



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

## **Miltä minusta tuntuu?**

Tunnetaitojen kehittäminen luovin menetelmin

*Jenni-Maria Haapamäki*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Marraskuu / 2016

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Koulutusohjelman nimi

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Jenni-Maria Haapamäki	<b>Sivumäärä</b> 66 ja 8 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Miltä minusta tuntuu? Tunnetaitojen kehittäminen luovin menetelmin	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Tarja Jukkala	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b>	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt selvittämään voiko tunnetaitoja kehittää luovin menetelmin. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, nimetä ja ilmaista eri tunteita. Luovilla menetelmillä tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan työskentelytapoja tai tehtäviä, jotka kannustavat osallistujaa ilmaisemaan itseään joko kuvien, sanojen, muotojen tai kehon kautta.</p> <p>Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt selvittämään millä tavoin luova toiminta on liitoksissa tunne-elämään ja miksi luova itseilmaisu herättää usein paljon tunteita. Olen siis kirjoittanut sekä tunteista, että luovuudesta ja näiden määritelmistä.</p> <p>Tunteiden käsittelyyn, ilmaisemiseen ja jakamiseen vaadittavat taidot ovat erottamaton osa ihmisyyttä. Historiallisesta näkökulmasta tunteisiin ei kuitenkaan olla suhtauduttu avoimesti, vaan tunteet on liitetty pitkälti ihmisen yksityiseen elämään ja niin sanotusti kodin alueelle. Tästä syystä tunteista ei välttämättä edelleenkään puhuta esimerkiksi työpaikoilla tai koulussa avoimesti. Tässä suhtautumisessa on kuitenkin tapahtunut muutos. Tunnetaidoista puhutaan yhä enemmän ja tunteisiin liittyvien taitojen kehittämisen tukeminen on osa nykyaikaista kasvatusta.</p> <p>Opinnäytetyössäni olen tutkinut itse suunnittelemani ja ohjaamani taidetyöpajoja, jotka toteutin keväällä 2015. Ohjasin kaksi taidetyöpajaa kahdelle eri ryhmälle. Molemmissa ryhmissä osallistujat olivat nuoria naisia. Taidetyöpajojen pääteemoiksi muodostui tunteet, omakuva, kehollisuus sekä luova itseilmaisu. Työpajoissa hyödynnettiin erilaisia menetelmiä ja tehtäviä teemoihin liittyen. Toteutimme työpajoissa muun muassa maalauksia, piirustuksia, veistoksia ja valokuvia.</p> <p>Tutkimusaineistoni koostuu työpajoissa kerätyistä tunnekartta-lomakkeista sekä työpajan muille ohjaajille suuntaamastani Webropol-kyselystä.</p> <p>Opinnäytetyöni hyödynnettävyys perustuu tunnetaitojen ajankohtaisuuteen – käyttämäni tutkimusmenetelmä sekä toteuttamani tutkimus ovat esimerkki kuinka tunteita tai luovaa tunteiden ilmaisua voidaan tutkia. Tämän lisäksi olen liittännyt opinnäytetyöhöni suositukset asioista, jotka tulisi huomioida toteuttaessa tunteisiin ja tunneilmaisuun liittyviä tehtäviä ryhmässä.</p>	
<b>Asiasanat</b> tunteet, luovuus, tunnetaidot, luovat menetelmät	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Name of the Degree Programme**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Jenni-Maria Haapamäki	<b>Number of Pages</b> 66 + 8
<b>Title</b> How do I feel? Developing emotional skills through creative methods	
<b>Supervisor(s)</b> Tarja Jukkala	
<b>Subscriber and/or Mentor</b>	
<b>Abstract</b> <p>In this thesis the aim has been to find out if emotional skills can be developed through creative methods. Emotional skills are skills required to recognize, name and express different feelings. In this thesis creative methods refer to methods or exercises that aim to encourage the participant to express oneself either using images, words, shapes or body language.</p> <p>The aim of the thesis has been to find out how creative activity is connected to emotions and why creative self-expression often awakens many emotions. Therefore, I have written about emotions and creativity and their definitions.</p> <p>The skills required to process, express and share feelings and emotions are an inseparable part of human existence. From an historical point of view emotions have not been dealt with openly, but they have been considered more of a private matter and therefore belonging to the so called domestic part of life. Therefore emotions may not be discussed about openly at work places or schools. However, there is a change happening in this attitude how to deal with emotions. Emotional skills are more and more talked about and supporting the development of such skills is part of a contemporary education.</p> <p>In my thesis I have studied art workshops I planned and directed myself in the spring 2015. I instructed two art workshops to two different groups. In both groups the participants were young women. The main themes in these workshops were emotions, self- and body-image as well as creative self-expression. In the workshops we used different methods and exercises concerning these themes. During the workshop we made paintings, drawings, and sculptures and took photographs.</p> <p>My research material consisted of documents called "emotion map", which were part of the workshops I planned. In addition, I sent a Webropol-survey to the other instructors who participated in directing these workshops with me.</p> <p>Emotional skills are a current subject and therefore my thesis can be found useful in different ways in the field. The methods I have used in my study are an example of how can emotions and creative expression of one's emotions be studied. In addition I have included recommendations on what matters should be paid attention to when creative exercises that focus on emotions and their expression, are carried out in a group.</p>	
<b>Keywords</b> emotions, creativity, emotional skills, creative methods	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1.1 Aiheen valinta	7
1.2 Tunnetaitojen ajankohtaisuus ja hyödyt alan kehittämiseksi	8
2 YHTEISTYÖKUMPPANIN JA TYÖPAJOJEN ESITTELY	11
2.1 Settlementiliike ja sen ominaispiirteet	12
2.2 Jyvälän Settlementti ry ja Jyvälän kansalaisopisto	13
2.2.1 Avaimet onnistumiseen- koulutus	14
2.2.2 Oiva-tupa kaikkien Ilona-hanke 2012-2015	14
2.3 Kevään 2015 työpajat	15
2.4 Työpajojen menetelmistä lyhyesti	16
3 TUNTEET JA LUOVUUS	19
3.1 Käytettävät termit	19
3.2 Luovuus ja tunne-elämä	27
3.2.1 Tunteiden kirjo	27
3.2.2. Tiedostamaton	28
3.3 Luovien menetelmien hyödyntäminen	32
3.3.1 Luova prosessi	32
3.3.2 Menestyminen ja tunteiden hallinta	34
3.3.3 Luovasti ryhmässä	36
3.3.4 Itsetuntemus ja luovuus	39
4 TUTKIMUSPROSESSI JA AINEISTONKERUU	41
4.1 Tutkimusprosessi	41
4.2 Tutkimusaineisto	43
4.2.1 Ohjaajien kyselylomakkeet	45
4.2.2 Tunne-kartta lomakkeet	47
4.3 Aineiston keruu ja havainnot	53
5 TULOSTEN ANALYSOINTI	54
5.1 Ohjaajien kyselyn tulosten analysointia	54
5.2 Tunnekarttalomakkeiden analysointia	55
5.3 Suositukset	59
5.4 Yhteenveto ja pohdintaa	60
6 LOPUKSI	62
LÄHTEET	63
LIITTEET	67

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni kirjoitan keväällä 2015 ohjaamistani taidetyöpajoista. Työpajojen pääteemana oli tunnetaitojen ja henkilökohtaisen kasvun tukeminen luovin menetelmin. Tutkin millä tavalla nämä työpajat tukivat tunnetaitojen kehitystä kahdessa eri nuorten naisten ryhmässä.

Aluksi kirjoitan tunnetaitojen kehittämisen ajankohtaisuudesta sekä alakohtaisuudesta nuorten aikuisten kanssa tehtävässä työssä. Toisessa osiossa esittelen opinnäytetyöni yhteistyökumppanin, Jyvälän Settlementti ry:n sekä settlementtitoiminnan peruseriaatteita. Tämän lisäksi kerron lyhyesti työpajoista sekä hyödyntämistäni menetelmistä.

Kolmannessa osiossa pyrin selvittämään miten tunteet ovat liitoksissa luovuuteen sekä miksi ja millä tavoin luovaa toimintaa voidaan hyödyntää kehittämään taitoja tunnistaa, käsitellä ja ilmaista tunteita.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia työpajoissa toteutettujen menetelmien toimivuutta tunnetaitojen kehittämisen näkökulmasta. Tutkimuskysymykseni on: ”Voiko luovalla toiminnalla tukea tunteiden käsittelyyn vaadittavia taitoja, kuten tunteiden tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisua?”.

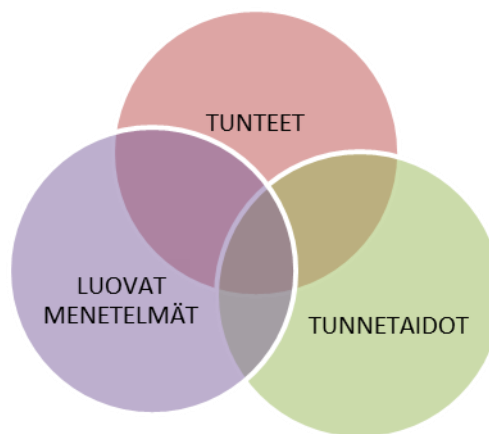
Hyödynnän opinnäytetyössäni laadullista tutkimusta. Tutkin kevään aikana toisessa ryhmässä työpajan päätteeksi täytettyjä tunnekarttalomakkeita, joissa osallistujat ovat vapaasti ilmaisseet työpajan jälkeisiä tuntemuksia piirtäen ja kirjoittaen. Tunnekarttojen lisäksi tutkin työpajojen muille ohjaajille suunnattuja kyselylomakkeita. Ohjaajien kyselyn toteutin lokakuussa 2015. Kyselylomakkeiden perusteella pyrin hahmottamaan työpajojen menetelmiin ja sisältöön liittyviä kysymyksiä ohjaajien näkökulmasta.

Tunnekarttojen avulla tutkin millaisia tunteita osallistujat ovat työpajojen aikana kokeneet - mitä tunteita on ollut turvallista ilmaista kirjoittamalla ja piirtämällä tunnekarttoihin. Tutkin siis tunnekarttojen avulla miten nuorten aikuisten taidot

tunnistaa, nimetä ja ilmaista eri tunteita ovat mahdollisesti kehittyneet työpajojen aikana.

Opinnäytetyössäni kirjoitan siis luovuudesta, tunteista ja luovista menetelmistä. Haastavaa on ollut paitsi löytää tietoa, myös etsiä työni kannalta olennaisimmat asiat, sillä uutta kirjallisuutta julkaistaan näistä aiheista koko ajan. Olennaista on ollut selvittää mitä itseasiassa luovuudella tai tunteilla tarkoitetaan eikä tämä tehtävä ole ollut helppo tai yksinkertainen.

Olen opinnäytetyöprosessin alusta asti nähnyt opinnäytetyöni aiheen kuvana, jossa kolme ympyrää kohtaavat keskellä. Kuviossa ympyrät edustavat tunteita, tunnetaitoja ja luovia menetelmiä.



Kaavio 1. Tunteet, luovat menetelmät ja tunnetaidot.

Kuvan avulla olen pystynyt hahmottamaan paremmin opinnäytetyöni rajauksen. Tiedän, että olen kiinnostunut näistä kolmesta asiasta. Olennaista kuitenkin on se, mitä tapahtuu kun ne kohtaavat.

Opinnäytetyöni loppuosassa kirjoitan tutkimusprosessista, -aineistosta ja viimeiseksi tutkimustuloksista. Pohdin tulosten ja ennako-olettamusteni suhdetta. Mietin myös onko opinnäytetyöni kehittänyt toimintaa omalla kentälläni jollakin tavalla ja miten olen ammattilaisena kehittynyt tämän prosessin myötä.

## 1.1 Aiheen valinta

Olen ammatiltani Kuvataiteilija (BA Fine Art) ja taiteenalan ammattilaisena minulle on aina ollut tärkeää tunteiden käsittely luovan ilmaisun kautta. En kuitenkaan ole taideterapeutti tai opiskellut taidetta terapeuttisesta näkökulmasta. Stereotypian mukaan taiteilijat kuvataan usein temperamenttisina, herkkinä ja jokseenkin tunteidensa riepottelemina yksilöinä. Itse voin myöntää, että minulla on voimakas tunne-elämä, tunteeni ovat vahvoja ja pohdin niiden merkitystä elämässäni ja itseilmaisussani usein. Mietin myös usein toisten ihmisten tunteita ja millä tavoin tunteet vaikuttavat omaan elämään ja arkipäivään sekä vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa.

Luovuus ja luova toiminta ovat antaneet minulle paljon keinoja ymmärtää itseäni ja sen myötä myös läheisiäni. Taiteessa on kyse elämästä ja taiteilijana oppii ottamaan muutamia askeleita etäämmäksi, tutkiskelemaan erilaisia ilmiöitä krtitisoimatta tai selittämättä niitä. Taiteilijan havainnointi on usein toteavaa, toisinaan lennokasta tai joskus tuomitsevaakin. Taiteilija ei kuitenkaan etsi tieteellisiä vastauksia tai selitä yhteiskunnallisia ilmiöitä tieteilijän tavoin, vaan hän hämmästelee, pohtii, leikkii ajatuksilla ja ilmaisee. Kyseessä ei ole totuus tai fakta, vaan kokemus, näkemys ja tunne. Luovassa prosessissa ei ole varmuutta lopputuloksesta ja sen vuoksi prosessiin heittäytyminen on välillä myös epämiellyttävä kokemus, sillä turvaverkkoa ei ole olemassa.

