Key questions are; how is the professional self-experience transformed? How does working in pairs deepen transformation and what meanings do art and creativity bring to professional agency? As a part of the thesis, an art-based group process "At the Source of Creativity" was implemented. The process included pair reflections that deepened reflection on one's own internalised professional understandings. Transformation was also explored through embodied and creative exercises, which enriched the reflective and dialogical level of the process. The material consisted of feedback from the group participants, texts and observations from the work pair reflections, and diary materials from the experience. Transformation is also observed on a bodily level and through creative exercises. At the end of the thesis, the transformation of the professional self is described, highlighting the connection with one's own feelings, meaning perspectives and the positioning of the "self" in the context of creative well-being. The process of transformation is illustrated in poems and images that emerge from the material.

Keywords:

Transformative learning, working in pairs, physicality, experientiality, social sector, professional identity, creative well-being, narrative, creativity, construction of the self, creative expression

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>6</b>
<b>2 Tavoite ja tutkimuskysymykset</b>	<b>8</b>
<b>3 Sukellus taustaan</b>	<b>11</b>
3.1 Transformatiivinen oppiminen	12
3.2 Reflektiivinen työparityöskentely	15
3.3 Oppimisen tasot	17
3.4 Keho tietolähteenä	21
<b>4 Luovuuden ulottuvuudet</b>	<b>25</b>
4.1 Mitä luovuus on?	26
4.2 Taiteen ja luovuuden yhteys hyvinvointiin	29
4.3 Kulttuurihyvinvointi	31
4.4 Taidesuhteen merkitys	33
<b>5 Luovuuden lähteellä -ryhmäprosessi</b>	<b>35</b>
<b>6 Tutkimuksellinen viitekehys</b>	<b>40</b>
6.1 Narratiivisesti rakentuva minuus	41
6.2 Aineistonhankinta	43
<b>7 Muutoksen tasot</b>	<b>45</b>
7.1 Syklinen prosessi	45
7.2 Transformaation tasot avattuna	46
<b>8 Ammatillinen minä transformoituu</b>	<b>50</b>
8.1 Työparityöskentely avaa näkökulmia	51
8.2 Merkitysperspektiivit syventyvät kehollisuuden ja luovuuden kautta	53
8.3 Uusia rooleja ja identiteettejä syntyy	58
8.4 Luovuuden Lähteellä -ryhmä konkretisoi muutostarvetta	61
8.5 Johtopäätökset	63
<b>9 Jälkisanat</b>	<b>65</b>

9.1 Runot ja kuvat	68
<b>Lähteet</b>	<b>71</b>

## **Liitteet**

- Liite 1. Luovuuden lähteellä -ryhmän mainos
- Liite 2. Luovuuden lähteellä -ryhmän palautelomake

## **Kuvat**

Kuva 1. Ilmentymät, Aleksandra Lumivuori 2024	69
Kuva 2. Virtaus, intuitiivinen kuva, Reetta Tieaho 2024.	70

## **Kuviot**

Kuvio 1. Tutkimuskysymykset pähkinänkuoressa.	9
Kuvio 2. Transformatiivisen oppimisen 10 vaihetta.	15
Kuvio 3. Oppimisen kolme tasoa.	18
Kuvio 4. Oppimisen tasot suhteessa ammatilliseen transformaatioprosessiin.	20
Kuvio 5. Syklisyyttä havainnollistava prosessi.	45

# 1 Johdanto

Yhä useammat meistä pohtivat, miten työelämän arvot ja omat henkilökohtaiset arvot kohtaavat, sekä mikä rooli meillä yksilöinä on kestävämmän tulevaisuuden rakentamisessa. Oman roolin ja työn merkitys kestävämmän tulevaisuuden luomisessa on keskeinen aihe, joka vaatiikin syvällistä pohdintaa. (Joutsenvirta ym. 2022.) Työelämän ja työnkuvien murros on saanut monet pohtimaan ja kyseenalaistamaan omaa ammattiaan sekä vaihtamaan työpaikkaa (Heikura & Raijas 2023).

Näistä pohdinnoista lähti liikkeelle yhteinen opinnäytetyöprosessimme transformatiivisen työskentelyn parissa, joka johdatti meidät tarkastelemaan uudelleen suhdettamme itseen, toisiin ihmisiin ja ympäristöömme. Lisäksi pohdimme taidesuhteemme merkitystä oman ammatillisen minuuden sekä kulttuurihyvinvoinnin kontekstissa tapahtuvan toimijuutemme osalta. Millaista ammatillista tarinaa kerromme ja mikä vaikutus sisäisellä tarinalla on omaan toimijuuteen?

Opinnäytetyömme kuvailee ammatillisen kasvun ja muutoksen erilaisia tasoja, jossa selvitämme, millaisiin muotoihin sosionomin ammattitaustalla varustettu minuus taipuu transformaation myötä suhteessa kulttuurihyvinvointiin, millaisia uudenlaisia merkityksiä taide ja luovuus tuo osaksi ammatillista minää sekä millä tavoin työparityöskentely tukee transformaatiota. Näihin tutkimuskysymyksiin nojaa työparina toteutettu opinnäytetyömme, jossa kuvaamme ammatillisen kasvumme transformatiivista luonnetta.

Sote-alan perusopinnoissa tuetaan usein opiskelijoiden ammatillista kasvua ja identiteetin rakentumista. Kuitenkin valmistuneiden ammattilaisten ammatillisen kasvun polulta näyttäisi puuttuvan alustoja ja tiloja, joka ohjaisi vahvemmin itsereflektion äärelle pohtimaan omaa ihmiskäsitystä ja maailmankuvaa sekä tarkastelemaan omien toimintatapojen ja ajattelumallien syvempiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia juuria (Sarvela & Maanmieli 2022, 222). Tähän nojaa myös näkemykseemme siitä, että transformatiivinen oppiminen ansaitsee enemmän huomiota ja keskustelua ammatillisen identiteettityön yhteydessä.

Opinnäytetyömme aikana toteutettiin työparityöskentelynä taideperustainen ryhmä "Luovuuden lähteellä", joka edustaa prosessimme toiminnallista puolta ja jonka palaute toimii aineistoa täydentävänä osana, jota tarkastelemme reflektiivisen ja peilaavan työparityöskentelyn kautta.

Opinnäytetyöprosessi muistuttaa meitä siitä, että kestävä muutos on mahdotonta, mikäli emme ole valmiita kyseenalaistamaan vallitsevia käsityksiä ja oletuksia, jotka muodostavat identiteettimme perustaa. Se muistuttaa myös siitä, että muutos on mahdotonta yksin – tarvitsemme toisia ihmisiä tueksemme ja rinnallemme.

Opinnäytetyön lopussa kuvataan transformaatioprosessimme syklistä kulkua. "Ammatillinen minä transformoituu" -luvussa tarkastellaan tuloksia peilaten aineistoon, taustaan sekä tutkimuskysymyksiin. Aineisto muodostuu kokemuspäiväkirjoista, reflektiivisen työparityöskentelyn peilaamisen kautta syntyneistä havainnoista, sekä ryhmältä saadusta palautteesta. Havainnoimme transformoitumista myös kehollisella tasolla sekä luovien harjoitteiden kautta.

Opinnäytetyö päätetään jälkisanoihin, joihin on nostettu kirjoittajien yksilöllisiä pohdintoja matkasta. Jälkisanojen yhteydessä esittelemme aineiston pohjalta syntyneitä tuotoksia, jotka saivat kuvien ja runojen muodon.

Toivomme, että kokemustemme jakaminen inspiroi ja kannustaa lukijoita omaksumaan kokonaisvaltaisamman lähestymistavan ammatilliseen kasvuun ja oppimiseen. Sellaisen lähestymistavan, jossa reflektiivisyys ja dialogisuus yhdessä luovan ja kehollisen työskentelyn kanssa saavat ansaitsemaansa sijaa.

## 2 Tavoite ja tutkimuskysymykset

Itsen määrittely ilman yhteyttä muihin ihmisiin tai ympäristöön voi tuntua vaikealta ja epämääräiseltä. Sen sijaan, minuus alkaa hahmottua, kun sitä tarkastellaan suhteessa toisiin. Toisin sanoen, identiteetti muodostuu pitkälti vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ympäristön kautta. Ilman näitä suhteita ja konteksteja, käsitys itsestä voi jäädä epäselväksi ja abstraktiksi. (Salovuori 2015.)

Edellisen nojalla luodaan käsitystä opinnäytetyön pääajatuksista, jossa tarkastellaan kahden sosionomin henkilökohtaista kasvua kohti uudenlaista "ammattillista minää" (myöhemmin ammatillinen minä tai ammattimisuus). Opinnäytetyötä tarkastellaan erityisesti oppimisen transformatiivisella tasolla, missä syvällisempi muutos ja ammatillisen minuuden kehittyminen tapahtuu vahvasti kokemuksellisten elementtien kautta, sekä reflektiossa itsen ja työparin kanssa.

Työn kokemuksellinen ulottuvuus taipuu työparityöskentelyyn, yhdessä suunnitellun ja toteutetun Luovuuden lähteellä - ryhmän läpivientiin sekä sen myötä toteutuneisiin yhteisiin reflektioihin. Reflektiivisyyden tukena toimivat luovat ja keholliset lähestymistavat, joiden kautta opinnäytetyön tekijät pyrkivät tunnistamaan kokemuksiaan ja tunteitaan sekä niiden kautta nousevia teemoja suhteessa transformatiiviseen prosessiin.

Pureudutaan seuraavaksi hieman sosionomin yleisiin ammatillisiin tavoitteisiin ja arvomaailmaan. Sosionomi on sosiaalialan, sosiaalisen hyvinvointityön, ihmisten auttamisen, kasvun ja kehittymisen asiantuntija. Sosionomina työskennellään laajasti eri-ikäisten ihmisten kanssa sosiaalialan eri tehtäväalueilla julkisella, yksityisellä ja kolmannen sektorin puolella. Keskiössä on ihmisten osallisuuden, toimintakyvyn ja hyvän elämänlaadun lisäämiseen pyrkivä työote. Ammatillisia teemoja ovat tasavertaisuuden lisääminen, inhimillisyys, osallisuus, rinnalla kulkeminen ja kohtaaminen. Sosionomina työskennellään usein tiiviisti ihmisten kanssa, heidän elämänpiirinsä ja ympäristönsä parissa. (Opintopolku 2024.)

Opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena oli tarkastella ammatillista minää uudesta näkökulmasta sekä haastaa omia sosiaalialalla omaksuttuja työskentely- ja toimintatapoja. Prosessin aikana tavoiteltiin uudenlaisen, luovan työtteen ja työparityöskentelyn sekä kulttuurihyvinnön opintojen tarjoaman kokemus- ja teoriapohjan omaksumista ja käytäntöön soveltamista.

1. Miten ammatillinen minä muuttuu transformaatioprosessin myötä sosionomina omaksuttuun ammatilliseen minään?
2. Miten työparityöskentely tukee ammatillista transformaatioprosessia?
3. Millaisia merkityksiä taide ja luovuus tuo osaksi uudistunutta ammatillista toimijuutta?

Nämä kysymykset ohjaavat reflektioita, joita käytiin prosessin aikana yhteisesti ja itsenäisesti. Avaamme tutkimuskysymyksemme seuraavan kuvion kautta (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Tutkimuskysymykset pähkinänkuoressa.

Prosessissa nähtiin luontevana lähestyä ammatillista minää ja uudenlaista toimijuutta tutkien omaa taidesuhdetta sekä ammatillisten tarinoiden taustalla olevia uskomuksia, oletuksia, rooleja ja asenteita.

Opinnäytetyössä sovellettiin kirjoittajien omiin kokemuksiin perustuvaa autoetnografista tutkimusmetodia. Keskeisessä roolissa olivat kirjoittajien

subjektiiviset, prosessin aikana nousseet kokemukset ja tunteet suhteessa ammatilliseen toimijuuteen nyt ja tulevaisuudessa.

Toiminnallisen ryhmäprosessin, yhteisten reflektioiden sekä luovien ja kehollisten harjoitusten kautta omaa ammattimaisuutta ja siihen liittyviä kokemuksia lähestyttiin narratiivisen työskentelyotteen kautta. Työn teoreettisena kehyksenä voidaankin nähdä narratiivinen, jatkuvasti muuntuva ja rakentuva subjekti.

Onkin mielenkiintoista seurata kuinka tämä muuntuva "minuus" löytää paikkansa tulevaisuuden toimintaympäristöissä, jossa yhdistyvät sosionomin ammatillisuudesta kumpuava osaaminen sekä luova ja taiteellinen ilmaisu.

Kirjoittajat pitivät päiväkirjaa oman ammattimaisuuden ja sen kehittymisen myötä heränneistä havainnoista. Kootun päiväkirja-aineiston pohjalta syntyi työn lopussa esiteltävät runot ja kuvat, jotka pyrkivät kuvaamaan transformatiivista prosessia - ammatillisen minuuden muuntumista.

*OpenAI 2024. Microsoft Copilot (GPT-4). Joidenkin tekstiosioiden kieliasun selkiyttämisessä ja johdonmukaistamisessa hyödynnettiin tekoälytyökalua Microsoft Copilot (GPT-4). Tekijät ovat tarkistaneet ja muokannut työkalun laatimaa sisältöä ja ottavat täyden vastuun teoksen sisällöstä.*

### 3 Sukellus taustaan

Transformaatio - syvä muutos, lähtee lähes aina liikkeelle kriisistä. Kriisi toimii ikään kuin katalysaattorina, hetkenä, jolloin ymmärrämme, että edessä hämmöittää muutos. Havainnoimme asiaa reflektoiden ja tutkien - mitä luulimme tietävämme ja mitä voisimme tehdä ratkaistaksemme ristiriidan? Transformaation myöhemmässä vaiheessa toiminnallisuus on keskiössä - opimme sen, mitä meidän on opittava, kokeilemme uusia tulokulmia ja integroimme ne uuteen maailmankuvaamme, joka taas ohjaa suuntaa toiminnallemme tulevaisuudessa. (Pearce 2024.) Opinnäytetyömme kohdalla kriisin voidaan nähdä ammatillisuuden risteyskohtana, joka yhdessä opintojen kanssa saattoi meidät yhteen kulkemaan tätä transformatiivista matkaa.

Nyky-yhteiskunnassa noudatetaan edelleen monia teollistumisen ajalta peräisin olevia ajattelu- ja toimintamalleja (Joutsenvirta ym. 2022). Systeemitutkijoiden mukaan olemme kuitenkin saavuttaneet historiallisen taitekohdan, jossa nämä vanhat mallit eivät enää toimi (Laininen 2019 Joutsenvirta ym. 2022 mukaan). Systeemisessä tarkastelussa ihmisen ulkopuolella olevat kestävyysaasteet nähdään monesti toisiinsa kietoutuneina ongelmavyönteinä, joiden juurisyyt ovat peräisin sisäisestä maailmastamme – arvoistamme, uskomuksistamme, olettamuksistamme, jotka ohjaavat toimintaamme osittain tiedostamattomasti. (Senge 1990; Joutsenvirta ym. 2022.) Transformatiivinen oppiminen tähtää juuri tällaiseen, syvällisempään muutokseen ihmisen käsityksissä, tunteissa, ajattelussa ja toiminnassa (Joutsenvirta ym. 2022).

Transformaatio on luonteeltaan kokeellista. Siinä, missä muutos on asteittaista ja pientä, transformaatio tapahtuu puolestaan suuremmassa mittakaavassa ja on usein merkittävämpää. (Liimatainen 2024.) Opinnäytetyö on sukellus transformatiiviseen oppimisprosessiin, joka edellyttää itsensä tutkimista sekä syventymistä omaan maailmankuvaan – niihin asenteisiin, käsityksiin ja uskomuksiin, jotka muodostavat omaa ammatillista tarinaa. Itseä tutkimalla voi löytyä uusi tekemisen suunta, joka luo merkityksellisyyttä ammatillisessa mielessä.

### 3.1 Transformatiivinen oppiminen

Transformaatiossa keskeisintä on ihmisen kasvu ja oppiminen. Se on tiedollista oppimista syvempää uskomusten, asenteiden ja mielen mallien muutosta. Tarkastellaan seuraavaksi transformaatiota sanojen etymologian kautta: IN-FORM-aatio viittaa siihen, että pysytään tietyn mielen mallin sisällä, eli "muotissa". TRANS-FORM-aatio taas tarkoittaa, että mennään mielen mallin ulkopuolelle. Vanha mielen malli vaihdetaan uuteen, mikä johtaa syvään muutokseen uskomusten tasolla sekä pysyvämpiin muutoksiin toimintatavoissa. (MCID 2023.)

Transformatiivinen oppiminen on prosessi, jossa uutta tietoa arvioidaan suhteessa aiempiin ajatuksiin ja ymmärrykseen. Sen myötä oppijat pyrkivät uudistamaan omaa maailmankuvaansa uuden tiedon, merkitysten ja kriittisen pohdinnan kautta. Transformatiivinen oppiminen ei ole pelkkää tiedon hankkimista, vaan se syventyy tapaan, jossa oppijat löytävät uudenlaista ymmärrystä sekä merkityksellisyyttä elämälleen. Tällaiseen prosessiin ja oppimiskokemukseen liittyy perustavanlaatuinen muutos käsityksissämme siitä, mitä luulimme tietävämme ja mitä ajattelimme aiemmin. Tämä johtaa uudenlaisiin tapoihin ja näkökulmiin tarkastella asioita, mikä luo tilaa oivalluksille. Monet asiantuntijat ja oppijat ovat sitä mieltä, että tällainen oppiminen johtaa todelliseen ajattelun ja ymmärryksen vapauteen. (Western Governors University 2020.)

**Merkitysperspektiivien muuntaminen.** Transformatiiviseen oppimiseen kuuluu ajattelutapojen, oletusten ja niin sanottujen *merkitysperspektiivien* muuntelua sekä koettelua (Anttila 2022a). Merkitysperspektiivit ovat ennakoasenteita ja oletuksia, jotka muokkaavat tapamme tulkita tietoa. Ne koostuvat käsityksistä, uskomuksista, arvoista ja tunteista, jotka vaikuttavat siihen, miten ymmärrämme maailmaa ja rakennamme kokemuksillemme merkitystä. Tämä on keskeinen osa transformatiivista oppimista, sillä se auttaa oppijaa ymmärtämään omia ja muiden näkökulmia

syvällisemmin. Merkitysperspektiivien lukkiutuessa ihmisellä on taipumus hylätä ajatuksia, jotka eivät sovi niihin. (Western Governors University 2020.)

Transformatiivisen oppimisen isänä pidetyn Jack Mezirowin (2000) mukaan jokainen uusi tapahtuma, jonka yksilö kokee, käsitellään opittujen viitekehysten kautta, joita Mezirow kutsuu myös merkitysperspektiiveiksi tai merkitysskeemoiksi. Merkitysperspektiivi koostuu kahdesta ulottuvuudesta: ajattelumalleista (*habits of mind*) ja niiden tuottamista näkökulmista.

Ajattelumallit vaikuttavat merkitysperspektiiveihin, koska ne muokkaavat sitä tapaa, jolla lähestymme ja näemme niin itsemme kuin ympäristömme. Ne ovat ajan saatossa rakentuneita laajoja, totuttuja ajattelu-, tunne- ja toimintatapoja, jotka rakentuvat sosiaalisten, kulttuuristen, kielellisten ja poliittisten vaikutteiden kautta. Ajattelumallit voivat sisältää esimerkiksi erilaisia sääntöjä, kriteerejä, standardeja, arvoja, persoonallisuuden piirteitä ja asenteita. Nämä vaikuttavat siihen, miten ihminen luokittelee omat kokemukset, tapahtumat, uskomukset, ihmiset sekä itsensä. Ajattelumallit tulevat näkyväksi siinä näkökulmassa, joka muodostaa tulkinnan ilmiöstä, tilanteesta tai vaikkapa henkilöstä. (Anttila 2022b.)

Jokaisen uuden kokemuksen myötä ihmiset pyrkivät luomaan merkityksiä viitekehysten avulla. Tämä merkitys vaikuttaa siihen, miten näemme itsemme, ja se puolestaan vie toimintaamme tiettyyn suuntaan. Transformatiivisen oppimisen ydintä on merkitysperspektiivien koettelu siten, että ne muuntuvat avoimimmiksi, moniulotteisimmiksi sekä uutta vastaanottavaisemmiksi. (University of Calgary 2024, 11-12.)

Opinnäytetön kannalta mielenkiintoista onkin kysyä – tunnistammeko millaisten merkitysperspektiivien valossa toimimme ja näemme oman ammatillisen ympäristömme?

**Kriittinen reflektio.** Transformatiivisen oppimisen yksi keskeinen peruslähtökohta on kriittinen reflektio. Kriittinen reflektio tarkoittaa aiemmin opittujen ennakko-oletusten ja uskomusten kyseenalaistamista. Se sisältää myös tavanomaisten ja vakiintuneiden odotusten tarkastelun, joiden kautta

olemme tottuneet tulkitsemaan maailmaa, kanssaihmissiä ja itseämme. Kun vakiintunut määritelmä asetetaan kyseenalaiseksi, voidaan löytää uusi näkökulma, joka ohjaa työskentelyä ongelman ratkaisussa uudella tavalla. Kriittisessä reflektiossa henkilö voi arvioida uudelleen omaa merkitysperspektiiviään ja muuttaa sitä tarpeen mukaan. (Mezirow 1995, 28.)

Myös oman toiminnan muuttaminen suhteessa muuntuneeseen ajattelumalliin ja näkökulmaan on tärkeää. Tämä edellyttää kuitenkin tietoisia päätöksiä ja pyrkimyksiä toimia niiden mukaisesti sekä valmiutta ottaa vastaan uutta. Transformatiiviseen oppimiseen liittyy asenne (*disposition*), joka ruokkii tietoista, jatkuvaa pyrkimystä reflektoida kriittisesti omia ja toisten oletuksia sekä vahvistaa muuttuvia ajattelumalleja. Tämä vaatii aktiivista keskusteluun osallistumista sekä sitoutumista päätökseen toimia muuttuneen näkemyksen mukaisesti. (Anttila 2022a.)

