
ONNISTU! OIKOTIE INNOSTUMISEEN

Onnistumisen kokemus ja käsityön merkityksellisyys



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2015

Asta Vuorinen



LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Tekijä

Asta Vuorinen

Vuosi 2015**Työn nimi**

Onnistu! – Oikotie innostumiseen.

Onnistumisen kokemus ja käsityön merkityksellisyys.

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota yhteen tietoa kulttuurin ja käsitöiden hyvinvointivaikutuksista, onnistumisen kokemuksesta sekä näiden yhteisvaikutuksesta. Opinnäytetyön tekijän valitessa aihettaan, hän päätyi pohtimaan tärkeintä oppia, jonka oli artonomiopinnoista saanut: onnistumisen kokemuksia.

Ohjaustoiminnan artonomin tärkeimmät työvälineet ovat käsityömenetelmät, joten opinnäytetyö keskittyi tutkimaan nimenomaan niiden vaikutuksista tehtyjä tutkimuksia ja näiden tuloksia. Opinnäytetyössä tutkittiin myös millaisia onnistumisen kokemuksia käsitöiden tekeminen voi tarjota ja millaisia vaikutuksia niillä on.

Opinnäytetyön keskeinen teoria pohjautui Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksessa mallinnettuun elämyskolmioon, joka mallinsi elämyskokemuksen rakentumista ja elämyksellisten puitteiden luomista. Mallin avulla palveluntuottajat pystyivät tekemään elämystuotteistaan parempia, jolloin asiakkaan saama elämyskokemus oli rikkaampi. Elämyskolmiota oli mahdollista hyödyntää myös nimenomaan onnistumisen kokemusten saavuttamiseksi. Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössä olivat elämyskolmion lisäksi onnistuminen, käsityö ja hyvinvointi.

Tutkimusmenetelminä käytettiin perehtymistä laajaan lähdeaineistoon sekä avointa kyselyä. Kysely toteutettiin käsityön harrastajille ja ammattilaisille sähköpostitse. Kyselyllä todennettiin miten onnistumisia koettiin ja miten epäonnistumisista selvittiin.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että käsitöiden tekeminen on paitsi terveellistä, myös samaan aikaan ihanaa ja kamalaa. Vaara epäonnistua piileskelee aina lähistöllä, mutta yhtä lähellä on myös onnistuminen. Ja sitä seuraa innostuminen.

Avainsanat onnistuminen, hyvinvointi, käsityöt, elämyskolmio

Sivut 28 s. + liitteet 1 s

HÄMEENLINNA
Degree Programme in Crafts and Recreation

Author	Asta Vuorinen	Year 2015
Subject of Bachelor's thesis	Experience of success and the meaningfulness of handicrafts	

ABSTRACT

The aim of this thesis was to examine the effects of handicrafts and experiences of success. The idea for the thesis came from personal experiences during studies in crafts and recreation. The most valuable thing learned was the feeling of success.

The study concentrated on handicrafts, because its effects on wellbeing have had researched much and because handicrafts are an important tool for the Bachelors of Culture and Arts. The thesis also surveyed what kind of feelings of success doing handicrafts could afford and what kind of effects they have.

The theoretical background of the thesis was based on the triangle of experience developed by the House of Lapland, a model for constructing experiences and creating experiential settings. The triangle of experience helps service producers to improve their products and hence enrich the clients' experiences. The model is also very useful when you are trying to find experiences of success.

The research method which was used in this thesis was inquiry. The email inquiry was conducted among handicrafts enthusiasts and professionals.

The results indicate that doing handicrafts is healthy, but at the same time, it is wonderful and awful. Danger of failing is always close, but just as close there is also a chance of success - and that leads to enthusiasm.

Keywords success, wellbeing, handicrafts, triangle of experience

Pages 28 p. + appendices 1 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Aiheenvalinta	1
1.2	Työn tavoitteet.....	2
2	KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ	2
2.1	Onnistuminen	2
2.2	Elämyskolmio.....	2
2.3	Käsityö	3
3	ONNISTUMISEN KAKSI PUOLTA	4
3.1	Onnistuminen ja itsetunto.....	4
3.2	Epäonnistuminen onkin onnistuminen?	4
3.3	Avaimia onnistumiseen	5
3.4	Onko sillä oikeasti jotain merkitystä?	6
4	MIKSI KÄSITYÖT?	7
4.1	Artenomin työkalupakista	9
4.2	Terveyttä neulomalla?	9
4.3	Terapiaa ihan sellaisenaan?	10
4.4	Kaikki omaa vai jotain lainattua?	12
4.5	Kiinnostaako käsityö enää ketään?	12
5	ONNISTUMINEN ELÄMYKSENÄ	13
5.1	Malli elämyskolmiosta	14
5.1.1	Elämyksen tasot.....	14
5.1.2	Elämyksen elementit	15
5.2	Elämyskolmio artenomien työkaluna.....	16
6	ONNISTUMISEN TODENTAMISTA.....	17
6.1	Tutkimusmetodin valinta.....	17
6.2	Kyselyn kohderyhmän valinta ja kyselyn toteutus.....	18
6.3	Kyselyn tulokset	19
6.4	Johtopäätökset	22
7	INNOSTUINKO?	23
	LÄHTEET	26

Liite 1 Kyselyn kysymykset

1 JOHDANTO

Tervetuloa tutustumaan onnistumisen ja epäonnistumisen maailmaan! Tämä opinnäytetyö on tutkimusmatka onnistumisen kokemuksiin. Matkalla etsitään myös linkkiä käsitöiden ja onnistumisen välille. Raportista löytyy tutkimustietoa käsitöiden vaikutuksista ja merkityksellisyydestä.

Johdannossa esittelen opinnäytetyöni aiheen ja kerron aiheenvalinnasta. Kerron perusteita siitä, miksi aihe oli mielestäni niin tärkeä, että siitä piti kirjoittaa kokonainen opinnäytetyö. Johdannon toisena alalukuna ovat työn tavoitteet. Luvussa kerron mitä lähdin työni kanssa tavoittelemaan ja raportin lopussa pohdintaluvussa paljastuu, miten tässä koko hommassa sitten kävi.

1.1 Aiheenvalinta

Ollakseni täysin rehellinen minun täytyy myöntää, että aloittaessani ohjaustoiminnan opinnot en tiennytkään, mitä ne sisältävät. Yllätyin, kun tajusin, että tässä opiskellaan nyt ohjaajaksi. Työnsin ajatuksen sivuun ja keskityin opiskelemaan käsityömenetelmiä, joita lukujärjestys toi eteeni kuin liukuhihnalta. Muutaman viikon välein eteeni tuli aina uusi materiaali ja uusi menetelmä. Olin aina pitänyt piirtämisestä ja maalaamisesta, ja onnistunutkin niiden parissa. Käsityöt sen sijaan aiheuttivat minulle harmaita hiuksia. Peruskoulussa en saanut aikaiseksi yhtään valmista neuletyötä ja housuista tuli shortsit kun saumuri haukkasi ison reiän pohkeen kohdalle. Ja yhtäkkiä olin koulussa opiskelemassa käsitöitä.

Jotain oli kuitenkin pakko saada aikaan. Kun sotkuisesta rottinkivy yhdestä alkoikin muodostua kori, ja kuparilevystä löytyi tunnistettavia muotoja, tunsin onnistumista. Vaikka tilanne olisi näyttänyt miten epätoivoiselta tahansa, koko ajan oli vieressä paitsi opettaja, myös opiskeluryhmä, joka tsemppasi eteenpäin. En ollutkaan ainoa, jonka sormet tuntuivat menevän solmuun väärässä kohdassa.

Samalla onnistumiset itselleni entuudestaan hieman pelottavissakin asioissa vahvistivat itsetuntoani. En olekaan täysin tumpelo, vaan näillä käsillä voi saada aikaan jotain, mistä voi tuntea iloa ja onnistumista. Kun tuli aika alkaa pohtia opinnäytetyön aihetta, onnistumiset alkoivat pyöriä mielessäni. Aloin miettiä asiaa ja tajusin, että onnistumisen kokemukset ovat olleet se kaikkein tärkein oppi, mitä olen opiskeluiltani saanut. Opiskeluiden aikana olen myös löytänyt ohjaajan itsestäni. Ohjaajana haluaisin välittää asiakkailleni nimenomaan onnistumisen iloa ja innostumista. Koska ohjaajana tärkeimmät työvälineeni ovat käsityömenetelmät, joiden vaikutusta on tutkittu melko paljon, halusin perehtyä jo tutkittuun tietoon ja tutkia sitä lähemmin. Päätin tutkia käsityön merkityksellisyyttä ja onnistumisen kokemuksia. Yksi periaatteistani omassa ohjaajan filosofiassani on, että kaikki tarvitsevat kokemuksen siitä, että osaavat. Ja jokaiselle on joku juttu, missä voi olla hyvä. Kaikille se oma juttu ei löydy neulomisesta tai välttämättä ylipäätään käsityömenetelmistä. Käsityömenetelmät olen kuitenkin valinnut tarkastelun kohteeksi sen takia, että ne ovat itselleni lähei-

siä, niiden kirjo on laajempi kuin yleisesti osataan ajatella ja niiden positiivisista vaikutuksista on tehty paljon tutkimuksia. Onnistuminen jossakin menetelmässä voi avata uusia ovia ymmärtämään, että on olemassa paljon erilaisia menetelmiä ja lajeja, joihin voi tutustua. Ja joissa voi onnistua, koska jokainen on hyvä jossakin. Jos et ole vielä kokenut onnistumisia, on aika alkaa etsiä omaa juttuasi, jonka parissa voit onnistua ja innostua.

1.2 Työn tavoitteet

Tavoitteenani opinnäytetyössä on tutkia käsityön vaikutuksia tehtyjen tutkimusten pohjalta, koota ja esitellä sieltä tekemiäni löytöjä. Lisäksi tutkin onnistumisen kokemuksia ja yritän päästä jäljille siitä, miten ja mistä niitä voi saada. Artenomina kädentaidot muodostavat vankan osan ammattitaidostani, joten olen erityisen kiinnostunut tutkimaan millaisia onnistumisia niiden tekeminen voi tarjota. Toivon, että tutkimustulokseni innostavat löytöretkille onnistumisen maailmaan. Pidän jo itsestään selvänä asiana sitä, että onnistumisiin kuuluvat olennaisena osana myös epäonnistumiset. Niitä ei voi kuitenkaan erottaa toisistaan niin, että työn tuloksena on joko puhdas onnistuminen tai puhdas epäonnistuminen. Matkalla onnistumiseen voit kokea monia epäonnistumisia ja suuria vastoinkäymisiä. Jokainen niistä kuitenkin kirkastaa lopullisen päämäärän arvoa.

Tutkimuskysymyksinä esitin itselleni seuraavia:

Mitä tekemistä onnistumisella ja käsityöllä on keskenään?

Millaisia vaikutuksia onnistumisella on ja miten muut ihmiset kokevat onnistumisen merkityksen?

Miten toisen ihmisen kokemuksiin on mahdollista vaikuttaa ja voiko niitä tuottaa?

2 KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ

Käsitteet ja sanat voivat olla yleisesti tunnettuja, mutta niiden merkityssisältö voi vaihdella eri henkilöiden määrittelemänä. Tässä luvussa esittelen ja määrittelen opinnäytetyössä käyttämäni keskeiset käsitteet sekä niiden merkityssisällöt tässä raportissa.

2.1 Onnistuminen

Onnistuminen on henkilön subjektiivinen, henkilökohtainen kokemus työn tai tekemisen tuloksesta. Mitä lähempänä odotettua lopputulosta lopullinen tuote, suoritus tai kokemus on, sitä onnistuneempana henkilö kokee tehdyn suorituksen. Jos lopputulos on parempi kuin tekijän taitotaso ja odotukset antavat odottaa, onnistumisen kokemus on merkittävämpi.