Koen, että taiteen, luovuuden ja itseilmaisun kautta saamme tietyn vapauden ilmaisuun, joka hämmästelee elämän kummallisuutta, kauneutta, kaoottisuutta, ristiriitaisuutta ja jatkumista ja vain on. Luovaan prosessiin sisältyy paljon muutakin kuin ihanaa luomisen riemua ja heittäytymistä. Uuden luominen vaatii paljon, etenkin epävarmuuden ja epäonnistumisten sietokykyä.

Opiskellessani Hertfordshiren yliopistossa Fine Art linjan johtaja ja taiteilija, lehtori Michael Wright sanoi: "Even shit can be beautiful in the right light". Tämä havainto, tai mielipide, kertoo mielestäni siitä, miksi itse uskon luovuuden olevan tärkeää.

Luovuus antaa mahdollisuuden hullutella, kokeilla, uskaltaa, epäonnistua ja nähdä jopa ulosteen kauniina, jos niin haluaa. Miksi ei?

En tarkoita, että luovan toiminnan tulisi aina ravistella ja kokeilla rajoja. Uskon, että vapaudessa tutkia kauneuden ja harmonian lisäksi myös elämän hämäriä ja ei niin kauniita puolia, on jotakin helpottavaa ja elämänmyönteistä. Ehkäpä se, että pystyy näkemään kaiken tuon olevan osa ihmisen kokemusmaailmaa on juurikin se asia, mihin taiteella monesti tähdätään. Ehkä ei tarvitse miettiä mikä on oikein tai väärin, kaunista tai rumaa, hyvää tai huonoa. Jotkin asiat vain ovat.

Taiteilijana usein pohtii miten onnistuu tekemään hyvän teoksen. Mikä määrittelee onnistumisen ja epäonnistumisen? Itse olen tullut siihen lopputulokseen, että se, mikä tulee sydäimestä, koskettaa. Suurimmat taideteokset ja saavutukset alalla kuin alalla tulevat suuresta intohimosta, suuresta rakkaudesta ja motivaatiosta omaa tekemistään kohtaan. Tunteet ja tunnetaidot, kuten kyky hillitä mielihalujaan ja keskittyä jonkin tavoitteen saavuttamiseen, ovat siten erottamaton osa uuden luomista ja omien taitojen kehittämistä.

Uskon, että tunteet ovat sisäinen kompassimme ja oppiessamme lukemaan ja tulkitsemaan näitä sisäisiä signaaleja, pystymme vaikuttamaan omaan elämäämme. Uskon, että hyvä tavoite onkin toimiva kompassi; Se, ettei tunnemyllätkät heittelisi elämässä sinne tänne, vaan osaisimme navigoida erilaisissa tilanteissa itsemme ja muiden kannalta sujuvasti. Toki karikkoja tulee aina vastaan, mutta sekin on osa elämää ja etevillä tunnetaidoilla on hyötyä etenkin elämän kriisivaiheissa, epäonnistumisissa ja vastoinkäymisissä.

## 1.2 Tunnetaitojen ajankohtaisuus ja hyödyt alan kehittämiseksi

Tässä kappaleessa kirjoitan hieman järjen ja tunteiden vastakkainasettelusta historiallisesta näkökulmasta. Nostan esiin joitakin vanhanaikaisia käsityksiä tunteisiin liittyen, jotta on helpompaa ymmärtää, miksi tunteiden käsittely tai ilmaiseminen vaatii ponnisteluja myös nykyisessä kulttuurissamme. Käsittelen lyhyesti myös sosiaalista mediaa ja nuorten lisääntyneitä syrjintäkokemuksia, sillä



uskon näiden ilmiöiden osoittavan tunnetaitojen käsittelyn tarpeellisuuden nuorille ja nuorille aikuisille.

Järkiperäisen päättelyn ja rationaalisen ajattelun tärkeyttä on painotettu pitkään etenkin länsimaisessa yhteiskunnassa verrattuna tunteiden merkittävyyteen. Tunteita tai tunneilmaisua ei olla arvostettu, tunteita on eri kulttuureissa jopa pyritty hillitsemään eri tavoin. Ihmisten tunneominaisuudet ovat muovautuneet tuhansien sukupolvien ajan eikä teknologistuminen tai väestömäärän huima lisääntyminen ole ehtinyt vaikuttaa näihin neurobiologisiin ominaisuuksiin millään tavalla. (Goleman 1997, 20-22.)

Tunteista puhuminen ja tunteiden huomioiminen esimerkiksi tieteellisissä julkaisuissa on alkanut Suomessa kehittyä vasta noin 90-luvulla. 2000-luvun jälkeen tunteista on alettu puhua monissa eri medioissa ja voidaan sanoa, että tunteista ja niiden merkityksestä on voitu puhua vakavasti siitä lähtien. (Turunen 2004, 9).

Aiemmin on ihannoitu järkeä ja tunteiden hillitsemistä ja jossain määrin tämä traditio elää edelleen. Nykyään on kuitenkin arkipäiväisempää arvostaa tunteiden ja järjen tasapainottamista, tunteiden merkityksen ymmärtämistä omassa elämässä. Voidaankin siis puhua älykkäästä tuntemisesta tunteiden vaientamisen sijaan. (Goleman 1997, 50.)

Tunteista puhuminen voi toki monia edelleen ahdistaa, se voi tuntua liian henkilökohtaiselta, vaikka nykykulttuurissa puhutaankin paljon tunteista, tunneälystä ja niin edelleen. Vaikka tunnekeskustelu voidaan kokea raskassoutuisena, on kuitenkin hyvä, että tällaisen keskustelun myötä opimme erottamaan yhä paremmin myös kokemuspohjaisten tunteiden merkityksen arkielämässä. (Dunderfelt, 2001, 91.)

Tänäpäivänä puhutaan paljon nettikiusaamisesta ja esimerkiksi rasismien kasvusta internetissä ja sosiaalisessa mediassa. Tunteita ja etenkin vihaa ilmaistaan siis usein anonyymisti ja kielenkäyttö on huolestuttavan usein kunnianloukkaukseksi luokiteltavaa. Media on pitkään toiminut julkisena häpäisyn kanavana, jolloin se toimii

kansalaisten vihan tunteiden ilmaisijana (Turunen 2004, 9-10.) Sosiaalinen media on myös tästä näkökulmasta uusi asia. Vihaa ja julkista häpäisyä voidaan harjoittaa vapaasti ja ilman vastuuta nimimerkin takaa.

Tony Dunderfelt (2001,140-143) kirjoitti jo viisitoista vuotta sitten ihmissuhteiden teknistymisestä ja sen vaikutuksesta nuorten sosiaaliseen kehitykseen sekä tunnetaitojen oppimiseen. Hän huomautti, että tietokoneiden niin sanottu täydellisyys ei anna nuorille tarpeeksi monipuolista kuvaa siitä millainen ihminen on tai millaisia ihmissuhteet ovat.

Vuoden 2014 Nuorisobarometrin mukaan suurin osa (55%) 15-29-vuotiaista nuorista on kokenut tai kokee edelleen syrjintää. Syrjinnän syiksi nimettiin useasti ulkonäköön liittyvät syyt, kuten muodikkaus ja etninen tausta. Etenkin naisten kokema syrjintä liittyi useimmiten ulkonäköön. Nuorilla, joilla oli syrjintäkokemuksia seksuaaliseen suuntautumiseen, vammaisuuteen tai ihonväriin liittyen kokivat edelleen tulleen syrjityiksi. Muista ulkonäköön liittyvistä syistä (pukeutuminen ja epämuodikkaus) syrjityksi tulleet ilmoittivat syrjinnän tapahtuneen vuosia sitten. (Myllyniemi 2014,35-39.)

Vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot ovat erittäin olennaisia taitoja kaikille ikäryhmille, mutta nämä tutkimustulokset osoittavat, että etenkin nuoret tarvitsevat enenevässä määrin tukea ymmärtääkseen inhimillisyytensä sekä erilaisuutensa. Nuorisobarometrin mukaan syrjityksi voi tulla käytännössä minkä tahansa poikkeavuuden takia. (Myllyniemi 2014, 38.)

Tunnetaitojen huomioimisesta on kirjoitettu etenkin varhaiskasvatuksen yhteydessä. Tunteiden säätely, itsehillintä ja tunteista puhumaan oppiminen ovat lapsille tärkeitä taitoja. (Väestöliitto 2015). Tunnetaitojen kehittäminen jatkuu kuitenkin halki elämän.

Tunnetaitojen kehittäminen on tärkeää myös ohjaajalle. Mikäli ohjaaja ei kykene kokemaan, käsittelemään ja ilmaisemaan omia tunteitaan, myös ohjattavien tunteiden ja tunteiden ilmauksien vastaanottaminen vaikeutuu. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 39.)

Tunnetaitojen kehittämisessä on perimmiltään kyse itsetuntemuksesta. Jo viisitoista vuotta sitten Dunderfelt kirjoitti myös tästä. Hän ehdotti, että tulevaisuudessa nuorille voitaisiin opettaa itsetuntemustaitoja jotta ”jokainen osaisi paremmin tiedostaa sen, koska oma tulkintafilteri vääristää maailmankuvaa ja koska se on hyödyksi” (Dunderfelt 2001, 69). Tällainen taito on taatusti tarpeellinen, sillä hyvin suuri osa saamastamme tiedosta lietsoo pelkoa ja huolta maailmasta, omasta sekä perheen tulevaisuudesta. Tämän lisäksi elämme aikoja, jolloin on harvinaisen vaikea tietää mikä itseasiassa on totta ja mikä ei.

Tunnetaitojen hallitseminen sekä niiden kehittäminen ovat osa nuorten kasvatusta ja ja heidän kanssaan tehtävää työtä. Oikeastaan tunnetaitojen hallitseminen on tärkeää ihan kaikille - lapsille, nuorille sekä aikuisille. Onneksi tunteista saa nykyään puhua ja tunnetaidoista sekä niiden kehittämisestä puhutaan yhä enemmän ja näitä taitoja kehittävät menetelmät saavat yhä enemmän jalansijaa lasten ja nuorten kanssa tehtävässä työssä.

Opinnäytetyössäni en sinällään käsittele sosiaalista mediaa tai nuorten syrjintäkokemuksia. Nostin nämä aiheet kuitenkin esiin käsitellessäni tunnetaitojen ajankohtaisuutta, sillä näiden asioiden merkitys ihmisten ja etenkin nuorten arkipäivään on todella suuri. Tämän lisäksi se, miten puhumme toisillemme ja millaista kieltä julkisessa keskustelussa käytetään kertoo paljon yhteiskunnastamme ja kyvyistämme käsitellä omia ja muiden tunteita.

## 2 YHTEISTYÖKUMPPANIN JA TYÖPAJOJEN ESITTELY

Tässä kappaleessa esittelen opinnäytetyöni yhteistyökumppanin Jyvälän Setlementti ry:n ja Jyvälän kansalaisopiston. Kirjoitan myös setlementtitoiminnalle ominaisista piirteistä. Tämän jälkeen kirjoitan ohjaamistani työpajoista sekä niiden kohderyhmästä ja menetelmistä lyhyesti.

## 2.1 Setlementtiliike ja sen ominaispiirteet

Setlementtiliike on yksi Suomen monipuolisimmista ja laajimmista järjestökentän toimijoista sivistys- ja sosiaalityön saralla. Suomessa Setlementtiliikkeen toiminta alkoi vuonna 1918 ja sen muodostaa Setlementtiliitto ja sen jäsenyhdistykset.(Setlementtiliitto 2015.)

Setlementtiliikkeen toiminta on alkuajoista lähtien perustunut heikoimmassa asemassa olevien ihmisten auttamiseen sekä ihmisläheiseen toimintaan. Suomessa setlementtitoiminnassa painottuvat vuorovaikutus ja yhteisöllisyys, yksilön kunnioittaminen ja voimavaroihin luottaminen sekä elämänhallinnan edistäminen ja elinikäisen oppimisen tukeminen. Setlementtitoiminnassa onkin mukana kaikenikäisiä ja eri taustoista tulevia ihmisiä. (Setlementtiliitto 2015; Eischer & Tuppurainen 2011,12.)

Setlementtitoiminnassa olennaista on etenkin mahdollistaa erilaisten ihmisten kohtaaminen. Tällä pyritään siihen, että erilaisista sosiaalisista ja taloudellisista taustoista tulevat henkilöt toimitsevat yhden järjestön sisällä, eivätkä pelkästään omille tahoilleen tyypillisissä toimintaympäristöissä. Tällaisella toiminnalla pyritään ehkäisemään yhteiskunnan sisäisen vastakkainasettelun syntymistä. (Eischer & Tuppurainen 2011, 39-40.)