Transformatiivisen oppimisen tuottamat muutokset voivat olla kumulatiivisia tai progressiivisia oivalluksia, jotka johtavat vaiheittain näkökulman ja ajattelutavan muutoksiin. Ajattelumallit rakentuvat suurimmaksi osin tietoisuuden ulkopuolella, jolloin intuitio korvaa oletusten kriittisen pohdinnan. Näiden prosessien tuominen tietoiseen käsittelyyn on merkittävää transformatiivisen oppimisen kannalta. (Anttila 2022a.) Siispä katsomme, että työparityöskentely ja sen kautta tapahtunut yhteinen jakaminen ja avoin keskustelu ovat merkittävä osa transformatiivisen kasvun mahdollistumista.

Seuraavassa kuviossa (Kuvio 2) havainnollistamme transformatiivista oppimista kymmenen välivaiheen kautta Jack Mezirowta (2000, 22) ja Ted Flemingiä (2018) mukaillen.



Kuvio 2. Transformatiivisen oppimisen 10 vaihetta.

### 3.2 Reflektiivinen työparityöskentely

Jack Mezirowin lähestymistavassa ihminen tarkastelee kriittisesti kokemustensa pohjalta muodostuneita ennako-oletuksia ja käsityksiä. Tämän prosessin kautta hän jäsentää ja tulkitsee maailmaa uudelleen, muuttaen merkitysperspektiiviään eheämmäksi ja toimivammaksi. (Laininen 2019, 25). Mezirowin teorian kautta tapahtuva transformaatio nähdään siis pääosin yksilötasolla toteutuvana ajattelun uudistumisena. (Taylor 2008, 10). Jos tutkitaan kuitenkin oppimisen tasoja moniulotteisemmin, oppiminen tapahtuu

suhteessa olemisessa – suhteessa itseen, ympäristöön ja toisiin. Tämä vuorovaikutus auttaa meitä refleктоimaan tunteitamme, tarkastelemaan asioitamme uudesta näkökulmasta ja näin kehittymään sekä henkilökohtaisesti että ammatillisesti. Uudistuminen, jonka sisäinen muutosvoima käynnistää, syventyy ja rikastuu siis dialogissa muiden kanssa luoden vahvempaa pohjaa uudentlaiselle toimijuudelle. Tällainen vuorovaikutus ja yhteinen oppiminen on välttämätöntä kestävän tulevaisuuden kannalta. (Joutsenvirta ym. 2022)

Työparityöskentelyssä, jossa kaksi ihmistä työskentelee yhteistyössä, tähdätään juuri tällaiseen dialogissa tapahtuvaan oppimiseen.

Työparityöskentelyn keskeisiä periaatteita ovat yhteistyö, vuorovaikutteisuus, tiedon jakaminen sekä sosiaalinen tuki prosessin aikana. Työparityöskentely oppimisen tukena antaa työntekijöille mahdollisuuksia reflektoida ajatuksia ja tapahtumia sekä antaa ja vastaanottaa palautetta. Työparityöskentely rikastuttaa prosessia tuoden yhteen kahden eri taustoilla ja kokemuksilla varustetun ammattilaisen. Tällaisen työskentelytavan onnistumisen ytimessä ovat yhteinen pohtiminen, sitoutuminen sekä avoimuus. Työskentelyn vahvuutena voidaan nähdä näkökulmien erilaisuus, joka rikastuttaa ajattelu- ja toimintatapoja. Tämä erilaisuus auttaa näkemään maailmaa ja tarkastelemaan asioita uudesta suunnasta, sen sijaan että jäätäisiin tuttuihin ja toistuviin kaavoihin. Toimivassa työpariudessa on tilaa ja luottamusta keksiä, kokeilla ja kehittää uutta, jopa villedäkin ideoita. Luottamussuhde syntyy tiiviissä yhteistyössä, jota työparius tarjoaa esimerkiksi työryhmää hallitummin. (Ikkonen 2017.)

Työparityöskentelyssä oleellista on kokemusten ja näkemyksien jakaminen, mikä auttaa ymmärtämään ja sisäistämään uusia asioita ja näkökulmia syvällisemmällä tasolla (Ikkonen 2017). Työparityöskentely antaa rohkeutta kokeilla ja ajatella uudella tavalla sekä rohkaisee myös astumaan ulos omalta mukavuusalueelta. Parityöskentelyn sosiaalisen tuen ulottuvuus on taas tärkeää erityisesti transformatiivisessa prosessissa, jossa työparin osapuolet voivat tukea toisiaan haasteiden ja muutosten keskellä. Tämä myös lisää motivaatiota ja sitoutumista.

Kulttuurihyvinvoinnin kontekstissa työparityöskentely nähdään usein kahden eri ammattitaustan omaavan työntekijän, kuten sosiaalityöntekijän ja taiteilijan yhteistyönä. Opinnäytetyössä työparityöskentely toteutettiin kahden saman koulutustaustan omaavan, mutta hyvin erilaisella työhistorialla ja kokemustaustalla varustetun sosionomin yhteistyönä, jonka ajateltiin olevan suuri etu yhteisessä työskentelyssä.

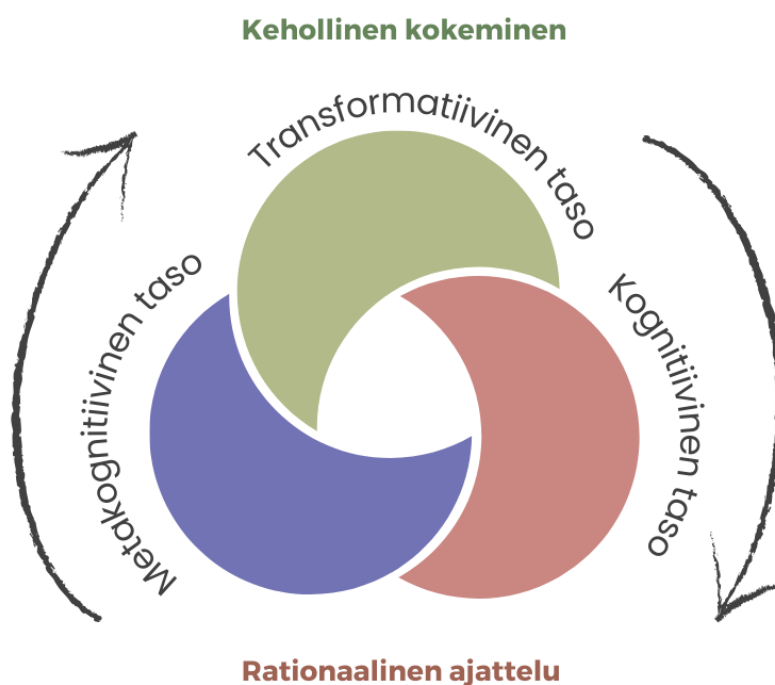
### 3.3 Oppimisen tasot

Ihmisen maailmansuhteen rakentuminen tapahtuu kestävyyskasvatustutkija Stephen Sterlingin (2010, 24-25) mukaan kolmella eri tasolla: kognitiivisella, metakognitiivisella sekä episteemisellä eli transformatiivisella tasolla. Nämä kolme tasoa ovat syklisessä vuorovaikutuksessa keskenään (Joutsenvirta ym. 2022). Tasot toimivat myös opinnäytetyön kirjoittajien kokemusten ja havaintojen tulkinnan apuvälineenä.

Oppimisen ensimmäinen taso, *kognitiivinen taso* luonnehtii tietoa ja ymmärrystä sekä jakamisen kykyä. *Metakognitiivisella tasolla* taas syvennyttään uskomusten, käsitysten ja arvojen kriittiseen reflektointiin. Kun kognitio viittaa itse tietosisältöön, metakognitiivinen ajattelu käsittää tiedon siitä, miten käsittelen tietoa, mitä mieltä olen tiedosta sekä miten hankin ja käytän tietoa. Metakognitio kuvaa yksilön kykyä tiedostaa, valvoa ja säädellä omia ajatteluprosessejaan. Hyvät metakognitiiviset taidot todistetusti edistävät oppimisprosessia. (Peda 2024.) Oppimisen kolmannella, transformatiivisella tasolla korostuu syvempi ymmärrys sekä ihmisen käsitysten ja maailmankuvan uudistuminen. (Sterling 2010, 22–23.)

Kestävyyshaasteiden ratkaisemiseksi tehokkuutta palvelevan kognitiivisen oppimisen lisäksi tarvitaan kykyä metakognitiiviseen oppimiseen, jota luonnehtii reflektiivisyyden sekä kriittisen ja systeemisen ajattelun taidot. Ihmisyiden täysi potentiaali on kuitenkin mahdollista saada käyttöön transformatiivisen oppimisen tasolla, johon liittyy tunteet, kehollinen tietäminen ja intuitiivinen kapasiteetti. Yhteiskunnan ja yhteisöjen kestäväää uudistumista edistää

dialogisuus, jota ikään kuin laajennetaan rationaaliselta tasolta tunteiden ja kehollisten viestien jakamiseen. (Joutsenvirta ym. 2022.) Myös tutkimustieto korostaa kokonaisvaltaista, rationaalisen reflektion ja dialogin ylittävää oppimista. Oppimiskokemuksiin tulisi sisällyttää tunteet, intuitio, kehollisuus sekä vuorovaikutus muiden oppijoiden kanssa. Tämä voi käytännössä tarkoittaa esimerkiksi tunteiden käsittelyn sisällyttämistä yhteisesti käytäviin keskusteluihin (Taylor 2008, 11). Seuraavassa kuviossa (kuvio 3) pyrimme havainnollistamaan oppimisen kolmea toisiinsa vuorovaikutuksessa olevaa tasoa Sterlingiä (2010, 25) mukaillen.



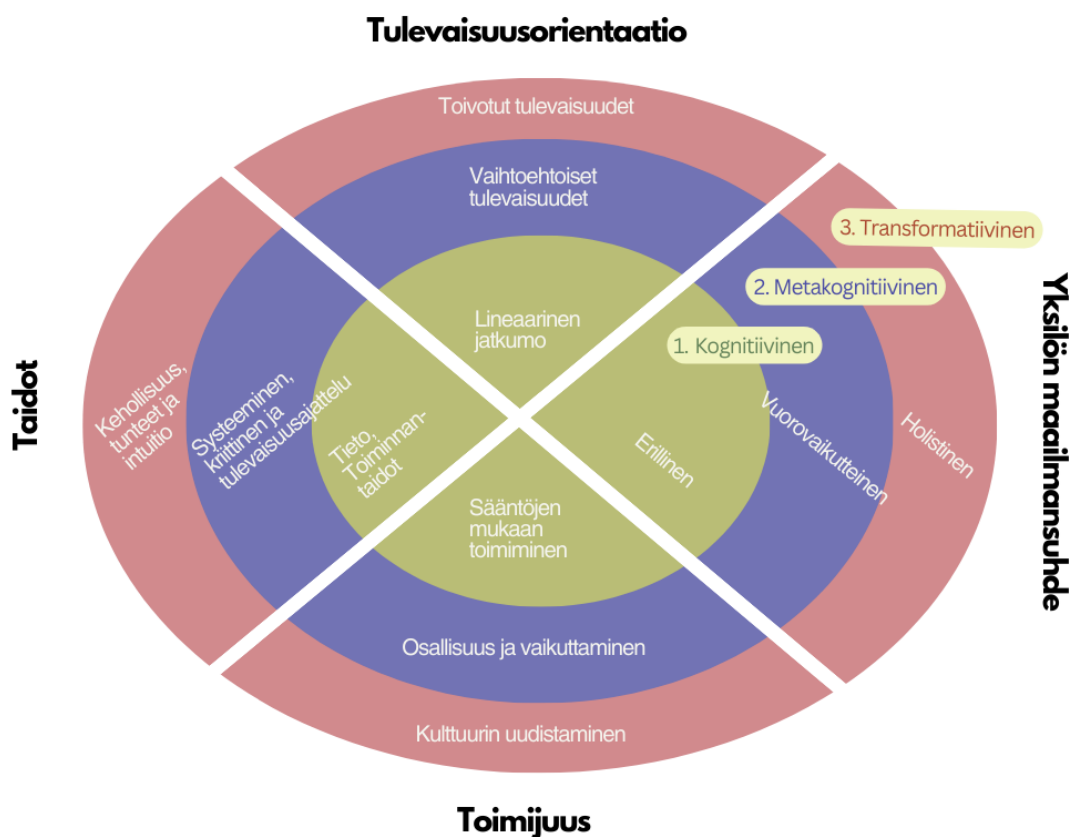
Kuvio 3. Oppimisen kolme tasoa.

Opinnäytetyömme voidaankin ajatella olevan vuoropuhelua näiden kaikkien tasojen välillä, jossa oman ammatillisuuden kognitiivisella ja metakognitiivisella tasolla tapahtuva reflektiivinen oppiminen etenee transformaation ytimeen - kehollisen kokemisen, tunteiden ja luovuuden tasolle. Tässä avautuu mahdollisuus kokonaisvaltaiseen oppimiseen ja kasvuun ja voi parhaimmillaan

saattaa meidät sellaisten näkökulmien äärelle, jotka eivät ole saavutettavissa pelkästään rationaalisen ja kognitiivisen ajattelun kautta.

Sterling (2003) esittää tasojen ideaa seuraavan ”metsä”-metaforan kautta: ensimmäinen oppimisen taso kuvastaa kognitiivista tasoa, jolloin olemme metsässä, emmekä näe koko metsää puiden takaa. Toisella, metakognitiivisella tasolla astumme ulos metsästä, jolloin näemme koko metsän ja kykenemme luomaan jonkinlaisen käsityksen toisenlaisesta metsästä. Kolmannella, transformatiivisella tasolla vapaudumme ajattelun rajoitteista ja kykenemme tarkastelemaan todellisuutta yläpuolelta, ns. ”helikopterinäkymästä” käsin. Havahdumme siihen, että on olemassa useita erilaisia metsiä, joista voimme valita omamme. Tämä episteeminen taso johtaa transformatiiviseen oppimiseen ja uudenlaisen perspektiivin sisäistämiseen. (Suomen Kansanopistoyhdistys 2024.) Tämän tason voidaan ajatella olevan ikään kuin ihmisen paluu ”omaan kotimetsään”, kadotettuun yhteyteen (Laininen 2022, 26).

Ammatillisen minän transformaatioprosessissa nähdään myös oleelliseksi tarkastella oppimisen tasoja suhteutettuna seuraaviin kestävästä muutosta edistäviin näkökulmiin: taitoihin, tulevaisuusorientaatioon, yksilön maailmansuhteeseen ja toimijuuteen. Seuraava kuvio (Joutsenvirta ym. 2022) pyrkii kuvailemaan asioiden kytköksiä ja suhteiden laatuja ammatilliseen muutosprosessiin nähden (Kuvio 4).



Kuvio 4. Oppimisen tasot suhteessa ammatilliseen transformaatioprosessiin.

Transformatiiviseen oppimiseen liittyy oman tulevaisuusajattelun avartaminen. Se, että saamme kokemuksen erilaisia tietämisen tapoja yhdistävästä vuorovaikutuksesta ja saamme tätä kautta uusia näkökulmia, tukee myös toivomiemme tulevaisuuksien todeksi elämistä. Tämä tekee myös näkyväksi erilaisia tietämisen ja olemisen tapoja. Kun asioiden väliset kytkökset ja suhteiden laadut tulevat näkyviin, itselle merkityksellinen tulevaisuusnäkökulma alkaa muotoutumaan. Samaan aikaan vanhoista uskomuksista ja tavoista irtautuminen helpottuu. (Joutsenvirta ym. 2022 Takanen 2022 mukaan.)

Oppimisen kaikki kolme tasoa ovat merkittäviä ja niillä on tärkeä tehtävänsä. Välitön hyppäys uuteen voi olla liian radikaalia, sillä on huomioitava myös nykyiset koulutusrakenteet. Monimutkaisessa toimintaympäristössä vaatii uuden tiedon omaksumisen lisäksi kykyä irrottautua vanhoista malleista ja tavoista,

jotka ovat kiinni vanhassa kulttuurissa. Se edellyttää myös taitoa soveltaa jo olemassa olevaa osaamista uusin tavoin. (Joutsenvirta ym. 2022.)

### 3.4 Keho tietolähteenä

Kuten aiemmin esitetyistä oppimisen tasoista käy ilmi, kehollisella kokemisella on merkittävä rooli oppimisen transformatiivisella tasolla. Useimmat tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että myös kehollisen oppimisen saama tutkimus ja huomio edustavat perustavanlaatuisia muutosta siinä, miten ihmiset ymmärtävät itsensä ja suhteensa maailmaan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kognitiivisen, emotionaalisen ja kehollisen tiedon parempi yhdistäminen on tarpeen, jotta voidaan luoda monipuolisia ratkaisuja ja oikeudenmukaista, kestävästä muutosta (Sharma 2017 Bentz 2021, 2 mukaan). Anttilan (2013) mukaan kehollinen oppiminen tarkoittaa kehollisen tiedon luomista, hyödyntämistä ja käsitteellistämistä. Kehollinen tieto viittaa kehosta kumpuavan, ei-symbolisen informaation käsittelyyn tietoisuudessa, jolloin se voi rakentua myös symboliseen muotoon. (Anttila 2013, 42.)

Mikäli halutaan vastaanottaa uutta tietoa, on virittäydettävä kehollisuuden tasolle. Systemien aistiminen kehollis-intuitiivisesti voi aktivoida meissä jotain tavoittamattomalta tuntuvaan syvään potentiaalia, jota voi olla vaikea sanoittaa. Potentiaalin, jonka kuitenkin tunnemme ja tiedämme olevan olemassa. Näin toteaa kestävyysmurroksen tutkija Maria Joutsenvirta artikkelissa "Kestävän muutoksen tie on kätkeytyneenä kehoon". Älyllinen lähestymistapa maailman tutkimiseen ei yksinään riitä, sillä muutos ja sisäinen kasvu mahdollistuu kokemuksellisella ja kehollisella tasolla. Tämä on myös transformaation ydintä. Joutsenvirta tuo esiin, että kehoon ulottuvien harjoitteiden kautta muutoksen äärelle pääsee nopeasti ja pysyvästi - jo kahdessa tunnissa voi saada aikaan sellaista informaatiota, johon ei pääse käsiksi muilla keinoin. Kehollinen tieto liittyy oleellisena osana kestävyysmurrokseen, jonka tueksi on myös luotu kansainvälinen Inner Development Goals -aloite, jossa sisäistä kasvua tuetaan systemaattisesti. (Heikka 2023.)

Raami (2016) tuo esiin intuitiivisen ajattelun tärkeyttä kulttuurissamme, joka painottaa tietoa ja tiedettä sekä rationaalisen päättelyn kehittämistä. Intuitiivinen ajattelu on kuitenkin se ajattelun osa, joka pystyy käsittelemään tietoa erittäin nopeasti ja yhdistämään erilaisia elementtejä. Tutkimusten mukaan intuitiivinen ajattelu on jopa 300 000 kertaa nopeampaa kuin rationaalinen, joten näiden kahden ajattelutavan tiedonkäsittelykapasiteetti eroaa merkittävästi toisistaan. (Raami 2016.)

Neurotieteelliset tutkimukset painottavat, että valtaosa tiedonkäsittelystä tapahtuu tiedostamattomalla tasolla, alitajunnassa. Aivot suodattavat ja käsittelevät jatkuvasti tietoa ilman, että olemme siitä tietoisia. Vain pieni osa tiedosta nousee käsiteltäväksi tietoisien mielen tasolle. (Helsingin Uutiset 2020). Jokaisella ihmisellä on kehossaan valtava varanto kehollista tietoa, jota hän käyttää joko tiedostaen tai tiedostamattaan. Jokainen ihminen on yhteydessä maailmaan ja viestii kehonsa välityksellä. Kehollisessa oppimisessa on kyse siitä, että mahdollisimman suuri osa tästä potentiaalista otetaan käyttöön oppimisen voimavaroiksi, sekä kehitetään sitä edelleen. (Anttila 2013, 34.)

Neurotieteilijä Antonio Damasio (2000) mukaan vain pieni osa siitä, mitä koemme, tiedämme ja ymmärrämme, ilmenee kielen muotoon puettuna ajattelussa. Tietoisuus muodostuu pääasiassa ei-kielellisten tapahtumien, kuten kehollisten kokemusten ja aistimusten havaitsemisesta. Myös oivaltaminen ja ymmärtäminen perustuvat jatkuvalle tietoisuuden ei-kielellisellä tasolla tapahtuvalle kokemiselle. Ihminen luo näin tietoa omien kokemustensa pohjalta ja oppii hahmottamaan asioiden ja ilmiöiden välisiä yhteyksiä. (Damasio 2000 Anttila 2013, 36 mukaan.)

Kaisu Mälkki (2011) laajentaa ajatusta transformatiivisen oppimisen lähestymistavasta väitöskirjassaan *“Theorizing the nature of reflection”* viittaamalla Damasion neurobiologiseen teoriaan emootioista ja tietoisuuden kehollisesta perustasta. Mälkki tuo väitöskirjassaan esiin muun muassa reflektion haasteita ja edellytyksiä sekä sen dynamiikkaa ja luonnetta. Hän suhtautuu kriittisesti sellaisiin reflektion tapoihin, joissa reflektio painottuu kognitiiviseen prosessointiin jättäen reflektion emotionaaliset ja sosiaaliset

prosessit vähemmälle huomiolle. Mälkki korostaa, että niin kutsutut reunatuntemukset ja -tunteet (edge emotions) voivat siirtää opiskelijan pois mukavuusalueeltaan, mikä puolestaan voi toimia reflektion käynnistäjänä (*disorienting dilemma*). Kun välttelemme reunatuntemuksia, jarruttaa se kriittistä itsereflektiota ja transformatiivista oppimista. (Mälkki 2011 Anttila 2022a mukaan.)

Keho ja tietoisuus eivät ole toisistaan irrallaan olevia, sillä oppiminen tapahtuu tietoisesta ajattelun lisäksi ihmisen kehossa. Tieto liikkuu kehossamme monin tavoin jo ennen, kuin se saavuttaa tietoisesta mieleemme. Kehomme vastaanottaa uutta tietoa aistimusten, kokemusten, tunteiden ja liikkeiden kautta, ja oppii jatkuvasti sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössään. (Bentz ym. 2021, 3.)