2.2 Elämyskolmio

Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksessa on mallinnettu elämyskemuksen rakentumista ja elämyksellisten puitteiden luomista. Sanna

Tarssanen ja Mika Kylänen ovat suomalaisia elämysteollisuuden tutkijoita, jotka ovat olleet mukana kuvaamassa niitä elementtejä, joista elämyskokemus syntyy. Heidän kuvantamansa elämyskolmio muodostuu viidestä tasosta ja kuudesta elementistä, jotka tavoittamalla elämys syntyy. Elämyskolmio-mallin avulla palveluntuottajat pystyvät tekemään elämys tuotteistaan parempia, jolloin asiakkaan saama elämyskokemus on rikkaampi. (Kylänen & Tarssanen 2007, 112–113.)

2.3 Käsityö

Sanalla käsityö on monia merkityksiä. Nykysuomen sanakirja määrittelee sen tarkoittavan käsin tai käsissä pidettävien työkaluin suoritettua työtä, mutta sanalla voidaan myös tarkoittaa käsin tehdyn työn tuotetta. Käsityö on usein luovaa toimintaa. Silloin se voi olla myös sitä henkistä pääomaa, jolla on uutta annettavaa tekijälleen yhteiskunnan rakenteellisesta muutoksesta selviytymiseksi. (Anttila 1993, 10.)

Käsityö on osoittanut, että se pystyy uusiutumaan. Aikakaudesta ja kriisistä toiseen käsityö on aina luonut nahkansa uudelleen ja kehittynyt yhteiskunnan kehittyessä. Käsityö on myös toiminut vastavoimana yleisesti vallitseville arvoille. Käsityö kasvattaa ihmisen ymmärrystä itsestään ja ympäröivästä maailmasta sekä tarjoaa konkreettista kosketusta reaali maailmaan. Käsityö palauttaa ihmisen maanpinnalle, tarjoten kuitenkin luovuu delle tilaa. (Ihatsu 2006, 19–20, 27.)

Käsityön merkitys ihmisten arjessa on muuttunut. Aiemmin käsityö oli tarpeellista ja pakollista vaatteiden ja tekstiilien valmistamista sekä korjaamista. Myös kodin käyttöesineitä tehtiin itse. Käsityö on muuttunut tarvaroiden tarpeesta tekemisen tarpeeksi. (Aikasalo 2006, 40)

Samalla kun käsitöiden tekemisen yleisyys on laskenut, on laskenut myös yleinen taitotaso. Käsitöitä harrastavia on paljon ja he ovat taitavia omassa lajissaan. Ennen samaan ryhmään kuuluvilla henkilöillä oli keskenään samanlaiset käsityötaidot. Nykyään erot pientenkin ryhmien sisällä ovat kasvaneet ja ääripäät ovat kaukana toisistaan.

Käsityötä voidaan määritellä eri tavoin. Kun sama henkilö toteuttaa koko tekemisen prosessin alusta loppuun, puhutaan kokonaisesta käsityöstä. Henkilö ideoi, suunnittelee ulkonäön ja tekniset ratkaisut, valmistaa tuotteen ja prosessin päätteeksi arvioi sekä tuotetta että prosessia. Jos joku toinen suorittaa joitakin prosessin vaiheista, ei kyseessä ole kokonainen vaan ositettu käsityö. Ositettua käsityötä voidaan kutsua jäljentäväksi käsityöksi. (Kröger & Pöllänen 2005.)

3 ONNISTUMISEN KAKSI PUOLTA

Onnistuminen on jotain, jota tavoitellaan. Yritykset mainostavat tuotteitaan onnistumisella: käyttämällä tätä tuotetta onnistut siinä ja tässä. Kuntokeskus mainostaa Onnistujapäiviä ja kodinkoneliikkeen mainoslause on ”Kyllä onnistuu!”. Kuitenkin kolikolla on aina kääntöpuolensa ja yrittämisen riskinä epäonnistuminen. Miksi toiset tuntuvat onnistuvan kaikessa ja miksi toiset lannistuvat pienistäkin epäonnistumisista? Onko epäonnistuminen aina huono asia ja onnistuminen pelkkää iloa ja juhlaa?

3.1 Onnistuminen ja itsetunto

Vahvan itsetunnon kehittyminen pohjautuu onnistumisen kokemuksiin. Ihmisen itsetunto rakentuu kuitenkin jo varhaislapsuudessa, jossa vanhemmillä on tärkeä rooli onnistumisen kokemusten varmistajana. Itsetunto vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee hallitsevansa omaa elämäänsä ja miten hän suhtautuu epäonnistumisiin (Keltikangas-Järvinen 1994, 36).

Ihmisen persoonan psyykkisen kehityksen alueella kehittyvät ihmisen motiivit ja emootiot. Motiivi tarkoittaa ihmisen toimintaa ohjaavaa sisäistä vaikutinta, jonka hän kokee haluna, tarpeena tai toiveena. Motiiveja saatavat olla esimerkiksi onnistumiskokemusten saaminen, uteliaisuus tai vallan halu. Motiivit ohjaavat ihmistä ja niiden varaan rakentuu henkilön motivaatio tehdä erilaisia asioita. Esimerkiksi opiskelijan opiskelumotivaatio voi olla hyvä sen takia, että hän on kokenut opinnoissaan onnistumista ja haluaa edelleen oppia uusia asioita. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 35.)

Aikuisena itsetunnon kohottaminen vaatii pitkäjänteistä työtä. Muutamassa illassa tai viikossa ei voi saada aikaan mitään suurta muutosta. Lyhyelläkin kurssilla voi kuitenkin laittaa alulle prosessin, joka ajan myötä tuottaa tuloksia. Ohjaustoiminnan artonomina työhöni voi kuulua lyhyitä kursseja tai pidempiä rinnalla kulkemisia, joiden aikana on mahdollista käynnistää näitä prosesseja itsetunnon kohottamiseksi. Vaatii kuitenkin rohkeutta asiakkaalta ottaa vastaan haasteita, jotka tuntuvat liian suurilta. Tutkimalla omia onnistumisia, etsiytymällä tilanteisiin joissa voi onnistua ja etsimällä määrätietoisesti jo valmiiksi hyviä asioita omasta elämästäsi pääsee hyvään vauhtiin oman itsetunnon vahvistamisen tiellä. Myös omista epäonnistumisista oppiminen on tärkeää. (Keltikangas-Järvinen 1994.)

3.2 Epäonnistuminen onkin onnistuminen?

Sen lisäksi, että itsetunnon vahvistaminen tarvitsee onnistumisia, on myös epäonnistumisilla tärkeä rooli. Epäonnistumisista pitää kuitenkin pystyä oppimaan. On syytä analysoida omia epäonnistumisia ja miettiä, missä meni vikaan. Monet arvostetut taiteilijat, joiden töistä maksetaan nykypäivänä huimia summia, ovat olleet elinaikanaan epäonnistuneita ja hyljeksittyjä taiteilijoita. Kuitenkin juuri se on ajanut heidät rohkeaan taiteeseen, löytämään itsensä ja tekemään jotain ennen näkemätöntä (Peltola & Piippo 2012, 90–91). Tilanteessa, jossa mitään tekemisiä ei arvosteta, ei ole mitään menetettävää eikä uskallettavaa. Toisaalta harvassa ovat ne, jotka ei-

vät lannistu, vaikka epäonnistuvat aina uudelleen ja uudelleen koskaan onnistumatta.

Hehkulampun keksijän Thomas Edisonin kerrotaan sanoneen "En epäonnistunut, löysin 2000 keinoa, miten hehkulamppu ei syty. Tarvitsin vain yhden keinon saadakseni sen syttymään." Edisonin sanoissa on siemen siihen, miten epäonnistumisiin pitäisi suhtautua. Ei epäonnistumisina, vaan keinoina löytää tapoja, jotka eivät toimi. Harva löytää etsimänsä ensimmäisellä kerralla tai ensimmäisestä paikasta. Jännittävin osuus epäonnistumisessa ja onnistumisessa on juuri se, että lopputulosta ei voi etukäteen tietää. Etukäteen sen sijaan voi päättää miten lopputulokseen suhtautuu. Epäonnistumista ei pidä jäädä märehtimään vaan pitää tarttua siihen, mitä se voi opettaa.

Epäonnistuminen, josta ei opi mitään, on turha. Virheet, joista ei saa kunnon palautetta, on vaikea korjata. Ihminen tarvitsee ulkopuolisen katsomaan tilannetta kauempaa ja näkemään mikä meni oikein ja mikä väärin. Oppiminen tapahtuu, kun ymmärtää virheen ja merkityksen palautteen takana. Ihmiset, jotka ovat kokeneet elämässään suuria epäonnistumisia ja joutuneet taloudellisiin vaikeuksiin niiden takia, alkavat monesti minimoida riskinottoa. Kun ihminen alkaa vältellä riskien ottamista ja tilanteita, joissa on epäonnistumisen mahdollisuus, menetetään potentiaali, joka ihmisessä on. Jokaisessa ihmisessä on jotain ainutkertaista ja arvokasta, jonka pitäisi päästä esiin. (Peltola & Piippo 2012, 141–142.)

Joskus epäonnistumisen pelko on niin suuri, että se estää edes yrittämästä mitään uutta. Kuitenkin ihminen voi oppia uutta vain lähtemällä pois omalta mukavuusalueeltaan. Miksi sitten olisi niin tärkeää murtautua pois epäonnistumisen pelon alta? Pelon tunne hallitsee ihmistä. Elämää suojeleva pelko auttaa ihmistä toimimaan oikein todellisen vaaran uhatessa, kun fyysinen koskemattomuus tai henki on vaarassa. Elämää haittaava pelko sen sijaan rajoittaa ja kaventaa aina ihmisen elämää ja toimintaa jollakin tavalla. (Alajoki 2010, 28–29.) Niin äärimmäisiin tilanteisiin en kehoita ihmistä hakeutumaan, että henki olisi vaarassa onnistumisten saavuttamiseksi. Toki jotkin käsityömenetelmät ja työvälineet, kuten esimerkiksi puutyöt ja niissä käytettävät koneet, voivat olla väärin käytettyinä vaarallisia ja aiheuttaa jopa vammautumisia. Olennaista on noudattaa annettuja ohjeita ja opetella oikeat työtavat.

3.3 Avaimia onnistumiseen

Onnistuminen ei ole jotain tavoittamatonta, vaan se on jokaisen ihmisen tavoitettavissa. Onnistumisia ja epäonnistumisia ei tarvitse lähteä tavoittelemaan ensisijaisesti kansainvälisistä, kymmeniä vuosia kestävästä projektesta. Ei myöskään tarvitse hypätä suureen tuntemattomaan vaihtaen työpaikkaa umpimähkään. Joillekin ne voivat olla oikea tapa, mutta onnistua voi myös ihan pienissä asioissa. Ja niistä onkin paras aloittaa silloin, kun epäonnistuminen pelottaa, eikä ole koskaan onnistunut missään. Käsitöiden parista löytyy menetelmiä, jotka ovat nopeita oppia ja pieniä onnistumisia on mahdollista saada heti. Tuttuja materiaaleja kuten paperi on mahdollista taitella ja taivuttaa uusiin muotoihin tai pujotella helmiä na-

ruun koruksi. Menetelmiä on loputtomasti, pitää vain löytää joku mistä aloittaa.

Itse leivottu korvapuusti voi maistua paljon paremmalle kuin leipomosta noudettu ja itse huovutettu pallo on maailman täydellisin pienestä vienoudestaan huolimatta. Mutta jos ei ole koskaan leiponut korvapuusteja tai on aina epäonnistunut niissä, on hyvä ottaa avuksi joku, joka osaa leipoa. Joku, jolla on jo taito ja tieto siitä, mitkä ovat onnistumisen avaimet juuri siinä asiassa. Joskus avuksi riittävät valmiit ohjeet tai internetin vinkkivideot.

Onnistuminen ei ole pysyvä tila, joka saavutetaan, vaan pikemminkin tapahtumasarja. Sarja voi sisältää sekä onnistumisia, että epäonnistumisia. Aikuisena ihmisenä jokaisessa on tarvittavat peruskävyt onnistumisten saavuttamiseksi. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että aina pitäisi onnistua eikä virheitä saisi tehdä. (Dunderfelt 2011, 53.)