Itse kiinnostuin setlementtitoiminnasta nimenomaan tämän näkökulman vuoksi. Mielestäni yhteisöllisyys käsitteenä tarvitsee päivitystä ja etenkin moniarvoista pohjaa, jotta yhteisöt voisivat syntyä nyky-yhteiskunnan näköisiksi ja sen tarpeita palveleviksi. Arvot ovat sekä henkilökohtaisia että yhteisöllisiä. Ollaakseen osa yhteisöä tulee kyetä hyväksymään erilaisuutta ja ymmärtää myös, ettei itselleen vieraiden arvojen hyväksyminen tarkoita omien arvojensa hylkäämistä. (Aaltonen, Heiskanen & Innanen 2003, 33, 40-41.)

Yhteisöllisyys on arvona erottamaton osa setlementtitoimintaa. Yhteisöllisyyden luomisen edistämiseksi Setlementtitoiminnassa korostetaan paikallisuutta ja tästä syystä jokainen toimija toteuttaakin järjestön arvoja toiminnassaan asiakkaiden ja

paikallisuuden ehdoilla. Yhteisöllisyyttä ei voi luoda ylhäältä alaspäin, mutta yhteisöllisyyttä edistäviä toimintamalleja voidaan sisällyttää toimintaan ja kehittää. (Sternberg, 2011, 2.) Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi jokainen Tyttöjen talo tai tyttötoimintaa toteuttava taho on omanlaisensa paikka, joka muovautuu sekä kävijöiden että henkilökunnan myötä. (Eischer & Tuppurainen 2011, 20.)

## 2.2 Jyvälän Setlementti ry ja Jyvälän kansalaisopisto

Jyvälän Setlementti ry (myöhemmin Jyvälä) Jyväskylässä on yksi Setlementtiliiton jäsenyhdistyksistä. Jyvälä on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö, jonka toimialaan kuuluvat koulutus, kasvatus sekä sosiaaliset hankkeet. (Jyvälän setlementti ry 2016a.)

Jyvälän toiminnan keskeisiä piirteitä ovat yhteisöllisyys ja ihmisyyden korostaminen. Tämä näkyy Jyvälän toiminnassa muun muassa elämänhallinnan tukemisena ja vuorovaikutuksen, sosiaalisen ja yhteiskunnallisen toiminnan edistämisenä. Tärkeitä arvoja ovat myös eettisyys ja keskinäinen avunanto. Tulevaisuudessa Jyvälän toiminnassa huomioidaan enenevässä määrin ylisukupolvinen setlementtityö. (Jyvälän setlementti ry 2016a.)

Jyvälä koostuu eri toimijoista, jotka ovat Jyvälän kansalaisopisto, Jyvälän Jälkkärit, Jyvälän nuorisotoiminta, sekä Jyvälän kansalais- ja hanketoiminta. (Jyvälän setlementti ry 2016a.)

Jyvälän kansalaisopisto on paikallinen sivistys- ja kasvatusalan toimija, joka pyrkii edistämään uusia ideoita, toimintatapoja ja tukea luovuutta sekä mielikuvitusta ja itsetuntemusta. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi Jyvälän kansalaisopisto tarjoaa monipuolisesti kursseja fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Kurssien osallistujamäärät ovat usein pieniä, joten asiakaslähtöisyys voidaan huomioida toiminnassa paremmin. (Jyvälän setlementti ry 2016b.)

### 2.2.1 Avaimet onnistumiseen- koulutus

Jyvälän kansalaisopiston järjestämä Avaimet onnistumiseen - koulutus (myöhemmin AO-koulutus) tarjoaa kieli- ja kulttuuriopetusta 17-29-vuotiaille maahanmuuttajanuorille. Koulutus on suunnattu nuorille, joilla ei ole opiskelu- tai työpaikkaa. (Jyvälän setlementti ry 2016c.)

AO- Koulutukseen sisältyy monipuolista ohjausta ja toimintaa tukien osallistujien suomenkielentaitoa, elämönhallintataitoja sekä kulttuurin tuntemusta. Koulutuksen toimintamuotoihin kuuluu muun muassa ruuanlaitto, liikunta, kädentaidot ja tutustumisvierailut eri kohteisiin osana toiminnallista suomen kielen opiskelua. Koulutuksessa on omat vertaisryhmänsä naisille, miehille ja äideille. Koulutuksessa noudatetaan kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisen toiminnan periaatteita. AO- koulutus on rahoitettu Opetusministeriön nuorisotakuun opintoseteliavustuksella. (Jyvälän setlementti ry 2016d.)

Suoritin yhteisöpedagogiopintoihini sisältyvän projektin ja siihen liittyvän harjoittelun Avaimet onnistumiseen- koulutuksen naisten ryhmässä. Projektin aikana tutustuin AO-koulutuksen sisältöön, kohderyhmään sekä toimintaan kevätlukukauden 2015 ajan. Suunnittelin koulutuksen sisältöjä tukevan taidetyöpaja-kokonaisuuden, jonka toteutin kevään aikana. Taidetyöpajat ohjasin AO-koulutuksen naisten ryhmässä.

### 2.2.2 Oiva-tupa kaikkien Ilona-hanke 2012-2015

Oiva tupa kaikkien Ilona-hanke (myöhemmin OI-hanke) oli Jyvälän hallinnoima sukupuolisensitiivistä tyttö- ja poikatyötä toteuttava hanke. Hanke aloitettiin vuonna 2012 ja sen ensivaiheen rahoitus päättyi vuoden 2015 lopussa. Hankkeen päärahoittaja oli Raha-automaattiyhdistys. Oivan ja Ilonan toiminta jatkuu edelleen. (Oiva-tupa kaikkien Ilona-hanke, 2015.)

Oivassa ja Ilonassa järjestetään sukupuolisensitiivistä vapaa-ajan toimintaa kaikille 12-29-vuotiaille nuorille. Oiva on poikien ja nuorten miesten tila ja Ilona tyttöjen ja

nuorten naisten tila. Oivan ja Ilonan toiminta koostuu avoimien ovien oleskelupäivistä sekä ohjatusta harrastus- ja ryhmätoiminnasta. (Oiva-tupa kaikkien Ilona-hanke, 2015.)

Suoritin yhden harjoittelun OI-hankkeessa kevään 2015 aikana. Keväällä 2015 Oivassa ja Ilonassa (Matarankadun tiloissa) toimi tyttö- ja naistyöntekijöitä, poika- ja miestyöntekijöitä sekä vapaaehtoisia ja harjoittelijoita. Tämän lisäksi Oivan ja Ilonan tiloissa kokoontui Jyvälän kansalaisopiston Avaimet Onnistumiseen- koulutuksen ohjaajat ja opiskelijat sekä Nuoruus ja Vanhemmuus-hankkeen työntekijät sekä nuoret äidit ja isät lapsineen. Oivan ja Ilonan tiloissa oli siis paljon toimintaa useille kohderyhmille eri hankkeiden ja koulutusten muodossa saman katon alla.

Nykyään Ilona ja Oiva –toiminta jatkuu uudessa osoitteessa Jyväskylän Viitaniemessä. Oivan ja Ilonan toimintaan kuuluu myös tällä hetkellä pienryhmätoiminta sekä avoin ryhmätoiminta. Toiminnan päärahoittaja on edelleen Raha-automaattiyhdistys ja toimitilat tarjoaa Jyväskylän kaupunki. (Oiva ja Ilona 2016.)

Opinnäytetyössäni kirjoitan oppimistani asioista sekä AO-koulutuksen että Oiva-tupa kaikkien Ilona- hankkeen työpajojen osalta. Olen siis hyödyntänyt oppimiskokemuksiani molempien harjoittelujen ajalta kahdessa eri naisten ryhmässä.

### 2.3 Kevään 2015 työpajat

Tässä kappaleessa esittelen keväällä 2015 suunnittelemani ja toteuttamani työpajat, joiden kohderyhmään kuuluivat AO-koulutukseen ja OI-hankkeen toimintaan osallistuneet nuoret naiset. Molempia harjoittelupaikkoja yhdisti toiminnassaan sukupuolisensitiivinen työote, joten ohjasin molemmissa harjoitteluissa siis tyttöjen ja nuorten naisten ryhmiä. Kummassakin harjoittelussa toteutin kohderyhmälle suunnitellut taidetyöpajakokonaisuudet ja harjoittelujen päätteeksi koostin työpajojen menetelmiä esittelevän menetelmäkansion.

Työpajat oli suunnattu täysi-ikäisille nuorille naisille ja työpajojen sisällöt olivat osittain samoja. Toisen ryhmän osallistujat olivat nuoria maahanmuuttajia, joten heidän kanssaan toteutettu ryhmätoiminta sisälsi luovan toiminnan lisäksi toiminnallista kielen oppimista. Toisen ryhmän osallistujat valittiin haastattelujen kautta ja valintaperusteena olivat toiminnan tarpeellisuus ja ajankohtaisuus hakijalle sekä ryhmädynamiikka.

Toisessa ryhmässä osallistujia oli kahdeksan, toisessa kaksitoista, mutta osallistujamäärät vaihtelivat tapaamiskerroilla molemmissa ryhmissä. Osallistujamäärän keskiarvo oli toisessa ryhmässä 4, toisessa 6.

Toisessa ryhmässä kahdentunnin mittaisia tapaamiskertoja oli kymmenen, toisessa ryhmässä työpajat toteutettiin kerran viikossa tunnin-puolentoistatunnin ajan osana 12-viikkoista opintokokonaisuutta.

#### 2.4 Työpajojen menetelmistä lyhyesti

Työpajoihin sisältyi maalaamista, piirtämistä, muovailua sekä valokuvausta ja erilaisia ryhmäharjoituksia. Tehtävissä pyrittiin huomioimaan ryhmien senhetkiset tarpeet sekä mielekäs tekeminen. Käytännössä tämä tarkoitti eri tekniikoiden hyödyntämistä ryhmän energiatason ja ryhmän valmiuksien mukaan. Jos energiataso tuntui ryhmässä laskevan esimerkiksi pöydän ääressä maalaamisen jälkeen, seuraavalle kerralle suunnittelin toiminnallisempaa toimintaa, kuten draamaharjoituksia tai croquis-piirtämistä.

Työpajojen tavoitteisiin sisältyi arjenhallinnan taitojen ja henkisen kasvun tukeminen sekä tunnetaitojen kehittämisen edistäminen. Yhteiseksi teemaksi nousi ihmissuhteet, tunteet, oma keho ja omakuva. Työpajojen aikana pohdittiin sellaisia kysymyksiä kuin ”mitä minä ajattelen itsestäni?” ”Miten ilmaisen sen miltä minusta tuntuu?” ”Mitä haluan sanoa ja kertoa itsestäni muille?”. Molemmissa ryhmissä nuorten elämänvaiheet olivat erilaisia, joten tehtävät olivat suunniteltu sellaisiksi, ettei omilla lähtökohdilla tai elämäntilanteella ollut erityistä merkitystä.



Työpajojen tavoitteena ei suoranaisesti ollut yhteisöllisyys tai sen tukeminen, sillä kyseessä oli melko lyhyt työpajakokonaisuus ja pieni kohderyhmä. Työpajan sisältö ja tavoitteet ovat kuitenkin välillisesti liitoksissa myös yhteisöllisyyden tukemiseen.

Vuorovaikutussuhteiden luominen ja ylläpitäminen sekä ryhmässä toiminen edellyttävät hyviä sosiaalisia taitoja. Sosiaalisten taitojen kehittyminen puolestaan edellyttää tunnetaitoja, kuten omien ja muiden tunteiden tunnistamista. Lyhyesti sanottuna yhteisöllisyys edellyttää itsetuntemusta, sillä se miten opimme olemaan yhdessä muiden kanssa riippuu hyvin paljon siitä miten hyvin tunnemme itsemme. (Goleman 1997, 69; Dunderfelt 2001, 68).

Suurin osa suunnittelemistani tehtävistä oli yksilötehtäviä. Vaikka toteutimme luovaa ryhmätoimintaa, halusin antaa osallistujille mahdollisimman paljon rentoutta toteuttaen itseään ilman paineita ryhmätyöskentelystä. Luovien tehtävien tekeminen on monille jo tarpeeksi haastavaa ilman ryhmätyön tuomia sosiaalisia ulottuvuuksia. (Renander 2003, 76.) Olimme kuitenkin rohkeita ja toteutimme tästä huolimatta muutamia ryhmätöitä työpajoissa.

Ennen työpajoja kokeilin kaikkia luovia tehtäviä aina itse ensin ja mietin tarkkaan miltä itsestäni tehtävien toteuttaminen tuntui. Tämä oli tärkeä osa prosessia, sillä tällä tavoin pystyin suunnittelemaan tehtäviä, jotka käsittelevät tunteita ja itseä sillä tavoin, ettei tehtävänanto painosta kertomaan itsestä liikaa. Harjoittelemalla eri tekniikoita itse pystyin myös paremmin suunnittelemaan tehtävien ohjeistusta ja varmistumaan siitä, että valitsemani tekniikka oli ryhmälle sopiva.