Lakoffin ja Johnsonin (1999) mukaan ajattelumme perusta on fysiologisissa tekijöissä. Kehomme, aivomme ja hermostomme vastaanottavat, kuljettavat ja tulkitsevat tietoa ja saavat meidät toimimaan fyysisessä, sosiaalisessa sekä ideaalisessa maailmassamme tietyillä tavoin. (Lakoff & Johnson 1999 Anttila 2013, 36 mukaan.) Kehomme toimii ikään kuin perustana sille, miten koemme ja hahmotamme maailmaa. Kun aistien ja kehon välityksellä voimme nähdä ja kokea maailman eri tavalla, näin mahdollistuu myös omien kokemusten ja käsitysten muuttaminen. Kehollisten kokemusten kautta voidaan tuoda myös esiin omia ennakkoluuloja ja sokeita pisteitä, joita emme välttämättä muuten huomaisi. Tämä tapa tutkia omaa oppimista haastaa helposti meidän tyyppillistä, näkymättömäksi jäävää, ehdollistunuttakin tapaa ajatella. (Bentz ym. 2021, 3.)

Tapa, jolla hahmotamme maailmaa ja reagoimme sen impulsseihin, ovat siis vahvasti sidoksissa kehollisuuteemme. Kehomme luo meille tietynlaiset reunaehdot, joiden avulla havainnoimme maailmaa ja ajattelemme. (Lakoff & Johnson 1999 Anttila 2013, 36 mukaan.)

Kehollinen tieto on kokemuksellista ja henkilökohtaista. Anttilan (2013) mukaan valtaosa kehollisista kokemuksista, jotka eivät herätä meissä esimerkiksi tunnistettavia tunteita, ajatuksia tai merkityksiä, jää helposti kokonaan huomioimatta. Tällöin potentiaalinen tiedon ja oppimisen raaka-aine, sen

kokemuksellinen puoli voi jäädä hyödyntämättä. Anttilan (2013) mukaan tällaiset pimentoon jäävät kokemukset toimivat pohjana olemisellemme ja suhteellemme maailmaan, johon myös tietoinen ajattelu ja toiminta kiinnittyy rakentaen näin erilaisia merkityssuhteita. Jos pohja on vakaa eikä mikään sieltä nouseva häiritse niin sanottua tavallista elämää, ihminen ei välttämättä ole lainkaan tietoinen sen olemassaolosta. Anttila toteaa, että vasta silloin asia voi nousta tietoisuuteen, kun pohjalla tapahtuu jotain arkista elämää häiritsevää tai tavanomaisesta poikkeavaa. Esimerkiksi jokin kriisi voi nostaa kehollisuutemme konkreettisella tavalla esiin, jolloin joudumme suuntaamaan huomiotamme toiminnan muuttamiseen. (Anttila 2013, 32-33.)

Myös Pineau (1994) korostaa, että aktiivinen keho oppii henkilökohtaisemmalla, sovellettavammalla, kriittisellä ja pitkäkestoisemmalla tavalla, kuin mikään muu oppimisen menetelmä (Pineau 1994 Hamera 2006, 403 mukaan).

## 4 Luovuuden ulottuvuudet

Luovuuden juuret ulottuvat syvälle historiaan ja eri kulttuureihin. Luovuus käsitteenä, on kiehtonut ihmisiä kautta aikojen. Sana 'luovuus' on peräisin latinan sanasta 'creare,' joka tarkoittaa jonkin asian tekemistä tai kasvattamista. Tämä viittaa myös pyhään luomiseen, ja antiikin Kreikassa luovuuden ajateltiin olevan jumalallista alkuperää, ylhäältä annettu lahja. (Malmelin & Poutanen 2017, 24-26.) Tässä opinnäytetyössä luovuus toimii prosessia kannattelevana voimana. Prosessi on kasvumatka, jota luovuus kuljettaa. Se linjaa työparin luovaa lähestymistapaa ja ajattelua työskentelyn eri osa-alueilla luoden pohjaa uudistuvalla ammatilliselle identiteetille. Luovuus kuvaa koko prosessin luonnetta – monivaiheista, syklistä matkaa, joka vaatii työparilta niin joustoa, avoimuutta, rehellisyyttä sekä uteliaisuutta uppoutua havainnoimaan omaa ammatillisen identiteetin ja minuuden kokemuksia.

Yksilöillä on hyvin erilaisia käsityksiä ja miellelyhtymiä, kun puhutaan luovuudesta. Yleisesti luovuudesta, sen merkityksestä ja ilmenemismuodoista ihmisten elämän eri osa-alueilla tiedetään vielä verraten vähän. Luovuus oppialana ja tutkimuksen kohteena on alkanut kehittyä 1950-luvulta lähtien. Vuosikymmenien aikana luovuus on herättänyt eri tieteenalojen tutkijoiden mielenkiintoa erilaisista intresseistä kummuten. Luovuus oppialana on muodostunut monitieteiseksi mutta edelleen hajallaan olevaksi, eikä varsinaisesti itse luovuutta käsittelevää tutkimuksen tai opetuksen alaa ole syntynyt. Luovuudesta ja innovaatioista kuitenkin puhutaan paljon nykypäivänä yksilöiden ja erityisesti yhteisöjen ja yritysten kehittymisen näkökulmasta, mutta luovuus käsitteenä on usein tunnustettu liian kapeasti tai pintapuolisesti. (Malmelin & Poutanen 2017, 13-15, 63-64.)

Seuraavissa kappaleissa sukellamme hieman tarkemmin luovuuteen sekä luovuuden ja taiteen hyvinvointia tukeviin ulottuvuuksiin, kulttuurihyvinvoinnin kontekstiin sekä henkilökohtaisen luovuussuhteen merkitykseen.

#### 4.1 Mitä luovuus on?

Millaisia mielikuvia luovuus sanana herättää? Luovuudelle ei käsitteenä ole olemassa yhtä kaiken kattavaa määritelmää ja se saattaa saada hyvin erilaisia merkityksiä riippuen käsillä olevasta kontekstista. Arkipuheessa luovuus sanana saattaa herättää ensimmäisenä ajatuksen taiteen tekemisestä tai kokemisesta, kuten maalaamisesta tai konsertissa käymisestä tai luovuus yhdistetään taiteilijoihin, luovan työn tekijöihin. Luovuus on kuitenkin paljon moniulotteisempi käsite. Luovuutta nähdään monitahoisesti niin tieteissä, taiteissa, urheilussa, yritystoiminnassa kuin yksilön arkisissa toiminnoissakin. Luovuus on yksi ihmiskunnan selviämisen perusedellytyksistä sekä yhä enenevässä määrin osa yksilöiden, yhteiskuntien ja yritysten toimintaa. (Malmelin & Poutanen 2017, 13-15.)

Luovuuteen on historian saatossa mielletty liittyvän usein mystisiä piirteitä, tietoisuuden erilaisia tasoja ja joskus jopa hulluuden piirteitä. Filosoifeilla ja tieteilijöillä on eri aikakausina ollut hyvin erilaisia, toisiaan tukevia tai kumoavia tulkintoja luovuudesta ilmiönä ja osana ihmisyyttä. Platon (427-347 eaa) ajatteli luovuuden olevan jumalallista, ihmisen tietoisuudesta irti olevaa, vahvasti inspiraatioon, niin kutsuttuun muusaan pohjautuvaa toimintaa. Francis Galton (1822-1911) puolestaan näki luovuuden perustuvan perinnöllisiin tekijöihin ja ilmenevän osana ihmisen neroutta. Sigmund Freud (1856-1939) toi luovuuden käsittelemiseen ajatuksen yksilön sisäisten, biologisten tarpeiden täyttymättömyyteen nojautuvan luovuuden. Kun yksilön sisäiset, synnynnäiset tarpeet eivät täyty, pyrkii ihminen tasapainoon luovuuden keinoin. (Uusikylä 2012, 23-25, 31-33; Malminen & Poutanen 2017, 24-28.)

Luovuuden käsitteen määrittelemiselle tunnusomaista on myös sen sitoutuminen aikaan, kulttuuriin ja yhteiskuntaan, sillä muun muassa kulttuuri, sen arvot, perinteet ja toimintatavat luovat tiettyjä rajoja luovuudelle. Toisaalta luovuus myös muuttaa ja muokkaa kulttuuria ja olemassa olevia arvoja, normeja ja perinteitä. Erilaiset luovuuden määritelmät ja tulkinnat eri näkökulmista avaavat luovuuden osa-alueita, mutta luovuutta itseään on vaikea määritellä

tyhjentävästi, eikä luovuuden määrittelemiseksi ole löytynyt vielä yleistä ja käsitettä täydellisesti kokoavaa määritelmää. Luovuuden erottelu sen lähikäsitteistä, kuten innovatiivisuudesta tai mielikuvituksesta on myös haastavaa ja tästä syystä käsitteitä käytetään usein myös limittäin. Osa aihepiiriin perehtyneistä on nostanut esiin ajatusta, ettei luovuutta käsitteenä tulisi käyttää sen vaikeasti jäsennettävän ja vaihtelevan määrittelemisen vuoksi lainkaan. (Uusikylä 2012, 47-48; Malmelin & Poutanen 2017, 23-25.) Luovuutta ja luovia yksilöitä on pyritty aikojen saatossa myös testaamaan ja mittaamaan erilaisin menetelmin, mutta testit eivät ole täysin mutkattomia ja ne usein kumpuavat käsillä olevan tutkimusalan, kuten psykologian omista tarpeista tai kontekstista (Uusikylä 2012, 55-56; Malmelin & Poutanen 2017, 75-77).

Edelleen vahvasti elää myytti siitä, että luova ajattelu tai toiminta on kyky, joka yksilöllä joko on tai ei ole. Moni meistä on kouluaikoina taito- ja taideaineiden oppitunneilla ajatellut hiljaa mielessään ”Minä en ole taiteellisesti lahjakas” tai päinvastoin. Usein tätä ajatusta on vahvistanut joko imarteleva tai ei niin imarteleva numeraalinen arvostelu todistuksessa ja ajatus on voinut jäädä elämään syvälle sisimpään, muodostaen omaa sisäistä tarinaa. On totta, että luovaksi taiteilijaksi tai keksijäksi kehittyminen vaatii kyseiseen erityisalaan laajaa perehtyneisyyttä ja vuosien harjoittelua. Kuitenkaan luovuudessa itsessään, ihmisen kyvyssä toteuttaa ja ilmaista ennakkoluulottomasti itseään, oivaltaa ja luoda uutta, ei keskiöön nouse luovan prosessin tai luodun tuotteen laatu ja siihen kohdistuva arviointi vaan se tosiasia, että jokaisessa meissä elää luovuus. Kysymys kuuluu – olemmeko valmiita tutustumaan tähän osaan itsessämme?

Luovuus ei ole vain harvoille ja valituille suotu kyky, vaan yksi ihmisyyden perusrakennusaineista, selviytymiskeino, jota hyödynnämme päivittäin tietoisesti ja tiedostamattamme. Rubin (2023, 3-6) tuo esiin koko ihmisen olemassaolon olevan syvimmiltään luovaa; tilaa, jossa yksilö luo oman kokemuksensa todellisuudesta ja rakentaa elämänsä tämän kokemuksen pohjalta. Uusikylä (2012, 41-43, 56-57) puhuu itseään toteuttavasta luovuudesta, jota vertaa lapsen ennakkoluulottomaan ja iloiseen leikkiin, jossa

yhteiskunnan normit tai säännöt eivät määrittele luovuuden suuntaa tai lopputulosta. Keskiöön nousee vapaus ja heittäytyminen tilanteessa. Yksilön luovuus ei ole myöskään riippuvaista siitä, onko joku muu joskus ajatellut tai toiminut samoin, vaan luovuutta tapahtuu yksilön saavuttaessa itselleen uusia elementtejä sisältävän ratkaisun tai ajatuksen.

Luovuus on subjektiivinen kokemus ja usein emme siis välttämättä edes tiedosta olevamme luovia. Luovuus kumpuaa meistä itsestämme ja on vahvasti liitoksissa niihin olosuhteisiin, joissa toimimme. Luovuutta itsessään on haastavaa, ellei mahdotonta opettaa toisille. Sen sijaan voimme ohjata ja näyttää kanssaihmisille, miten voidaan luoda sellaiset olosuhteet, joissa yksilön oma luovuus voi kukoistaa. Nämä olosuhteet ovat jokaiselle yksilölliset ja kokeilemisen kautta jokaisen on mahdollista oppia tunnistamaan, mikä ruokkii luovuuttamme. Olosuhteiden laatu ja tarpeen pohjautuvat moniin tekijöihin, kuten persoonaan, mieltymyksiin, kokemustaan ja kulttuurillisiin tekijöihin. (Cleese 2020, 5-6.)

**Luovuuden rooli opinnäytetyössä.** Yhtenä tulokulmana luovuuden määrittelemisessä voidaan pitää ihmisen kykyä luoda uutta ja ainutlaatuista, soveltaa ja hyödyntää olemassa olevaa sekä suhtautua avoimesti, rohkeasti ja ennakkoluulottomasti mahdollisuuksiin. Luovuuden nähdään olevan vahvasti sidoksissa ihmisen kykyyn ratkaista ongelmia ja selviytyä. (Malmelin & Poutanen 2017, 23-24.) Cleese (2020, 3) kiteyttää luovuuden syvimmän ytimen lauseeseen: "By creativity, I simply mean new ways of thinking about things". Opinnäytetyön lähtökohtana pidimme juuri niitä piirteitä, jotka ovat luovuusajattelulle ominaisia: kykyä nähdä, ajatella ja luoda uudenlaista, ennakkoluulotonta ajattelu- ja toimintamaailmaa, jossa luovasti yhdistetään ja sovelletaan pohjalla olevaa ammatillisuutta ja kokemusmaailmaa uuteen opittuun. Luovuus on siis myös keino tutustua itseän.

Kun näistä luovuuden tulokulmista tutkailemme omaa ammatillista minuutta ja sen muuntumista transformatiivisen oppimisen myötä, luovuus on koko prosessin ytimessä. Se on voima, joka tekee näkyväksi jokaisen yksilön omaa

potentiaalia, autenttista tapaa olla ja elää. Kanava, josta käsin ammennettuna voi avautua jotain odottamatonta. Luovuus on osa kaikkia ja kuuluu kaikille. Se on väylä, joka mahdollistaa muutoksen.

Mutta mitä luovuus tarkoittaa osana minua, osana omaa työtä, tapaan olla, ajatella ja toimia? Muun muassa tähän kysymykseen peilaten tarkastelimme omaa suhdettamme taiteeseen ja luovuuteen, mikä osaltaan auttoi rakentamaan prosessin myötä muotoutuvaa uudenlaista ammatillista käsitystä itsestä.

#### 4.2 Taiteen ja luovuuden yhteys hyvinvointiin

Luovalla ja taideosallistumisella on tutkimuksissa todettu olevan monikanavaisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin, joita korostaa esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO:n vuonna 2019 julkaisema raportti. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review – raportin (Fancourt & Finn 2019) mukaan taiteella ja luovalla toiminnalla on laajoja ja monitahoisia vaikutuksia niin ihmisen kehitykseen, hyvinvointiin kuin sairauksien ennaltaehkäisemiseen ja hoitoonkin.

Raportissa todetaan, että taide ja luova toiminta voivat muun muassa rohkaista yksilöä terveyttä edistäviin elämäntapoihin, edistää mielenterveyshaasteiden kanssa elävien elämänlaatua elämän eri vaiheissa sekä edistää akuuteista sairauksista kärsivien ihmisten hoitoa ja hoitokokemusta. Taide, luovuus ja kulttuuri puhuttelevat eritavoin erityisesti ihmisten tunne- ja kokemusmaailmaa ja niillä voi olla muun muassa stressiä lieventäviä vaikutuksia sekä vaikutuksia koettuun henkiseen jaksamiseen. Vaikka taiteella ei suoranaisesti voida parantaa esimerkiksi joitakin fysiologisia sairauksia, kuten syöpää, voi sen käytöllä olla vaikutuksia yksilön koettuun terveyteen ja hyvinvointiin, tunteisiin, kokemukseen olemassaolostaan ja voimavaroihin sairauden aikana. (Houni ym. 2020, 47.)

Lisäksi taiteisiin ja luovaan toimintaan osallisuus voivat vähentää syrjäytymistä sekä lisätä sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta. WHO:n raportti (Fancourt &

Finn 2019) toteaa myös, että kulttuurin ja taiteen hyvinvointia ja terveyttä edistävät vaikutukset tulevat erityisesti esiin puhuttaessa ennaltaehkäisevistä vaikutuksista ja täten niillä voidaan saada aikaan parhaimmillaan merkittäviä taloudellisia säästöjä katsottaessa pitkää aikaväliä. Taiteella ja taideosallistumisella on tutkimustiedon mukaan vaikutuksia muun muassa nuorten tulevaisuustaitojen vahvistamisessa, kuten kriittisen ajattelutavan tukemisessa sekä kyvyssä nähdä erilaisia tulevaisuuden skenaarioita (Laitinen 2021).

Taiteella ja luovuudella on vaikutuksia myös työhyvinvointiin. Taiteella voidaan lisätä työntekijöiden työn mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokemuksia. Taide työelämässä voi suojata työn kuormittavuudelta ja tarjota keinoja työssäjaksamisen parantamiseksi. (Laitinen 2017b.) Luovuus ja taide työelämässä voi parantaa myös työyhteisön elinvoimaisuutta, yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, ja avata näin väyliä uudennlaisille oivalluksille ja työn kehittymiselle. Luovuuden ja esimerkiksi itseilmaisun hyödyntäminen työelämässä inspiroi, tuo työn sisältöön mielekkyyttä ja motivoi kehittymään ja kehittämään. (Malmelin & Poutanen 2017, 136-137.)

Jatkuvasti muuttuvassa maailmantilanteessa ja työelämän muutostarpeissa luovuuden ja luovan toiminnan kehittäminen on tärkeää. Työyhteisöissä ja organisaatioissa luovuuden kukoistamisen edellytyksenä ovat yksilöiden omat taiteeseen ja luovaan toimintaan pyrkivät intressit, jotka tarjoavat uusia näkökulmia ja väyliä luovuudelle sekä luovan toiminnan mahdollistava ja salliva toimintakulttuuri. (Malmelin & Poutanen 2017, 128-129.) Muutosliike ja muutos työelämän asenteissa kohti luovuutta on mahdollinen, jos edes osa työyhteisön jäsenistä kokee taidetoiminnan edistämisen ja ylläpitämisen tärkeänä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023).

Ammatillisessa transformaatiossa luovuus voidaan nähdä paitsi ongelmanratkaisukeinona myös tapana kehittää kokonaisvaltaisempia ja inhimillisempiä lähestymistapoja asiakastyöhön sekä oman työn merkityksellisyyden kokemukseen. Ammatillisen transformaation kehityksessä

luovuus voi avata uudenlaisia väyliä oman ammatillisuuden tarkasteluun sekä oman sisäisen ja ulkoisen maailman käsittelyyn. (Levine 2011, 21-24.)

Taiteen ja kulttuurin vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen puhuttaessa tukeudutaan tutkimustietoon, ei oletuksiin tai arvauksiin. Tutkimustietoa taiteen ja kulttuurin terveyttä edistävästä ja hyvinvointivaikutuksista on saatavilla enenevässä määrin, mutta tutkimusta tarvitaan edelleen yhä lisää. (Houni ym. 2020, 38-39.) Mitä enemmän tutkimuksiin perustuvaa näyttöä taiteen ja kulttuurin hyvinvointia ja terveyttä lisäävästä vaikutuksista saadaan, sitä helpompi sitä on esimerkiksi sosiaali- ja terveysaloilla kehittää ja juurruttaa osaksi yhteisöjen ja yksilöiden työkäytäntöjä ja toimintakulttuuria.

Tutkimusten valossa tiedämme kulttuurin, taiteen ja luovuuden olevan tiiviissä yhteydessä ihmisten hyvinvointiin. Sosiaalialan työssä haluammekin kehittyä sellaisiksi osaajiksi, jotka osaavat tunnistaa ja huomioida kulttuurihyvinvointiin liittyviä tarpeita yksilöllisemmin niin asiakastyössä kuin työyhteisössä. Ammatillisessa transformaatioissa tämä vaatii oman toimijuuden tarkastelua, kokemuksellista oppimista, uudenlaisen opettelua sekä avoimen mielen ylläpitoa. Keskeiseksi teemaksi nousee kulttuurillisten, luovuuteen ja taiteeseen liittyvien tarpeiden tunnistaminen sekä tutkimustietoon pohjautuvaan oivallukseen tukeutuminen: tämä on tärkeää ja merkityksellistä!

#### 4.3 Kulttuurihyvinvointi

Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilöllisesti ja yhteisöllisesti jaettua ymmärrystä ja tietoa siitä, että kulttuuri, taide ja luovuus lisäävät ihmisten hyvinvointia ja ovat yhteydessä terveyteen. Kulttuurihyvinvointi on kulttuurin, taiteen ja hyvinvoinnin yhdyspinta. Kulttuurihyvinvointi kattaa alleen puheen kulttuurin ja taiteen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista sekä myös kulttuurisista oikeuksista. Kulttuuri, taide ja luovuus nähdään osana ihmisen hyvää elämänlaatua ja perustarpeita. (Houni ym. 2020, 15.) Muun muassa Abraham Maslow (1943) on korostanut tarvehierarkia teoriassaan jokaisen yksilön oikeutta sekä tarvetta luovaan itsensä toteuttamiseen ja nämä oikeudet on

haluttu turvata muun muassa YK:n ihmisoikeuksien julistuksessa sekä Suomen perustuslaissa. (Yhdistyneiden Kansakuntien Lastenoikeuksien sopimus 2.9.1990, 31; Suomen perustuslaki 11.6.1999/731, 2:12, 2:16, 2:17.) Näiden tarpeiden ja oikeuksien täytyessä puhutaan kulttuurihyvinvoinnista. Kulttuuri, taide ja luovuus ovat osa ihmisen olemassaolon kokonaisuutta.

Kulttuurihyvinvointi on näin myös osa holistista ihmiskäsitystä, jossa ihminen nähdään kokonaisuutena, eri puoliensa, ominaisuuksiensa ja elämäntilanteensa summana. Rauhala (2014, 31-32) on luonut holistisen ihmiskäsityksen kolmikantaisen mallin, jossa ihminen nähdään tajunnallisena, kehollisena ja situationaalisen olentona. Rauhalan (2014, 40-46) mukaan ihminen koostuu monenlaisista tietoisista, tiedostamattomista ja mahdottomista kokea prosesseista. Rauhala näkee ihmisen olevan vahvassa yhteydessä ympäristöönsä ja kulttuuriin ja korostaa ihmisen ja kulttuurin välistä kaksisuuntaista vuoropuhelua.

Kulttuurihyvinvoinnin käsitteen ymmärtämisessä on hyvä lähteä liikkeelle siitä ajatuksesta, että kukin yksilö määrittelee omasta lähtökohdastaan, kokemusmaailmastaan, kulttuurillisista tarpeistaan ja kulttuurisuhteestaan käsin oman henkilökohtaisen kokemuksensa kulttuurihyvinvoinnista.