3.4 Onko sillä oikeasti jotain merkitystä?

Ohjaajana parhaimpia hetkiä ovat ne, kun näkee toisen ihmisen oivaltavan jotain uutta. Siitä seuraa innostuminen, että minähän onnistun! Tai onnistuminen, jota seuraa innostuminen: minähän osaan! Tärkeintä mielestäni on innostus. Tuli sitten onnistuminen tai epäonnistuminen, innostuminen on se voima, joka vie eteenpäin. Parhaita luennoitsijoita kouluissa ovat ne, jotka ovat innostuneita opettamastaan aiheesta. Koska innostus tarttuu. Onnistuminen on oikotie innostumiseen. Sen takia onnistumista kannattaa tavoitella.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen kiinnittänyt huomioni aina, kun jossain on puhuttu tai kirjoitettu onnistumisesta. Olen tuulettellut itsekseni, kun joku on kertonut onnistumisen merkityksellisyydestä. Apu-lehti kirjoitti nuorten tupakoinnista. Artikkelissa kerrottiin, että 13–14-vuotiaat, joilla menee koulussa huonosti, tupakoivat enemmän kuin paremmin menestyvät koulutoverinsa. Kun koulu ei tarjoa onnistumista, etsitään sitä kokeilemalla tupakointia ja muita aikuisten maailmaan kuuluvia asioita. (Thurén 2013, Apu 4.7.2013, 9.)

Käsityöyrittäjä Susanna Mattheiszen kertoi blogissaan tilanteesta, jossa hän oli joutunut ylittämään omat rajansa, kun infotilaisuus oli muuttunut toiminnalliseksi ja osallistujat oli laitettu liikkumaan improvisoiden. Mattheiszen on kiteyttänyt hyvin sen, jota opinnäytetyölläni haluan olla viemässä jokaiselle.

Siinä onnistumisen ilossa, kaukana oman mukavuusalueeni rajojen ulkopuolella käyneenä olin valmis lähtemään mukaan seuraavallakin kerralla ja aina! Tajusin nimittäin, että tämä on juuri sitä, mitä minun pitäisi tehdä: mennä rohkeasti kohti sitä, mikä pelottaa ja saada sitä kautta onnistumisen tunteita. Jokaisen ihmisen pitäisi toimia niin, eikä jumittua omiin rajoituksiinsa. (Mattheiszen 2013.)

ME-lehti 5/2014 kirjoitti unelmista artikkelissa, joka oli otsikoitu Kaiva unelmat esiin! Unelmat pitävät ihmisen liikkeessä. Unelmat ja onnistumiset kulkevat käsi kädessä. Ne ovat erillisiä asioita, joiden fokukset ovat eri paikoissa. Kuitenkin ne voivat olla kiinteässä suhteessa toisiinsa. Onnistumiset auttavat toteuttamaan unelmia ja unelmat auttavat löytämään onnistumisia. Yksi artikkelissa haastatelluista unelmien välttämättömyyden puolestapuhujista on Jukka Palokangas, joka työskentelee Aspergerpiirteisten ja ADHD-nuorten parissa. Palokangas on päihdetyön lähihoitaja ja neuropsykiatrinen valmentaja. Hän sanoo, että pienet arjen onnistumiset voivat kannustaa tavoittelemaan tulevaisuudessa isoja asioita. Voimaantumisen alkaa, kun lähtee askel kerrallaan liikkeelle. (Riipinen 2014, 11.)

Voidakseen tavoitella elämässään niitä asioita, joita oikeasti haluaa, on ihmisen saatava kokemus siitä, että hallitsee omaa elämäänsä. Oman elämän hallinnan tunteeseen vaikuttavat kokemukset onnistumisesta. Onnistumiset myös vahvistavat itsetuntoa ja lisäävät luottamusta omiin kykyihin (Nurmi, Eronen & Salmela-Aro 1995, 104).

4 MIKSI KÄSITYÖT?

Jokaisen ohjaustoiminnan arteminin opintoihin kuuluu käsityömenetelmien opiskelua. Halutessaan pakollisten käsityömenetelmien lisäksi on mahdollista laajentaa ja syventää oppimistaan valitsemalla sivuaineiksi sekä vapaasti valittaviin opintoihin käsityömenetelmiä. Käsityömenetelmillä on vankka osuus ohjaustoiminnan arteminin ammatillisessa osaamisessa.

Käsitöiden ja kulttuurin vaikutuksia on tutkittu paljon ja jopa valtiollisella tasolla on herätty ymmärtämään kulttuurin merkitys kansalliseen hyvinvointiin (ks. esim. Liikanen 2010, Pöllänen 2006). Juuri hyvinvointi on se, jota tavoitellaan ja joka on myös ohjaustoiminnan arteminien työnkuvan keskiössä. Arteminien työn on tarkoitus lisätä asiakkaiden hyvinvointia. Käsitöiden ja hyvinvoinnin välille ei voi laittaa yhtä kuin -merkkiä, mutta ne ovat kiistämättä vaikutuksessa toisiinsa. Kun on tutkittu käytännön työssä huomattaviin luoviin saavutuksiin ylittäneitä henkilöitä, on näiden henkilöiden todettu olevan yleensä henkisesti tavallista terveempiä ja tasapainoisempia (Virkkala 1988, 155). Ihminen voi voida hyvin, vaikka ei tekisikään käsitöitä, mutta ihminen joka tekee käsitöitä voi yleensä hyvin. Käsityön tekemisestä voi tulla väline toteuttaa luovuutta, tekijän on mahdollista tulla omaksi itsekseen ja hyväksyä itsensä tuntien tervettä itsetuntoa (Vähälä 2003, 187).

Kulttuurin vaikutukset on havaittu myös valtiollisella tasolla. Vuonna 2007 opetusministeriössä tehtiin periaatepäätös. Yhtenä osana päätöstä hyväksyttiin Terveysten edistämisen politiikkaohjelma. Politiikkaohjelman eräänä mielenkiintoisimpana osana käynnistettiin poikkihallinnollisen Kulttuurin hyvinvointivaikutusten toimintaohjelman (2010–2014) valmistelu. Myöhemmin nimi muutettiin Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmaksi. (Liikanen 2010, 10.)

Toimintaohjelmaehdotuksen tavoitteena on edistää hyvinvointia ja terveyttä käyttäen välineenä taidetta ja kulttuuria sekä lisäämällä osallisuutta yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Ehdotus sisältää yhteensä 18 toimenpideehdotusta, joiden avulla taiteen ja kulttuurin keinoin voidaan lisätä ja edistää hyvinvointia ja terveyttä. Ehdotukset on jaoteltu viiteen ryhmään koskemaan esimerkiksi lainsäädäntöä ja hallintoa, yhteistyötä julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin välillä, koulutusta ja tiedon leviämistä. (Liikanen 2010, 10.)

Toimenpideohjelmaehdotus on merkittävä linkki ketjussa, jonka tuloksia toivottavasti myös ohjaustoiminnan artonomit saavat olla kylvämässä ja niittämässä tulevaisuudessa. Artonomien työn kannalta on huomattavaa, että taiteen ja kulttuurin käyttöä tuetaan myös valtiovoimien tasolta. Toisaalta pelkät hyvät aiheet eivät riitä, vaan siihen tarvitaan myös rahaa. Tässä kohtaa tehty taloudellinen panostus säästetään moninkertaisesti ketjun toisessa päässä pienentyvinä menoina terveydenhuollossa. Kuitenkin taiteeseen ja kulttuuriin sijoitettu raha palaavat takaisin säästöinä terveydenhuollossa vain, jos sijoituksia on tehty ja kulttuuria käytetään. (Liikanen 2010, 58–60.)

Tavoitteen saavuttamiseksi tutkimustuloksia pitäisi kuitenkin saada laajemman yleisön tietoon sekä tavoittaa kulttuurivastaiset ihmiset. Kulttuuri on iloinen asia, jonka avulla voidaan saavuttaa merkittäviä asioita yleisessä hyvinvoinnissa. Se ei kuitenkaan onnistu, jos taidetta ei ymmärretä eikä kulttuuria arvosteta. Kaikkea ei tarvitse, eikä aina pidäkään ymmärtää, mutta kaikelle pitäisi voida antaa mahdollisuus.

Naapurimaassamme ollaan jo askel pidemmällä. Vuonna 2009 Helsingin Sanomat uutisoi ruotsalaisesta pilottihankkeesta nimeltä "Kulttuuria reseptillä". Hankkeessa stressistä, erilaisista depressioista tai pitkään kestäneistä tuki- ja liikuntaelinten kivuista kärsineille potilaille oli mahdollista määrätä lääkkeeksi kulttuuria. Tavoitteena oli vähentää pitkäaikaisia sairauspoissaoloja. (Auvinen 2009.)

Työni tavoitteena on löytää käsityön tekemisen ilo ja onnistumisen kokemuksia sitä kautta. Käsityöt ovat yksi vahvoista osaamisalueistani ohjaajana. Opiskellessani ohjaustoiminnan artonomiksi olen saanut koulutusta useista eri käsityömenetelmistä ja vapaa-ajalla olen syventänyt taitojani osassa näistä menetelmistä. Käsityömenetelmiä käyttämällä on mahdollista saada aikaan jotakin konkreettista. Verrattuna esimerkiksi urheilusuoritukseen käsityöiden tekemisestä jää käsiin jotain tunnusteltavaa. Vaikka juoksisit satasen ennätysajan, et voi tunnustella suoritusta jälkikäteen käsisäsi.

Ensimmäinen askel käsityöiden maailmaan ja kohti innostumista on saada tuntumaa materiaaleihin. Rento ilmapiiri, johon on helppo palata seuraavalla kerralla, on tärkeä ja syntyy ohjaajan ja asiakkaan tai ryhmän välille, kun ihmiset kohdataan. Kädentaidolliset harjoitteet, jotka irrottavat totutusta kaavasta saavat ennakoasenteen usein väistymään. Yllätys on hyvä ase, kun pitää saada sormet liikkumaan ja uusi materiaali sormien väliin.

Innostus voi syttyä hetkessä, mutta toiset tarvitsevat pidemmän ajan saadakseen langan päästä kiinni. Jokaiselle on annettava oma aikansa. Joskus asiakas voi kuitenkin tarvita kevyen työtyönsyn ohjaajalta, jos ensimmäinen tai toinen askel meinaa jäädä ottamatta.

4.1 Artenomin työkalupakista

Vuonna 2009 opintonsa aloittaneiden ohjaustoiminnan artenomien opetussuunnitelmaan kuului 30 opintopistettä yhteisiä, kaikille pakollisia käsityömenetelmiä. Se on 12,5 % artenomien koko opintopistemäärästä. Mikäli opiskelija valitsee lisäksi molemmat sivuaineensa (yhteensä 30 opintopistettä) sekä kaikki vapaasti valittavat opinnot (15 opintopistettä) käsityömenetelmiä, on 31,25 % hänen opinnoistaan puhtaasti käsityömenetelmien opiskelua. Tunneiksi muutettuna tämä tarkoittaa 2000 tuntia. 40 tunnin työviikoiksi muutettuna se tarkoittaa 50 viikkoa. Siinä on jo melkoinen määrä osaamista ja käytännön tietotaitoa käsityömenetelmien ohjaamiseen ja hyvinvoinnin levittämiseen. (Opetussuunnitelma 2009.)

Opiskelija valitsee pääaineen kahdesta vaihtoehdosta, pedagogisesta ja terapeuttisesta ohjaustoiminnasta. Pääaine syventää opiskelijan näkökulmaa artenomien työhön. Pääaineet eivät sulje toisiaan pois ja työ voi olla yhtä aikaa sekä pedagogis- että terapeutistavoitteista. Käsityömenetelmät toimivat loistavasti molempien tavoitteiden saavuttamisessa. Artenomin työssä ei kuitenkaan ole kyse terapiasta. Siihen artenomien osaaminen ei ole riittävää ilman lisäkoulutusta. Ohjaustoiminnan artenomien työssä tavoitteena on nostaa hyvinvointia käyttäen kulttuurisia menetelmiä. (HAMK 2015, Työnkuvaus.)