Mietin paljon sitä, miten itse toivoisin asioita käsiteltävän ja halusin jättää paljon vapautta tulkinnalle. Halusin olla ryhmälleni avoin, kertoa tekemilläni esimerkeillä itsestäni jotakin. En kuitenkaan halunnut suunnitella tehtäviä, jotka olisivat liian haastavia tai asettaisivat tekijät liian haavoittuvaan asemaan. Vietin paljon aikaa tehtäviä suunnitellessani ja uppouduin itsekin monena iltapäivänä tekemieni maalausten pariin pohtimaan työskentelyn herättämiä kysymyksiä.

Tehtäviä suunnitellessani lähtökohtani olivat siis kehittää yksinkertaisia tehtäviä, joiden kautta avautui mahdollisuus tutkia pohtia omia tuntemuksiaan tai vain leikitellä väreillä tai materiaaleilla ja hengähtää. Tarkoitus ei siis ollut kehitellä toimintaa niinkään jollekin tietylle kohderyhmälle ”jolle täytyy tehdä jotakin”, vaan sovittaa eri menetelmin toteutettavia tehtäviä ryhmille sopivina ajankohtina (Bardy 2007, 28).

Käytännössä tulkinnanvapauden korostaminen tarkoitti tehtäviä, joissa oli jokin tietty kysymys tai teema. Kysymyksiin sai vastata tai olla vastaamatta. Esimerkiksi veistostyöpajassa tehtävänanto oli tehdä veistos aiheesta ”miltä minusta tuntuu kehossani?”. Ryhmissä syntyneissä veistoksissa esiintyi simpukoita, ruukkuja tai muita astioita, esineitä, kirjaimia, kasvoja ja kehoja sekä monia muita muotoja. Oma veistos saattoi kertoa sen päivän tunnelmista, omasta parisuhteesta, menneestä kokemuksesta tai itsensä kohtaamisesta. Tekijä sai itse rajata ja päättää, miten kysymystä käsitteli ja miten sen kohtasi.



Kuva 1. Veistoksia aiheesta miltä minusta tuntuu kehossani? Kuva: Róija Aflatuni 2015.

Samaa tulkinnanvapautta yritin tukea myös menetelmäkansiota kirjoittaessani. Listasin tehtävien toteuttamiseksi tarpeelliset välineet ja materiaalit, kirjoitin muutamia teknisiä ohjeita sekä apukysymyksiä, jotka ohjasivat työskentelyä. Jokaista tehtävää

kohden pyrin kirjoittamaan mahdollisimman vähän ja kehotin ohjaajia aina kokeilemaan tehtäviä itse ennen niiden toteuttamista ryhmissä.

Uskon, että itse kokeilemalla löytää aina jotain uutta ja itselleen merkityksellistä. Kaikissa luovissa taidelähtöisissä hankkeissa (tai toiminnassa) yhteistä on ohjaajan oma kädenjälki - tekniikoita ja tehtäviä on hankala kopioida yhdestä hankkeesta toiseen sellaisenaan. (Bardy 2007, 28).

### 3 TUNTEET JA LUOVUUS

Tässä kappaleessa kirjoitan luovuudesta, tunteista, luovasta ilmaisusta ja näiden määritelmistä: mitä luova itseilmaisuus on ja miksi tunteet ovat tärkeä osa ihmisyyttä. Aluksi esittelen opinnäytetyössä hyödynnettäviä termejä, tämän jälkeen kirjoitan luovuudesta ja siihen liittyvistä tunteista ja ennakko-oletuksista. Lopuksi käsittelen luovien menetelmien hyödyntämistä nuorten ja nuorten aikuisten kanssa tehtävässä työssä.

#### 3.1 Käytettävät termit

Tässä kappaleessa esittelen opinnäytetyössäni esiintyvät termit. Aloitan tunteista ja tunneilmaisuun liittyvistä termeistä, seuraavaksi esittelen luovuuteen ja taiteeseen keskittyvät termit ja lopuksi esittelen muut opinnäytetyössä esiintyneet termit.

#### Tunteet

Tunteella tarkoitetaan jotakin tunistettavissa ja nimettävissä olevaa kokemusta. Verrattuna esimerkiksi elämykseen, jota on vaikeampi määritellä ja nimetä, tunteita voidaan nimetä ja ne ovat synnynnäinen osa ihmisolemusta. Tunteita ovat esimerkiksi rakkaus, ilo, viha, pettymys, huoli, hämmästys, kateus ja tyytyväisyys. Jotkin tunteet tai ”sielunilmiöt”, kuten luottamus tai usko, saattavat herättää kysymyksen, onko kyseessä tunne vai ennemminkin toiminto. Määrittely voi olla hankalaa. (Turunen 2004, 160-161.)

Tunteisiin liittyy myös tietty moraalit. Esimerkiksi pelkoa tai pelkuruutta arvostellaan, vaikka näitä tunteita kokeva yksilö ei voi tunnetilalleen mitään. Tunteita saatetaan sisäisesti luokitella hyväksyttäviin ja ei-hyväksyttäviin tunteisiin, vaikka mitään varsinaista luokittelua eri tunteista ei olisikaan tietoisesti tehty. (Turunen 2004, 171.)

### Perustunteet

Perustunteiksi on tutkimusten perusteella ehdotettu muun muassa surua, iloa, yllätystä, vihaa, pelkoa, rakkautta ja inhoa. Perustunteita on kuitenkin vaikea määritellä, sillä ne vaihtelevat kohderyhmittäin. Riippuen tutkimuksesta ja kohderyhmästä perustunteet ovat ne tunteet, joita tutkimuksen kohderyhmä ilmaisee eniten. Esimerkiksi Seija Tuovilan (2006) tutkimuksessa suomalaisille tärkeistä tunnesanoista tärkeimpiä olivat viha, ilo, rakkaus ja suru. (Tuovila 2006,19.)

### Kollektiiviset tunteet

Kollektiivisia tunteita ei ole juurikaan tutkittu, sillä ajatellaan, että tunteita voidaan tutkia yksilölähtöisestä näkökulmasta. Kollektiivisilla tai ryhmätunteilla tarkoitetaan kuitenkin yleensä tunteita, jotka jaetaan tietyn ryhmän sisällä tiettyyn tilanteeseen tai symboliin liittyen siten, että muut ryhmän jäsenet tiedostavat muidenkin ryhmään kuuluvien henkilöiden tuntevan samoin. Jos esimerkiksi jokin ryhmä kokee menestystä esimerkiksi jalkapalloturnauksessa, ryhmä jäsenet kokevat kollektiivisesti ilon tunteita. Jos taas jotakin ryhmälle tärkeää symbolia epäkunnioitetaan, se aiheuttaa suuttumuksen tai vihan tunteita ryhmässä. (Salmela 2011, 63-68.)

### Kokemus

Kokemuksella voidaan tarkoittaa jossakin hetkessä koettuja aistihavaintoja, tunnelmia ja aavistuksia. Kokemuksella voidaan tarkoittaa myös ajan mittaan kerääntynyttä kokemusta eli kokeneisuutta. Kokemuksista puhuttaessa viitataan siis kertyneisiin käsityksiin, muistikuviin ja tunnemuistiin. Nämä puolestaan vaikuttavat siihen, miten koemme uudet tilanteet ja kohtaamiset. Kokemukseen sisältyy siis sekä menneet että nykyiset aistimukset ja havainnot. (Turunen 2004, 165-166.)

## Tunneviestintä

Tunneviestinnässä on kyse tunteista. Tunteet voivat olla hyvinkin epämääräisiä ja vaikeasti määriteltäviä, mutta ne voivat vaikuttaa asenteisiin ja mielipiteisiin merkittävästi. Tony Dunderfelt (2001, 65) määrittelee tunneviestinnän ulkopuolelta koetuksi kokemukseksi ilmapiirissä, tietyssä paikassa tai ihmisryhmässä, toisen henkilön tunteiden havaitsemiseksi, sellaisen ilmapiirin kokemiseksi, jonka sisällä itse on tai tunteiden tarttumiseksi henkilöstä toiseen.

Jos tunneviestintää ei ole tottunut havainnoimaan, voi olla hyvinkin vaikea ymmärtää erilaisia tilanteita ja niistä syntyviä tunnereaktioita itsessä ja muissa. Dunderfeltin (2001, 67) mukaan tunteita ilmaistaessa mukana on paljon reaktionomaisesti, ja siten huomaamattamme, tapahtuvaa *tulkintaa*. Tästä syystä on mahdotonta tietää tai aistia toisen tunteita ilman tulkinnallisuudesta johtuvia virheitä. Kaikkien tunneilmaisuuksiin vaikuttaa oma menneisyytemme. (Dunderfelt, 2001,68.)

## Tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden tunnistamiseen, ilmaisemiseen, erittelyyn sekä tunteiden kohtaamiseen ja käsittelyyn liittyviä taitoja. (Määttä 2006, 9.) Tunnetaitojen kehittäminen alkaa niinkin perustavanlaatuisesta lähtökohdasta kuin tunteiden tiedostamisesta. (Goleman 1997, 70.) Tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn tarvitaan myös esimerkiksi tunnesanojen osaamista, sillä tunteiden ilmaiseminen perustuu pitkälti kieleen. (Tuovila 2006, 14.) Tunnetaitojen tärkeys on tullut esiin enenevässä määrin niin koulussa kuin työpaikoillakin – tunnekasvatus on otettu osaksi peruskoulujen opetusohjelmaa. (Forsberg 2006, 27.)

## Itsetunto

Itsetunto on yksi persoonallisuuden keskeinen ominaisuus. Itsetunto voi olla hyvä tai huono. Hyvä itsetunto on kyky nähdä omat mahdollisuudet ja rajoitteet selkeästi ja optimistisesti. Hyvä itsetunto ei siis tarkoita omien kykyjen paisuttelua tai itsen ja

omien suoritusten nostamista muiden yläpuolelle. Heikko itsetunto ei tarkoita, että olisi epäonnistunut – myös huonon itsetunnon kanssa pystyy elämään ja sitä on mahdollista kehittää. Kehittääkseen itsetuntoaan tulisi tutustua itseensä hyvin, sillä itsetuntemus on hyvän itsetunnon perusta. (Suomen Mielenterveysseura 2016b.)

### Itsetuntemus

Itsetuntemus on olennainen osa hyvinvointia. Hyvä itsetuntemus on myös avain muiden ihmisten kohtaamiseen. Hyvää itsetuntoa tukee omien vahvuuksiensa tunteminen sekä itsensä kehittäminen. (Suomen Mielenterveysseura 2016a.) Itsetuntemus liittyy myös olennaisesti esimerkiksi ammatinvalintaan. Omaa ammattia pohtiessaan tulee miettineeksi omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan sekä sitä millaisista asioista pitää ja mistä ei. Ammatti liittyy myös omiin haaveisiin ja toiveisiin. Hyvän itsetuntemuksen kehittämiseen kannattaakin käyttää aikaa. (Ammatinvalinta.fi 2016.) Itsetuntemukseen liittyy myös taito tunnistaa omat projektionsa eli oppia ymmärtämään kuinka omat tunnetilat vaikuttavat käsityksiin muista (Dunderfelt 2001, 69).

### Taide

Taiteelle on olemassa lukemattomia määritelmiä ja nämä määritelmät ovat sidonnaisia aikaan, paikkaan sekä vallitsevaan kulttuuriin. Taidetta voidaan määritellä esimerkiksi erilaisiksi tavoiksi hahmottaa, kokea, kuvata ja tulkita ympäröivää todellisuutta, havaintoja, kokemuksia ja tunteita. (Bardy 2007, 21.)

Keskustelut siitä, mikä kuuluu taiteen piiriin ja mikä ei, liittyvät usein paitsi henkilökohtaisiin mieltymyksiin, myös vallitseviin arvoihin ja normeihin. Taidetta on käytetty sekä hyvään että pahaan, esimerkiksi Euroopan historian aikana taiteilijoiden kyvyt on valjastettu diktatorisen vallan palvelukseen. (Bardy 2007, 21.)

Sanasta taide siis kumpuaa monia merkityksiä ja toisaalta kysymys siitä, kenellä on valta nimetä jokin asia taiteeksi. Tästä syystä puhun mielummin luovasta ilmaisusta ja luovuudesta kuin taiteesta tai taiteellisista menetelmistä.

## Luovuus

Luovuus on yksi hankalimmin määriteltävistä psykologisista käsitteistä. Luovuus voi ilmetä millä tahansa elämän alueella. Usein se ilmenee hyvin arkisissa tilanteissa, esimerkiksi kun tarvitaan ratkaisuja uusiin ongelmiin. Yhteistä monille määritelmille on luovuuteen liittyvä rohkea uuden etsiminen ja ilmaiseminen – toisin sanoen uudet ideat. Riippuen siitä, miten luovuutta tutkitaan, eri määritelmässä on keskitytty mm. Asioiden uudelleen jäsentelykykyyn uusien kokonaisuuksien luomiseksi, lopputulosten (kuten taideteosten tai innovaatioiden) laatuun, yksilön oikeuteen luovaan itseilmaisuuksiin ja luovaan ongelmanratkaisuun eli luovaan ajatteluun. (Uusikylä & Piirto 1999, 12-16; Renander 2003, 11-12.)