Kulttuurihyvinvointi ei ole ulkoapäin määriteltävissä eikä sitä voida lääkkeen tavoin antaa kenellekään suoraan. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 21-22.) Erilaisin keinoin kulttuurihyvinvointiin liittyviin yksilöllisiin ja yhteisöllisiin tarpeisiin voidaan kuitenkin reagoida ja toimia kulttuurihyvinvointia tukevasti ja edistävästi.

Kulttuurihyvinvointi on monialainen käsite. Opinnäytetyössämme tarkastelemme kulttuurihyvinvointia pääosin subjektiiviselta tasolta, keskittyen tutkailemaan transformaatioprosessiamme luovuuden ja kehollisuuden keinoin. Näin pyrimme myös muodostamaan syvällisempää ymmärrystä luovuuden ja taiteen merkityksistä ja mahdollisuuksista ammatillisen identiteetin, ja samalla myös tulevaisuuden toimijuuden uudelleenmuotoutumisen osalta.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa, jossa ohjasimme luovan ryhmäprosessin, pääsimme ammentamaan ja jakamaan omaa vahvaksi ja tärkeäksi muodostunutta kokemusta taiteen ja luovuuden hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta. Tämä myös vahvisti ajatuksiamme siitä, miten taide ja luovuus soveltuu ja taipuu erilaisiin konteksteihin ja kohderyhmiin. Yksi transformaatioprosessin osa-alue olikin lisätä ymmärrystä uppoutumalla omiin kulttuurihyvinvointia vahvistaviin kokemuksiin ja näin tutkia, miten se taipuu eritoten suhteutettuna ammatillisen identiteetin kokemuksiin.

#### 4.4 Taidesuhteen merkitys

Jokaisella meillä on henkilökohtainen taidesuhde, joka on muotoutunut omista yksilöllisistä lähtökohdistamme ja kokemusmaailmastamme käsin.

Taidesuhteeseen vaikuttavat muun muassa ympäristö ja kulttuuri, jossa elämme, kokemuksemme ja muistomme taiteesta ja luovuudesta sekä henkilökohtaiset mieltymykset ja mielenkiinnon kohteet. Varhainen taide- ja luovuussuhde lähtee muotoutumaan kasvu ympäristön, kotiolosuhteiden ja esimerkiksi varhaiskasvatuksessa tai koulussa saamistamme kokemuksista. Sillä onko ympäristömme kannustava, arvostava ja turvallinen on merkitystä myös taide- ja luovuussuhteen kehitykselle. Kriittinen, arvosteleva ja paineistettu ympäristö tukahduttaa luovuuden eikä jätä tilaa kokeilemiselle, virheiden tekemiselle ja toisaalta virheistä oppimiselle. Kannustavassa ja hyväksyvässä ympäristössä jää tilaa vapaudelle ja toisaalta sen mukanaan tuoman vastuun ymmärtämiselle, mikä osaltaan tukee luovuuden ja taidesuhteen kehittymistä. (Uusikylä 2012, 149-174.) Esimerkiksi varhaisten, myönteisten ja merkityksellisten oppimiskokemusten saamisella on suuri rooli kulttuurisen osallisuuden sekä positiivisen taidesuhteen kehittymiselle (Opetushallitus 2024).

Työelämässä työntöön ja johtamisen kulttuurilla voi olla suuri merkitys siihen, miten luovuus ja taidesuhde koetaan ja jääkö näille aikaa ja tilaa usein tuloksellisuuteen ja resursseihin painottuvassa yhteiskunnassa. Muutoksen aikaansaaminen edellyttää uusia ajattelutapoja, jotka saattavat järjestyttää

sellaisia arvo- ja toimintajärjestelmiä, jotka ovat juurtuneet ja tuttuja toimintakulttuurissa. Ammatillisessa kehityksessä ja työelämän muutoksessa voi ajatella luovuuden olevan kuin arkuuteen pyrkivä eläin: kun sitä ahdistetaan ja sörkitään, se luikkii pakoon ja lymyää kolossaan, kun taas tilaa ja tarvitsemiaan elementtejä saadessaan se on elinvoimainen. (Hakala 2013, 120.)

Jokaisen oma taidesuhte on alati elävä ja se saa uudenlaisia muotoja ja väyliä uusien kokemusten ja olosuhteiden kautta. Taidesuhteeseen voivat vaikuttaa myös erilaiset uskomukset, oletukset ja ennakkoluulot niin ympäristössä kuin omassa sisäisessä maailmassa. Monikaan meistä ei välttämättä tule pysähtyneeksi pohtimaan, millainen oma taidesuhte on ja millaisista elementeistä se on aikojen saatossa muotoutunut. Oma taidesuhte voi muodostua haastavaksi, jos siihen vaikuttavat negatiiviset kokemukset. Voidaan puhua taidesuhteen traumasta. (Uusikylä 2012, 172-173.)

Opinnäytetyöprosessin aikana tekijöiden oman taidesuhteen tarkastelu nousi tärkeään keskusteluun. Lähtökohtana oli työparin yhteinen kiinnostus taiteeseen ja luovuuteen sekä niiden syvempään merkitykseen, ilmenemismuotoihin ja mahdollisuuksiin ammatillisuuden näkökulmasta. Prosessin eri vaiheissa tekijät reflektoivat ja peilasivat työparina omaa taidesuhdettaan, sen historiaa ja erilaisia kokemuksia.

Pohdintoja käytiin muun muassa siitä, miten työelämän kontekstissa omaa taidesuhdetta voi toteuttaa ja ruokkia, ja toisaalta, miten oma taide- ja luovuussuhde voi rikastuttaa työelämää. Taidesuhteen tarkastelussa tärkeään keskustellun nousi myös ennakkoluulot ja oletukset, jotka ovat saattaneet estää työn toteuttamista luovin tai taiteellisin keinoin. Uskomme, että pysähtymällä oman taide- ja luovuussuhteen äärelle, voimme kumota myös laajemmin yhteiskunnallisesti kohdattuja ennakkoluuloja ja oletuksia taiteen ja luovuuden merkityksistä ja vaikutuksista yksilöön, sekä luovuuden roolista osana kohtaamistyötä. Ajattelemme, että heittäytymisellä on suuri merkitys oman taidesuhteen koettelussa, mihin liittyy uusien kokeellisempien työskentelyn tapojen kokeminen, mutta myös uskallus tarkastella omia rajoja taiteen keinoin.

## 5 Luovuuden lähteellä -ryhmäprosessi

Opinnäytetyön tekijät suunnittelivat ja toteuttivat yhteistyössä taideperustaisen ryhmäprosessin, "Luovuuden lähteellä", joka edustaa transformaatioprosessin toiminnallista puolta. Kuuden kerran ryhmäprosessi toteutettiin työparityöskentelyinä helmi-maaliskuussa 2024 Helsingissä, Lapinlahden Lähteellä.

Luovuuden lähteellä -ryhmä lähti liikkeelle ajatuksesta, jossa halusimme koota yhteen joukon ihmisiä, jotka haluavat tutustua omaan luovuuteensa. Ryhmässä sovellettiin taiteen ja luovan itseilmaisun erilaisia tapoja. Ohjaajina pyrimme kannattelemaan sellaista tilaa, jossa on vapaus ja turva syventyä havainnoimaan ja toteuttamaan itseä taiteellisin keinoin. Ryhmä tarjosi mahdollisuuden osallistujille tutkia, miten taide sekä luovat ja keholliset harjoitteet voivat toimia kokemuksellisenä väylänä omalle itse- ja tunneilmaisulle ja tätä kautta myös kuljettaa oman luovan voiman äärelle.

Ryhmä toteutettiin mentalisoivan ja reflektiivisen työskentelyotteen periaatteita mukaillen, jossa ohjaajat sekä ryhmäläiset pyrkivät tarkastelemaan itsessään, toisissaan ja ryhmässä esiintyviä ilmiöitä. Avoimuus, uteliaisuus ja tutkiva asenne toimivat ryhmää kannattelevana voimana.

Ryhmän markkinointia varten luotiin fyysinen ja digitaalinen mainos (LIITE 1), jota jaettiin muun muassa sosiaalisessa mediassa sekä Lapinlahden lähteen ilmoitustauluilla sekä muissa tiedotus- ja viestintäkanavissa. Ryhmä toteutettiin suljettuna ryhmänä, jonka maksimiosallistujamäärä oli kymmenen osallistujaa ohjaajien lisäksi. Ryhmään osallistui yhteensä kymmenen aikuista sekä ohjaajat. Ryhmään osallistuminen oli avoin kaikille täysi-ikäisille, ilman muita vaatimuksia tai erityisosaamista. Viestinnässä kuitenkin korostettiin, että ryhmä sopii erityisesti henkilöille, jotka ovat kokeneet lieviä mielenterveyden haasteita, kuten ahdistuneisuutta, ja jotka haluavat vahvistaa hyvinvointiaan luovuuden keinoin. Ryhmän kokoontui viikoittain joka torstai klo 17-19, mutta muun muassa liikennelakkojen vuoksi osa tapaamisista jouduttiin siirtämään.

Tapaamiset toteutuivat kuitenkin lopulta suunnitelmien mukaisesti yhteensä kuusi kertaa.

Ryhmässä toteutettiin kanssakulkevaa ohjaustapaa, jossa ohjaajat toimivat tasavertaisesti ryhmäläisten rinnalla ja kannattelijoina läpi toiminnan kaaren mukana osallistuen, tukien ja kannustaen. Ryhmän ohjaajat jakoivat ohjauksellista vetovastuuta usein niin, että toinen ohjaajista osallistui yhtä lailla harjoitteisiin. Näin ohjaajat pääsivät myös ryhmän aikana syventymään kehollisiin sekä intuitiivis-taiteellisiin harjoitteisiin, mikä nähtiin tärkeänä osana ammatillista, transformatiivista prosessia.

Ohjaajat pyrkivät pitämään yllä ryhmän mentalisaatiokykyä ottamalla rohkeasti, mutta hienovaraisesti asioita puheeksi sekä sanoittamalla ääneen ryhmän tunnelmia ja ilmiöitä. Jos osallistuja kokee ryhmässä esimerkiksi voimakkaan tunteen, ohjaaja voi auttaa häntä palauttamaan mentalisaatiokykynsä hyväksymällä tunteen: on täysin ok tuntea surua tai hämmennystä. Ohjaajat rohkaisivat avoimeen jakamiseen ja korostivat, että tunteet ovat täysin luonnollisia. Ohjaajat voivat tilanteen ja ryhmän mukaan omalla esimerkillään osoittaa, että mentalisoiva asenne voi tehdä elämästä jopa vähän rikkaampaa. Sillä on pyrkimys vähentää ristiriitoja esimerkiksi ihmissuhteiden ja oman sisäisen maailman välillä. Ryhmässä ohjaajat toivat myös esiin keskeneräisyyttä, joka usein onkin tärkeää osallistujille taidetta soveltavassa toiminnassa. (Hallas & Sihvola 2018, 13.)

Ryhmä kokoontui Lapinlahden Lähteen Venetsia-talon sekä Uudenmaan kulttuurihyvinvoinnin yhteyspiste Kujeen Omenapuutalon inspiroivissa tiloissa. Lapinlahden Lähteellä toimiva Uudenmaan kulttuurihyvinvoinnin yhteyspiste Kuje on Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry:n viestinnällinen hanke, jossa kehitetään kulttuurihyvinvoinnin saavutettavuutta Uudenmaan alueella. Lapinlahden Lähde on kulttuurin, mielen ja taiteen hyvinvoinnin keskus, joka tekee merkittävää mielenterveystyötä alueella taiteen ja kulttuurin parissa. Paikka ja sijainti sekä taiteen ja hyvinvoinnin väliset yhdyspinnat, joita Lapinlahden Lähde sekä Kuje-hanke toiminnallaan edustavat ja kehittävät, tukevat Luovuuden Lähteellä -ryhmän taustalla kulkevaa ennaltavahvistavaa

ajatusta sekä laajemmin ajateltuna opinnäytetyön tekijöiden ammatillista suuntaa kulttuurihyvinvoinnin kentällä. Toteutuspaikka nähtiin tällä tavoin myös tärkeänä osana ammatillista prosessia.

**Ryhmäkertojen sisältö.** Ryhmän sisältö suunniteltiin ja toteutettiin teemakohtaisina kokonaisuuksina, jotka olivat: *Aloitukset ja Alku, Luova Minä, Leikitään sanoilla, Kehomieli ja Liike, Intuitiosta paperille ja Luovuus Minussa*. Ryhmäkerrat alkoivat ja loppuivat aina toistuvilla rituaalinomaisilla tavoilla, joilla tuettiin ryhmään virittäytymistä sekä ryhmäkerran päättämistä.

Ryhmäkerrat alkoivat alkupiirillä ja ryhmään laskeutumista tukevalla, maadoittavalla harjoitteella. Piiri symboloi turvaa ja tasapainoa. Se toimi luovien harjoitteiden vastapainona sekä pyrki vahvistamaan sellaista yhdenvertaisuutta, jossa kaikilla on tilaa ja aikaa tulla kuulluksi ja nähdyksi ryhmässä omien sen hetkisten tunteiden ja ajatustensa kanssa. Ryhmäkertojen sisällön inspiraationa toimi Ursula Hallaksen ja Sanni Sihvolan Omakuva N.Y.T-ryhmänohjaajan luonnoskirja (2018), johon olimme tutustuneet kulttuurihyvinvoinnin opintojen taideperustaiset menetelmät -kurssin aikana. Ryhmän sisältöä suunniteltaessa koimme tärkeänä valikoida sellaisia harjoitteita, joista meillä oli itsellä kokemusta.

Alkupiiriä seurasi ryhmäkerran toiminnallinen osuus, johon sisältyi "lämmittelevä" sekä ryhmäkerran teeman mukainen "pääharjoite". Ryhmäkerrat päätettiin aina vaihdellen erilaisiin rentoutus-, mielikuva- ja tietoisuusharjoitteisiin. Harjoitusten aikana suunnattiin huomiota esimerkiksi oman kehon tuntemusten tarkasteluun sekä keskittymään erilaisiin ympärillä oleviin aistihavaintoihin. Lopussa jätettiin aina aikaa yhteiselle purulle ja "fiiliksillemme", alkupiirin periaatteita mukaillen.

Ryhmäkertojen teemat pitivät sisällään erilaisia harjoitteita taidetta ja luovuutta soveltaen; liikettä, kehotietoisuuteen painottuvia harjoitteita, intuitiivista taidetyöskentelyä sekä tietoista läsnäoloa herätteleviä harjoitteita. Luovaan työskentelyyn kuului keskeisesti joka kertaiset keholliset harjoitteet, jotka aktivoivat kehoa ja mieltä taiteelliselle ja luovalle ilmaisulle. Taiteellinen toiminta

voi tarjota osallistujalleen suojaa ja lohtua aiheiden koskiessa itseen syvältä, ja olla toimintana sellaista, joka antaa mielekästä etäisyyttä ja samalla tilaa omien ajatusten, tunteiden ja kokemusten tutkimiselle ja jakamiselle toisten kanssa. (Laitinen 2017a; Hallas & Sihvola, 2018, 18.) Ryhmässä haluttiin tarjota juuri tällaista turvallista ja hyväksyvää tilaa, jossa päästään ohjatuksi pysähtymään omien tunteiden äärelle.

*”...ei olla täällä korjaamassa itseä, vaan tuntemassa, kokemassa toisenlaisia olemisen ja tekemisen tapoja.”* -Päiväkirjamerkintä  
1.3.2024.

Ryhmään haluttiin tuoda vaihtelevasti erilaisia luovia harjoitteita. Ryhmäkertojen avaavat harjoitteet olivat suunniteltu tarkkaan, mutta ohjaajat pyrkivät myös vireystilaa tunnustelemalla valikoimaan tilanteeseen sopivia harjoitteita. Osassa harjoitteista keskityttiin tasaamaan omaa vireyttä hiljentymällä, kuuntelemalla ja havainnoimalla ympäristöä sekä omaa kehoa ja mieltä vuorotellen. Osassa harjoitteista taas tempo oli nopeampaa ja vireyttä nostattavampaa, keskityttiin liikkumaan musiikin tahtiin tai olemaan läsnä ja kontaktissa parin kanssa. Ryhmäkertojen aikana korostettiin, että jokainen osallistuu harjoitteisiin itselleen sopivalla intensiteetillä ja omia rajoja kuunnellen niin, että itsellä on hyvä olla.

Koska ryhmän yhtenä tavoitteena oli luoda avointa ja ennakkoluulotonta ilmapiiriä, hyväksyntää sekä ymmärrystä, ryhmälle asetettiin turvallisemman tilan periaatteet. Periaatteet käytiin yhteisesti ensimmäisellä kerralla keskustellen läpi, jolloin osallistujat saivat itse vaikuttaa niihin sekä nostaa esiin itselle tärkeitä periaatteita. Ryhmäläisiä rohkaistiin myös läpi ryhmäprosessin tuomaan esiin esimerkiksi omia rajoja linjaavia periaatteita. Tähän keskusteluun palattiin eri ryhmäkertojen ja erilaisten harjoitteiden aikana.

Ohjaajat sanoittivat ääneen kanssakulkevaa ohjaustapaa sekä käytänteitä, mikäli joku osallistujista kaipasi tukea ryhmäkerran aikana tai sen päätteeksi. Vaikka toiminnalla onkin hyvinvointia edistäviä ulottuvuuksia, ryhmä ei ole terapiaa. Tätä painotettiin myös osallistujille.

**Palautteenkeruu.** Ryhmän osallistujilta kerättiin viimeisellä kerralla anonyymi kirjallinen palaute ryhmän sisällön sekä ohjaajuuden näkökulmasta (LIITE 2.). Pitkän ajan tavoitteena luovalla ryhmätoiminnalla voitaisiin tähdätä yksilön hyvinvointia ja terveyttä edistäviin vaikutuksiin, mutta opinnäytetyössä tämä tulokulma rajattiin tarkastelun ulkopuolelle. Tutkimuksissa osallistavien, yhteisöllisten taideprojektien sosiaalisia ja hyvinvointia lisääviä vaikutuksia arvioitaessa merkitykselliseksi muodostuu osallistujien itse toiminnalle asettamat tavoitteet ja odotukset sekä kokemukset näiden toteutumisesta (Laitinen 2017c,22). Tässä opinnäytetyössä toteutetun luovan ryhmäprosessin tarkastelun kohteena oli osallistujien kokemukset luovista harjoitteista, ryhmän rakenteesta sekä ohjaajien toiminnasta ryhmän toteuttajina ja fasilitoijina. Opinnäytetyön osalta keskeistä oli saada kehittäväää palautetta luovan toiminnan kontekstissa tapahtuvasta ohjaustyylistämme, jota toteutimme työparina.

**Reflektiotuokiot.** Jokaisen ryhmäkerran päätteeksi ohjaajat pitivät oman kahdenkeskisen, reflektiivisen tuokion. Reflektiotuokioon varattiin aikaa omien tunteiden ja ajatusten purkamiseen liittyen ohjaamiseen ja työparityöskentelyyn sekä ryhmään. Purku toteutettiin vapaan assosiativisen kirjoittamisen muodossa, jota seurasi aina yhteinen reflektiohetki.

Kirjoittamisen tukena käytettiin Irmeli Laitisen reflektiokysymyksistä sovellettuja lauseenalkuja, kuten: “Työparius tuntui minusta...”, “Tulin tietoisiksi itsessäni...” ja “Olen kiinnostunut ja utelias erityisesti...”. (Laitinen, I. 2017 Hallas & Sihvola 2018, 31, 37,41,45 mukaan.) Lauseenalut toivat sopivasti raamia kirjoittamiselle, antaen kuitenkin vapaampaa tilaa intuitiiviselle tekstille. Kirjoittamisen jälkeen purettiin ryhmäkerran sekä kirjoittamisen myötä tulleita ajatuksia, tunteita ja havaintoja itsessä. Näitä reflektioissa esiin nousseita teemoja ja ajatuksia sekä ryhmäläisten palautteita hyödynnettiin ammatillisen transformaation tarkastelussa.

## 6 Tutkimuksellinen viitekehys

Opinnäytetyön tutkimuksellinen luonne on transformatiivinen, yhdistäen piirteitä autoetnografiasta ja narratiivisuudesta. Työ keskittyy kirjoittajien omiin kokemuksiin ja niiden tulkintoihin suhteessa ammatillisen minän kasvuun ja muutokseen. Näitä tekijöitä lähestytään narratiivisesta kulmasta.

Autoetnografiselle tutkimusotteelle luonteenomaista on vahva subjektiivinen näkökulma, joka nojaa tutkijan omien kokemusten peilaamiseen ja arviointiin suhteessa yhteiseen, ympäröivään kulttuuriin. Henkilökohtainen, kokemuksiin perustuva kerronta saa tieteellisen arvonsa, kun sitä analysoidaan kulttuurisen kerronnan kontekstissa. Yksilön kokemusmaailma rakentuu aistivan kehon kautta, joka vastaanottaa tietoa ympäristöstään. Voidaan sanoa, että autoetnografian “kenttä” sijaitsee ruumiillisuuden ja tekstin rajapinnassa, eli siinä, missä kokemustieto muuttuu sanalliseksi ja jaettavaksi. (Heikkilä 2020.)

Autoetnografinen metodologia istui luontevasti tämän opinnäytetyön tarkasteluun, sillä työn tavoitteelliset lähtökohdat keskittyvät kirjoittajien vahvasti kokemuksellisen, transformatiivisen prosessin aikana sekä sen luovien ja kehollisten metodien kautta syntyneisiin havaintoihin ja reflektioihin.

Etnografiassa reflektiivisyys tarkoittaa antropologi Charlotte Aull Deaviesin mukaan sitä, että tutkija ymmärtää oman roolinsa ja tutkimuksellisten valintojensa vaikutuksen aineiston keräämiseen ja tulkintaan (ks. Heikkilä 2020.) Autoetnografiassa tämä refleksiivisyys on erityisen tärkeää, sillä tutkijan omat kokemukset ja näkemykset ovat keskeisessä asemassa tutkimusprosessissa. Kokemustietoa hyödyntävä tutkija ei kerää tietoa koskaan tyhjiössä, eristyksissä muilta, vaan dialogissa muiden ihmisten ja läheisten kanssa sekä ympäristön kanssa. (Heikkilä 2020.)