4.2 Terveyttä neulomalla?

Syy neulonnan ja virkkaamisen suosioon on siinä, että se on helppoa. Ei, en tarkoita että neulominen on helppoa, mutta neuletyö on helppo ottaa mukaan, tarvikkeet ja materiaalit ovat helposti saatavilla ja edullisia, perustekniikat on melko helppo oppia ja neuloa voi missä vain, vaikka ihan hetken kerrallaan. Samalla neulomisesta löytyy haastetta myös taitavalle neulojalle, materiaaleja löytyy ihan joka hintaluokasta ja sitä voi tehdä yksin tai porukassa. Monet muut käsityömenetelmät vaativat tasaisen alustan, aikaa kuivumiselle tai isoja työvälineitä. Siinä on yksi syy neulomisen suureen suosioon. Käsityömenetelmien kirjo on kuitenkin laaja, joten itselle sopiva tekniikka voi löytyä vaikkapa huovuttamisesta tai puutöistä.

Käsitöillä ja hyvinvoinnilla on vahva yhteys. Viitteitä jopa siihen, että mielenterveyskuntoutujien mielialalääkitysten annostusta voisi vähentää käsitöitä tekemällä, on luettavissa Sanna Sormusen opinnäytetyöstä (2011, 34). Sormusen opinnäytetyö tutki käsityökurssin vaikutusta mielenterveyskuntoutujiin. Hän haastatteli pitämälleen käsityökurssille osallistuvat henkilöt ennen ensimmäistä kokoontumista sekä viimeisen kokoontumisen jälkeen. Sormusen työelämäyhteisyrityksen asiakkailta, jotka olivat mielenterveyskuntoutujia, oli ollut välillä vaikeuksia sitoutua järjestettyyn toimintaan. Sormusen ryhmään ilmoittautui kahdeksan henkilöä, joista

viisi kävi aktiivisesti kädentaitoryhmässä. Yksi ilmoittautuneista ei osallistunut yhdellekään kerralle ja kaksi ilmoittautuneista kävi kurssilla kahdesti. Jälkihaastattelussa Sormunen pyysi vertaamaan mielialalääkkeiden vaikutusta ja käsitöiden tekemisestä seuraavaa hyvinolon tunnetta. Vastaajien kokemus oli, että lääkkeiden vaikutus on tilapäinen, kun taas käsitöiden tekemisestä seuraava hyvä olo säilyi pidempään. Tehdyt työt myös palauttivat mieleen kokemuksen onnistumisesta ja muistuttivat mukavasta tilanteesta, jossa työ oli tehty. Tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siitä, millainen voima käsitöillä ja onnistumisella voi olla. Jos vaikutukset ovat saavutavissa esiin näin konkreettisesti asiassa, lääkityksen määrässä, asiaa tarkemmin tutkimalla voitaisiin saavuttaa huomattavia etuja. Käsitöiden tekemisen vaikutuksissa olisi runsaasti potentiaalia myös muiden asiakasryhmien kanssa työstettäväksi. (Sormunen 2011, 27–29, 34.)

Eija Vähälä tutki 2003 julkaistussa käsityötieteen lisensiaattitutkimuksessaan luovan käsityöprosessin yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa mitattiin koehenkilöiden sydämen sykettä luovan käsityöprosessin eli neulomisen aikana. Neulomisen aikana henkilö rentoutui ja sydämen syke hidastui, kun hyvän olon ja tyytyväisyyden tunne kasvoi. (Vähälä 2003, 185)

4.3 Terapiaa ihan sellaisenaan?

Sinikka Pöllänen artikkelissa *Elämä ilman käsitöitä - mitä se on?* (Pöllänen 2006, 66–77) on katkelmia kirjoituksista, joissa eri-ikäiset naiset kertovat käsitöiden merkityksestä elämässään. 37-vuotias kotiäiti kertoo käsitöiden vievän ajatukset pois kotoa neljän seinän sisältä. Loputtomalta vaikuttava kotitöiden kehä turhauttaa, mutta käsitöistä jäävä käsin kosketeltava tuotos virkistää mieltä ja auttaa olemaan myös parempi äiti. Toisille vastaajille käsityöt ovat toimineet myös henkireikänä vaikeassa elämäntilanteessa. Mekaanisesta työstä saattaa tulla jopa pakollinen suoritus, kun mieli käsittelee asiaa. Ahdistus kanavoituu kehoon, mutta käsitöiden tekemisen ansiosta ne ilmenevät kehon toimintana eikä psykosomaattisina oireina.

Ihminen tarvitsee sitä, että voi purkaa ajatuksiaan. Toisille puhuminen on luonteva keino, toisille käsityöt. Käsityöt on helppo kuljettaa myös mukana ja ne ovat tavoitettavissa myös silloin kun muut ihmiset eivät. Molempien tapojen yhdistäminen mahdollisuuksien mukaan on tietysti paras vaihtoehto. Jos ihminen ei ole koskaan tuntenut käsitöitä luontevaksi toiminnaksi itselle, tarvitaan jotakin, jolla ihminen saadaan innostumaan.

Käsityön merkitys ihmisten arjessa on muuttunut. Muutamia kymmeniä vuosia sitten se oli paljon suurempi. Käsityö ei kuitenkaan ollut vapaaehtoista harrastamista, vaan välttämätöntä työtä vaatteiden ja muiden tavaroiden valmistamiseksi ja korjaamiseksi. Kiteytettynä käsityön merkitys on muuttunut tavaroiden tarpeesta tekemisen tarpeeksi. Nykypäivänä suurin osa ihmisistä työskentelee motorisesti yksipuolisissa tehtävissä. Työ tapahtuu tietokoneiden välityksellä, eikä työhön kuulu monimutkaisia motorisia haasteita. Aivot sen sijaan joutuvat kovaan räkkiin, kun vaaditaan luovia ratkaisuja. Luovuus kuitenkin vaatii myös aivan konkreettista liikkettä sormissa, jotta aivojen eri osa-alueet aktivoituvat ja käytetyn kapasite-

teetin osuus aivoista kasvaa. Käsityöllä on siis myös fysiologisia vaikutuksia. Normaalissa toiminnassa ihminen käyttää vain pientä osaa aivoista. Aivoissa motoriselle toiminnalle ja tuntojärjestelmälle on kuitenkin varattuna laajat alueet, jotka kaikki ovat aktiivisina kun tehdään itselle yksinkertaista käsityötä. Aivojen aktivointi auttaa pidemmällä tähtäimellä myös pitämään mielen ja muistin virkeänä. (Kotilainen & Thüren 2013.)

Käsitöitä voi tehdä yksin ja ryhmässä. Mikäpä olisikaan parempi tapa pitää aivot kunnossa, kuin kokoontua yhteen ja yhdessä ihmetellä langan-kiertoja ja käsitöiden ihmeellisyyksiä. Sosiaaliset kontaktit ympäröivään yhteiskuntaan ovat myös vähentyneet. Sosiaalinen verkosto rakentuu ystävyys-suhteiden varaan. Ystävyys-suhteet kehittyvät kouluissa, työpaikoilla ja harrastusryhmissä. Samat kiinnostuksen kohteet yhdistävät. Internet yhdistää myös pitkien matkojen päästä. Vuosikymmenen tai parin takaiseen verrattuna fyysisesti lähimpänä sijaitseva verkosto on kuitenkin monella täysin käyttämättä. Naapurit ja naapurusto voi olla täysin tuntemattomia. Fyysisesti ihmiset ovat kaupungeissa lähempänä toisiaan kuin koskaan ennen, mutta henkisesti kuilu kahden ihmisen välillä voi olla valovoimia. Ihmisen sosiaalinen verkosto voi olla runsas tai vähäinen: sillä ei ole käsitöiden tekemisen kannalta väliä. Käsityö voi kuitenkin toimia välineenä rakentaa, ylläpitää ja kehittää sitä esimerkiksi käsityökurssien tai –piirien kautta. Tunnetusti mikään ei yhdistä kahta ihmistä niin kuin yhteinen kiinnostuksen kohde – paitsi yhteinen vihollinen.

Taideterapia määrittelee taiteen käyttöä ja sen asemaa terapeutisena välineenä. Taideterapiassa taidetta voidaan käyttää kahdella tavalla: taide terapiana, jolloin taide itsessään on terapiaa, tai taide terapiassa, jolloin taide on väline muiden joukossa (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 23.) Samalla tavalla terapeutisessa toiminnassa käsityötä voidaan käyttää kahdella tavalla: joko kohteena tai välineenä. Näissä on hienoinen ero, mutta jotenkin asian katsominen eri näkökulmasta saa se asettumaan erilaisiin mittasuhteisiin.

Oma ohjausfilosofiani tähtää käsityö terapiana -tavoitteeseen. Käsityö on se väline, jolla pystyn välittämään omaa ammattitaitoani asiakkaalle ja nostamaan hänen hyvinvointiaan. Vaikutukset asiakkaille ovat terapeutiset. Varsinaisessa terapiassa korjataan lääketieteelliseen diagnoosiin perustuvia ongelmia. Ohjaustoiminta ei siis ole terapiaa, ohjaustoiminnan artonomin työ sijoittuu yleensä virkistystoiminnan alueelle, joka pyrkii lisäämään elämänlaatua ja hyvinvointia. Merkityksellisyyden kokeminen on tärkeää erityisesti niille, jotka eivät näitä muuten saa työn tai opiskelun kautta. Oikein toimiessaan virkistystoiminnan alueella saavutetut hyvinvoinnin lisäykset säteilevät positiivisella tavalla myös muille elämänaloille ja toiminnan tasoille.

Itsetunto ja yleinen hyvinvoinnin tunne ovat yhteydessä toisiinsa. Nämä taas määrittävät ihmisen kykyä suoriutua erilaisista asioista (Keltikangas-Järvinen 1994). Käsityön terapeutiseen käyttöön ei tarvita ryhmää tai valmista kurssia. Jos tulevaisuudessa työni ohjaajana tavoittaa henkilöitä, jotka eivät ole tehneet käsitöitä ja saan heidät innostumaan niiden tekemisestä, on työlläni merkitystä. Käsitöitä voi tehdä myös sen takia, että naut-

tii niiden tekemisestä tai onnistumisen tunteesta, jonka niiden tekemisestä tulee. Nauttiminen on täysin sallittua myös niin, että ei koko aikaa analysoi tehdyn työn vaikutuksia.

4.4 Kaikki omaa vai jotain lainattua?

Käsityöllä on monia merkityksiä. Jo pelkkä sana käsityö tarkoittaa sekä valmistettua tuotetta, että käsin tehtyä työtä. Useimmiten käsityö on luovaa toimintaa. Luovana toimintana se on tekijänsä henkistä pääomaa. Käsityön kulttuurinen merkitys on kehittää ja ylläpitää traditiota. (Anttila 1993, 10.)

Käsityö voidaan jakaa ositettuun sekä kokonaiseen käsityöhön. Ositettua käsityötä voidaan kutsua myös jäljentäväksi käsityöksi, mikä kuvaa sen määritelmää hyvin. Ositetussa käsityössä nimittäin joku toinen henkilö on laatinut tuotteen esteettisiä ratkaisuja sekä saattanut tehdä teknisistä ratkaisuista valmiin suunnitelman eli esimerkiksi työohjeet. Vaikka tuote on mahdollisesti ideoitu ja suunniteltu valmiiksi, jää tekijälle kuitenkin vielä varsinainen tekemisen osuus. Kokonaisen käsityön tekeminen vaatii tekijältä laajempaa tietämystä tekniikoista ja tuotteen suunnittelusta. Siinä saama henkilö tai ryhmä tekee nimittäin kaikki vaiheet ideoinnista ja suunnittelusta ja menetelmien valinnasta sekä valmistaa työn kokonaan itse. Ositetun käsityön ohjeissa ei näy kaikki kokonaisen käsityön vaiheet. Prosessista jäävät näkymättömiin ideoinnin ja suunnittelun eri ideat sekä tekniseen ja visuaaliseen suunnittelun vaiheeseen kuuluvat kokeilut ja prototyypit. Prosessista jäävät yleensä näkyviin vain lopputulos sekä suorat askeleet sen toteuttamiseksi. (Kröger & Pöllänen 2006, 88.) Ositetussakin käsityössä on kuitenkin paljon tilaa tekijän luovuudelle. Aloittelevalle, ja jo pidempään harrastaneellekin, ositettu käsityö tarjoaa useimmiten raamit ja idean, josta lähteä liikkeelle. Onnistumisen kokemus ei ole sidottu vain ositettuun tai kokonaiseen käsityöhön. Se on mukana molemmissa.