Yhteistä eri määritelmille kuitenkin on, että luova yksilö kykenee ratkaisemaan ongelmia, luomaan jotakin uutta ja yhdistelemään uusia asioita sekä tarkastelemaan asioita eri näkökulmasta. Luovan prosessin lopputuloksena syntyy usein (ellei aina) jotakin hyödyllistä: uusi tuote, taideteos tai ajatus. (Launonen 2014, 30.) Luovuus on erottamaton osa ihmiskunnan kehitystä, ilman sitä mikään ei uusiutuisi. Saku Tuomisen (2014, 66) mukaan luovuuden ytimessä on ”halu tehdä eritavalla, paremmin.”

## Itseilmaisu

Itseilmaisulla tarkoitetaan ihmisen kykyä tuoda esiin itselleen tärkeät asiat. Itseen voi ilmaista monella eri tavalla, esimerkiksi puhumalla, kirjoittamalla, laulamalla, soittamalla, piirtämällä, tanssimalla, maalaamalla tai vaikka näyttelemällä. (Helsingin Diakoniaopisto 2016.)

## Luovat menetelmät

Luovilla menetelmillä (kuten luovuudellakin) voidaan tarkoittaa monia eri asioita. Luovilla menetelmillä yleensä viitataan johonkin perinteisestä mallista eroavaan toimintatapaan. Esimerkiksi kouluympäristössä voidaan puhua luovasta

menetelmästä, kun poiketaan luento-tyyppisestä opetuksesta ja kokeillaan jotakin uutta tapaa oppia. (Friis & Kaikko 2008, 2.)

Tässä opinnäytetyössä luovilla menetelmillä tarkoitan samankaltaisesti uusia menetelmiä, joissa hyödynnetään taiteellisen itseilmaisun keinoja. Luova menetelmä voi siis esimerkiksi olla piirtämistä tai maalaamista, draamaharjoitus tai kokemusperäistä oppimista, kuten luontoretellä valokuvaamista. Tässä opinnäytetyössä menetelmien pääpaino on luovalla itseilmaisulla, joka voi tapahtua sanallisesti, visuaalisesti tai ele- tai muotokielellä. Luovilla menetelmillä voidaan tarkoittaa yksilö- tai ryhmätyöskentelyä.

### Luova työ

Tässä opinnäytetyössä käytän termiä luova työ viittaamaan joko luovaa työtä tekevän ammattilaisen (kuten kirjailija tai taiteilija) työhön tai luovaa toimintaa harjoittavan yksilön tekemään työhön. Esimerkiksi ”luovan työn eteneminen..” tarkoittaa yksilön tai ammattilaisen työn etenemistä työstämänsä teoksen parissa.

### Luova prosessi

Termi luova prosessi tarkoittaa luovaa työtä tekevän yksilön syventymistä työhön ja kyseisen teoksen kehittymistä. Luova prosessi voi siis alkaa haaveesta, tai ajatuksesta, mielikuvasta, ideasta tai jostakin ahaa-elämyksestä, joka motivoi tekijänsä viemään tämän ajatuksen eteenpäin ja työstämään sitä. Luova prosessi voi siis edetä esimerkiksi ajatuksesta tuotteeksi ja tuotteesta tuotesarjaksi. Prosessi voi myös keskeytyä ja päättyä.

### Taidehanke

Taidehankkeella tarkoitetaan yleensä tiettyä ajankohtana ja tietylle kohderyhmälle suunnattua taidepohjaista toimintaa. Taidehankkeen sijaan voidaan puhua myös yhteisötaiteesta, soveltavasta taidetoiminnasta, luovien yhteisöjen rakentamisesta ja taide- ja kulttuurilähtöisestä toiminnasta. Yhteistä erilaisille hankkeille on



”sosiokulttuurinen arjen elävöittäminen”, jota toteutetaan monimuotoisesti eri yhteisöjen ja yksilöiden tarpeista ja toiveista riippuen. (Bardy 2007, 25.)

### Sukupuolisensitiivisyys

Sukupuolisensitiivisyys tarkoittaa sukupuolen eri vaikutusten huomioimista nuorten kasvaessa ja kehittyessä nuoriksi naisiksi ja miehiksi. Sukupuolisensitiivisessä työssä tuetaan nuoria kasvamaan omanlaisikseen naisiksi ja miehiksi ja pohditaan sukupuolirooleja sekä sukupuolittuneita käyttäytymismalleja. (Tyttöjen Talo 2016a.)

Sukupuolisensitiivisyys on tärkeä osa tyttöjen- ja poikientalojen toimintaa. Sukupuolisensitiivisyydellä ei siis pyritä sukupuolten välisen vastakkainasettelun vahvistamiseen, vaan päinvastoin pyritään toimimaan nuorten itsetuntoa vahvistavasti, jotta myös toisen sukupuolen arvostaminen mahdollistuu. (Eischer & Tuppurainen, 2011, 15-16.)

### Kulttuurisensitiivisyys

Kulttuurisensitiivisyys tarkoittaa sitä, että huomioidaan eri kulttuurien erityispiirteet eikä oleteta tiettyä ryhmää tai kansalaisuutta edustavien yksilöiden olevan samanlaisia. Usein maahanmuuttajat tai monikulttuurisen taustan omaavat henkilöt nähdään yhtenäisenä ryhmänä ja heidän kulttuureihinsa kuuluvia asioita verrataan suomalaiseen kulttuuriin ja tapoihin. Kulttuurisensitiivisessä työssä huomioidaan jokaisen ihmisen yksilöllisyys sekä vapaus toteuttaa itseään ja kulttuuriaan itselleen ominaisella tavalla. Tehdäkseen kulttuurisensitiivistä työtä, työntekijän on pohdittava ja reflektoitava omia kulttuuriinsa pohjautuvia normeja ja arvoja. (Tyttöjen Talo 2016b.)

### Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys käsitteenä on todella yleinen ja monimerkityksellinen. Yleisellä tasolla yhteisöllisyys tarkoittaa ideaa tai tavoitetta tietyistä vuorovaikutustavasta (Lehtonen 1990). Esimerkiksi tyttöjentalotoiminnassa yhteisöllisyys konkretisoituu tyttöjen taloilla kodinomaisuutena ja vuorovaikutuksellisuutena nuorten ja aikuisten välillä. Vuorovaikutteisuus näkyy esimerkiksi nuorten kohtaamisena kiireettömän

kahvikupposen äärellä tai yhteistä toimintaa suunnitellessa. (Eischer & Tuppurainen 2011, 24-25.)

### Arjen hallinta

Vuoden 2015 Nuorisobarometri *Arjen jäljillä* määritteli tutkimuksessaan arjenhallintataidot arjen sujuvuuteen liittyvien käytännön taitojen hallitsemisena sekä arjen mielekkyyden kokemiseen liittyvinä asioina. Käytännössä päivittäiseen elämiseen kuuluvat sellaiset asiat kuin siivoaminen, normaalin vuorokausirytmien säilyttäminen, pyykinpesu, ruuanlaitto, kaupassakäynti, terveydenhuollossa asiointi sekä pankki- ja veroasioista huolehtiminen. (Myllyniemi 2015, 24.)

Käytännön asioista huolehtimisen lisäksi arjenhallintaan kuuluvat myös kokemus selviytymisestä sekä omasta pystyvyydestä, luottamus arjen sujuvuuteen ja asioiden hoitumiseen sekä sosiaalinen luottamus. Olennaista on kokemus siitä, että pystyy itse tekemään päätöksiä omasta elämästään sekä vaikuttamaan itselleen tärkeisiin asioihin. Voidaan siis puhua arjenhallinnan toiminnallisesta sekä kokemuksellisesta ulottuvuudesta. (Myllyniemi 2015, 27.)

### Elämänhallinta

Elämänhallinta on käsitteenä hyvin lähellä arjenhallintaa. Myös elämänhallintaan liittyy erottamattomasti tunne siitä, että elämä sujuu. Tärkeää on siis luottamus omiin voimavaroihin sekä omaan kyvykkyyteen. Kuten arjenhallinta, myös elämänhallinta on asia, johon oikeastaan kiinnitetään huomiota vasta, kun ilmaantuu jotakin ongelmia. (Similä 2012.) Tässä opinnäytetyössä kyseisillä termeillä tarkoitetaan käytännössä samaa asiaa.

### Henkilökohtainen kasvu

Myös henkilökohtainen kasvu on käsitteenä laaja ja sitä hyödynnetään monilla eri elämänalueilla liiketoiminnasta urheiluun ja nuorisotyöhön. Henkilökohtaisella kasvulla voidaan tarkoittaa yksilön omien kykyjen ja taitojen havaitsemista sekä kehittämistä, jolloin tavoitteena on täysimittainen itseksi kasvu sekä itsensä

toteuttaminen. Ihanteellisessa tilanteessa tämä tarkoittaa sitä, että jokainen saa olla sellainen kuin on tai haluaa olla. (Lundán 2012, 9.)

### 3.2 Luovuus ja tunne-elämä

Tässä kappaleessa nostan esiin muutamia tunteita, jotka ovat usein liitetty luovuuteen ja luovaan prosessiin. Tunteiden käsittelyn lisäksi pohdin niiden esiintymisen syitä luovan toiminnan tuloksena. Kulttuurisidonnaisesti luovuuteen on liitetty mielikuvia hulluudesta, luomisen tuskasta ja ylipäättään tunteiden ja alitajunnasta kumpuavien ajatusten armoille heittäytymisestä. Muun muassa näiden miellelyhtymien vuoksi luovalle prosessille antautuminen voi tuntua yksilöstä raskaalta tai pelottavalta. Voidaan siis sanoa, että pelkkä ajatus luovuudesta herättää meissä tunteita.

#### 3.2.1 Tunteiden kirjo

Luovassa työssä käydään läpi useita eri tunteita, näitä voivat olla muun muassa innostus, ilo, uteliaisuus, hämmästyminen, pelko tai pettymys. Turunen (2004, 72) kuvailee häpeän tunteen olevan luovalle työlle ominainen piirre. Hänen mukaansa tämä johtuu siitä, että luovuus on uuden luomista, vanhasta irtipyristelyä ja luopumista. Uusien asioiden kokeileminen laukaisee siis jossain määrin häpeän tunnetta, sillä monissa kulttuureissa vanhasta luopuminen uhmaa saavutettua tasapainoa tai sosiaalisesti hyväksytyjä tapoja ja normeja. Toisaalta häpeämme myös paikalleen jäämistä. Vastaavasti Renander (2003, 43) kuvailee tätä luovan prosessin herättämää ristiriitaa tuskan tunteeksi.

Luova toiminta saa meidät siis kokemaan intensiivisiä tunteita ja toisaalta, samanaikaisesti, luovaan toimintaan ryhtymistä häiritsee tai estää pelko voimakkaiden tunteiden kokemisesta. Carl Rogersin mukaan jokaisessa ihmisessä on luovuutta ja jokainen haluaa kehittyä monitasoiseksi ihmiseksi ja ilmaista itseään. Kuitenkin monien luovuutta kahlitsee psyykkiset puolustusmekanismit, kuten suojautuminen pettymyksiä, mielipahaa, moitteita tai itsensä nolaamista vastaan. Rogersin mukaan rakentavan luovuuden edellytyksiä on kolme: avoimuus, arvioinnin kohdistaminen vain omiin kokemuksiin ja kyky leikkiä. (Uusikylä & Piirto 1999, 34-35.)

Begt Renander (2003) on kirjoittanut kirjan *Luovan prosessin tunteet*, jossa hän esittelee luovaa työtä ja siitä kumpuavia tunteita kolmessa eri vaiheessa. Hän on hyödyntänyt teoriassaan Christopher Voglerin kirjassa *The Writer's Journey* esitettyjä 12 tunnetta, jotka jokaisen tarinan päähenkilön tulisi käydä läpi. Nämä tunteet ovat ensimmäisessä vaiheessa kaipaus, kiihko, epäröinti ja tyhjyys, toisessa vaiheessa innostus, turhautuminen, pelko, ahdistus ja halu ja kolmannessa vaiheessa ilo, kiukku ja rauha. (Renander 2003, 20-21). Se, käykö luovaa prosessia työstävä yksilö läpi näitä tunteita, on tulkinnanvarainen asia. Selvää kuitenkin on, että luovaan työhön voidaan liittää laaja kirjo tunteita.

Kokemus tai pelko yhteisön ulkopuolelle jäämisestä tai nolatuksi tulemisesta on ihmiselle hyvin voimakas ja siten koettelee yksilön perusturvallisuuden tunnetta. Tästä syystä on mielestäni täysin ymmärrettävää, että luovuuteen liitetään niinkin intensiivisiä tunteita, kuten pelko, tuska tai häpeä ja toisaalta samalla selittyy myös näihin negatiivisiin tunteisiin keskittyminen ilon ja onnistumisen sijaan.