Selkeät tutkimuskysymykset ovat autoetnografiassa välttämättömiä, jotta tutkija voi kohdistaa ja analysoida juuri ne kokemukset, jotka liittyvät tarkasti rajattuun tutkimusaiheeseen ja näkökulmaan (Uotinen 2021).

## 6.1 Narratiivisesti rakentuva minuus

*“Transformatiivisessa oppimisessa ei välttämättä ole kysymys vieraaseen todellisuuteen kurkottamisesta, vaan siitä, että tavoitamme uudelleen kadonneen syvimmän minuutemme” (Laininen 2022, 25).*

Minuutemme määrittää, miten haluamme olla vuorovaikutuksessa ja tulla ymmärretyiksi. Jos oma käsityksemme identiteetistämme poikkeaa merkittävästi siitä, miten muut meidät näkevät, vuorovaikutus vaikeutuu. Tällöin muut näkevät sinut henkilönä, joka et koe olevasi. (Salovuori 2015.)

Transformatiivisessa prosessissamme tavoitteenamme on tulla entistä tietoisimmiksi omista ammatillisista narratiiveistamme sekä uudistaa omia sisäisiä tarinoitamme suhteessa omaan ammatilliseen minäkokemukseen. Narratiivisuus mukailee luontevasti juuri tätä, ja liittyy myös tyypillisesti autoetnografiseen tutkimusotteeseen.

Ihmisellä on taipumus ymmärtää omaa elämänsä tarinana, jolla on alku, loppu ja määrätynlainen juoni. Se, mitä on kirjoitettu eli kerrottu ennen minää, on opettanut minää toimimaan oman elämänsä kertojana. Yksilö niin ikään sovittaa erilaisia rooleja itseensä ja tuottaa kuvitteellisella tasolla olevien variaatioiden kautta ymmärrystä itsestään. Tarina, jota itsestä kerromme, kannattelee minuutta luoden pohjaa omalle identiteetille. (Heikkilä 2023, 21-22.)

Kasvatustieteilijä Eero Ropo katsoo minuuden olevan enemmänkin ilmiö, joka näkyy aikaan ja paikkaan sidottuna, ei yksilön pysyvä ominaisuus. Minuus on kuitenkin taipuisa, joka tarkoittaa, että yksilö voi muunnella ja uudistaa kertomuksiaan itsestä tilanteen ja ajanjakson mukaan. On myös huomattava, että minuus on tulkinta ja kielellinen kuvaus, jonka ihminen liittää itseensä erilaisten merkitysten pohjalta. (Heikkilä 2023, 21-22.)

Sisäinen tarina suuntaa ihmisen toimintaa elävän elämän draamassa (Hänninen 2000, 22). Se tarkoittaa prosessia, jossa yksilö tulkitsee elämänsä tapahtumia sekä tilanteen tarjoamia mahdollisuuksia ja rajoituksia, hyödyntäen sosiaalisesta tarinavarannosta omaksumiaan malleja. Osa sisäisistä tarinoista

on jo päättynyt, kun taas osa suuntautuu kohti tulevaisuutta. Näitä tulevaisuuteen tähtääviä tarinoita voidaan kutsua 'tarinallisiksi projekteiksi'. Sisäisessä tarinassa voidaan tunnistaa kolme tasoa: alkuperäinen, reflektiivinen ja metareflektiivinen taso. *Alkuperäinen taso* on se, jossa elämä alkujaan näyttäytyy tulkittuna tietyllä tavalla. Tätä tasoa voidaan pitää alustavasti tarinallisena. *Reflektiivinen taso* tarkoittaa "itselle kerrottua" tarinaa, joka on kielellisesti muotoiltu. Se on siis sisäistä puhetta. Tämä taso on tärkeä silloin, kun rutiininomaiset merkitykset muuttuvat ongelmallisiksi tai vaativat tarkempaa pohdintaa. *Metareflektiivisellä tasolla* ihminen analysoi tietoisesti sisäistä tarinaansa, tiedostaen sen olevan tarina. (Hänninen 2000, 21-22.)

Näin pyrimme havainnoimaan ja purkamaan omia "ammattilliselle minälle" luotuja narratiiveja mahdollisimman rehellisen reflektion kautta, jota käymme toistemme kanssa työpareina, läpi työskentelyn. Oma sisäistä tarinaa ja siihen liittyviä rooleja tarkastellaan myös muiden metodien, kuten luovan kirjoittamisen ja itsenäisesti tehtävien kehollisten harjoitteiden kautta.

Narratiivisuus eli kerronnallisuus nähdään nykyisin perustavana ilmiönä mielen toiminnalle ja inhimilliselle ajattelulle. Näin ollen ihmisen olemassaolo voidaan ymmärtää olemukseltaan kerronnalliseksi. Neurotieteilijä Mark Turner pitää narratiivia ihmisen mentaalisenä työkaluna, jota käytämme arjessa jatkuvasti. (Heikkilä 2023, 16.) Narratiivi ja narratiivisuus ovat kertomuksen, yhdenlaisen todellisuuden luomista. Narratiivi voi olla sisäistä tai ulospäin suuntautuvaa. (Lalaagheghe & Mielonen 2008, 2-3.) Ammatillisuuden kontekstista katsottuna, narratiiveilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi tässä tapauksessa sosiaalialalla vallitsevaa narratiivista ympäristöä, siinä vakiintunutta kerrontaa, arvoja ja asenteita (Tarvainen 2021, 338). Mielenkiintoista onkin syventyä tutkimaan, millä tavalla narratiivinen ympäristö vaikuttaa meidän sisäisiin tarinoihimme, joita kerromme itsestämme.

Kertomukset voivat auttaa meitä ymmärtämään elämämme tapahtumia, ja näin ne auttavat meitä myös ymmärtämään paremmin itseämme. Kertomukset ovat siten myös ytimessä identiteetin rakentamisessa ja siinä, missä ihmiset merkityksellistävät kokemaansa. (Heikkilä 2023, 16-17.) Useimmiten kertomus

on kielellinen, mutta se voi tapahtua myös elokuvan, näytelmän tai jopa yksittäisen kuvan kautta. Yksi kertomus voi sisältää useita tarinoita ja siten sitä voidaan tulkita monin eri tavoin (Hänninen 2000, 20). Narratiiveja tarkastellaan tässä tapauksessa opinnäytetyön tekijöiden sisäisten tarinoiden lävitse, ammatillisen transformaation näkökulmasta, jossa painopiste on subjektiivisuudessa. Kun tutkimuksen kohteena on mielen sisäinen maailma, on huomattava, että siihen ei päästä käsiksi suoraan vaan yksilöiden muilla tavoin esittämien tulkintojen kautta (Hänninen 2000, 29). Narratiiveja tulkitaan tässä työssä holistisesti, transformatiiviselta tasolta käsin, jota havainnollistaa elävöittävä materiaali; runolliset tekstit ja prosessia luonnehtivat kuvat.

## 6.2 Aineistonhankinta

Opinnäytetyön aineisto muodostuu Luovuuden Lähteellä -ryhmän palautteesta, reflektiivisen työparityöskentelyn aikana toteutetun vapaan assosiativisen kirjoittamisen kautta syntyneiden tekstien, sekä kehollisten harjoitteiden kautta syntyneiden ajatusten, tunteiden ja huomioiden kautta.

Opinnäytetyön aineiston osana käytettiin Luovuuden lähteellä -ryhmään osallistuneilta kerättyä anonymia palautetta, ohjaajien päiväkirjaamista läpi opinnäytetyöprosessin sekä ohjaajien välistä työparireflektiota ja tästä kummunneita ajatuksia ja oivalluksia päiväkirjamerkintöineen.

**Ryhmän palaute.** Osallistujilta kerättiin Luovuuden lähteellä -ryhmän päätöskerralla anonymi kirjallinen palaute (LIITE 2). Palautteenkeruuta varten viimeiselle tapaamiskerralle varattiin ylimääräistä aikaa sekä rauhallista tilaa palautteen annolle. Viimeiseltä tapaamiskerralta poissaolleilta pyydettiin palaute anonymisti Forms-kyselyä hyödyntäen. Yhteensä palautetta saatiin kahdeksalta osallistujalta.

Palautteen keskiössä oli kerätä osallistuneilta tietoa *1) osallistujien kokemuksista ja ajatuksista ryhmän ohjaustavoista. 2) osallistujien kokemuksia ja ajatuksia luovan, taideperustaisen ryhmätoiminnan tuomista mahdollisuuksista 3) osallistujien kokemuksia toteutuneesta ryhmästä, sen*

*rakenteesta, sisällöistä ja ryhmäkertojen määrästä.* Ryhmältä saatu kirjallinen palaute teemoiteltiin ja esiin nostettiin opinnäytetyön kannalta keskeisiä asiakokonaisuuksia ja usein esiintyviä piirteitä.

Ryhmäprosessin aikana kannustettiin myös jakamaan omia ajatuksia ääneen. Osallistujien ajatukset toivat peilauspintaa ohjaajien välisiin työparireflektioihin. Ryhmän viimeinen kerta mahdollisti myös suullisen palautteen annon. Palaute toimi hyvänä tukena reflektiiviselle työskentelylle oman ohjaustyylin kehittämiseksi.

**Kokemuspäiväkirja ja työparireflektiot.** Kokemuspäiväkirjan pitäminen oli oleellinen osa aineistonkeruuta. Päiväkirjaaminen keskittyi kirjoittajien omiin subjektiivisiin ajatuksiin, tunteisiin, oivalluksiin sekä muihin havaintoihin ja huomioihin läpi prosessin. Kokemukset saivat päiväkirjassa sekä kuvallisia että sanallisia muotoja.

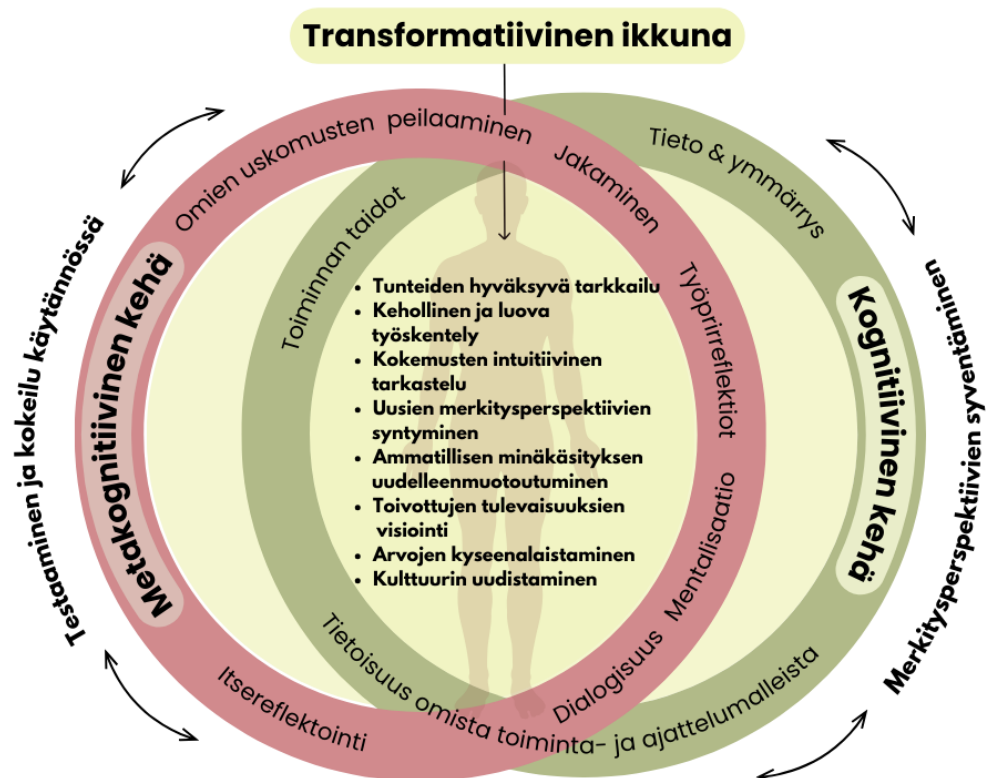
Työparireflektoita, joita toteutettiin läpi ryhmäprosessin, dokumentoitiin vapaan assosiativisen kirjoittamisen ja päiväkirjaamisen muodossa. Luovaa, vapaata assosiativista kirjoittamista toteutettiin jokaisen Luovuuden lähteellä - ryhmätapaamisen jälkeen pidetyssä ohjaajien yhteisessä reflektiotuokiossa. Kokemuksia päiväkirjattiin myös itsenäisesti sanallisin ja kuvallisin tavoin, ja tämä aloitettiin jo opintojen alkuvaiheessa. Päiväkirjaaminen toimi siis ammatillisen transformaation tarkastelun tukena läpi prosessin, aina opinnäytetyön raportin valmistumiseen saakka.

**Kehollinen työskentely.** Aineistoa tukee läpi prosessin toteutettu kehollinen työskentely, joka läpäisi matkan opinnäytetyöprosessin äärellä, aina opintojen alusta saakka. Kehollisia harjoitteita toteutettiin niin ryhmässä kuin itsenäisesti. Harjoitteita purettiin intuitiivisesti ja vaihtelevasti kokemuspäiväkirjaan niin sanalliseen kuin kuvalliseen muotoon. Kehollinen työskentely piti sisällään muun muassa erilaisia hengitys- ja kehotietoisuusharjoituksia, kehollisia mielikuvaharjoituksia, intuitiivista liikettä ja omien liikelaatujen tutkimista. Itsenäinen kehollinen työskentely oli usein vapaampaa kehon ja tunteiden havainnointia, jossa keho sai liikkua vapaasti ilman ohjeita.

## 7 Muutoksen tasot

Opinnäytetyön oppimisprosessia ei tarkastella lineaarisena, vaan pitkäkestoisena prosessina, jonka vaiheet kulkevat lomittain ja vuorottelevat syklisesti. Seuraavan kuvion Laininen (2019) sekä Joutsenvirta ym. (2022) mukailten pyrimme havainnollistamaan tämän opinnäytetyön kirjottajien transformatiivisen prosessin syklisyyttä sille keskeisten elementtien sekä oppimisen tasojen kautta.

### 7.1 Syklinen prosessi



Kuvio 5. Syklisyyttä havainnollistava prosessi.

Oppimisprosessi pitää sisällään uusien tietojen ja taitojen omaksumista, omien käsitysten tunnistamista ja reflektointia, käytännön testausta, tästä syntyvien kokemusten dialogia sekä näistä seuraavaa muutosta. (Siirilä ym 2018, 29.)

Dialogi edistää kestäväää uudistumista, jota (Joutsenvirta ym. 2022) mukaan laajennetaan rationaaliselta tasolta tunteiden ja kehollisten viestien jakamiseen (ks. luku 3.3.) Tätä tasoa kuvataan kuvion ytimessä, jossa sijaitsee oppimisen ”transformatiivinen ikkuna” (Kuvio 5).

## 7.2 Transformaation tasot avattuna

**Kognitiivinen taso** ilmenee syklisyyttä havainnollistavan prosessin (Kuvio 5) vihreällä kehällä, jossa *toteutuvat tieto ja ymmärrys, toiminnan taidot sekä tietoisuuden lisääminen omista ajatus- ja toimintamalleista.*

Transformaatioprosessimme osalta tätä tasoa ilmentää *uuden tiedon hankkiminen ja omaksuminen sekä kokemukselliset; taiteelliset ja kehotietoisuutta avaavat lähestymistavat*, jotka vahvistuivat kulttuurihyvinvoinnin koulutusohjelman aikana. Tulevaisuusajatteluun sekä taidetta, luovuutta ja kehollisuutta käsitteleviin tutkimuksiin tutustuminen herätti vahvan sisäisen motivaation ja tarpeen haastaa omaa ammatillista minää sekä laajentaa omaa muutosprosessia ja kasvua ammatillisuuden näkökulmasta. Uuden tiedon ja menetelmien omaksuminen kannusti luonnollisesti peilaamaan opittua itseän sekä omiin *uskomuksiin, asenteisiin sekä ennakkokäsityksiin*, joiden tiedostaminen on osa transformaation kognitiivista ulottuvuutta.

Merkittävimmät opit ammatillisen kehittymisen osalta syntyivät tässäkin opinnäytetyössä korostetuista teorioista liittyen kokemukselliseen oppimiseen taiteen ja luovuuden keinoin, kehollisista lähestymistavoista ja sen merkityksistä, sekä uusista, monipuolisemmista tieto- ja teorialähteistä, jotka käsittelevät taiteen hyvinvointivaikutuksia sekä luovuuden eri ulottuvuuksia.

Koulutus yhdessä opinnäytetyöprosessin kanssa herätti myös uudenlaista uteliaisuutta tulevaisuustietoisuuteen ja systeemiseen ajatteluun sekä oman taidesuhteen tutkimiseen oman toimijuuden taustalla. Opinnot ja ammatillinen muutostarve motivoivat syvempään itsetutkiskeluun sekä aiempien käsitysten, uskomusten ja asenteiden kyseenalaistamiseen.

Kognitiivinen tasolla tapahtunut oppiminen vahvisti omaa toimijuutta vaikuttajana kulttuurihyvinvoinnin konteksteissa kasvattaen mielenkiintoa lähteä tutkimaan entistä syvemmin omaa ammatillista kasvua, sen suuntaa ja taustavaikuttajia.

**Metakognitiivinen taso** ilmenee kuvion 5 pinkillä tasolla, jossa korostuu *peilaaminen, jakaminen, työparireflektiot, dialogisuus sekä vahvempi itsereflektio*.

Kulttuurihyvinvoinnin koulutusohjelma tarjosi jo itsessään mahdollisuuden reflektiiviseen oppimiseen, yhdessä muiden eri taustoista tulevien ammattilaisten kanssa. Transformatiivinen prosessi ei ole siis ainoastaan sisäinen prosessi, joka on irrallista muusta maailmasta. Näin myös työparityöskentely sai tärkeän roolin osana transformaatioprosessiamme, joka linjaa vahvasti oppimisen metakognitiiviseen tasoon. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden, "Luovuuden lähteellä" -ryhmäprosessin oleellinen osa oli joka session jälkeen käytävät työparireflektiot, jotka toimivat itsereflektion tukena. Työparireflektioiden, eli reflektiotuokioiden alussa toteutimme vapaata assosiativista kirjoittamista tukilauseiden kautta, joihin sovelsimme Omakuva N.Y.T:n ryhmänohjauksen luonnoskirjassakin käytettyjä psyko- ja ryhmäterapeutti Irmeli Laitisen mentalisaation itsearviointikysymyksiä (Laitinen, I. 2017 Hallas & Sihvola 2018, 31, 37,41,45 mukaan). Luimme tekstimme ääneen toisillemme tai nostimme esiin meitä puhuttelevimmat kohdat. Vapaa assosiativinen teksti toimi ikään kuin johdantona syvemmälle keskustelulle.

Reflektiotuokioita oli yhteensä kuusi, jotka käytiin viikoittain aina ryhmän tapaamiskerran päätteeksi. Työparityöskentelyssä mahdollistui läpi prosessin tapahtuva ajatusten ja tunteiden peilaaminen sekä toisiltamme saatu tuki, ja myös siksi ajattelimme sen olleen merkittävä osa matkaamme ammatillisen kasvun ja muutoksen äärellä. Seuraava luku avaa vahvemmin työparityöskentelyn merkitystä ammatilliseen transformaatioon.

**Transformatiivinen taso** on nähtävissä kuvion keskellä, ytimessä. Oppimisen transformatiivinen taso tavoittelee syvempää ymmärrystä oppimisen holistisesta

ulottuvuudesta, jossa huomioidaan ihmisen kokonaisvaltainen olemus. Tämä taso havainnollistaa prosessimme merkittävintä ulottuvuutta, jossa toteutuivat *uusien merkitysperspektiivien syntyminen, tunteiden havainnointi ja hyväksyvä tarkkailu, kehollinen ja luova työskentely, kokemusten intuitiivisempi tarkastelu, toivottujen tulevaisuuksien visiointi, arvojen ja kulttuurin kyseenalaistaminen sekä ammatillisen ”minän” uudelleenmuotoutuminen.*

Tällä oppimiseen tasolla korostuu kehollisuuden, luovuuden ja intuitiivisuuden merkitys muutosprosessissa. Transformaatioprosessissamme kehollisuus ja luovuus kulkevat käsi kädessä. Alusta alkaen oli selvää, että haluamme syventyä ammatillisen kasvun tarkasteluun kokonaisvaltaisemmin, rajoittumatta ainoastaan analyttiseen itsetutkiskeluun. Tässä opinnäytetyössä korostui kehon viestien kuuntelu ja niiden suhde prosessin aikana toteutettuun reflektioon. Kehollisuus oli aktiivisesti mukana aina opintojen alusta asti, ja lähdimme tietoisemmin tuomaan sitä osaksi matkaamme. Kehollisia harjoitteita toteutettiin niin itsenäisesti, mutta myös yhdessä ryhmässä Luovuuden Lähteellä -prosessin aikana, joka nähtiin yhtenä merkityksellisenä osana oman ammatillisen minän kehollistumista. Kehollisia harjoitteita pyrittiin purkamaan kokemuspäiväkirjaan niin sanalliseen kuin kuvalliseen muotoon. Kehollisessa työskentelyssä korostui kehon ja tunteiden havainnointi suhteessa itseen ja omaan ammatillisuuteen.

Tällä tasolla korostuvat myös transformaatioprosessissa syntyneet uudenlaiset merkityksenannot eli merkitysperspektiivit, joita tarkastellaan seuraavissa luvuissa.

**Uloin kehä** ilmentää transformaation jatkuvuutta ja vahvistumista, jossa uudet merkitysperspektiivit syventyvät prosessin synnyttämän toimijuuden myötä.

Nämä oppimisen tasot yhdessä muodostavat käsitystä kokonaisvaltaisesta kasvusta, jossa oppimisen kognitiivinen ulottuvuus yhdessä käytännön sekä luovuuden ja kehollisuuden kanssa nähdään yhtenä, toisiinsa kietoutuneina sekä myös vahvasti omaa ammatillista minää muovaavana prosessina, jossa uudet merkitysperspektiivit tulevat näkyväksi. Kuvio 5 pyrkii kuvailemaan

prosessin syklisyyttä, jossa oppiminen ei ole lineaarista, vaan oppiminen nähdään jatkuvana sekä vuorovaikutteisena sen eri tasojen kesken.