4.5 Kiinnostaako käsityö enää ketään?

Käsitöiden ja hyvinvoinnin yhteyttä on tutkittu paljon. Tulevaisuudessa tutkimus käsitöiden ja muiden kulttuuristen menetelmien yhteydestä hyvinvointiin lisääntyy. Esimerkiksi Yhdysvalloissa professori Linda Levine Madori on kehittänyt Therapeutic Thematic Arts Programming for Older Adults -menetelmän (TTAP), jonka vaikutuksia on todennettu aivotutkimuksilla. (Levine Madori 2010.) Tämänäyttöinen fysiologinen tutkimus taiteen vaikutuksesta tulee lisääntymään varmasti.

Olen rajannut tutkimukseni kohteeksi käsityömenetelmät. Ulkopuolelle jäävät kaikki kuvallisen ilmaisun menetelmät sekä toiminnalliset, ilmaisulliset ja mediaperustaiset menetelmät. Yhdessä näitä voidaan nimittää kulttuurisiksi menetelmiksi. Käsityöt olen valinnut tässä tutkimuksessa erityisen tarkastelun kohteeksi, koska ne muodostavat suuren osan ammatillisesta osaamisestani ja niiden yhteyttä hyvinvointiin on jo tutkittu paljon.

Käsityöt ovat lisäksi ajankohtaisia. Kiinnostus niitä kohtaan lisääntyy koko ajan. Taitavia käsityöntekijöitä ihailaan. Kiinnostusta herättävät sekä tekeminen että valmiit tuotteet. Käsityöt herättävät tunteita. Toisille käsityöt edustavat suurinta mahdollista inhon kohdetta, toisille suurta intohimoa. Toiset kokevat, että käsityöt eivät todellakaan ole se oma juttu, kun taas joillekin käsityöt ovat henkireikä, joka pitää pään kunnossa. (Pöllänen 2006.)

Oma ajatusmaailmani pohjautuu vahvasti käsityömenetelmiin. Käsitöiden tekemisellä on lukuisia terapeuttisia vaikutuksia ihmisen psyykkiseen ja fyysiseenkin toimintakykyyn. Kun ihminen saa tehdä käsillään ja keholleen jotakin konkreettista, se vaikuttaa myös hänen henkiseen hyvinvointiinsa positiivisesti. (Pöllänen 2006, 73.) Suurin osa nykypäivän ihmisistä elättää itsensä työllä, jossa ei tarvitse tehdä fyysisesti vaativia tehtäviä eikä käyttää käsiä monimutkaisiin motorisiin suorituksiin. Pääosa työtehtävistä tapahtuu tietokoneen kautta. Käsien liikkeet tapahtuvat tietokoneiden ja matkapuhelinten näppäimistöillä. Työt vaativat jatkuvaa ajatustyötä, joka ei kuitenkaan konkretisoidu omien silmien eteen, vaikka tehtävänä olisikin suunnitella jotain konkreettista. Ohjelmat piirtävät suunnitelmat isoihin rakennelmiin ja talouslaskelmat vilisevät laskentataulukossa. Pää on ylikuormitettu ajatustyöstä. Vartalo kipeytyy huonoista työasennoista ja jatkuvasti toistuvista liikkeistä.

5 ONNISTUMINEN ELÄMYKSENÄ

Onnistumisen kokemuksia on mahdotonta mitata konkreettisilla välineillä, kuten mittanauhalla. Kokemus on henkilön subjektiivinen elämys, jota hän peilaa aikaisempiin tapahtumiin ja tunne-reaktioihin. Ohjaajana voin pyrkiä vaikuttamaan siihen, millaisen kokemuksen asiakas ohjaustilanteesta saa. Edes saman ryhmän kokemuksia ei voi kuitenkaan asettaa paremmuusjärjestykseen.

Kokemusten laatuun on kuitenkin mahdollista vaikuttaa huomioimalla asioita, joista elämys syntyy. Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksessa on mallinnettu elämyskokemuksen rakentumista ja elämyksellisten puitteiden luomista. Sanna Tarssanen ja Mika Kylänen ovat suomalaisia elämysteollisuuden tutkijoita, jotka ovat olleet mukana kuvaamassa niitä elementtejä, joista elämyskokemus syntyy kuvan muotoon elämyskolmioksi (ks. kuva 1). (Kylänen & Tarssanen 2007, 112–113.)



KUVA 1. Elämyskolmio-malli (Tarssanen 2009, 11)

5.1 Malli elämyskolmiosta

Pohjoismainen ajattelutapa haluaa yhdistää elämysten taloudellisen puolen ja yksilön kokemuksen samaan näkökulmaan. Pohjoinen sijaintimme mahdollistaa lukemattomia elämyksiin perustuvia matkailumahdollisuuksia, joiden hyödyntäminen ja kaupallistaminen vahvistavat Suomen brändiä eksoottisena ja elämyksellisenä matkakohteena. Erityisenä painopisteenä tässä pohjoismaisessa ajattelussa on se, miten elämyksiä tuotetaan - miten elämyskokemuksille luodaan puitteet, joissa yksilö kokee elämyksen ja on valmis siitä maksamaan. (Kylänen & Tarssanen 2007, 112.)

Nykypäivän termistössä elämyksiä ollaan tarjoamassa joka asiasta. Kuitenkin sellainen ajattelu, että elämyksiä olisi saatava myös arkipäivän rutiineista, on vaarallista (Kylänen & Tarssanen 2007, 110). Ihmisen elämässä kaiken ei tarvitse olla kivaa eikä kaiken tarvitse tarjota elämää suurempia elämyksiä. Elämyksistä puhuttaessa viitataan yleensä kokemuksiin tai tapahtumiin, jotka ovat merkityksellisiä tai voimakkaita. Elämyskolmiossa toiseksi ylimpänä on emotionaalinen taso, joka tarkoittaa elämystä kokemuksena. Ylimpänä on henkinen taso, joka johtaa muutokseen. (Kylänen & Tarssanen 2007, 114.) Ohjaajana haluan olla tuottamassa elämyksiä, jotka saavat ihmisen sekä haluamaan muutosta parempaan että ottamaan askelia kohti sitä.

5.1.1 Elämyksen tasot

Sanna Tarssanen ja Mika Kylänen avaavat elämyskolmiomallin tasoja artikkelissa Entä jos elämyksiä tuotetaan? (2007, 117–119.) Elämyskolmio rakentuu viidestä eri tasosta, jotka asiakas kokee. Elämyksen saavuttamiseksi on ensin herätettävä asiakkaan kiinnostus *motivaation tasolla*. Asiakkaalle luodaan odotuksia tuotetta kohtaan sekä halu ja valmius osallistua ja kokea jotakin. Tällä tasolla tuote tuodaan asiakkaan tietoisuuteen esimerkiksi markkinoimalla tuotetta. Jo tällä tasolla mahdollisimman moni

elämyksen elementti tulisi täyttyä (elementit esitelty luvussa 5.1.2). On myös huomioitava, että lopullinen tuote vastaa annettua ennakkokäsitystä.

Fyysisellä tasolla mitataan tuotteen toimivuus, käytettävyys sekä tekninen laatu. Asiakas myös kokee ympäristöä eri aisteillaan. Aistien avulla asiakas tiedostaa missä on, mitä tapahtuu ja mitä tehdään. Fyysisellä tasolla varmistetaan tuotteen miellyttävyys ja turvallisuus. Lämpötilan on oltava miellyttävä; nälkä, jano tai vessahätä ei saa häiritä. Myöskään mikään vaara ei uhkaa fyysistä olemusta. Tästä poikkeuksena ovat erilaiset extreme-elämykset, jotka perustuvat nimenomaan vaaran tunteella leikkittelyyn. Silloin turvajärjestelyihin kiinnitetään kuitenkin poikkeuksellisen paljon huomiota ja vaara on harvoin todellinen.

Älyllisellä tasolla asiakas prosessoi ympäristön antamat aistiärsykkeet, toimii niiden mukaan sekä oppii, ajattelee, soveltaa tietoa ja muodostaa mielipiteitä. Älyllisellä tasolla hyvä tuote tarjoaa oppimis- ja harjaantumiskokemuksen eli tilaisuuden oppia jotakin uutta ja kehittyä joko tiedostetusti tai tiedostamatta.

Elämyksen varsinainen kokemus tapahtuu *emotionaalisella tasolla*. Yksilöiden tunnereaktioita on vaikea ennakoida ja hallita. Jos peruselementit on hyvin huomioitu ja fyysinen ja älyllinen taso toimivat, on hyvin todennäköistä, että asiakkaan tunnereaktio on positiivinen. Mukana voi olla iloa, onnistumista, riemua, onnellisuutta, oppimisen iloa, liikutusta – jotakin, jonka asiakas kokee merkitykselliseksi.

Viimeinen taso on *henkinen taso*. Voimakas positiivinen tunnereaktio, jollaisen elämys voi saada aikaan, saattaa synnyttää asiakkaassa henkilökohtaisen muutoskokemuksen. Asiakas kokee muuttuneensa ihmisenä, omaksuneensa jotain uutta persoonaansa tai maailmankuvaansa ja kehittyneensä. Elämyksen kautta voi löytää uusia voimavaroja itsestään jos elämys on saanut asiakkaan ylittämään itsensä.

5.1.2 Elämyksen elementit

Samassa Entä jos elämyksiä tuotetaan? (2007, 114–116.) – artikkelissa, jossa Sanna Tarssanen ja Mika Kylänen avaavat elämyksen tasot, he esittelevät myös elämyskolmion elementit. Tuotettavassa elämyksessä on kuusi kriittistä elementtiä. Mitä useampi näistä täytetään elämyskolmion pohjatasoilla (motivaation taso, fyysisen ja älyllinen taso), sen kokonaisvaltaisempi saavutettava elämys on. Elämyksen elementeistä ensimmäinen on *yksilöllisyys*. Kun tuote tai palvelu on ainutkertainen ja ainutlaatuinen, ei vastaavaa löydy muualta. Tuotteen on oltava myös räätälöitävä, jolloin se on muokattavissa vastaamaan kunkin asiakkaan erityistarpeita tai haluja. Haasteena on luoda tasalaatuinen ja monistettavissa oleva peruskonsepti, joka on helposti personoitavissa.

Aitous tuo tuotteelle uskottavuutta. Yksinkertaisimmillaan se on alueen olemassa olevaa ja todellista elämäntapaa sekä kulttuuria. Kuitenkin koska kulttuurissa on kyse ihmisten jokapäiväisestä elämästä, on sen tuotteistamisessa aina omat haasteensa. Siksi se on tehtävä uskottavasti, jotta myös

paikalliskulttuurin edustajat voivat sen hyväksyä. Tuote on aito, jos asiakas kokee sen uskottavana ja aitona, vaikka tuote olisikin täysin kuvitteellinen.

Asiakkaan mielenkiinnon saa heräämään kertomalla *tarinan*. Tuotteen aitoutta voi myös lisätä yhtenäisellä tarinalla, joka sitoo eri elementit yhteen. Yksinkertaistettuna tarinalla perustellaan mitä ja miksi tehdään ja juuri siinä järjestyksessä. Hyvä tarina antaa tuotteelle sosiaalisen merkityksen ja sisällön. Parhaimmillaan hyvä tarina nostaa tietyn palveluntarjoajan tuotteen esille ja erottaa sen muista vastaavista. Tarinat vievät kokemuksen tunnetasolle ja sitä kautta myös älylliselle tasolle.