### 3.2.2. Tiedostamaton

Luovuuden yhteydessä puhutaan myös paljon ihmisen tietoisuuden tiedostamattomasta osasta ja siitä, miten luova toiminta jollain tavoin aktivoi tätä ihmisen tiedostamatonta. Etenkin psykoanalyttiset teoriat yhdistävät luovuuden tietoisien ja tiedostamattomien viestien vuorovaikutukseen. (Uusikylä & Piirto 1999, 12-16.)

Luovuuden on sanottu kumpuavan alitajunnasta. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että usein luovan prosessin yhteydessä päätöksiä perustellaan oman tunteen, intuition, perusteella: ”minusta vain tuntui siltä, että tämä oli oikea ratkaisu” (Launonen 2014, 30).

Tiedostamattoman tärkeä rooli luovassa prosessissa paljastuu hyvin, kun kerromme saaneemme idean. ”Sain idean” tarkoittaa, että idea on tullut jostakin, olemme saaneet sen tiedostamattomastamme. (Renander 2003, 126-127.) Luovan prosessin ennakoimattomaan luonteeseen kuuluu myös se, että usein parhaimmat ideat ja

ahaa-elämykset saamme nimenomaan silloin, kun emme aktiivisesti ajattele. Arvokas idea voi tulla esimerkiksi tiskatessa tai juoksulenkillä. Tavoitehakuisuus onkin myrkyä luovalle ajattelulle. Joutilaana oleminen ja sen myötä vastaanottavainen, rentoutunut mieli ovat sen sijaan hyvää maaperää uusien ideoiden syntymiselle. (Turunen 2004, 94.)

Itse olen myös havainnut tiedostamattoman tärkeyden luovassa prosessissa ja sen vuoksi jossain määrin vältän taidetyöpajoissani omien teosten esittelyä välittömästi niiden tekemisen jälkeen. Omissa teoksissa saattaa kummuta esiin jotakin sellaista, mitä ei itse vielä edes ole ajatellut, joten teoksesta puhuminen esimerkiksi työpajan yhteydessä voi tuntua epämukavalta. Uskon, että tämä on myös yksi syy sille, miksi luova työ vaatii aikaa.

Tiedostamattomasta tietoisuuteen – tyyppisestä kehityksestä on kyse myös silloin, kun puhutaan jonkin asian *näkyväksi tekemisestä*. Näkyväksi tekeminen on ilmaus, jota käytetään luovaa toimintaa kuvailtaessa todella usein, esimerkiksi jonkin taidehankkeen tavoitteena voi olla jonkin ryhmän haaveiden tai unelmien näkyväksi tekeminen. Perehtyessäni luovuutta ja tunteita käsittelevään kirjallisuuteen jäin pohtimaan, mitä tällä sanaparilla edes tarkoitetaan ja miksi asioiden näkyväksi tekeminen on tärkeää.

Minulle selvisi kaksi asiaa: se, että pystymme näkemään jonkin asian, tapahtuman tai teon tekee sen meille todellisemmaksi. Tämä johtuu siitä, että ihmiset kokevat maailman eri aistein: tuntemusten, havaintojen ja elämysten kautta. Aistiemme varassa rakennamme käsitystä ympäröivästä maailmasta ja todellisuudesta. Etenkin näköaistin kautta saamamme havainnot tulkitaan tietynlaisena todellisuuden kuvana, totuutena. (Turunen 2004, 153-154.)

Toinen asia, jonka havaitsin on tunteiden kiinteä suhde kieleen: se, miten kuvailemme ja jaamme kokemiamme tunteita on riippuvainen sanoista. Arkipäiväisiä tunteita kuvatessamme yksilöillä on vaihteleva määrä sanoja, joita hän hyödyntää kuvaamaan kokemuksiaan. (Tuovila 2006, 14-16). Jos tämä sanavarasto on runsas ja kielellinen itseilmaisu vaivatonta, on yksilön helpompi saada kokemuksensa

kuulluksi. Kaikkien kohdalla ei kuitenkaan näin ole, eikä kaikkia tunteita ole helppo sanoa ilmaista.

Näin ollen on mielestäni selvää, että tunteiden ilmaisua tulisi tukea monipuolisesti luovien keinoin, ei vain kieleen sidottuna. Toisaalta samasta syystä tunteiden ja kielen yhteys tulisi huomioida myös kuvallisessa ilmaisussa, sillä nämä tukevat toisiaan.

Kun puhutaan alitajunnasta ja sieltä kumpuavista ajatuksista ja ideoista, ollaan jossain määrin niin sanotun mukavuusalueen ulkopuolella. Alitajunta on arvaamaton ja siihen mielletään tietynlainen kontrolloimattomuus. Jossain määrin alitajunta voi olla myös pelottava, sieltä voi kummuta haluja ja ajatuksia, joita ei halua kohdata. Tällä tavoin alitajunta on siis hyvin henkilökohtainen asia ja sen paljastuminen voi jännittää. Olen itsekin ennen jonkin tekemäni taideteoksen esille laittamista miettinyt: ”mitä tämä minusta kertoo? mitä jos nolaan itseni ja olen kuin alaston toisten edessä?”

Kun luin Kari Uusikylän (2012, 33-34) kirjasta Carl Jungin ajatuksista luovuuteen liittyen, koin jonkinasteista helpotusta. Jung nimittäin liittää luovuuden kollektiiviseen tiedostamattomaan. Kollektiivisellä tiedostamattomalla Jung tarkoittaa menneiden sukupolvien kokemusvarastoja, tuhansien ihmisten mieli- ja muistikuvia sekä kulttuurista perintöä. Jos siis luova toiminta kumpuaa tällaisesta yhteisten muistojen ja kokemusten varastosta, ei alitajunta ole sittenkään niin henkilökohtainen ja ”paljastava”.

Niin sanottuun luovuuspuheeseen on pitkään liitetty ajatus, että luovuus sijaitsee oikeassa aivopuoliskossa ja loogisuus vasemmassa. Nykytiedon mukaan ajatellaan kuitenkin, että luovuus on kaikkialla aivoissa, sillä se perustuu moniin yhteyksiin aivojen eri osien välillä. (Goleman 2014, 20-21.)

Aivotutkimuksissa on todettu, että (luovan) idean synnyttämisen ahaa-elämyksen aikana aivoissa gamma-aktiivisuuden taso on erittäin korkea. Tuolloin aivoissa syntyy uusi yhteys toiseen hermoverkostoon – aivoissa on tapahtunut oivallus, sillä aivojen oikea puolisko on kerännyt lisää tietoa ja yhdistänyt nämä tiedot uudella tavalla.

Tämä toiminto keskittyy aivojen alueelle, joka muun muassa käsittelee kielikuvia, ymmärtää tiedostamatonta ja ohjaa unien logiikkaa. (Goleman 2014, 23-24.)

Alitajunnan merkitys luovan toiminnan kannalta on siis moniulotteinen ja sitä on selitetty useilla eri tavoilla. Mielestäni Golemanin (2014, 23-24) uusimmat havainnot luovan ahaa-elämyksen sijainnista samalla aivojen alueella, joka ymmärtää tiedostamatonta, selittää hyvin miksi nämä asiat liittyvät toisiinsa.

### 3.2.3. Luova hulluus

Luovuuteen liitetyt voimakkaat tunteet sekä yhteys alitajuntaan selittävät mielestäni paljolti sitä, miksi luovuuteen suhtaudutaan jossain määrin varauksellisesti. Kautta historian tunteisiin ja vietteihin nojautuvat kokemukset ovat olleet järjen ja itsehillinnän vastakohtia. Itsehillintä ja järkevyyden luovat turvallisuuden tuntua, epävarmuus ja voimakkaat tunteet koettelevat sitä.

Suomen kielessä käytetään usein ilmaisua luova hulluus. Tällä voidaan tarkoittaa innovatiivisuutta, ideoilla leikkittelyä tai jotakin muuta luovuuteen liittyvää hullunkurista tai outoa ja kenties hieman turhaakin. Ajatuksen taakse kätkeytyy myös asenne ja ennako-oletus, että tehdessä jotakin luovaa, tehdään jotakin erilaista ja että tämä uusi, erilainen asia on jollakin tavalla epänormaali ja siten hullu. (Tuominen 2015, 18-21.)

Luovuuden ja mielenterveysongelmien yhteyttä on tutkittu, mutta argumentteja ja tutkimuksia löytyy niin puolesta kuin vastaan. Luovuudella ja mielenterveysongelmilla saattaa olla jokin yhteys, tai sitten ei. (Tuominen 2015, 18-21.)

Luovan hulluuden käsitteeseen liittyy paljon enemmän sosiokulttuurisesti merkittäviä asioita, kuin mitä olen tässä kappaleessa nostanut esiin. Luovan hulluuden käsitettä, mielenterveyden ongelmia ja niiden yhteyttä luovan työn ammattikuntaan on mielestäni käsitelty kattavasti useissa luovuutta käsittelevissä kirjoissa. Käsite ei ole opinnäytetyöni kannalta merkittävä, muutoin kuin selittämään syitä sille, miksi

luovaan prosessiin heittäytyminen voi olla haastavaa ja toisaalta sitä, miksi luovaa toimintaa ei aina oteta tosissaan tai koeta tärkeäksi.

### 3.3 Luovien menetelmien hyödyntäminen

Tässä kappaleessa käsittelen luovaa prosessia eli mitä luovien menetelmien hyödyntäminen käytännössä merkitsee sekä sitä miksi luovat menetelmät ovat hyödyllisiä nuorten ja nuorten aikuisten kanssa tehtävässä työssä tunnetaitojen kehittämisen näkökulmasta.

#### 3.3.1 Luova prosessi

Monissa ympäristöissä ja tilanteissa hyödynnetään luovia menetelmiä – esimerkiksi kouluissa, työpajoissa, työpaikoilla, seminaareissa ja tapahtumissa. Ollakseen luova tai edes kokeillakseen luovaa toimintaa, täytyy olla uskallusta yrittää. Omiin kykyihin luottaminen ja oman luovuuden kehittäminen voi olla todella hankalaa, sillä monella on pinttynyt käsitys itsestään ja omista taidoistaan tai oikeastaan siitä, että *ei osaa*. Omien kykyjen epäileminen on luovuuden ensimmäinen ja kenties suurin este. (Launonen 2014, 17).

Luovan prosessin kannalta tärkeää on päästää irti tarpeesta saavuttaa, menestyä ja onnistua. On tärkeää hellittää. Hellittämällä annetaan tilaa uteliaisuudelle sekä uusien asioiden näkemiselle, kokemiselle ja havaitsemiselle (Bergman 2001, 43-44.) Yksi luovien menetelmien hyödyntämisen vaikeus on juurikin tämä – oikean ilmapiirin saavuttaminen, jotta rentoutuminen ja hellittäminen mahdollistuvat. Tästä syystä monissa luovissa menetelmäoppaissa on harjoituksia, joilla nimenomaan tähdätään mielen rentouttamiseen ja hellittämiseen. Työpaja saatetaan aloittaa esimerkiksi piirtämällä silmät kiinni ympyrää.

Bergman Mertzin (2001, 26) mukaan luovia menetelmiä käytettäessä tärkeää on dialogisuus. Dialogisessa kohtaamisessa tarvitsee kuunnella toista ymmärtääkseen hänen näkökulmiaan ja kunnioitusta toisten mahdollisesti eriäville mielipiteille. Nämä taidot ovat tärkeitä etenkin esimerkiksi ryhmätöissä, kuten draamaharjoituksissa sekä vaikkapa yhteistä tarinaa kehitettäessä. Tästä esimerkkinä tarinan tai ideoinnin



jatkaminen ryhmässä siten, että jokainen jatkaa toisen antamaa ehdotusta sanomalla ”Joo, ja...”. Tämän menetelmän avulla hyväksytään kaikki esille tuodut ideat ja jatketaan prosessia kritisoimatta ja yksityiskohtiin takertumatta.

Myös David Goleman (2014, 25) kuvailee luovaa oivallusta ”herkäksi nupuksi”, jota tulee tukea ja suojella, ei lytätä ja arvostella, mikäli uusia ideoita ja luovuutta halutaan vaalia. Usein luovien työpajojen merkitys esimerkiksi työyhteisöissä on haluttua pienempi, sillä työpajoissa syntyvät ideat eivät johda mihinkään konkreettiseen. Niimpä harjoitukset, kuten ”brainstorming” tai luovat työpajat ylipäätään saattavat herättää enemmän turhautumisen kuin innostuksen tunteita.

Luovalle toiminnalle ominaista on myös se, ettei onnistumiselle ole takeita. Jos on varma onnistumisestaan, työ ei voi silloin olla luovaa. Tässä mielessä luovuus on ”hyppy tuntemattomaan”. Tästä epäonnistumisen ja onnistumisen mahdollisuudesta kumpuaa luovan toiminnan ihanuus ja kurjuus. (Renander 2003, 12-13 ja 30.) Epävarmuus ja epäonnistumisen mahdollisuus ovat luonnollisesti epämukavia tunteita, ei siis ole ihme, että monelta jää luovaprosessi kesken näiden kokemusten välttämiseksi. (Renander 2003, 55).