## 8 Ammatillinen minä transformoituu

Ammatillisen minän uudelleenrakentaminen ei ole yksinkertainen prosessi, sillä se vaatii syvällistä itsetutkiskelua, jatkuvaa oppimista ja sopeutumista muuttuviin olosuhteisiin. Se on prosessi, joka edellyttää uuden tiedon omaksumista ja sen soveltamista käytännössä sekä vanhojen uskomusten ja toimintatapojen kyseenalaistamista. Tällainen syvä muutos edellyttää avoimuutta, rehellisyyttä, uteliaisuutta ja jatkuvaa "kalibrointia" mielen ja kehon tasolla. Kaikki nämä tekijät luovat perustaa ammatillisen identiteetin ja minän uudistumiselle.

Sterlingin (2003, 356) mukaan, systeemistä kokonaisuutta, jossa prosessin kaikki elementit ovat toisiinsa jatkuvasti vuorovaikutuksessa ja riippuvaisia toisistaan, on haastavaa saada mukautumaan lineaariseen järjestykseen. Tämän ongelman kohtaavat kaikki, jotka yrittävät kirjoittaa kokonaisvaltaisesti kokonaisvaltaisesta aiheesta. Tämän opinnäytetyön edustaessa kirjoittajien omia kokemuksia, olemme pyrkineet ratkaisemaan tätä haastetta sanoittamalla mahdollisimman kuvaavasti transformaatioprosessimme erilaisia tasoja ja niiden vuorottelevaa kulkua sekä ristiinpeilaamalla kokemuksiamme tutkimuskysymyksiimme, taustatietoon ja olemassa olevaan aineistoomme.

Opinnäytetyölle asetettiin kolme tutkimuskysymystä, joiden kautta pyrittiin selvittämään seuraavia asioita: *1. Miten ammatillinen transformaatioprosessi muovaa ammatillista minää suhteessa aiempaan? 2. Miten työparityöskentely tukee ammatillista transformaatioprosessia? 3. Millaisia merkityksiä taide ja luovuus tuo osaksi uudistunutta ammatillista minää?*

Seuraavissa kappaleissa pohdimme tarkemmin, mitkä tekijät prosessin aikana tukivat ammatillista transformaatiota ja millaisilla tasoilla tämä transformoituminen ilmenee. Toivomme, että opinnäytetyömme muodostaa lukijalle sellaisen perustan, jossa omat reflektiossa syntyneet kokemuksemme vuorottelevat taustatiedon ja muun aineiston sekä tutkimuskysymysten kanssa tarpeen mukaisella tavalla.

## 8.1 Työparityöskentely avaa näkökulmia

Pureudumme seuraavissa kappaleissa tarkastelemaan opinnäytetyön tutkimuskysymystä siitä, *miten työparityöskentely tukee ammatillista transformaatioprosessia*. Työparityöskentely toi mukanaan mahdollisuuden tarkastella omaa ammatillisuutta kriittisemmin, tarjoten ikään kuin alustan lähteä muokkaamaan sitä turvallisesti uuteen suuntaan. Se toi mukanaan uskallusta ajatella, toimia totutusta poikkeavasti sekä kokeilla omia siipiä uudenlaisen työotteen ja ajattelumaailman äärellä.

Työparityöskentely toi prosessiin vahvaa peilauspintaa, joka syvensi sisäisiä pohdintoja ammatillisuuteen liittyen. Yhteiset reflektiot ja niiden pohjalta syntynyt rehellisempi ammatillinen keskustelu näkyivät prosessin aikana syntyneissä päiväkirjamerkinnöissä. Kerätystä aineistosta käy ilmi, kuinka tärkeänä pidettiin rehellistä ja avointa työparityöskentelyn tilaa. Tässä tilassa oli turvallista ihmetellä ja pohtia asioita ääneen, lähestyä niitä kriittisesti ja kyseenalaistaa totuuksina pidettyjä käsityksiä.

Reflektiot nostivat pintaan aiemmin sosionomin ammatissa sisäistettyjä malleja sekä rooleja, jotka herättivät meissä monenlaisia tunteita ja ajatuksia murtaen käsitystä muun muassa ohjaamisesta, ammatillisuudesta sekä muista ammatillisen minän omaksumista käsityksistä. Reflektointi auttoi tulemaan entistä tietoisemmaksi omista toimintaa ohjaavista ajatuksista, rooleista ja tarinoista, jotka muokkaavat ammatillisen minuuden kokemustamme.

Esimerkiksi ohjaustyyliin liittyen käytiin avaavia keskusteluja siitä, millaiseen roolin on ohjaajana omaksunut ja miten tietystä ohjaustyylistä ja kontrollin tarpeesta voi pyrkiä irrottautumaan. Tämä oppimisen metakognitiivisella tasolla tapahtuva reflektiivinen työskentely teki näkyväksi omaa vastuuta ja vapautta toimia sekä ajatella toisin. Työparireflektioiden aikana päästiin ikään kuin kuorimaan oman identiteetin kerroksia sekä pohtimaan sen tarinaa ja historiaa suhteessa ohjaamiseen.

*”Kuinka sitä vaan valahtaa, johonkin opittuun tilaan, josta käsin on mahdotonta toteuttaa omaa autenttisuutta, niin työntekijänä ja ohjaajana.” -Päiväkirjamerkintä Luovuuden lähteellä työparireflektiossa, Helmikuu 2024.*

Keskusteluissa ja päiväkirjaamisessa toistuivat ajatukset, tunteet, normit, asenteet ja sisäistetyt uskomukset liittyen sosiaalialalla toimimiseen. Mitä on olla sosionomi? Millaiset roolit ja mallit tuntuvat vierailta, mitkä taas enemmän omilta? Millaisena sosiaalialan ammattilaisena itseni näen tai haluaisin nähdä? Mistä haluaisin luopua, mitä haluaisin tilalle? Mitä arvoja edustan ja miten ne näkyvät ammatillisessa toimijuudessani?

Näin muodostui myös opinnäytetyön narratiivinen kehys, joka tuntui luontevalta tavalta havainnoida omaa taustaa sosionomina sekä omaa taidesuhdetta ja maailmankuvaa suhteessa kulttuurihyvinvointialan toimijuuteen.

Työparityöskentely, käydyt dialogit sekä päiväkirjaaminen auttoivat tuomaan esiin omia sisäisiä tarinoita sekä havaitsemaan niitä teemoja, joita omassa ammatillisessa tarinassamme haluamme muuttaa. Havainnoimme itsessämme tunteita, joita keskustelut meissä herättivät; turhautumista, vapautumista, jopa häpeää ja pelkoa.

*”Miksi aina pitää olla jotenkin niin kauhean järkeistävä työntekijä? Joutuu oikeasti työskentelemään sen eteen, ettei mieli etsi kaikelle jotain järkevää perustelua tai syytä, voi vaan tehdä, koska VOI tehdä” -Päiväkirjamerkintä Luovuuden lähteellä työparireflektiossa, Helmikuu 2024.*

Reflektion teemoina esiintyivät myös ohjaajuuden järkipерäisyyteen sekä kontrollin tarpeeseen liittyviä aiheita. Keskusteluissa tarkasteltiin, millaisista malleista tällainen ajatusmaailma on peräisin ja miksi olemme olleet työssämme niin varovaisia paljastamaan henkilökohtaisia tunteitamme ja ajatuksiamme. Havaitsimme, että aiemmat kokemuksemme erilaisista sosiaalialan ympäristöistä, joissa korostettiin vahvaa ratkaisukeskeisyyttä, tehokkuutta ja

rationaalisuutta, olivat tehneet tunteiden ja sisäisten ajatusten ilmaisemisesta vierasta ja jopa epäammattimaista. Näin olemisen "pehmeä" puoli, joka nähtiin olennaisena osana omaa ammatillista itseilmaisua, oli jäänyt piiloon. Tämä puoli koettiin kuitenkin tärkeäksi, ammatti-identiteettiä ja vuorovaikutusta vahvistavana tekijänä. Reflektiot toivat esiin havaintoja siitä, että tällainen ajatusmaailma on saattanut estää aidon ja kokonaisvaltaisen itsetutkiskelun, jossa kehoa ja mieltä kuunnellaan.

Työparireflektiot saivat lopulta johtopäätöksen, jossa sisäistimme sen, kuinka tunteiden ja inhimillisten kokemusten ilmaiseminen vahvistaa ammatillista osaamistamme myös kohtaamistyöhön nähden. Aidon kehityksen ja uudistumisen edellytyksenä on tietoisesti uuden ajattelutavan harjoittelu. Mitä tapahtuu, kun tarkastelemme sisimpäämme tässä hetkessä lempeydellä ja mielenkiinnolla? Voimmeko havainnoida kokemuksiamme avoimesti ja uteliaasti, riippumatta siitä, ovatko ne miellyttäviä vai epämiellyttäviä? Tämä lähestymistapa voi avata uusia näkökulmia ja syventää itsetuntemusta.

Kannattelevana voimana transformaatioprosessissa esiin nousi työpariuden ydin: yhteys ja yhteisyyden tunne - olemme yhdessä saman asian äärellä. Saimme yhdessä luotua myötätuntoisen tilan, joka mahdollisti toisen kuulemisen, läsnäolon ja kannattelun. Samalle taajuudelle virittäytyminen loi pohjaa yhteiselle, antoisalle työskentelylle. Samalla taajuudella oleminen, tuomitsematon, kysyvä asenne olikin se, joka saattoi meidät toteuttamaan opinnäytetyötä työparina. Kohtasimme toisemme rehellisen avoimena asettaen itsemme alttiiksi omille tunteille ja ajatuksille. Tämä loi myös valmiuksia ja itseluottamusta uuden vastaanottamiseen. Koimme työparityöskentelyn vahvistavana ja voimauttavana itsetutkiskelun tapana, joka loi pohjaa syvemmälle ymmärrykselle ja ammatilliselle kasvulle sen eri teemojen äärellä.

## 8.2 Merkitysperspektiivit syventyvät kehollisuuden ja luovuuden kautta

Opinnäytetyössä haluttiin selvittää, *millaisia merkityksiä taide ja luovuus tuo osaksi uudistunutta ammatillista toimijuutta transformaatioprosessin myötä.*

Luova lähestyminen aiheeseen yhdessä kehollistamisen kanssa kiihdytti ammatillista kasvua tavalla, joka tuntui syventävän myös omia merkitysperspektiivejä. Tätä tarkastellaan seuraavien kappaleiden kautta.

Ammatillinen transformaatio ei tapahdu pelkästään mielen tasolla, vaan se on omaksuttava ja vastaanotettava myös kehollisella tasolla - näin luomme tilaa kestävämmälle muutokselle (ks. luku 3.4). Tätä puoltavat myös monet tutkimukset, jotka painottavat älyllisen, emotionaalisen ja kehollisen tiedon vahvempaa yhdistämistä sekä sen tarvetta kestäväen muutoksen kannalta. (Sharma 2017 Bentz 2021, 2 mukaan). Opinnäytetyöprosessin myötä näemme transformaation henkilökohtaisena prosessina, joka edellyttää aistien avoimuutta, havainnointia ja herkkyyttä kehon ja mielen viesteille.

Työparireflektiot yhdessä luovien ja kehollisten lähestymistapojen kanssa loivat tilaa tarkastella omaa ammatillista minää erilaisten näkökulmien valossa ja omaksua uutta ajattelua, jotka palvelevat ammatillista identiteettityötä. Opinnäytetyössä luovuus, intuitiivisuus ja kehollisuus kietoutuvat toisiinsa jatkuvassa vuoropuhelussa täydentäen työn kognitiivista, reflektiivistä ja dialogista tasoa.

Sekä oppimisen kognitiivisella tasolla tapahtuva älyllisempi, reflektiivinen työ, että transformatiivisella tasolla toteutuva kehollisuus tukivat hyvin toinen toistaan omissa ammatillisissa kasvuprosesseissamme. Kun edellisessä luvussa todettiin työparityöskentelyn myötä toteutuneen reflektion avaten ja syventävän ajattelua, luova ja kehollinen työskentely taas loi vapauden kuvitella, kokeilla, leikkiä, ilmaista itseä uudella tavalla. Se loi tietynlaisen ajatuksia tyhjentävän tilan, jossa sai luvan vapaasti havainnoida itseä tässä hetkessä, ilman ulkopuolen määrittelemiä normeja siitä, mitä tai miten kuuluisi tuntea, toimia, olla ja elää. Tämä taas nähtiin merkitysperspektiivejä avaavana ja vahvistavana tapana.

*"Keho venyy ja avautuu. Tänään tuntuu ilo ja odotus."* -

Päiväkirjamerkintä 1.6.2024

Luova ja kehollinen työ palautti kuulostelevaan omaa itseä. Oman autenttisuuden äärelle pysähtyminen vahvisti yhteyttä omiin ammatillisiin tarpeisiin, tahtoon ja minäpystyvyyteen – omaan voimaan. Yhteyden eheyttäminen omaan kehoon vapautti myös sallivuuden tunnetta, joka sai asettamaan itsensä uuteen, lempeämpään positioon suhteessa ympäristöön. Bentz ym. (2021, 3) korostaakin, että omien kokemusten ja käsitysten muuttaminen syventyy aistien ja kehon välityksellä.

*“Miten tietoiseksi itsestäni jokaista hengenvettoa myöten tulinkaan toisten katseiden edessä. Tuntui, että kädet hikosi ja tärisytti. Mutta lopulta: saahan mua jännittää ja on lupa tehdä virheitäkin - virheet ei ole tässä vaarallisia vaan mahdollisuuksia!”* -Päiväkirjamerkintä Luovuuden lähteellä työparireflektiossa, helmikuu 2024.

Lähtökohtana oli, että otamme tietoisemmin ja huolellisemmin kehon mukaan osaksi prosessia. Meillä oli myös työparina samanlaisia tarpeita liittyen kokonaisvaltaisampaan – intuitiivisempaan, luovempaan ja kehollisempaan työskentelyyn oman ammatillisuuden tarkastelussa kognitiivisen työn rinnalla. Tämä yhteinen tarve vahvisti yhteyttä myös välillämme ja lisäsi innostusta, varmuutta ja merkityksellisyyden tunnetta prosessiin. Työskentely kehollisuuden ja oman luovuuden parissa mahdollisti uuden, totuttujen raamien ulkopuolella tapahtuvan kokemisen. Luova, kehollinen työ nosti pintaan tärkeän kysymyksen; ovatko yhteiskunnan ja itsen luomat ajatusrakennelmat linjassa oman totuuden kanssa?

Luova ja kehollinen työskentely mahdollisti myös käytännössä uudenlaisen tavan asettua itsen äärelle. Tunteiden ja ajatusten prosessille annettiin tilaa ja väljyyttä myös ajallisesti, joka koettiin merkittävänä kohtana opinnäytetyöprosessin kannalta, sillä sen aikana moni näkökulma liittyen omiin sisäisiin, emotionaalisiin prosesseihin muuttui ja avautui. Anttilaa (2013, 35) mukaillen, kun kuuntelemme kehomme henkilökohtaisia viestejä, voimme oppia sekä itsestämme että opittavasta asiasta syvemmin. Mieleemme käsittelee ja yhdistelee kehomme viestejä ja reaktioita tietoiseen tietoon synnyttäen kokemus- ja merkityssuhteita.

Uuteen näkemykseemme liittyy ajatus siitä, että osaamista voi jatkuvasti laajentaa ja syventää, eikä se tarvitse rajoittavia rakenteita. Tällainen prosessi mahdollistaa ammatillisen identiteetin ja toimijuuden dynaamisen uudistumisen ja kasvun, mikä edistää niin henkilökohtaista kuin ammatillista kehittymistä. Tämän valossa on helpompi navigoida omassa ammatillisissa ympäristöissä. Näemme, että tämä luo myös kestävämmän ja joustavamman pohjan, jossa ammatti-identiteettiä ja oman toimijuuden uria on helpompi uudistaa myös jatkossa lukkiutumatta yksittäisiin rooleihin tai identiteetteihin.

*”Taide on ilmaisukanava, joka auttaa meitä olemaan vahvemmin läsnä myös omassa kehossa. Se rikastuttaa ajattelua ja syventää itsereflektiota, inspiroi ja tuo esiin sellaisia inhimillisiä ulottuvuuksia, jotka muuten saattaisivat jäädä huomaamatta. Se avaa portin alkuperäiseen tilaan. Uskon taiteen ja luovuuden voimaan luoda merkityksellisiä sekä kestäviä muutoksia.” -Päiväkirjamerkintä  
13.3.2024*

Näin olleen aineiston pohjalta tunnistettiin uusia merkitysperspektiivin aukeamia, jossa luovuus ja kehollisuus nähdään vahvana osana yksilön hyvinvoinnin holistisempaa tarkastelua. Prosessin myötä koemme entistä tärkeämmäksi, että älyllisen mielen ja reflektion lisäksi tarvitsemme sellaisia kokemuksia, joissa aivot saavat levätä ilman ylimääräistä analysointia.

Raamin (2016, 10-12) mukaan luovuus toimii siltana, joka yhdistää nämä kaksi ajattelumaailmaa. Yhdymme vahvasti tähän näkemykseen ja ajattelemme, että luovuuden ja kehollisuuden ulottuvuudet luovat syvemmän lähestymistavan oppimiseen sekä itsensä kehittämiseen älyllisen oppimisen rinnalla. Raami (2016, 12) painottaa myös intuition kehittämistä kehollisuuden kautta. Näin intuitio ei ole vain oivallus, joka “tulee jos on tullakseen”. Tällaista kehollista virittäytymistä toteutimme oppimisprosessimme eri vaiheissa nimenomaan luovien ja kehollisten harjoitteiden kautta, jonka tarkoituksena oli vahvistaa myös omaa sisäistä ääntä ja tietämistä. Tätä pyrkii ilmentämään myös oppimisprosessin transformatiivinen ikkuna (ks. kuvio 5).

Intuitiivinen tieto, joka kumpuaa kehon ja mielen yhteydestä, auttaa meitä navigoimaan elämän risteyskohdissa ja tekemään päätöksiä, jotka ovat linjassa syvimpien arvojemme kanssa. Intuitiivista kanavaa pitkin kulkee arvokasta, kerroksellista tietämistä, jota ei osata kaikilta osin selittää. Tällainen intuitiivinen tietäminen rikastaa ja ravisuttaa omaa ajattelua sekä versoo uudenlaista ymmärrystä. (Raami 2016, 10.)

Prosessi korosti, että kehollisuus ja luovuus ovat erottamattomasti kietoutuneet toisiinsa, muodostaen yhdessä perustan syvälliselle oppimiselle ja ammatilliselle kasvulle. Kehollisuuden ja luovien harjoitteiden kautta nousseet kokemukset eivät ainoastaan rikastuttaneet oppimiskokemuksiamme, vaan myös auttoivat meitä löytämään uusia näkökulmia ja lähestymistapoja ammatilliseen minään ja sen myötä koko identiteettiin.

Kehon hienovaraisten viestien kuunteleminen vaatii herkkyyttä eikä näiden viestien syvempi ymmärtäminen osana oppimisprosessia aina ole yksinkertaista. Niin henkilökohtaisissa kuin työparirefleksioissakin huomasimme, että monesti kehon viesti sai vasta jälkikäteen syvemmän ymmärryksen, merkityksen tai oivalluksen siitä, mitä oikeastaan havaitsimme, aistimme tai mitä kohti olemme menossa. Nämä havainnot ja oivallukset kehollisesta oppimisesta puolestaan tukevat ammatillisen minän transformoitumista, sillä tässä uppoudutaan teoretietoa syvemmälle omaan kehoon ja sen havainnointiin.

Kehon tuntemusten purku auttoi hahmottamaan viestien merkitystä. Miten reagoimme ja suhtaudumme kehon viesteihin? Kun suhtaudumme myötätunnolla kehon reaktioihin, hyväksymme sen, mitä kehomme tuntee uuden äärellä, olo kevenee ja keho on vastaanottavaisempi ja avoimempi.

*"...hyväksymistä, että jos haluaa kasvaa ja kehittyä, joutuu kohtaamaan myös häpeää ja epävarmuutta itsessään."* -  
Päiväkirjamerkintä 9.4.2024.

Näiden merkitysperspektiivien vahvempi omaksuminen lisää myös motivaatiota toteuttaa omaa työtään uudesta, vahvemmassa lähtökohdasta. Syvempi

ymmärrys luovuuden voimasta antaa tilaa uudentalaiselle ajattelulle, toiminnan suunnittelemlselle ja toteuttamislle.

### 8.3 Uusia rooleja ja identiteettejä syntyö

Kolmannen tutkimuskysymyksen kautta pyrittiin havainnoimaan ja tunnistamaan, *miten transformaatioprosessi muovaa ammatillista minää suhteessa aiempaan, sosionomina omaksuttuun ammatilliseen minään.*

Tutkimuskysymyksen äärelle asetutaan uusien transformaatioprosessin aikana vahvistuneiden identiteettien ja roolien valossa, joita aineiston kautta tunnistettiin.

Edellisessä luvussa tunnistettiin oman toimijuuden ja identiteetin uudistumisen kannalta oleellisia, uusia merkitysperspektiivejä. Transformaation myötä havaittiin myös, kuinka oman maailmankuvan sekä sisäisen maailman muodostamien narratiivien purkamisen kautta alkoi muodostumaan uusia ammatillisia identiteettejä. Kun tavoitteenamme on muuttaa itsessämme jotain, meidän on nivottava se yhteen identiteettiimme. (Pölönen 2020, 113). Pölönen (2020, 115) korostaa, kuinka ainut tapa muuttaa omaa toimintaa on muuttaa omia ajattelutapoja. Merkittäväksi asiaksi nousee, kuinka oma ajattelutapa muuttaa omaa puhetyyliä ja sanoittamista. Ammatillisen minän transformaatiossa tuli näkyväksi kirjoittajien sisäinen puhe ja narratiivit, jota oman toimijuuden ympärille luotiin. Tämä liittyy myös oleellisesti oppimisen kognitiiviseen tasoon, joka korostaa omien uskomusten, käsitysten ja ajattelutapojen tunnistamiseen sekä oppimisen metakognitiiviseen tasoon, jossa kirjoittajat reflektoivat ammatillisia näkemyksiään ja roolejaan suhteessa toimijuuteensa.

Oman sisäisen maailman reflektointi koettiin merkitykselliseksi ammatillisen kasvun ja minän uudelleenmuotoutumisen osalta, ja se nähtiin myös muutosta vauhdittavana tekijänä. Seuraavaksi esittelemme prosessin aikana tunnistamiimme uusia identiteettejä ja rooleja, joiden kautta ammatillinen minä pääsi representoitumaan kasvun ja muutoksen myötä. Tämä

representoituminen viittaa transformaation kautta syntyneeseen uuteen kulttuurihyvinvoinnin kontekstissa tapahtuvaan toimijuuteen.