Kokonaisvaltaisuuteen liittyy *moniaistisuus*. Moniaistinen tuote tarjoaa ärsykeitä useille eri aisteille, jolloin yleisimmin tunnettujen visuaalisuuden ja äänen lisäksi käytetään hyväksi myös tuoksua, makuja ja tuntoaistimuksia. Intensiivisyys syntyy, kun kaikki aistiärsykkeet ovat harmoniassa keskenään tukien toinen toistaan.

Kontrasti asiakkaan arkeen korostaa elämystä. Kontrasti on löydettävä nimenomaan asiakkaan näkökulmasta ja tarjottava jotakin hänelle uutta ja eksoottista mikä poikkeaa tavallisesta.

Vuorovaikutus elämyksen elementtinä tarkoittaa vuorovaikutusta tuotteen ja muiden kokijoiden välillä. Olennaisena osana siihen liittyy kokemus yhteisöllisyydestä ja yhteisestä kokemuksesta. Yhdessä koettu elämys nostaa kokijan sosiaalista statusta tai liittää hänet tiiviimmin osaksi ryhmää. Yksin koettu elämys jää vaille vuorovaikutuksen tuomaa lisäarvoa.

5.2 Elämyskolmio arteminin työkaluna

Elämyskolmiomalli on suunniteltu nimenomaan matkailupalveluiden näkökulmasta, mutta koska arteminin työn tavoitteena on useimmiten nimenomaan kokemuksen tuottaminen, on elämyskolmiossa paljon opittavaa. Käsityöt menevät heti fyysiselle tasolle, koska materiaalit ja välineet ovat käsin kosketeltavia. Älylliselle tasolle käsityö menee usein, vaikka varsinainen tavoite olisikin terapeutin eli tavoitteena olisi vain kokemuksen saavuttaminen. Menetelmät ja materiaalit tarjoavat haasteita ja harjaantuneellekin käsittäjälle on aina mahdollista löytää uusia tekniikoita, joista voi oppia.

Suurin haaste onkin saavuttaa asiakkaan motivaation taso ja herättää kiinnostus. Arteminilla on lisäksi useimmiten erilaisia asiakasryhmiä, jotka on vakuutettava. Yksi asiakasryhmä ovat asiakkaat, jotka itse maksavat ohjauksesta esimerkiksi osallistumalla kursseille. Toinen asiakasryhmä ovat isommat organisaatiot, jotka ostavat ohjauspalvelua arteminilta joko yksittäisenä palveluna tai palkkaamalla arteminin pidempään työsuhteeseen. Tällöin asiakas ja ohjattava eivät yleensä ole sama henkilö, vaan arteminin on osattava sanallistaa ohjauksesta saatava kokemus kirstunhaltijalle. Elämyskolmiomalliin on mahdollista piirtää suunnitelmat ja tavoitteet.

Käsityöt saavuttavat yleensä automaattisesti elämyksen neljä ensimmäistä tasoa. Kuitenkin, jotta myös viimeinen taso saavutetaan ja päästään sinne onnistumisen kokemukseen, pitää huomioida eri elementit. Kiinnittämällä niihin huomiota saadaan elämyksen tasot vankoiksi ja elämys rakentumaan elämää muuttavaksi kokemukseksi.

Ohjaajan on syytä tutkia elämyskolmiota ja miettiä mitä se tarkoittaa itselle. Mitkä asiat ovat niitä, jotka muodostavat kontrasteja asiakkaan normaaliin elämään? Mitä sellaista minulla on ohjaajana tarjottavaa, että asiakas voi saada jotain uutta? Uskonko oman työni aitouteen ja millaisen tarinan kerron? Ohjaaja on tarinankertoja, jonka pitää saada asiakas uskomaan siihen, että hän on oman elämänsä päähenkilö.

6 ONNISTUMISEN TODENTAMISTA

Koska onnistuminen on nimenomaan henkilön subjektiivinen kokemus, ei sitä voi mitata konkreettisesti. Elämyskolmiomallikin antaa apua vain kokemuksen tuottamiseen. Halusin kuitenkin pyrkiä todentamaan jollakin tavalla sitä, miten eri henkilöt kokevat onnistumista, miten he saavuttavat niitä ja selviävät epäonnistumisista. Päästäkseni tutustumaan useamman henkilön ajatuksiin, päätin tehdä pienen kyselyn aiheesta.

6.1 Tutkimusmetodin valinta

Erilaisia tutkimusmetodeita on useita. Vertailemalla eri metodeja päädyin käyttämään menetelmänä avointa kyselyä. Tällöin kaikki vastaajat saivat samat kysymykset, mutta vastaukset annettiin vapaasti kirjoittaen. Pystyin rajaamaan kyselyn aiheen tarkasti ja saamaan vastaukset täsmälleen samoihin kysymyksiin kaikilta vastaajilta.

Kyselylomakkeella suoritetun tutkimuksen hyvä puoli on se, että tutkija ei olemuksellaan ja läsnäolollaan vaikuta vastauksiin. Lomakekyselynä, jossa vastausvaihtoehdot ovat ennalta määritetyt, olisi ollut myös mahdollista tehdä tutkimus laajallekin vastaajajoukolle. Luotettavuutta kirjallisessa kyselyssä lisää, kun kaikki vastaajat saavat kysymykset samassa muodossa kirjallisesti, jolloin äänenpainot, tauot tai sanaton viestintä eivät pääse vaikuttamaan kysymyksen sisältöön. Kysely on myös sikäli vaivaton tiedonkeruumenetelmä, ettei kenenkään tarvitse matkustaa, aikatauluja ei tarvitse sovitella eikä aihe rönsyile laadittujen kysymysten ulkopuolelle. Vastaaja voi rauhassa vastata kysymyksiin, kun hänelle sopii. (Valli 2011, 103–104.)

Kyselyn vastausprosentti jää kuitenkin usein melko alhaiseksi. Vastausprosenttia on mahdollista nostaa käyttämällä vastaajina esimerkiksi koulu- luokkaa tai muuta olemassa olevaa ryhmää, joka velvoitetaan vastaamaan. Väärinymmärryksen mahdollisuus on myös olemassa, jos kysely on huonosti laadittu tai käytetyt termit ovat monitulkintaisia. Kyselyssä jää pois myös vastaajan kaikkinaisen havainnointi, jollei kyselyä täytetä tutkijan valvonnassa. (Valli 2001, 101–102.)

Avoimenkin kyselyn vastauksia voidaan käsitellä tilastollisin menetelmin. Vastaukset voi tällöin luokitella ryhmiin ja tarkasteltava millaisia luokkia vastauksissa esiintyy. Avoimet kysymykset saattavat kuitenkin olla hankalia, jos vastaaja ei ole vastannut esitettyyn kysymykseen vaan sen vierestä. Vastausten analysointi on myös paljon työläämpää kuin strukturoidun kyselyn vastausten analysointi. (Valli 2011, 126.)

Omaan tutkimukseeni avoin kysely oli kuitenkin sopiva vaihtoehto. Rajasin vastaajajoukon on pieneksi ja olin kiinnostunut vastaajien ajatuksista nimenomaan heidän itse sanoittaminaan. Myös aiheen abstraktius vaikutti siihen, että strukturoitujen kysymysten laatiminen olisi ollut vaikeaa, eikä olisi palvellut tämän kokoisessa tutkimuksessa.

6.2 Kyselyn kohderyhmän valinta ja kyselyn toteutus

Rajasin vastaajajoukkoni tietoisesti vain muutamaankin henkilöön, sillä halusin tietää muutaman eri henkilön näkökulman onnistumiseen ja siihen suhtautumiseen. Valitsin kohteeksi henkilöitä, joiden tiesin joko harrastavan käsitöiden tekemistä tai olevan käsityöalan ammattilaisia. Lähetin kysymykset kuudelle henkilölle ja sain kolme vastausta. Toimitin kysymykset vastaajille sähköpostilla, koska vastaajat asuivat eri puolilla Suomea ja se oli helppo ja nopea tapa olla heihin yhteydessä. Sähköpostitse oli myös mahdollista kysyä tarkentavia tietoja jälkikäteen.

Kysyin neljä kysymystä, joilla selvitin vastaajien taustatietoja sekä koulutus- ja harrastustaustaa käsitöiden suhteen (ks. liite 1).

Taustatietokysymykset:

1. Nimi
2. Ikä
3. Koulutus
4. Tausta käsitöiden tekijänä

Taustatiedoissa halusin selvittää iän ja koulutustaustan pystyväkseni vertaamaan, vaikuttaako esimerkiksi ikä siihen miten onnistumiseen suhtautuu. Koulutustaustatiedoilla ja tausta käsitöiden tekijänä-kysymyksillä kartoitin käsityötaidon syvyyttä. Minua kiinnosti, suhtautuuko ammattilainen onnistumiseen ja epäonnistumiseen eri tavalla, kuin harrastaja. Taustakysymysten tarkoituksena oli nimenomaan helpottaa eri henkilöiden vastausten vertaamista toisiinsa. Varsinaisessa kyselyosuudessa pyrin kartoittamaan, miten vastaaja suhtautuu onnistumisiin ja epäonnistumisiin yleensä sekä erillisillä kysymyksillä, miten nämä näkyvät erityisesti käsitöiden tekemisessä.

Kyselyosuuden kysymykset:

5. Millaisista asioista saat onnistumisen kokemuksia?
6. Miten onnistumisen kokemukset vaikuttavat omaan toimintaasi?
7. Miten epäonnistumisen kokemukset vaikuttavat toimintaasi?
8. Millaisia kokemuksia olet saanut käsitöiden tekemisestä? Kuvaile ja kerro mahdollisia onnistumisten ja epäonnistumisten kokemuksia nimenomaan käsitöiden tekemiseen liittyen.
9. Miten pääset yli epäonnistumisen kokemuksista ja mikä kannustaa jatkamaan niiden jälkeen?

Lopulliseen vastaajajoukkoon kuului yksi harrastaja, jolla ei ole ammatillista koulutusta käsityön saralta, yksi ohjaustoiminnan artonomi (AMK), jolla on artonomikoulutuksen lisäksi myös aiempi artesaanitutkinto ja paljon harrastuspohjaa eri käsityömenetelmistä, sekä käsityöläinen, jolla on opistotason artonomitutkinto. Jokaisella vastaajalla mielenkiinto käsitöihin oli huomattava jo nuorella iällä. Vastaaja, jolla ei ole ammatillista koulutusta käsityön alalta, oli saanut erityisesti kannustusta ja innostusta lähipiiristä.

Asetin saamani vastaukset rinnakkain ja vertasin niitä keskenään. Kävin vastaukset läpi kysymys kerrallaan, ja vertasin saamiani vastauksia toisiinsa. Kaikista vastauksista oli löydettävissä yhtäläisyyksiä. Onnistumiset toivat iloa, ja epäonnistumiset oli kohdattava, jotta niistä pääsee yli.

6.3 Kyselyn tulokset

Taustoista

Kaikilla kolmella vastaajalla oli kiinnostus käsitöiden tekemiseen ja askarteluun jo lapsena. Jokaisella vastaajalla oli kokemusta laajasta skaalasta käsityömenetelmiä. Kahdella vastaajalla kiinnostus käsitöihin ja niiden tekemiseen on vaikuttanut myös koulutuspaikkojen valintaan ja johtanut siihen, että nykyisin työskentelevät käsitöiden parissa.

Millaisista asioista vastaajat saavat onnistumisen kokemuksia?

Yhteistä vastaajilla oli, että onnistumista koettiin, kun saa valmiiksi pitkään tekeillä olleen askareen tai ylitti itsensä tekemällä jotakin, jonka tekeminen on aiemmin pelottanut. Yksi vastaaja mainitsi myös, että läheisten kannustus sitä kohtaan, mitä saa aikaan käsillään, tuo onnistumisen kokemuksia.

Yleensä se hetki, kun jokin itse tehty asia on valmis ja voin ottaa muutaman askeleen taaksepäin ja ihaila lopputulosta. Hyvän blogitekstin kirjoittaminenkin saa aikaan voimakkaan onnistumisen tunteen.