Itse puhun epäonnistumisen tai onnistumisen sijaan mieluummin kokeilemisestä tai, kuten englanniksi sanotaan ”experiment”. Opiskellessani Hertfordshiren yliopistossa kuvataiteilijaksi, kuulin tuon sanan todennäköisesti päivittäin. Opiskelijoita yllytettiin kokeilemaan, etsimään uusia tapoja tehdä taidetta ja kuvata ympäröivää maailmaa ja todellisuutta.

Ehkäpä sanan ”experiment” mielekkyys tulee miellelyhtymästä tieteeseen: tieteellisessä kokeessa testataan jotakin asiaa ja halutaan nähdä lopputulos. Voidaan vain haluta nähdä mitä tapahtuu, miten jokin asia reagoi toiseen. Mielestäni samalla tavalla voidaan lähestyä myös luovaa prosessia – vain kokeilemalla voi tehdä jotakin uutta.

Toisaalta kokeilemisessä ja innostumisessa on se vaara, että ei onnistuta ja aikaa ja rahaa menee hukkaan. On myös mahdollista, että ammattimaisuus kärsii, sillä

mielikuvamme ammattimaisuudesta perustuu pitkälti järkevyyteen, siihen, että on jalat tukevasti maassa ja toimii harkitusti. Jos hetken mielijohteesta vain kokeilee jotakin, voi tämä mielikuva kärsiä - toisaalta ei myöskään nähdä mitä hienoa olisi voinut syntyä. (Turunen 2014, 124.)

Yllä on mainittu muutamia luovien menetelmien hyödyntämisen kannalta tärkeitä asioita: tarvitaan paitsi rentoutta ja hellittämistä, myös dialogisuutta, kärsivällisyyttä sekä kokeilunhalua ja uskallusta. Nämä ovat kaikki luovan asenteen omaksumiseen harjoitettavia tekijöitä. Näin ollen tärkeää ei ole irrallisten, eri tilanteisiin sopivien menetelmien opetteleminen, vaan henkilökohtaisen luovan asenteen vahvistaminen. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 39.)

Krista Launonen (2014, 25) tiivistää luovuuteen tarvittavan tunteen yhteen – iloon. Ollaakseen luova tulee kokea iloa ja innostusta ja nauraa. Lukiessani tämän, ensin ilahduin ja sitten ärsyynnyin: ”olen lukenut kaikki nämä luovuusteoriat ihan turhaan!” On kuitenkin hienoa, että luovuuteen aletaan liittää yhä enemmän positiivisia tunteita ja keskitytään enenevässä määrin nimenomaan hyvinvointiin. Toki on hyödyllistä tuntea luovaan toimintaan liittyvää teoriaa ja tutkimuksia monipuolisesti.

### 3.3.2 Menestyminen ja tunteiden hallinta

Nuorten ja nuorten aikuisten kanssa tehtävässä työssä yksi tärkeimpiä kysymyksiä on miten nuorta voi auttaa menestymään elämässä. Menestymisellä voidaan tarkoittaa taloudellista menestystä, omien taitojen hiomista huippuunsa, opiskelu- tai työpaikan löytymistä tai vaikkapa rohkeutta toteuttaa itseään. Menestymistä voi olla myös ihan arkipäiväisistä asioista selviytyminen. Tärkeää on löytää se asia, mikä motivoi nuorta kehittämään itseään ja tavoittelemaan jotakin itselleen tärkeää.

Daniel Golemanin (1997, 54-55) mukaan elämässä menestyminen vaatii muutakin kuin älykkyydosamäärien mittaamia ominaisuuksia. Menestyminen edellyttää etenkin seuraavia taitoja ja ominaisuuksia: kykyä motivoida itseään, sinnikkyyttä vastoinkäymisissä, omien mielihalujensa hillitsemistä ja kykyä siirtää tarpeiden

tyytytys tuonnemmaksi, omien mielentilojensa hallitsemista sekä taitoa ajatella selkeästi. Näiden ominaisuuksien lisäksi hänen mukaansa olennaisia ovat empatia ja toivo.

Kaikki edellä mainitut taidot vaativat tunnetaitojen harjaannuttamista. Aikaisemmissa kappaleissa on useaan kertaan korostettu sitä, miten luova toiminta kehittää kykyä sietää vastoinkäymisiä. Luovassa toiminnassa kehitetään myös itsensä motivoimisen taitoa. Jos itsellä on jokin visio, halu toteuttaa jokin idea, se täytyy vain tehdä muiden mielipiteistä huolimatta.

Se, millä tavoin luova toiminta auttaa ajattelemaan selkeästi ja hillitsemään itseään, on juurikin päinvastainen toiminta – luovassa työssä saa ja pitääkin antaa vain mennä. Kaikkien, etenkin nuorten, pitää aika ajoin päästää ulos höyryjä ja luovat menetelmät ovat tähän varsin hyvä ja turvallinen väylä. Esimerkiksi kovaa pauhaavan musiikin tahdissa maalaaminen on hyvä keino unohtaa kaikki muu.

Esimerkiksi vihan ilmaiseminen ja hillitseminen vaatii erityisesti tunnetaitojen harjoittamista ja hallitsemista. Etenkin lasten ja nuorten ilmaisema viha on katsottu olevan merkki kypsyttömyydestä sekä pahuudesta. Vihan käsittelyyn tarvittavia tunnetaitoja tulisi lasten ja nuorten harjoitella aikuisen tukemana. (Nurmi 2013, 17). Tämä luonnollisesti edellyttää myös sitä, että aikuinen osaa itse käsitellä omia ja muiden tunteita.

Tunteiden ilmaiseminen puhuen tai kirjoittaen on lapsille ja nuorille hyödyllistä, sillä tällä tavoin heidän kokemansa tunteet tulevat ymmärrettäviksi myös muille. Samanaikaisesti lapsi tai nuori itse voi paremmin nähdä kuinka tunteet ovat vain osa ihmisyyttämme eivätkä sama asia kuin me itse tai omat tekemme. Kirjoittamalla tai puhumalla eri tunteista voi saada uusia näkökulmia, jopa oivalluksia, ja tällä tavoin lisätä taitoja itsensä ja elämän hallintaan. (Nurmi 2013, 24.)

Tunnetaitojen vahvistamiseen kuuluu olennaisesti myös positiivisten ja vahvistavien tunteiden ja tuntemusten havaitseminen ja arvostaminen. Edellä mainitun toivon tai toiveikkuuden vaaliminen edellyttää mielestäni paitsi onnistumisen kokemuksia,

myös vapautta haaveilla ja hassutella. Omista haaveista tai toiveista puhuminen suoralta kädeltä voi olla ahdistavaa, mutta asiaa voi käsitellä esimerkiksi tekemällä piirustuksen tulevaisuudesta.

Golemanin (1997, 116-117) mukaan toivo tarkoittaa tunneällyn kannalta sitä, että ”ihminen ei antaudu ylitsevuotavan ahdistuksen valtaan, luovuta liian helposti tai masennu vaikeiden haasteiden tai pettymysten edessä.” Kyseessä on siis elämäntaidon kannalta varsin hyödyllinen elämäntaito, jota kannattaa mielestäni nuorten aikuisten kanssa tehtävässä työssä vaalia.

### 3.3.3 Luovasti ryhmässä

Nuorten ja nuorten aikuisten elämässä erilaiset ryhmät ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat tärkeitä asioita. Ryhmässä työskentelemisen taito saattaa unohtua ja ryhmiin osallistuminen jännittää monista eri syistä. Luovassa ryhmätoiminnassa harjoitellaan itsensä ilmaisua ja vuorovaikutustaitoja ja päästään osaksi ryhmää, joka on parhaimmillaan hyväksyvä ja avoin ympäristö toteuttaa itseään. Tällaiset taidot ja kokemukset vahvistavat paitsi nuorta myös hänen taitojaan olla osa ryhmää. Tässä kappaleessa mainitsen aluksi muutamia luovan ryhmätoiminnan hyötyjä ja lopuksi esittelen tälle toiminnalle tärkeitä periaatteita.

Useissa luovissa hankkeissa toiminnan lomassa harjoitellaan ilmaisutaitojen lisäksi myös toisten kuulemista ja yleisesti vuorovaikutustaitoja. Tämä on tärkeä osa luovaa prosessia dialogiin pääsemiseksi. (Bardy 2007, 26.) Jos toiminta on johtajalähtöistä ja vain yksi ihminen päättää mitä tehdään ja miten, toiminta kuivuu kasaan innostuksen laantuessa.

Maailman mittakaavassa luovan ryhmätoiminnan avulla on mahdollista edistää suvaitsevaisuutta ja rauhaa sekä vahvistaa kulttuurista monimuotoisuutta sekä kansainvälistä kulttuurivaihtoa. Tästä esimerkkinä kansainvälinen taidefestivaali ja –residenssi And’Art, johon osallistuin Marokossa vuonna 2009. Olin tuolloin 23-vuotias. Residenssin myötä minulle avautui täysin uusi maailma – Pohjois

Afrikkalainen kulttuuri sekä arabian kieli ja paljon uusia ystäviä. Kaikkia taidefestivaaliin osallistuneita nuoria yhdisti halu toimia luovasti – ilman sitä emme olisi kokoontuneet yhteen samalla tavoin päämäärätietoisesti ja myös luontevasti, sillä luovin keinoin löysimme keinoja toimia yhdessä myös ilman yhteistä kieltä. And-art residenssissä saamillani taidoilla ja kokemuksilla on ollut itselleni mittaamattomasti hyötyä työskennellessäni monikulttuuristen ryhmien ohjaajana ja opettajana.

Marjatta Bardyn (2007, 26) mukaan ”taiteellinen ilmaisu ja viestintä ovat yleismaailmallista toimintaa.” Tästä syystä luovia menetelmiä hyödyntävä yhteisöllinen toiminta soveltuu monille kohderyhmille ja moniin tilanteisiin. Luovassa ryhmätoiminnassa tehdään tilaa sille, mikä on kullekin ryhmälle tärkeää. Yhdessä määritellyt tavoitteet sekä keskittyminen kokemuksiin ja kokemiseen antaa mahdollisuuden tarkastella arkitodellisuutta uudesta näkökulmasta. (Bardy 2007, 26.)

Luovuuteen liittyvä avoimuus on omiaan kehittämään suvaitsevaisuutta. Suvaitsevaisuus on tärkeää paitsi sosiaalisten taitojen myös luovuuden kehittämisen kannalta. Hyväksyessään itsensä, on helpompaa myös hyväksyä muut. Jos kuitenkin rakentaa esteitä itselleen (esimerkiksi jatkuvan itsekritiikin muodossa), rakentaa esteitä myös muiden luovuudelle ja ruokkii arvostelevaa ja sulkeutunutta ilmapiiriä. (Renander 2003, 79.)

Luovassa ryhmätoiminnassa on kuitenkin myös omat haasteensa. Uutta luovat prosessit ovat luonteeltaan ennakoimattomia, etenkin kun ne toteutetaan monimutkaisissa sosiaalisissa verkostoissa (Toikko & Rantanen 2009, 10). Tästä syystä ohjaajan tulee kuunnella ryhmäänsä herkästi ja seurata luovan prosessin kulkua.

Kuten edellisissä kappaleissa olen osoittanut, luovuus on moniulotteinen ja herkkä tila tai prosessi. Tästä syystä luovuus edellyttää psykologista turvallisuutta. Tämän saavuttaakseen luovassa ryhmätoiminnassa tulisi huomioida Carl Rogersin mukaan seuraavat kolme asiaa:

1. Jokaisen osallistujan tulisi tuntee, että hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. Varaukseton hyväksyminen tarkoittaa, ettei osallistujalta odoteta tiettyä mielentilaa (esim. iloinen) tai tiettyä käytöstä (esim.aktiivinen). Kun osallistujan ei tarvitse pelätä nolaantumista ryhmän edessä, hän rentoutuu ja psykologiset puolustusmekanismit hellittävät ja seurauksena energiaa vapautuu luovuuden käyttöön.
2. Ryhmässä tulisi luoda ilmapiiri, jossa ei arvostella tai verrata muihin. On tärkeää, ettei luovaa työtä arvostella tai verrata toisten saavutuksiin, sillä luovassa toiminnassa tavoite on tukea jokaisen yksilöllistä ilmaisua. Arvostelun sijaan ohjaaja ja muut osallistujat voivat reagoida toisten töihin tai ideoihin. Palautetta voi siis antaa ja tällaiset keskustelut tulisi olla osa yhdessä tekemistä, sillä palautteen antaminen ja saaminen parhaimmillaan vahvistaa omaa näkemystä ja luottamusta omiin vaistoihin. Se, mitä toinen kokee tai näkee omassa työssä voidaan suhteuttaa omaan arvoonsa.
3. Suhtautumista luovaan prosessiin tulisi ohjata empaattinen ymmärtäminen eli tulisi pyrkiä ymmärtämään toista hänen näkökulmastaan omien totuuksien tyrkyttämisen sijaan. Kun oma minuus saa tulla vapaasti esiin, on luovalle toiminnalle hyvät edellytykset.