### **Uudistuneet identiteetit ja roolit**

1. Luovuuden edistäjä
2. Kestävän tulevaisuuden uudistaja
3. Kulttuurihyvinvointityön kehittäjä

Tunnistamamme identiteetit ja roolit lomittuvat vahvasti toisiinsa. *Luovuuden edistäjä* ilmenee toimijuutena, jossa luovuus nähdään laajempaa kokonaisuutena. Prosessin aikana avautui lisää tilaa uudelle toimijuudelle, jossa ammatillinen minä kumpuaa luovuudesta – se on jatkuvasti kehittyvä, eikä rajoitu vain tietyille raameille. Ajatuksemme luovuudesta ulottuu yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen erilaisin luovin, sekä taiteellisin ja kehollisin keinoin. Luovuus osana ammatillista minää sekä toimijuutta antaa luvan kokeilla, ajatella ja toimia uudella tavalla edistäen näin myös ammatillista kehittymistä, uusien asioiden oivaltamista sekä työnteon mielekkyyden kokemuksia. Oman taidesuhteen tarkastelu vahvisti luovuuden syvällisemmän ymmärryksen omaksumista. Näin luovuuden nähtiin myös kasvavan vahvemmin osaksi työnkuviamme ja tapojamme, kun omaa luovuutta osattiin hyödyntää itseä sekä omaa potentiaalia ruokkivalla tavalla. Tämä innosti jakamaan omia oivalluksia myös eteenpäin. Näin omaan luovuuteen tutustuminen synnytti myös uusia merkitysperspektiivejä, mutta myös toisinpäin.

Transformaatioprosessissa tunnistettiin myös motivaatio edistää kestävää muutosta sisäisen työskentelyn kautta. Näemme, että prosessimme opinnäytetyön parissa on osa tätä uutta toimijuutta *kestävän tulevaisuuden uudistajina*. Oman prosessin myötä nousi halu jakaa sisäisen ja kokonaisvaltaisen, transformatiivisen työskentelyn merkitystä eteenpäin myös muille. Yhteinen reflektointi auttoi kyseenalaistamaan omia ammatillisia rooleja, asenteita ja uskomuksia sekä teki näkyvämmäksi omaa vastuuta osana laajempaa muutosta. Jos haluamme saada aikaan muutoksia omassa toimintaympäristössämme, meidän on käännettävä ensin katse sisimpään.

Tällainen transformatiivinen oppiminen mahdollistaa tällaisen syvemmän ja kestävämmän tavan kehittyä, joka jo itsessään on uudenlaista toimijuutta, mutta se myös synnyttää sitä.

Transformaatioprosessi synnytti uudenlaista toimijuutta kirjoittajien omissa toimintaympäristöissä, joissa päästiin testaamaan omaa osaamista kulttuurihyvinvointia edistävän viestinnän parissa sekä niin toiminnallisten ryhmien sekä yksilötyön parissa. Kirjoittajat toteuttivat uusien prosessin myötä vahvistuneiden identiteettien sekä roolien kautta työtään sekä koulukuraattorin työssä, että hankeviestijän työssä taiteen ja kulttuurin saavutettavuutta edistävässä kehittämishankkeessa. Näin kirjoittajat pääsivät käytännössä harjoittamaan työtään *kulttuurihyvinvointityön kehittäjinä*.

Oppimisen transformatiivisella tasolla, jossa toimijuus näyttäytyy tärkeänä, vahvistuivat uudenlaiset tekemisen tavat sekä merkitysperspektiivien syventyminen uudenlaisen toimijuuden myötä. Sen lisäksi, että omaa toimijuutta päästiin viemään käytäntöön Luovuuden lähteellä -ryhmän suunnittelun ja toteuttamisen kautta, oma toimijuus pääsi myös näkyviin kirjoittajien omissa työympäristöissä.

Uudenlainen identiteetti ja roolit toteutuivat käytännössä kulttuurihyvinvoinnin tietoisuuden lisäämisenä, taiteen ja luovuuden merkityksen esiintuomisena sekä luovien ja taiteellisten lähestymistapojen vahvempaan mukaanottona työhön niin työyhteisön sisällä kuin kohtaamistyössä. Koulukuraattorin työssä koettiin, että vanhojen totuttujen tapojen, jopa jäykkien toimintamallien murtaminen omassa päivittäisessä työssä vaatii syvempää pohdintaa ja kulttuurihyvinvoinnin konteksti tarjoaa tähän moninaisia mahdollisuuksia. Hankeviestijän työssä nähtiin tärkeänä lisätä tietoisuutta erilaisista kolmannen sektorin toimijoista, joiden toiminnassa taide- luovuus ja kulttuuri ovat vahvana osana hyvinvoinnin vahvistamista. Viestintää nähtiin tärkeäksi kohdentaa erityisesti sosiaali- ja terveysalan eri toimijoille, jotta haastavassa elämäntilanteessa olevia täysi-ikäisiä osattaisiin tulevaisuudessa ohjata heille mielekkään, matalamman kynnyksen taide- ja kulttuuritoiminnan äärelle. Näin merkitykselliseksi asiaksi nousi myös palveluohjauksellisiin tarpeisiin liittyvät kehittämistoimet.

Kestävämpi tulevaisuus vaatii uudenlaista toimijuutta ja yhteistyötä, jota ajatteleme, että prosessimme kaltainen kokemuksellinen työskentely voi mahdollistaa laajemmin ajateltuna. Kulttuurihyvinvoinnin vahvempi integrointi osaksi sosiaalialan työtä vaatii kuitenkin valmiutta haastaa omaa toimintaa ja ajattelua myös jatkossa.

#### 8.4 Luovuuden Lähteellä -ryhmä konkretisoi muutostarvetta

Opinnäytetyöprosessin toiminnallisena tuotoksena syntyy luova ryhmä, "Luovuuden lähteellä", joka toteutettiin Helsingissä, Lapinlahden Lähteellä keväällä 2024. Ryhmä toteutettiin työparityöskentelyn keinoin, joka tässä opinnäytetyössä nähdään yhtenä merkittävänä osana transformatiivista prosessia.

Matkamme transformatiivisen oppimisen parissa kasvatti motivaatiota edistää taiteen ja luovuuden huomioimista sosiaalialan työssä. Luovuuden Lähteellä -ryhmältä kerätyissä palautteissa korostui osallistujien syvä tarve pysähtyä oman luovuuden ja tunteiden äärelle. Palautteen perusteella osallistujat näkivät vastaavanlaisen luovan ryhmätoiminnan tärkeänä ja tarpeellisena. Erityisesti palautteissa korostui maksuttoman, matalamman kynnyksen luovan ryhmätoiminnan merkitys osallistujille. Palautteista nousi esiin halu olla osana luovaa yhteisöä, jossa on tilaa mutta myös vapautta itse määrittellä osallistumisen tapa kullakin kerralla. Osallistujat pitivät tärkeänä turvallisemman tilan säilymistä, etenkin, koska monet luovan ilmaisun muodot olivat heille uusia. Avoimuuden ja turvallisen tilan korostaminen nähtiin myös rohkaisevan heittäytymistä luoville harjoitteille, sillä tämä antoi vapauden olla välittämättä lopputuloksesta. Osallistujat kokivat myös nopeammat luovat harjoitteet ja siihen liittyvän keskeneräisyyden sietämisen hyvällä tavalla haastavana ilmaisun tapana.

Luovan lähestymisen kautta mahdollistunut yhteinen jakaminen sekä yhdessä oleminen - siinä on sellaista voimaa, jolla jo itsessään on valtava merkitys osana ammatillista muutamatkaa kohti kulttuurihyvinvoinnin vahvempaa

toimijuutta. Tämänkaltainen kokemuksellinen oppiminen ja vuorovaikutus nostattivat motivaatiota ja tarpeen tuntua lähteä edistämään kulttuurihyvinvointia entistä vahvemmin, mihin ammatillinen transformaatioprosessi loi merkittävän pohjan.

Luovuuden Lähteellä -ryhmän aikana työparityöskentely nosti esiin konkreettisia ajatuksia työntekijän roolista sekä vastuista. Pysähdyimme työparirefleksioissa pohtimaan turvallisemman tilan luomista sekä siihen liittyvää vastuuta ohjaajan näkökulmasta - millä tavalla sanoitamme osallistumisen tapoja, millä tavalla kuljetamme osallistujia harjoitteiden äärelle, missä menevät ohjaajan ja osallistujan vastuun rajat? Jos osallistuja ei tunnista omia rajojaan, turvallisesti koettu ryhmä voi myös tehdä tilaa ja mahdollistaa omien rajojen tutkimisen – mikä tuntuu minusta hyvältä, tässä hetkessä? Turvallisempi tila mahdollistaa myös sen, että osallistuja voi ilmaista itseään vapaasti, ilman pelkoa arvostelusta, mikä nähdään erityisen tärkeää uusien, kokeellisten luovan ilmaisun tapojen kohdalla. Ryhmäkerroilla oleellista oli myös yhdessä ääneen jakaminen, mikä korostaa turvallisuuden tunteen tärkeyttä ryhmässä. Tällainen tila luo puitteet kokemuksille, joissa osallistajat voivat tuntea olonsa turvallisiksi, hyväksytyiksi ja arvostetuksi. Parhaimmillaan se myös rohkaisee osallistujia kokeilemaan ja heittäytymään harjoitteisiin, kuten ryhmän aikana nähtiin.

*“...kun annettiin lupa ottaa kynä ja piirtää vapaasti isolle paperille.  
En tiedä miksi sitä lupaa ei vois itselleen antaa” -Luovuuden  
lähteellä -Ryhmän osallistuja*

Palautteiden valossa näemme, että luovaan ryhmätoimintaan osallistuvilla on usein hyvinkin erilaisia tarpeita ja toiveita sekä myös vahvoja näkemyksiä muun muassa ryhmän sisältöön, harjoitteiden ohjaamiseen, ennakoimiseen ja rytmisyyteen liittyen. Tämän huomioimisen tärkeyttä korostettiin. Ohjaajuuteen liittyvissä palautteissa korostui lempeän ohjaustavan, lämminhenkisyyden ja rauhallisuuden merkitys osallistujien kokemuksille. Ryhmän palautteiden myötä on myös selvää, että tällaiselle pysähtymiselle sekä rauhalliselle, maadoittavalle

sekä säännölliselle luovuutta virittelevälle tekemiselle on kasvava tarve, ja sen tukeminen voi tuoda merkittäviä hyötyjä niin yksilöille kuin koko ryhmälle.

*”Maadoittuminen ja havainnoinnin tärkeys yllätti. Omille tuntemuksille rauhoittuminen oli tärkeää”* -Ryhmän osallistuja

Palaute vahvisti myös näkemyksiämme siitä, että tarvitsemme uudenlaisia työskentelyn tapoja työssä, jossa kohtaamme eri taustoista ja elämäntilanteista tulevia ihmisiä. Jotta voimme kehittää työskentelytapojamme uuteen suuntaan, meidän on oltava valmiita myös tutkailemaan omaa maailmankuvaamme, joka toimijuutemme taustalla vaikuttaa. Kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijuus, taiteen ja luovuuden huomioiminen ja soveltaminen työssä tarjoaa uusia näkökulmia ja ilmaisukanavia, jotka voivat rikastuttaa ja monipuolistaa työtämme niin oman ammatti-identiteetin kuin asiakastyönkin näkökulmasta. Omakohtainen kokemus lisää ammattilaisten syvällisempää ymmärrystä siitä, miten taiteen, luovuuden ja kehollisuuden keinoin voidaan lähestyä hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin. Näin voimme saavuttaa varmemman lähtökohdan jakaa tätä arvokasta, kokemuksellisuuteen perustuvaa tietoa myös eteenpäin.

## 8.5 Johtopäätökset

Matka opinnäytetyön parissa oli yli vuoden mittainen matka. Sen aikana päästiin syventymään ammatillisen minän transformaatioon erilaisten kokemuksellisten vaiheiden kautta, jossa pääsimme tutkimaan omaa sisintämme sekä reflektoimaan sitä yhdessä. Matkan aikana otimme merkittävän loikan kohti kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijuutta, omaksumalla myös uudistuneita rooleja ja identiteettejä.

Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö edustaa kehittämishanketta. Tähän peilaten opinnäytetyömme voidaan ajatella olevan ammatillisen minän transformaatiota ilmentävä kehittämishanke, jossa omakohtaisen muutos- ja kasvuprosessin myötä päästiin todentamaan transformatiivisen oppimisen tärkeyttä osana tulevaisuuden toimenkuvia.

**Ammatillinen toimijuus laajentuu.** Transformoitumisen myötä nähtiin, kuinka ammatillinen minä haki paikkaansa uusien omaksuttujen merkitysperspektiivien sekä roolien ja identiteettien myötä. Ammatillinen minä sai näin tilaa laajentua nivoen yhteen kulttuurihyvinvoinnin ja sosiaalialan vahvaa ammatillista osaamista.

Näemme, että aiempiin ammatillisiin sosionomin työssä sisäistettyihin minäkuviin ja identiteettiin nähden, muutos on ollut merkittävä. Omien uskomusten, asenteiden ja näkemysten uudelleenpeilaaminen yhdessä kokemuksellisemman; luovan ja kehollisen työskentelyn kanssa auttoi asemoimaan itseä uudelleen eri konteksteissa. Se auttoi myös jäsentämään omaa maailmansuhdetta, narratiiveja, tarpeita ja toiveita synnyttäen aina uusia rooleja ja identiteettejä.

Prosessin aikana koimme ammatillisen minän vapautuvan tietynlaisista kahleista, kuitenkin säilyttäen ne ammattieettiset periaatteet ja arvot, mitä itse sosionomin työnkuvassa pidämme tärkeinä, ja jotka aikanaan sosiaalialan äärelle meidät johdattivat. Ihmisten kohtaaminen, kanssaeläminen ja – kulkeminen, tasavertaisuuden ja osallisuuden edistäminen arvoina säilyvät, mutta tarkastelemme niitä vahvemman ja systeemisemmän perspektiivin valossa. Omiin ajattelumalleihin pureutuminen auttoi tulemaan tietoisiksi omista ammatillisista narratiiveista ja näin avautui myös tila kertoa itsestä uudenlaista tarinaa sekä säädellä omaa identiteettiä, kuitenkaan takertumatta siihen liikaa.

Uusi suhtautuminen omaan ammatilliseen minään, uudesta tekemisen otteesta inspiroituminen ja arvojen entistä vahvempi linjautuminen itsen kanssa luo ammatilliselle uralle sellaista elinvoimaa, josta käsin on helpompi rakentaa tulevaisuutta - omaa kulttuurihyvinvoinnin eri rooleissa tapahtuvaa toimijuutta.

Teimme opinnäytetyössämme näkyväksi sitä, kuinka ammatillinen minä sai luovan työskentelyn ansiosta erilaisia kanavia kehollistua ja uudelleenilmentyä. Luova työskentely loi transformoitumiselle myös konkreettisesti tarkasteltavia muotoja; runoja ja kuvia, tekstejä ja liikettä. Luovuus antoi oman ammattimiuuden rakentumiselle uudenlaisia ilmaisukanavia.

## 9 Jälkisanat

Matkamme transformatiivisen työn parissa symboloi tietynlaista siirtymätilaa, jonka jokainen kerros on paljastanut uusia merkityksiä ja syvyyksiä. Se on rikastuttanut omaa maailmankuvaa sekä avannut ovia uusiin mahdollisuuksiin. Matka on ollut kuitenkin kaikkea muuta kuin suoraviivainen, ja vahvemman juurtumisen saavuttamiseksi tarvitaankin jatkuvuutta - toimintaa sekä avoimuutta tarkastella omia ajatus- ja toimintamalleja uusin silmin suhteessa toimintaympäristöön.

*”Voisin kuvailla prosessia monivaiheisena, kerroksittain rakentuneena muutosmatkana, jossa ammatillinen minä avautuu uudenlaisen ajattelun, toiminnan ja emotionaalisten prosessien kautta” -Aleksandra*

Näimme tärkeänä toteuttaa opinnäytetyön, jossa kuvaamme matkaamme transformaation parissa ”mikrotasolta” käsin. Halusimme näin tuoda esiin transformatiivisen oppimisen mahdollistamaa sisäisen muutoksen ulospäin heijastuvaa merkitystä. Oman sisäisen maailman ja tilan tarkastelu luo kestäväää pohjaa sille, millaista tulevaisuutta rakennamme. Laajemmin katsottuna myös yhteiskunnalliset muutokset lähtevät yksilöstä itsestä.

*”Se, mikä joskus oli tuttua ja turvallista, ei enää ole riittävää. Sen tulee uudistua, muuttaa muotoaan ja osiltaan myös kadota lopullisesti, jotta tilaa uudelle, rehevämmälle voi syntyä. On oltava uskallusta ravistella ajatusmaailmaa ja merkitysperspektiivejä ennakkoluulottomammin. Otettava askelia, varmoja ja myös niitä, jotka tuntuvat huojuvilta” -Reetta*

Suorittamista ihannoivan kulttuurin keskellä näemme, että tarvitsemme laajempaa ymmärrystä kokemuksellisen oppimisen ja systeemisen ymmärtämisen tavoista. Voisimmeko asettua lempeämmin itsemme ja toistemme äärelle, peilaten ja jakaen omaa kokemusmaailmaamme? Tarvitsemme jotain, joka saa meidät heittäytymään, kokeilemaan ja testaamaan uutta. Tällä tavoin voimme tehdä näkyväksi omia ajattelun loukkuja, jotka

estävät meitä uudistumasta. Prosessi nosti pintaan ajatuksia kokemuksellisuuden tärkeydestä, sillä se loi ainakin tässä tilanteessa pehmeän laskualustan uuteen maailmaan, jossa luovuus, taide ja kehollisuus kohtaavat ja saavat enemmän tilaa ilmentyä.

*”Prosessin myötä ajattelen, että pysyvän muutoksen kantavana voimana on suhtautuminen omiin sisäisiin ristiriitoihin. Tarvitaan rehellisyyttä, aitoa kohtaamista ja luottoa. Myös sallivuutta ilman, että painamme alas vaikeita, muutosta ehkä vastustaviakin tunteita – minulla, meillä ja jokaisella on lupa muuttua.” – Aleksandra*

Luovan ja kehotietoisen työskentelyn harjoittaminen muistutti meitä siitä, kuinka helppoa on palata vanhoihin, tuttuihin ajattelu- ja toimintamalleihin ja kulkea mielen sanelemaa tuttua ja turvallista reittiä. Työskentely transformatiivisella tasolla, jota luovuus, keho, intuitio ja tunteet edustavat antoi tilaa tarkastella omia kokemuksia syvemmällä tasolla, mutta myös vaihdella etäisyyksiä ja intensiteettiä tilanteen mukaan. Kokonaisvaltaisempi lähestymistapa haastoi meidät myös kohtaamaan asioita aivan uudella tavalla. Asioiden lähestyminen keho edellä lisäsi myös itseymmärrystä, -myötätuntoa ja -varmuutta.

*”Tämä matka on ollut oppikokemus armollisuudesta sekä nöyryydestä itseä sekä toisia ja ympäristöä kohtaan. Transformaatiossa keskeneräisyys on osa prosessia ja kuljettavaa matkaa ja yhtä arvokasta kokemusta kuin itse saavuteltava lopputulema.” -Reetta*

Kaiken koetun vapautumisen ja keveyden tunteen rinnalla, mitä matka opinnäytetyön parissa toi, on se ajoittain tuntunut myös monimutkaiseltakin sekä itseä monella tavalla haastavalta. Prosessi saattoi meidät tutkimaan omaa minuutta entistä laajemmin. Mitä minuuksia lopulta on? Millaisia rooleja ja tarinoita minuuksia kantaa mukanaan? Millaisia vaikutuksia sillä on omaan ammatilliseen tekemiseen? Ajatteleminen, että minuuden eri puolet kulkevat limittäin, minuuksia on tavallaan yksi ja sama, mutta näyttölee tietyissä ympäristöissä eri puolia itsestään. Tämä opinnäytetyöprosessi on auttanut meitä minuuden eri puolien

hahmottelussa ja selkiyttänyt niiden tapoja ilmentyä ammatillisessa konteksteissa. Se on ollut minuuden kadottamista ja sen löytämistä uudelleen.

*”Prosessin aikana minussa on herännyt voimakasta kutsumusta luoda kestävämpää tulevaisuutta taiteen, luovuuden ja kehollisuuden kautta. Omaan ammatilliseen muutosprosessiin hyppääminen avasi ehdottomasti jotain uutta. Koen, että iso katalysaattori kaiken reflektiivisen työn ohessa oli itselle ja omille tunteille läsnäoleminen, joka luovassa ja kehollisessa työskentelyssä mahdollistui. Kun uskaltaa kohdata tunteet sellaisenaan tässä ja nyt, katoaa ympäriltä myös tarinat, joiden johdosta ehkä aiemmin on sulkenut itseltään mahdollisuuksia uudistua.” -Aleksandra*

Työparityöskentely antoi prosessille sen tarvitsemaa kannattelua ja syvyyttä, luottamusta siihen, että me pystymme tähän yhdessä. Uskomme, että työpariuden kautta pääsimme vahvemmin kiinni siihen, mitä todella matkaltamme etsimme. Prosessi nojautui yhteiseen matkaan, mutta toisaalta kummankin oma transformatiivinen polku oli henkilökohtainen, joka lähti liikkeelle kunkin omasta lähtötilanteesta, taustoista ja toiveista. Työparius tuki meitä molempia henkilökohtaisilla poluillamme.

Yhteinen reflektointi auttoi kyseenalaistamaan omia ammatillisia rooleja, asenteita ja uskomuksia sekä teki näkyvämmäksi omaa vastuuta muutosprosessissa. Jos haluamme saada aikaan muutoksia omassa toimintaympäristössämme, meidän on käännettävä ensin katse sisimpään. Opinnäytetyöprosessista muodostui lopulta yhteinen luomismatka, joka johdatteli meidät niin tutkimaan omaa luovuutta, mutta jakamaan sitä myös muille. Mitä luovuus merkitsee juuri minulle? Se on vapaampaa olemista. Oman totuuden elämistä. Tietoiseksi tulemista. Tunteille avautumista. Autenttista itseilmaisua. Itsen havainnointia. Tämä kaikki on ollut oman ammatillisen minän uusiutumista, mutta myös omaa henkilökohtaista kasvua.