Kun olen oppinut jonkin uuden neulemallin tai kuvion, rohkeuden jälleen monen vuoden jälkeen leikkaamaan ja ompelamaan kankaasta itselleni vaatteen.

Miten onnistumisen kokemukset vaikuttavat vastaajien toimintaan?

Vastauksista käy ilmi, että onnistumiset tuovat iloa, nostavat itseluottamusta ja auttavat suhtautumaan positiivisesti tulevaan. Onnistuminen myös innostaa. Vastaaaja kertoo, että onnistuessaan uuden käsityön tekemisessä, hän haluaa jakaa osaamistaan neuvomalla muita samasta työstä kiinnostuneita.

Pyrin onnistumaan joka päivä ja näin luomaan arjesta mielekkäämpää. Olen iloinen onnistuessani ja iloisena on paljon kivempi elää ja olla.

Niillä on erittäin suuri merkitys itseluottamukseen ja henkiinseen hyvinvointiin. Ne ovat se ainoa asia, joka kantaa elämässä ja yrittäjyydessä eteenpäin ja antaa uskoa siihen, että minusta on tähän; minä selviän.

Miten epäonnistumisen kokemukset vaikuttavat vastaajien toimintaan?

Epäonnistumisiin suhtautumisessa oli eroja. Vastaaaja kirjoittaa, ettei luovuta vaikka sama juttu epäonnistuisi viisikin kertaa peräkkäin. Jos toistaminen ei auta korjaamaan virhettä, hän turvautuu ystävien tai kädentaitojen ohjaajan apuun. Yksi eritteli pienemmät ja isommat epäonnistumiset. Pienempien epäonnistumisten, kuten käsityöprojektien, kohdatessa hän kokee harmistusta ja piilottaa työn esimerkiksi kaappiin pois silmistä. Suuremmat epäonnistumiset lamaannuttavat, eikä niiden jälkeen välttämättä osaa toimia ja jatkaa eteenpäin. Kolmannen vastaajan epäonnistumiset vievät hetkellisesti masennusaaltoihin. Itseluottamuksen kasvun myötä selviäminen niistä on kuitenkin helpompaa ja joskus tuloksena myös positiivista muutosta.

En luovuta, vaikka ensimmäinen tai vaikka viisi peräkkäin menisi pieleen. Luen ohjeen läpi ja yritän ratkaista missä tein virheen

Nousen niistä myös vahvempänä ylös, ja joskus ne saavattaikaan positiivista muutosta ja pyrkimystä aina parempiin tuotteisiin.

Millaisia kokemuksia vastaajat ovat saaneet käsitöiden tekemisestä?

Käsityöt herättävät tunteita. Yksi vastaaja kertoi kuljettavansa neuletyötä mukana aina ja kaikkialla. Puolivalmis sukka toimii hyvänä jäänmurtajana kun se on mukana jossain, missä sukkaa ei yleensä neulota. Käsitöitä tehdessä on tullut niin onnistumisia kuin epäonnistumisiakin. Itselle asetettu tavoite valmistaa joululahjat koko suvulle itse, ja tavoitteen saavuttaminen, saivat vastaajan tuntemaan ylpeyttä itsestään. Epäonnistumiset ovat

myös pakottaneet kohtaamaan todellisuuden: kun liiketoiminta on vaarassa kaatua, on pakko kohdata epäonnistuminen.

Epäonnistumisista viimeisin on juhlamekko häihin, jonka ajattelin olevan simppelempi juttu. Ostin ihanaa kangasta ja malli oli helppo tehdä. Kuitenkaan malli ei istunut minulle eikä korjailun jälkeenkään mekosta tullut juhlakelpoista. Petyin itseeni ja päällimmäisenä tunteena oli se, etten ikinä tee itselleni mitään vaatteita, en osaa ja olen tyhmä. Tiedän, että kun annan ajan tästä mennä eteenpäin, kokeilen taas vaatteiden tekoa itselleni, epäonnistuminen ei sentään vienyt pois sisuani.

Rockfestareillakin saan hyväntuulisia hymyjä neuloessani vaikkapa villasukkaa lempibändini soittaessa lavalla. Kannustavia kommentteja sekä ihailevia lausahduksia saan niin naisilta kuin miehiltäkin. Miehet saattavat ruveta kertomaan omasta mummustaan, joka istui keinutuolissa sukkakudin kädessä. Naiset kaihoisina kertovat etteivät osaa neuloa kantapäätä, eikä äitiä tai mummua enää ole neuvomassa.

Opettelin esimerkiksi neulomaan vasta lähes 40-vuotiaana. Ensimmäisen sukkaparin valmistuminen oli hieno kokemus siitä huolimatta, että sukista tuli aivan liian suuret. Onnistuminen kannusti neulomaan lisää ja yhä monimutkaisempia kuvioita.

Lopputuloksena oli entistä laadukkaampia tuotteita ja usko siihen, että se mikä ei tapa, sittenkin saattaa vahvistaa.

Miten vastaajat pääsevät yli epäonnistumisen kokemuksista ja mikä kannustaa jatkamaan niiden jälkeen?

Epäonnistumisten jälkeen aika ja avun pyytäminen tarjoavat monesti ratkaisun ongelmaan. Vastauksista piirtyi esiin, että epäonnistuminen on kohdattava tavalla tai toisella, jotta sen yli pääsee. Avun pyytäminen tai yön yli nukkuminen auttavat usein, mutta joskus itselleen on vain annettava aikaa, ennen kuin oman epäonnistumisen pystyy kohtaamaan.

Monta kertaa yön yli nukuttua ongelma onkin selvinnyt aivojen leväytyä kunnolla, eritoten ompeluongelmissa minulle on käynyt näin.

Kerron kaikille aloittelijoille omista epäonnistumisistani, heille jotka arkailevat oman osaamisensa vuoksi. Monet naurut olen saanut itseni ja läheisteni kanssa nauraa, kun työ "ei sujunutkaan ihan niin kuin strömsössä".

Epäonnistumisen kohtaaminen sillä lailla, ettei sitä yritä haudata pois mielestä, vaan ottaa opikseen, vaikka se joskus tuntuukin erittäin vaikealta.

..kun annan vain itselleni aikaa, paha mieli unohtuu ja voin yrittää taas uudestaan. Jos aikaa ei ole ja valmista täytyy saada, puseran homman valmiiksi väkisin. Silloin epäonnistuminen ei aina muutu onnistumiseksi, mutta voin silti olla itseeni tyytyväinen.

6.4 Johtopäätökset

Vastaajajoukon pienuuden vuoksi ei voi tehdä luotettavia päätelmiä iän, sukupuolen tai koulutuksen vaikutuksesta onnistumiseen suhtautumisessa. Oman tutkimukseni kohdalla sillä ei kuitenkaan ole väliä, koska olin ennen kaikkea kiinnostunut yksittäisten henkilöiden ajatuksista ja suhtautumisesta aiheeseen.

Oli erittäin mielenkiintoista lukea kysymyksiin saamiani vastauksia. Onnistumisten merkittävyys nousi esiin, ja niiden merkitys oli merkittävä koko elämän kannalta. Onnistumiset toivat iloa ja vaikuttivat itsetuntoon ja koko henkiseen hyvinvointiin.

Kysymykseen millaisista asioista vastaaja saa onnistumisen kokemuksia, oli jokainen maininnut valmiiksi saamisen. Kaksi vastaajaa kertoi erikseen, että pitkään hautuneeseen tai pitkän tauon jälkeen palaaminen jonkin asian pariin ja sen valmiiksi saaminen tuo onnistumisen kokemuksia. Kolmas vastaaja eritteli onnistumisen kokemuksia saatavan niistä asioista, joihin ei etukäteen uskonut kykenevänsä tai jotka pelottivat. Onnistumiset toivat iloa ja toiveikkuutta. Vastauksista henki innostus jatkaa eteenpäin. Vastauksissa mainittiin myös onnistumisten auttavan yleistä jaksamista arjessa sekä parantavan merkittävästi henkistä hyvinvointia ja itseluottamusta.

Kokemukset käsitöiden tekemisestä olivat monenlaisia. Onnistumisia asetetun tavoitteen saavuttamisesta ja rohkaistuminen uuden kokeiluun oli palkitsevaa. Käsitöiden avulla oli myös mahdollista saada sosiaalisia kontakteja, kun neuletyö seurasi mukana epätavallisiin paikkoihin, kuten rock-festivaaleille. Neuletyö herättää tunteita eri-ikäisissä miehissä ja naisissa. Monelle nousevat muistot mummosta kutimiseen tai oma osaamattomuus, kun se villasukkan kantapää on jäänyt oppimatta. Joskus epäonnistuminen ei johdu itsestä, vaan virheellisestä ohjeesta. Myös laadukkaiden materiaalien käyttäminen voi olla merkittävässä roolissa. Laadukas lanka kestää purkamisen ja neulomisen uudelleen.

Epäonnistumisten kohtaamisessa ja niistä selviytymisessä auttaa itsevarmuus. Ensireaktio saattaa olla lomaannus, mutta epäonnistumisen kohtaaminen ja käsittely auttaa jatkamaan epäonnistumisesta huolimatta. Avun pyytäminen, yön yli nukkuminen ja tilanteen purkaminen helpottavat. Joskus työ pitää laittaa kaappiin piiloon ja antaa ajan kulua, ennen kuin siihen voi palata. Joskus tilanne on kohdattava heti, jotta jatkaminen ylipäätään on mahdollista.

Tutkimuksen perusteella onnistumiset tuovat itsevarmuutta, joka auttaa selviämään epäonnistumisen tuomista tunteista ja lannistumisesta. Epäon-

nistumiset ovat kuitenkin merkittäviä, sillä ne voivat saada aikaan myös positiivista muutosta ja pyrkimystä kohti parempia toimintatapoja. Epäonnistuneen tuotteen voi jättää muistuttamaan siitä, missä meni vikaan, jolloin jo tehtyjä virheitä osaa välttää jatkossa. Myös huumori on tärkeää epäonnistumisiin suhtautumisessa.

Elämyskolmion (Kylänen & Tarssanen 2007, 99–126) ylimpänä tasona on muutos. Onnistumisten ja epäonnistumisten jälkeen vastaajat ovat tehneet muutoksia omissa toimintatavoissaan. Epäonnistumiset ovat pakottaneet konkreettisesti kokeilemaan erilaisia työtapoja tai menetelmiä. Onnistumiset taas ovat innostaneet eteenpäin ja vastaanottamaan suurempia haasteita. Eri elementit ovat tukeneet kokemuksen syntymistä ja rakentumista tasolta kohti sitä varsinaista onnistumisen kokemusta. Onnistumisesta ja käsitöistä tekeekin mielenkiintoista se, että vaikka eri elementit tukisivat tasojaa, voi viime hetkellä koko juttu kääntyä pääläelleen ja elämyksenä on onnistumisen sijaan epäonnistuminen. Toki epäonnistumisen todennäköisyys saattaa näkyä jo hyvin varhaisessakin vaiheessa. Silti on myös mahdollista, että jos työtä ei jätä kesken, niin se kääntyy kuitenkin onnistumiseksi. Myös itsekriittisyys ja oma mielikuva tekeillä olevasta käsityöstä saattavat estää näkemästä valmista tuotetta onnistuneena. Metallikurssilla ihailin luokkatoverini suurta kuparista sahattua lehteä. Lehti näytti varsin aidolta, kun happo oli syövyttänyt siihen uria, jotka näyttivät lehtiruodilta. Kehuessani työtä luokkatoverini oli ällistynyt ja totesi sen olevan täysi katastrofi! Happo oli karannut suojateippausten alle eikä lopputulos ollut lainkaan hänen suunnittelemansa kaltainen. Minun silmissäni epäonnistuminen oli mennyt nappiin ja tuloksena oli suunniteltua parempi lopputulos! Ohjaajalla pitääkin olla hyvä suunnitelma siitä, miten ottaa koppi kun asiakas ajattelee epäonnistuneensa. On siis muistettava ajatella myös sitä, mitä tapahtuu kun huippu ja kokemus saavutetaan. Mitä huipulta kavutaan alas ja aloitetaan valmistautuminen uuteen nousuun?

7 INNOSTUINKO?

Opinnäytetyöprosessi kuljetti minua sellaisia reittejä pitkin, jotka avasivat minulle monta uutta maailmaa. Pääsin sukeltamaan tutkimusmaailmaan, jossa käsityön ja kulttuurin vaikutuksia on tutkittu jo pitkään. Niiden positiivisista vaikutuksista on näyttöä, jonka pitäisi sulattaa skeptisinkin epäilijä. Itselleni teoreettinen pohja ja tieteelliset tutkimukset käsityön merkityksellisyydestä ovat nostaneet myös oman ammattini arvostusta ja antaneet runsaasti varmuutta siitä, että käsityö ja kulttuuri voivat olla lääke moneen vaivaan. Kuitenkin vain ajoissa otettu lääke auttaa, joten ymmärrys kulttuurin moninaisista vaikutuksista pitäisi nostaa laajemmin yleisön tietoisuuteen. Tieteellistä tutkimusta sen positiivisista vaikutuksista on syytä jatkaa ja enenevässä määrin tehdä myös fysiologista tutkimusta aiheen parissa. On myös syytä vertailla kulttuurin ja käsityön vaikutuksia lääkkeiden vaikutusten rinnalla. Siinä missä hyvinvointi uhkaa muuttua pahoinvoinniksi, jatkettaisi käyttämällä sitä rohtoa, mikä lisää hyvinvointia.

Oma kyselytutkimukseni pienelle käsityön harrastaja- ja ammattilaisjoukkoille antoi minulle varmuutta siitä, että olen päässyt tutkimaan jotain todelta hienoa. Onnistumisen kokemukset ovat merkittäviä jokaiselle ihmiselle.

Elämyskolmiomalli (Kylänen & Tarssanen 2007, 112–113) tarjosi minulle vastauksen siihen, onko kokemuksia mahdollista tuottaa. Lopputulos on aina kiinni yksilöstä, asiakkaasta ja hänen kokemuksestaan. On tiettyjä asioita, joihin kiinnittämällä huomiota on mahdollista maksimoida kokemus eli siis myös onnistumisen mahdollisuus.

Käsitöiden tekeminen on paitsi terveellistä, myös samaan aikaan ihanaa ja kamalaa. Vaara epäonnistua piileskelee aina lähistöllä, mutta yhtä lähellä ovat myös onnistumisen ilo, apu sekä lannistumattomuus. Käsitöiden parista voi löytää kokonaisii maailmoja, joissa onnistumiset seuraavat toisiaan ja epäonnistumiset auttavat löytämään uusia tapoja ylittää itsensä. Käsitöitä voi tehdä kotona itsekseen, mutta jos rohkenee ottaa käsityön mukaansa mihin tahansa julkiselle paikalle, on joku varmasti kiinnostunut siitä, mitä teet.

Opinnäytetyöni on antanut itselleni runsaasti vastauksia. Niiden hyödyntäminen olisi mahdollista jatkossa esimerkiksi onnistumiseen perustuvan kurssin muotoilussa. Kurssi, jossa käydään läpi käsityömenetelmiä tavoitteena löytää kurssilaisille sellainen menetelmä tai materiaali, joka voi tuntua omalta ja tarjota mahdollisuuksia onnistumisiin.

Opinnäytetyöprosessi oli ajallisesti hyvin pitkä. Lopputulos olisi ollut hyvin erilainen, jos olisin tehnyt sen nopeammassa tahdissa ja valmistunut heti neljän vuoden opiskeluiden jälkeen. Prosessiin sijoitettu aika on kuitenkin kypsyttänyt minua myös ihmisenä ja ohjaajana. Aiheen valittuani ja sitä jonkin aikaa pureskeltuani kirjoitin seinälleni lauseen: Suurinta onnistumista on uskaltaa epäonnistua. Tuo lause mietityttää minua edelleen. Kun prosessi alkoi hautautua ja siihen tarttuminen vaikeutua, palasin tuon lauseen ääreen. Aloinko pelätä epäonnistumista opinnäytetyöni kanssa? Tällaisen aiheen kanssa! Otin härkää sarvista, tai opinnäytetyötä mallipohjasta, ja palasin kirjoittamaan. Työpaikallani jouduimme arvioimaan kesken erään projektin onnistumista ja epäonnistumista. Kirjoittaessani yhteenvetoa lisäsin mukaan muutaman lauseen onnistumisesta. Kun lause alkoi venyä kokonaiseksi kappaleeksi, totesin, että on aika palata opinnäytetyön pariin ja kirjoittaa tänne se mitä olin onnistumisesta oppinut.

Tutkimusraporttiani on tuskin syytä noteerata, jos etsitään tieteellisen kirjoittamisen ja tutkimuksen mallityötä. Opinnäytetyöprosessini on kuitenkin ollut itselleni merkittävä ja toivon raporttini päätyvän vielä moniin käsiin. Se täyttää tehtävänsä, jos joku innostuu etsimään omaa juttuaan tai uskaltaa tutustua käsitöihin, vaikka taustalla olisi ikäviäkin kokemuksia. Toisia ohjaajia haluaisin olla innostamassa ajattelemaan omaa työtään nimenomaan innostamisen ja onnistumisen näkökulmasta. Täydelliset langankierrot jäävät tyhjiksi, jos tekijä ei tunne onnistumisen iloa.

Ohjaustoiminnan ammattilaisena soisin onnistumisen kokemuksen nousevan tärkeäksi tavoitteeksi muidenkin artoimien työssä. Mikä lisää asiakkaan hyvinvointia ja mistä asiakas voi saada onnistumisen kokemuksia? Onnistuminen ja innostuminen kulkevat käsi kädessä. Innostuminen on se voima, joka laittaa ihmisen liikkeelle: muuttamaan asioita, jotka ovat itselle tärkeitä. Oli se sitten oma hyvinvointi tai ympäristö ja yhteisö jossa elää. Innostumisen tuli ei kuitenkaan pala ikuisesti, vaan sitä pitää ruokkia yhä uudestaan ja uudestaan.

LÄHTEET

- Aikasalo, P. 2006. Käsityöt osana naisten elämää. Teoksessa Collanus, M. & Kaukinen, L. (toim.) *Tekstejä ja kangastuksia - Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta*. Tampere: AKATIIMI, 40–54.
- Alajoki, P. 2010. *Peloista rohkeaan elämään*. Helsinki: Kustannus Oy Uusi Tie.
- Anttila, P. 1993. *Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet*. Porvoo: WSOY.
- Auvinen, E. 2009. Kulttuuri tulossa reseptilääkkeeksi Ruotsissa. Viitattu 2.10.2013.
<http://www.hs.fi/kulttuuri/artikkeli/Kulttuuri+tulossa+reseptil%C3%A4%C3%A4kkeeksi+Ruotsissa/1135250640105>
- Dunderfelt, T. 2011. *Minä – onnistujaksi joka olen*. Hämeenlinna: Helsingin seudun kauppakamari.
- HAMK. 2015. Ohjaustoiminnan artemi (AMK) on ohjaustyön ammattilainen. Viitattu 4.4.2015
<http://www.hamk.fi/hakijalle/Sivut/ohjaustoiminta.aspx>
- Ihatsu, A. 2006. Käsityö – uusiutuva luonnonvara. Teoksessa Collanus, M. & Kaukinen, L. (toim.) *Tekstejä ja kangastuksia – Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta*. Tampere: AKATIIMI Oy, 19–30.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. *Hyvä itsetunto*. Porvoo: WSOY.
- Kotilainen, V. & Thúren, P. 2013. "Käsityön pitäisi olla ihmisoikeus". Viitattu 2.10.2013.
http://yle.fi/uutiset/kasityon_pitaisi_olla_ihmisoikeus/6852988
- Kronqvist, E. & Pulkkinen, M-L. 2007. *Kehityopsykologia - matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY.
- Kröger, T. & Pöllänen, S. 2005. Näkökulmia kokonaiseen käsityöhön. Viitattu 12.3.2013.
http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/tutkivaope/polla_kroger.htm
- Kröger, T. & Pöllänen, S. 2006. Kokonainen ja ositettu käsityö paradigmaa maailmoina: näkökulmia ja tulevaisuudensuuntia. Teoksessa Collanus, M. & Kaukinen, L. (toim.) *Tekstejä ja kangastuksia - Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta*. Tampere: AKATIIMI, 86–96.
- Kylänen, M. & Tarssanen, S. 2007. Entä jos elämyksiä tuotetaan? Teoksessa Karppinen, S. & Latomaa, T. (toim.) *Seikkaillen elämyksiä*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 99–126.

Levine Madori, L. 2010. Therapeutic Thematic Arts Programming – menetelmä ikääntyneiden aikuisten hoidossa ja kuntoutuksessa. Saarijärvi: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf>

Mattheiszen, S. 2013. Rajojensa rikkojat. Susannan työhuone. Viitattu 15.10.2014. <http://susannantyohuone.blogspot.fi/2013/10/rajojensa-rikkajat.html>

Nurmi, J-E., Eronen S. & Salmela-Aro, K. 1995. Ajattelu- ja tulkintastrategiat ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Räikkönen, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi. Vammalan Kirjapaino Oy: Suomen psykologinen seura, 104–117.

Opetussuunnitelma. 2009. HAMK Oy. Viitattu 4.4.2015. https://soleops.hamk.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjSel/tab/tab/fet?ryhmytyyp=1&amk_id=1463505&lukuvuosi=&valkiel=fi&koulohj_id=1463551&ryhma_id=2097800

Peltola, M. & Piippo, T. 2012. Kantapään kautta - Kirja rohkeista epäonnistumisista. Helsinki: Tammi.

Pöllänen, S. 2006. Elämä ilman käsitöitä – mitä se on? Käsiyö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Collanus, M. & Kaukinen, L. (toim.) Tekstejä ja kangastuksia – Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Tampere: AKATIIMI, 66–77.

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

Riipinen, K. 2014. Kaiva unelmat esiin! ME-lehti 5/2014, 11.

Sormunen, S. 2011. Hyvää oloa käsityöstä: Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Kädentaitoryhmästä. Hämeen ammattikorkeakoulu. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Tarssanen, S. (toim.) 2009. Elämystuottajan käsikirja. LEO Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus. [http://87.108.50.97/relis/REL_LIB.NSF/0/04BF71151EF96086C225763300257188/\\$FILE/elamystuottajan-kasikirja.pdf](http://87.108.50.97/relis/REL_LIB.NSF/0/04BF71151EF96086C225763300257188/$FILE/elamystuottajan-kasikirja.pdf)

Thurén, J. 2013. Tupakkalaki puree teineihin. Apu 4.7.2013, 9.

Työnkuvaus. OHJAUSTOIMINNAN ARTENOMI työn ja palveluiden kuvaus. Viitattu 4.4.2015. <http://www.hamk.fi/hakijalle/Documents/Tyonkuvaus.pdf>

Valli, R. 2011. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Juva: PS-kustannus, 101–127.

Virkkala, V. 1988. Luova ongelmanratkaisu. Helsinki.

Vähälä, E. 2003. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. Nurmijärvi: Kuopion muotoiluakatemia.

Kyselyn kysymykset:

Taustatiedot

1. Nimi
2. Ikä
3. Koulutus
4. Tausta käsitöiden tekijänä

--

Kysely

5. Millaisista asioista saat onnistumisen kokemuksia?
6. Miten onnistumisen kokemukset vaikuttavat omaan toimintaasi?
7. Miten epäonnistumisen kokemukset vaikuttavat toimintaasi?
8. Millaisia kokemuksia olet saanut käsitöiden tekemisestä? Kuvaile ja kerro mahdollisia onnistumisten ja epäonnistumisten kokemuksia nimenomaan käsitöiden tekemiseen liittyen.
9. Miten pääset yli epäonnistumisen kokemuksista ja mikä kannustaa jatkamaan niiden jälkeen?

--

10. Nimeni saa julkaista opinnäytetyössä ja vastauksiani lainata suoraan: kyllä / ei