Ammatillinen minuus on toisaalta omien ajatusrakennelmien varassa, mutta transformoituminen tarvitsee myös tuekseen ympäristön kannustuksen, tuen ja

hyväksynnän. Kuka voi ja saa olla luova työssään? Tällaisten ennakkoluulojen, oletusten ja uskomusten purkamiseen tarvitaan uudenlaista, kokonaisvaltaisempaa lähestymistapaa, jota haluamme olla edistämässä tällaisen transformatiivisen työn kautta. Voiko ammatillisia rajoja tulevaisuudessa muovata suuntaan, jotta luovuus, kulttuuri ja taide voivat kukoistaa myös aloilla, joissa sen ei tyypillisesti ole nähty olevan keskeistä? Tämä mielestämme on kulttuurihyvinvoinnin keskeinen lähtökohta, jokaisen oikeus olla, kokea ja toteuttaa luovuutta. Luovuus kuuluu kaikille.

*“Ammatillisten asenteiden ja uskomusten purkaminen on samaan aikaan haastavaa, mutta se vapauttaa samalla työelämän kahleista ja antaa mahdollisuuden olla ja luoda mitä tahansa.” -Reetta*

Haluamme kiittää toisiamme ja itseämme tästä upeasta matkasta. Omien tunteiden ja ajatusten jakaminen vahvassa luottamuksessa toisen kanssa teki matkasta entistä arvokkaamman. Sitoutuminen ja rohkeus, joita koimme - ilman näitä olisi ollut mahdotonta syventyä nykyiseen tilaan.

## 9.1 Runot ja kuvat

Kokemuspäiväkirjan aineiston pohjalta ammatillinen minä transformoituu runoiksi ja kuviksi. Runot kuvaavat, kuinka uudet kokemukset ja oivallukset rakentavat ja muokkaavat ammatillista minää, tuoden esiin kehityksen ja kasvun eri vaiheita. Runot syntyivät prosessin aikana esiin nousseista kokemuksista, joissa uudenlainen toimijuus hakee paikkaansa ja muotoutuu hiljalleen. Runojen voidaan ajatella olevan ikään kuin tarinoita, joissa etsitään omaa paikkaa sekä suhdetta itseen, muihin ja ympäristöön. Ne tuovat peilauspintaa, jonka kautta voimme havainnoida omia kokemuksiamme entistä herkemmin ja avoimemmin. Tarinoissa vuorottelevat erilaiset näkökulmat ja ne pyrkivät ilmentämään ammatillisen minän kasvutarinaa. Runot luotiin soveltamalla “blackout poetry” -kirjoitusmenetelmää, jossa runojen sisältö on peräisin kokemuspäiväkirjojemme teksteistä.

**AUKEAMA**

*"Mieleen painunut luulee tietävänsä,  
mutta eksyykin tilaan,  
jossa kaikki on mahdollista;  
kokeilla ja kokea  
luoda ja liikkua  
levittyä laajemmin  
olla ja tuntea, mitä tahansa.*

*Mutta millaista tarinaa kerron?  
mieli tykkää pelkistää, jotain puuttuu.  
Kuorin.  
nyt muistan,  
kunnes taas unohdan  
Miksi ajan yli tunteiden?*

*Mene ohi itse luotujen illuusioiden  
älä takerru,  
mutta ole kiinni siinä, mitä olet  
Mitä ihmettä?  
keho ohjaa kohti tutkimatonta  
Olenko linjassa itseni kanssa?*

*Oma alkuperäinen tila muistuttaa mahdollisuudesta  
Siinä voin liikkua kaikkiin suuntiin  
antaa visioiden välähtää,  
hengityksen taivutella raajoja,  
antaa olla erillään ja tulla yhteen*

*Tänään olen enemmän auki elämälle."*

**-Aleksandra Lumivuori, 2024.**

**Kokemuspäiväkirjan aineiston pohjalta luotu black out poetry –runo.**



**Kuva 1. Ilmentymät, Aleksandra Lumivuori 2024**

**LÄHTÖVIIVA**

"Aloitus  
Hermostuttaa  
Malttamaton: asiat eteenpäin!  
Peilaaminen, miten kohtaan?  
Roolit vai laskeutuminen  
Samoilta lähtöviivoilta  
Katseiden edessä  
Haparointia ja virheitä?  
Luotettava, luonteva  
Kannatteleva voima,  
Energia: Hei me pystytään tähän!  
Kuuntelua ja uudenlaista tarinaa  
Tarvitaan aikaa  
Uteliaasti, itsessä, yhdessä  
Uudenlaisia merkityksiä  
Tästä eteenpäin"

-Reetta Tieaho, 2024.

Kokemuspäiväkirjan pohjalta luotu black out poetry –runo.



Kuva 2. Virtaus, intuitiivinen kuva, Reetta Tieaho 2024.

## Lähteet

- Anttila, E. 2022a. Transformatiivinen oppiminen. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 2022, 58. Viitattu 8.9.2024. <https://disco.teak.fi/anttila/transformatiivinen-oppiminen/>
- Anttila, E. 2022b. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Kappale 6. Kehollinen oppiminen. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. Viitattu 14.10.2024. <https://disco.teak.fi/anttila/luku-6/>
- Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Bentz, J.; do Carmo, L.; Schafenacker, N.; Schirok, J. & Dal Corso, S. 2021. Creative embodied practices and the potentialities for sustainability transformations: The How of Transformation Integrative Approaches to Sustainability. Sustainability Science 2022, Vol. No.1, 687-699. Viitattu 5.8.2024. [https://www.researchgate.net/publication/353384697\\_Creative\\_embodied\\_practices\\_and\\_the\\_potentialities\\_for\\_sustainability\\_transformations\\_The\\_How\\_of\\_Transformation\\_Integrative\\_Approaches\\_to\\_Sustainability](https://www.researchgate.net/publication/353384697_Creative_embodied_practices_and_the_potentialities_for_sustainability_transformations_The_How_of_Transformation_Integrative_Approaches_to_Sustainability)
- Cleese, J. 2020. Creativity – A short and cheerfull guide. Penguin Random House. UK
- Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving healt and well-being. A Scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67. Viitattu 28.8.2024 <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553>
- Fleming, T. 2018. Mezirow and the Theory of Transformative Learning. Teoksessa: Wang, V. (toim.) 2018. Critical Theory and Transformative Learning. IGI Global. 120-136. Viitattu 10.11.2024. [https://www.researchgate.net/publication/325117850\\_Mezirow\\_and\\_the\\_Theory\\_of\\_Transformative\\_Learning](https://www.researchgate.net/publication/325117850_Mezirow_and_the_Theory_of_Transformative_Learning)
- Hakala, J. 2013. Luova laiskuus. Gummerus Kustannus Oy. Juva.

Hallas, U. & Sihvola, S. 2018. Omakuva N.Y.T - ryhmänohjaajan luonnoskirja. Finfami Uusimaa Ry. Helsinki. Viitattu 4.10.2024.

[https://www.finfamiuusimaa.fi/wp-content/uploads/sites/12/Omakuva\\_NYT\\_Ryhm%C3%A4nohjaajan\\_luonnoskirja\\_17012019\\_P%C3%84IVITETTY.pdf](https://www.finfamiuusimaa.fi/wp-content/uploads/sites/12/Omakuva_NYT_Ryhm%C3%A4nohjaajan_luonnoskirja_17012019_P%C3%84IVITETTY.pdf)

Hamera J.A. 2006. The SAGE handbook of performance studies. SAGE, Thousand Oaks

Heikka, T. 2023. Ykspilkkuviis. Kestävän elämän media. Kestävän muutoksen tie on kätkettynä kehoon. Viitattu 5.9.2024. <https://yemspilkkuviis.fi/kestavan-muutoksen-tie-on-katkettyina-kehoon/>

Heikkilä, E. 2020. Autoetnografia ja tutkimuskentän muuttuvat rajat. Viitattu 10.10.2024. <https://antroblogi.fi/2020/11/autoetnografia-ja-tutkimuskentan-muuttuvat-rajat/>

Heikkilä, E. 2023. Narratiivinen tutkijuus ja tietäminen etnografiassa. Suomen Muinaismuistoyhdistys. Kansantieteellinen arkisto 63. Turku.

Heikura, T. & Raijas, M. 2023. Työpaikkaa vaihdetaan eniten sosiaali- ja terveystalveissa. Tilastokeskus. Viitattu 15.10.2024. <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2023/tyopaikkaa-vaihdetaan-eniten-terveys-ja-sosiaalipalveluissa>

Helsingin Uutiset 2020. *Paikalliset uutiset: Ihmismielen pohjalla on alati raskuttava "supertietokone" - tutkija kertoo, miten se tuottaa meille intuitiota, joita usein kannattaa kuunnella.* Viitattu 6.10.2024. <https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/1249767>

Houni, P.; Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Taiteen edistämiskeskus (TAIKE). Helsinki 2020. Viitattu 13.8.2024 <https://innokyla.fi/sites/default/files/2021-04/Kulttuurihyvinvoinnin%20k%C3%A4sikirja.pdf>

Hänninen, V. 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampereen yliopiston julkaisuja 696. Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print. Viitattu 15.9.2024 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67873/951-44-5597-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ikkonen, M. 2017. Parityöskentely auttaa ajattelemaan luovasti. *Read Xamk*. Viitattu 8.9.2024. <https://read.xamk.fi/2017/luovat-alat/parityoskentely-auttaa-ajattelemaan-luovasti/>
- Joutsenvirta, M.; Laininen, E.; Tyni, S. & Korkeakoski, M. 2022. *Transformatiivinen oppiminen kestävyysosaamisen tukena*. UAS Journal. Viitattu 20.9.2024 <https://uasjournal.fi/3-2022/transformatiivinen-oppiminen-kestavyysosaamisen-tukena/>
- Laininen, E. 2019. Transforming Our Worldview Towards a Sustainable Future. Teoksessa: Cook, W.J. (toim.) *Sustainability, Human Well-Being and the Future of Education*. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 161-200. Viitattu 20.9.2024 [https://doi.org/10.1007/978-3-319-78580-6\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-78580-6_5)
- Laininen, E. 2022. *Transformatiivinen oppiminen ekososiaalisen sivistymisen mahdollistajana*. Ammattikasvatuksen aikakauskirja, 20(5), 16-38. Viitattu 8.9.2024. <https://journal.fi/akakk/issue/view/5781/658>
- Laitinen, L. 2017a. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista. *Sitra*. Viitatti 15.9.2024. <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-sosiaalisen-hyvinvoinnin-vaikutuksiin/>
- Laitinen, L. 2017b. Näkökulmia taiteen kulttuurin terveysvaikutuksista. *Sitra*. Viitattu 15.9.2024. <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/>
- Laitinen, L. 2017c. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. *Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46*. Turun ammattikorkeakoulu. Turku 2017. Viitattu 14.9.2024. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/172647/laitinen%202017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Laitinen, L. 2021. Taide nuorten tulevaisuustaitojen tukena. Tietokortti 1/2021. *Taikusydän*. Viitattu 20.9.2024
- Lalaagheghe, M. & Mielonen, A. 2008. Narratiivinen lähestymistapa Psykiatriisiin hoitokokouksiin. *Opinnäytetyö*. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.9.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/1635/Narratii.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Levine, S. 2011. Art Opens to the World: Expressive Arts and Social Action. Teoksessa: Levine E & Levine S, 2011. Art in Action. Expressive Arts Therapy and Social Change. Jessica Kingsley Publishers. United Kingdom, 2011.

Liimatainen, H. 2024. *Ihmiskeskeinen transformaatio: Mitä se tarkoittaa ja miksi sillä on väliä?* Howspace. Viitattu 10.9.2024.

<https://howspace.com/fi/blogi/ihmiskeskeinen-transformaatio/>

Lilja-Viherlampi, L-M. & Rosenlöf, A-M. 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa I. Tanskanen. (toim.) Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 20 – 39. Viitattu 20.8.2024. <https://www.theseus.fi/handle/10024/227439>

Malmelin, N. & Poutanen, P. 2017. Luovuuden idea – Luovuus työelämässä, yhteisöissä ja organisaatioissa. Gaudeamus. Helsinki.

Maslow, A.H. 1943. A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 1943. 50/4. Viitattu 5.10.2024.

<https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

MCID. 2023. Viitattu 5.11.2024. <https://mcid.fi/varustamo/transformatiivisen-oppimisen-teoria/>

Mezirow, J. 1995. Kriittinen reflektio uudistavan oppimisen käynnistäjänä. Teoksessa Jack Mezirow & al. (toim.) Leevi Lehto (suomentanut) Leenan Ahteenmäki-Pelkonen (asiatarkastanut) Uudistava oppiminen: kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa. Helsingin yliopisto. Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus 231, 17-37.

Mezirow, J. 2000. Learning to think like an adult: Core concepts of transformation theory. Teoksessa: J. Mezirow & Associates (Toim.), Learning as Transformation: Critical Perspectives on a Theory in Process, 3–34. SanFrancisco, CA: Jossey-Bass.

OpenAI 2024. Microsoft Copilot (GPT-4). Joidenkin tekstiosioiden kieliasun selkiyttämässä ja johdonmukaistamisessa hyödynnettiin tekoälytyökalua Microsoft Copilot (GPT-4). Tekijät ovat tarkistaneet ja muokannut työkalun laatimaa sisältöä ja ottavat täyden vastuun teoksen sisällöstä. Keskustelut teksiasun muokkaamiseksi. Viitattu 15.10.2024.

<https://copilot.cloud.microsoft/?fromcode=cmc&redirectid=661FA393E9284B90B40185357FFDF4FE&auth=2>

Opetushallitus 2024. Laatutekijä 1: Merkityksellinen taidesuhte. Viitattu 20.9.2024. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/laatutekija-1-merkityksellinen-taidesuhte>

Opintopolku 2024. Sosionomi (AMK), sosiaaliala. Viitattu 20.9.2024. <https://opintopolku.fi/konfo/fi/koulutus/1.2.246.562.13.00000000000000000254>

Pearce, K. Social Creators. 2024. Transformational Learning. Viitattu 5.8.2024. <https://www.socialcreators.com/transformational-learning/>.

Peda. 2024. Kognitio ja metakognitio. Viitattu 1.12.2024. <https://peda.net/ksao/oppimisymp%C3%A4rist%C3%B6/opiskelijan-ohjaus/arkisto/oppimisvalmentaja/min%C3%A4-oppijana/tjo/kjm>

Pölonen, P. 2020. Tulevaisuuden identiteetit. Otava. Keuruu.

Raami, A. 2016. Älykäs intuitio. Kustantamo S&S. Helsinki.

Rauhala, L. 2014. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Gaudeamus. Helsinki.

Rubin, R. 2023. Luovuus ja olemisen taito. Suomentaja Kosti Salminen. Like Kustannus / Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki 2024.

Salovuori, S. 2015. Ihmisen minuus kehittyi suhteessa toisiin. Viitattu 1.11.2024. <https://www.hyveet.fi/14493/ihmisen-minuus-kehittyi-yhteydessa-toisiin/>

Sarvela, K. & Maanmieli, K. 2022. Yhteinen mieli- traumatietoutta mielenterveystyöhön. Basam Books.

Senge, P. 1990. The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization. New York: Doubleday/Currency.

Siirilä, J.; Salonen, A.O.; Laininen, E.; Pantsar, T. & Tikkanen, J. 2018. Transformatiivinen oppiminen antroposeenin ajassa. Teoksessa: Nokelainen, P (toim.) Ammattikasvatuksen aikakauskirja 2018. Vol. 20. No 5, 39-57. Viitattu 21.10.2024 <https://journal.fi/akakk/issue/view/5781/658>

Suomen Kansanopistoyhdistys 2024. *Oppiminen luonnos: Ekososiaalinen sivistys*. Peda.net. Viitattu 9.9.2024

<https://peda.net/kansanopistot/sky/esol/oppiminen-luonnos/mouo>

Suomen perustuslaki 11.6.1999/ 731. Viitattu: 27.8.2024

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731> Suomen perustuslaki 731/1999 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX .

Sterling, S. 2003. Whole systems thinking as a basis for paradigm change in education: explorations in the context of sustainability. PhD thesis. Bath: Centre for Research in Education and the Environment, University of Bath. Viitattu 1.12.2024. <http://www.bath.ac.uk/cree/sterling/sterlingthesis.pdf>

Sterling, S. 2010. Transformative Learning and Sustainability: sketching the conceptual ground. *Learning and Teaching in Higher Education* 2010. Issue 5, 17–33. Viitattu 10.8.2024.

[https://www.researchgate.net/publication/266184629\\_Transformative\\_Learning\\_and\\_Sustainability\\_Sketching\\_the\\_Conceptual\\_Ground](https://www.researchgate.net/publication/266184629_Transformative_Learning_and_Sustainability_Sketching_the_Conceptual_Ground)

Tarvainen, M. 2021. Narratiivinen sosiaalityö - kuvaileva kirjallisuuskatsaus. *Janus*. Vol.29, No 4, 332-348.

Taylor, E. W. 2008. Transformative Learning Theory. *New Directions for Adult and Continuing Education*. Vol. 2008, No. 119, 5–15. Viitattu 27.9.2024.

<https://doi.org/10.1002/ace.301>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL 2023. Taide muutoksen mahdollistajana. Viitattu 14.9.2024 <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelahtoiset-menetelmat/taide-muutoksen-mahdollistajana-tyoelamassa>

University of Calgary 2024. *Transformative Learning Theory*. Viitattu 8.9.2024 <https://prism.ucalgary.ca/server/api/core/bitstreams/9903cfdc-25ef-40a7-a424-bcbef6a8ea17/content>

Uotinen, J. 2021. Autoetnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 20.10.2024.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologiaopetus/kvaliteoreettiset-metodologiset-viitekehykset/autoetnografia/>

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. PS-kustannus. Juva

Western Governors University. 2020. *What is Transformative Learning Theory?*

Viitattu 10.9.2024. <https://www.wgu.edu/blog/what-transformative-learning-theory2007.html>

Yhdistyneiden Kansakuntien Lastenoikeuksien sopimus 2.9.1990. Viitattu

27.8.2024 <https://www.unicef.fi/tyomme/lapsenoikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimuksen-kokoteksti/>

## Luovuuden lähteellä -ryhmän mainos



**LUOVUUDEN LÄHTEELLÄ**  
taiteen ja tunteiden äärellä

**Luovuuden lähteellä** on kokemuksellinen ryhmä, jossa sovelletaan taidetta eri keinoin ja tutustutaan luoviin itseilmaisun tapoihin. Pääset ohjatusti pysähtymään omien tunteidesi äärelle luovien ja kehollisten harjoitteiden kautta (maalaaminen, intuitiivinen liike ja kirjoittaminen, musiikki..) Ryhmässä saa heittäytyä kokemaan ja kokeilemaan, olla taiteen vastaanottajana ja ilmaisijana - itselle sopivalla tavalla.

Osallistuminen ei vaadi minkäänlaisia ennakkotaitoja taiteisiin liittyen. Ryhmä on maksuton ja tarvittavat materiaalit ja työskentelyvälineet tulevat meidän kautta.

**Kenelle?** Noin 20-40 vuotiaille ihmisille, jotka haluavat herätellä omaa suhdetta taiteeseen ja luovuuteen. Ryhmä sopii erityisesti sinulle, joka elät ahdistuneisuuden tai yksinäisyyden kanssa.

**Missä & milloin?** Torstaisin klo 17-19 alkaen 1.2.2024. Kokoonnumme Lapinlahden Lähteellä Kulttuurihyvinvoinnin yhteyspiste Kujeen tiloissa kuuden viikon ajan. Lisätiedot sijainnista saat ilmoittautumisen yhteydessä.

**Ilmoittautuminen (viimeistään 28.1.2024)**  
sähköpostitse [aleksandra.lumivuori@lapinlahdenlahde.fi](mailto:aleksandra.lumivuori@lapinlahdenlahde.fi) tai numeroon **040 505 5597** (Whatsapp & Telegram). Olethan yhteydessä, jos sinulla on kysyttävää. Jos tämä ryhmä kutsuu sinua, ilmoittaudu mukaan!

*Lämpimästi tervetuloa mukaan!  
Aleksandra & Reetta*

Tila Vapaus Turva

Kiitos Luovuuden Lähteellä -ryhmään osallistumisesta! <3 Vielä viimeisenä toivoisimme rehellistä palautetta ryhmän toteutuksesta ja omasta kokemuksestasi ryhmään osallistujana. Vastaa kyselyyn anonyymisti eli ilman omaa nimeäsi.

**Vastaa kysymyksiin antamalla arvosana asteikolla 1-5, jossa 1 on huonoin ja 5 paras arvosana.**

1. Minulla oli turvallinen olo ryhmässä:

1 2 3 4 5

2. Ryhmäkertojen sisältö oli mielestäni riittävän monipuolista:

1 2 3 4 5

3. Ryhmän toiminta vastasi odotuksiani:

1 2 3 4 5

4. Koin tulleetni kuulluksi/nähdyksi ryhmässä:

1 2 3 4 5

5. Sain riittävästi ohjausta ryhmässä:

1 2 3 4 5

6. Ohjaajilla oli riittävästi aikaa ryhmäläisten kohtaamiselle

1 2 3 4 5

7. Ryhmäkertoja oli riittävän monta?

Kyllä / Ei

Jos vastasit ei, niin oliko ryhmäkertoja: Liian monta / Liian vähän

8. Osallistuisitko vastaavaan toimintaan uudestaan?

Kyllä / Ei

Jos vastasit ei, voisitko antaa palautetta alle mahdollisista syistä?

---

---

9. Suositteletko tällaista toimintaa ystävillesi? Miksi tai miksi et?  
Kyllä / Ei

---

---

Mieleepainuvinta ryhmässä oli mielestäni...

---

---

---

---

---

Mistä yllätyit? Mikä oli uutta, entä jo tuttua?

---

---

---

---

---

Mitkä tilanteet tai harjoitukset tuntuivat tärkeiltä?

---

---

---

---

---

Ohjaajille haluan kertoa...

---

---

---

---

---

Mitä olisi voinut olla toisin / mitä olisit toivonut lisää ryhmäkerroilta tai ohjaukselta?

---

---

---

---

Onko tällainen luova ryhmätoiminta mielestäsi tarpeellista? Jos on, niin miksi?

---

---

---

Miten kuvailisit ohjaustamme ryhmässä?

---

---

---

Vapaa sana:

---

---

---

Kiitos <3