(Uusikylä 2012,157-158.)

Se, miten nämä kolme periaatetta saadaan toteutettua erilaisissa ryhmissä riippuu monesta tekijästä. Ei siis ole merkityksetöntä, millainen ryhmä on kyseessä, milloin ryhmä kokoontuu tai missä ympäristössä toimitaan. Itse olen havainnut, että esimerkiksi kouluryhmissä luovaa toimintaa edesauttaa ympäristön muuttaminen tai jonkin arkirutiineista poikkeavan asian tekeminen ryhmän ensimmäisellä tapaamiskerralla. Yksinkertaisimmillaan voidaan käydä tutkimassa koulun läheistä ympäristöä ja tuoda luokkahuoneeseen retkeltä jotakin, joka liitetään luovaan työhön.

Luovassa ryhmätoiminnassa tulisi tiedostaa myös ryhmän kollektiiviset tunteet. Kollektiiviset tunteet vaikuttavat ryhmien muodostumiseen sekä sisältöön. Jokin

ryhmä muodostuu, kun joukko ihmisiä tuntee yhteistä asiaa kohtaan voimakkaasti samoin. Jos ryhmän sisällä ei vallitse yhtenäisiä tunteita jonkin tavoitteen tai toiminnan toteuttamiseksi, on ryhmän huomattavasti hankalampi toimia. Jos esimerkiksi joku ryhmän jäsenistä ei tunnu jakavan ryhmän kollektiivista voiton tunnetta menestyksensä tilanteessa, voidaan epäillä ettei kyseinen yksilö ole sitoutunut ryhmän päämäärien saavuttamiseen. (Salmela 2011, 69-70.)

Kollektiiviset tunteet ilmaisevat myös ryhmän sitoutumista toisiinsa. Ryhmän jäsenet tuntevat empatiaa ja sympatiaa toisiaan kohtaan ryhmään kuulumisen vuoksi. (Salmela 2011, 71.) Ryhmän sisäinen solidaarisuus sekä yhteenkuuluvuuden tunne kasvavat yhteisten myötä- ja vastoinkäymisten kautta. Yhteiset kokemukset ja niistä kumpuavat tunteet vahvistavat siis ryhmäytymistä. (Salmela 2011, 78.)

Jos siis esimerkiksi ryhmässä toteutetaan draamaharjoituksia tai kootaan taideteoksista yhteinen taidenäyttely, on kyseessä monimutkainen luova prosessi ja kollektiiviset tunteet ovat voimakkaasti läsnä ja osa yhteistä toimintaa.

#### 3.3.4 Itsetuntemus ja luovuus

Tässä kappaleessa pyrin vastaamaan kysymykseen: miten luovuus tai luovat harjoitukset voivat edistää tai tukea itsensä tuntemusta? Ensin kirjoitan humanistipsykologien näkemyksistä, sitten hieman Bengt Renanderin näkemyksistä. Lopuksi kirjoitan Jane Piirron ajatuksista luovuuteen ja sukupuolikäsityksiin liittyen.

Humanistipsykologit Maslow ja Rogers selittävät luovuuden olevan yksinkertaisesti jokaisen yksilön mahdollisuus ilmaista ja toteuttaa itseään. Tällainen luovuus voi ilmetä niin arkipäiväisissä askareissa kuin suurina luovina saavutuksina. Humanistisen teorian mukaan tuotoksen laadulla ei kuitenkaan ole merkitystä, vain yksilön kyvyllä ilmaista itseään luovasti. (Uusikylä 2002, 43 & Uusikylä 2012, 41-42.)

Maslown teorian mukaan luova persoona ”ei pelkää sisäisiä impulssejaan” eli hän on valmis yhdistelemään värejä, sointuja tai teorioita hämmentävilläkin tavoilla. Tällainen

rohkeus vapauttaa yksilön energiaa luovaan toimimiseen itsesuojelumekanismien ylläpitämisen sijaan. On helppoa kuvitella, kuinka kyky toimia vapaasti ja rohkeasti luottaen itseensä on voimauttava kokemus. Maslow näkeekin luovan itsensä toteuttamisen tuoman ilon kuin auringonpaistena ja psyykkisen terveyden merkinä. (Uusikylä 2012, 42-43.)

Itsetuntemusta on hankala selittää, mutta yksinkertaisuudessaan se on jotakin mikä vastaa seuraaviin kysymyksiin: kuka minä olen? Mistä minä nautin? Mitä pelkään tai mitä toivon? Millainen olen, kun olen vihainen? Missä olen taitava? Mitä puolta itsessäni minun tulisi kehittää? Vastauksien pohdiskeleminen ja vastauksien löytäminen vaatii aikaa. Hyvä itsetuntemus on merkittävä apu luovassa työssä, sillä se auttaa ilmaisemaan itseä rakentavasti ja siten luova yksilö voi olla avoimempi maailmaa kohtaan (Uusikylä & Piirto 1999, 34-35).

Luovan työn edetessä moni (ellei kaikki) joutuu luopumaan tai vähintäänkin kyseenalaistamaan jonkin asian tai piirteen itsessään. Tästä prosessista käytetään nimitystä ”kill your darlings”, tapa kullannurusi. Kuulin tämän sanonnan usein taideopintojeni aikana Englannissa enkä silloin täysin ymmärtänyt mitä sillä tarkoitettiin. Tämä on yksi asia, miksi luova prosessi on vaikeampi kuin miltä se näyttää. Luovassa prosessissa peilataan jatkuvasti sisäänpäin: olenko minä tällainen? Mitä ajattelen tästä? Haluanko teokseni/työni/esitykseni nostavan näitä ajatuksia esiin ja mitä se minusta kertoo? Tästä teoksesta tulee minulle yököttävä olo, miksi?

Helposti jäämme omalle mukavuusalueellemme myös luovissa töissä, mutta kehitys vaatii muutosta ja se muutos voi tehdä kipeää. Etenkin, kun usein koemme omat luovat työt itsemme jatkeena, osana itseämme. Ei siis ole ihme, että luova prosessi aiheuttaa monenlaisia myllerryksiä omakuvaan liittyen eikä tällainen kokemus ole koskaan helppo. Mahdollisia sisäisiä muutoksia ei voi ennakoida. (Renander 2003, 90-92.) Tällä tavoin luova prosessi edistää itsetuntemusta ja itsetuntemus puolestaan vahvistaa luovuutta. (Renander 2003, 95-96, 98).



Jos yksilö uskaltaa toteuttaa itseään luovasti, hän joutuu siis pohtimaan monenlaisia itseän ja minuuteensa liittyviä asioita. Yksi asia, mitä moni luovalla alalla toimivista ihmisistä käsittelee, on sukupuoliroolit ja oman sukupuolen ilmaiseminen. Esimerkiksi kuvataiteilijana nainen omaksuu usein perinteisesti maskuliinisiksi luokiteltuja piirteitä, kuten itsenäisyys, vahvuus ja periksiantamattomuus - vastaavasti miestaiteilijat nähdään usein herkkinä ja tunteilleen avoimina yksilöinä. (Piiro 1999, 96-97.)

Näinollen ympäristö, jossa korostetaan sukupuolittuneita rooleja, on myös vahingollinen luovuudelle. Piiro kehottaa kasvattajia antamaan tytöille ja pojille samoja tehtäviä ja siten vapauttamaan lapset ilmaisemaan omaa luovaa persoonaansa valitsemallaan tavalla. (Piiro 1999, 96-97.)

Itsetuntemuksesta ja luovuudesta (kuten kaikista muistakin luovuuteen liittyvistä aiheista) voisi kirjoittaa varmasti paljon enemmänkin. Tässä kappaleessa olen kuitenkin pyrkinyt tuomaan esiin muutamia näkökulmia luovuuteen liittyen, jotka mielestäni ovat ajankohtaisia ja auttavat yhdistämään luovuusteorioiden hyödyt nuorten ja nuorten aikuisten kanssa tehtävässä työssä.

## 4 TUTKIMUSPROSESSI JA AINEISTONKERUU

Tässä kappaleessa kirjoitan tutkimusprosessista, milloin aloitin tutkimuksen ja miten keräsin siihen tarvittavan aineiston. Kirjoitan myös tutkimusprosessin aikana nousseista ajatuksista ja tunteista, siitä miten tutkimus eteni ja millaisia havaintoja tein kirjoittaessani opinnäytetyötäni.

### 4.1 Tutkimusprosessi

Tutkimusprosessi on ollut pitkä. Aloitin ohjaamieni työpajojen valmistelun tammikuussa 2015 eli melkein kaksi vuotta sitten. Ohjasin työpajat kevään 2015 aikana, jolloin keräsin aineistoa opinnäytetyötäni varten (tunnekartat), kirjoitin myös työpajojen alussa opintopäiväkirjaa. Opintopäiväkirjan kirjoittaminen jäi kuitenkin

kesken kiireiden vuoksi. Työpajoja koskevan kyselyn lähetin työpajoissa mukana olleille ohjaajille syksyllä 2015.

Aloitin opinnäytetyön kirjoittamisen elokuussa 2015. Aloitin tuolloin täysiaikaisen palkkatyön, joten kirjoitusprosessi eteni melko hitaasti. Loppusyksystä tulin raskaaksi ja alkuraskauden voimakkaan väsymyksen johdosta opinnäytetyön jatkamisesta töiden ohella tuli mahdotonta. Jatkoin opinnäytetyötäni äitiyslomalla kesäkuussa 2016 ja kirjoitin opinnäytetyöni loppuun syksyn 2016 aikana vauvan hoidon lomassa.

Opinnäytetyössäni yhdistyy kaksi ammattiani ja siten tutkimuskysymys (millä tavoin luovia menetelmiä voi hyödyntää tunnetaitojen kehittämiseen), tuli koko ajan tärkeämmäksi. Prosessin edetessä aloin ymmärtää, että tunteiden ja luovan työn yhteys oli askarruttanut minua jo hyvin pitkään. Niinpä opinnäytetyön kirjoittamisesta tuli tärkeä, mutta vaikea ja haastava tehtävä.

Luovuus ja luominen on kiistatta yksi intohimoistani. Teen joka päivä jotakin, mikä inspiroi luovuuttani ja mielessäni raksuttaa jatkuvasti useita projekteja, joita haluaisin päästä jatkamaan. Opinnäytetyö tuntui useasti vievän minulta aikaa, jonka olisin niin paljon mieluummin viettänyt maalaten, neuloen tai veistäen. Tästä huolimatta luovuuden ja tunne-elämän tutkimisesta, ja siitä kirjoittamisesta tuli myös mieltä kutkuttava tehtävä – opin rakastamastani aiheesta päivittäin lisää ja siinä ohessa ymmärsin itseäni paremmin.

Tutkimusprosessissa koin hankalaksi ja jokseenkin vastenmieliseksi sen, että minun piti suhtautua prosessiin itselleni hyvin vieraalla tavalla: järjestelmällisesti. Olen kyllä järjestelmällinen ihminen ja arvostan tiettyä järjestystä hyvinkin paljon, mutta luovassa työssä olen tottunut siihen, että prosessi on jokseenkin kaoottinen ja epäselvä alussa ja sen jälkeen selkenee.

Kuvailisinkin prosessiani spagettimaiseksi prosessiksi. Koen itselleni vieraaksi lineaarisen ajattelun ylipäätään, joten prosessin luonnehtiminen epämääräiseksi ja ”spagettimaiseksi” vetoaa minuun.

Kehittämistyö ja siten kehittämismallit on jaoteltu Toikon ja Rantasen (2009, 69) mukaan neljään eri tyyppiin: Lineaarinen malli, tasomalli ja spiraalimalli. Spagettimalli on noussut kritiikistä muita kehittämismalleja kohtaan, sillä niissä kehittämistyö on nähty jaoteltuna eri vaiheisiin, mikä ei välttämättä palvele kehittämistyön päämääriä. Kun prosessista ollaan liian tietoisia, tai kun uuden luominen pyritään saamaan tiettyjen raamien sisälle, voi kehittämistyön dialoginen ja reflektiivinen luonne kärsiä. (Toikko & Rantanen 2009, 69.)

## 4.2 Tutkimusaineisto

Opinnäytetyössäni hyödyntämäni aineistot ovat keväällä 2015 ohjaamieni työpajojen aikana keräämät tunnekartat sekä kyseisten työpajojen muille ohjaajille suunnattu kysely, jonka toteutin syksyllä 2015.

Tunnekarttoja kerättiin neljältä nuorelta yhteensä 24 kappaletta. Tunnekarttalomakkeita kerättiin vain toiseen ryhmään osallistuneilta nuorilta. Toisessa ryhmässä toteutimme tunnekartta-tehtävän yhden kerran, mutta näitä lomakkeita ei dokumentoitu. Tunnekartta-menetelmä ja niistä kerätyt havainnot ovat esitelty seuraavassa kappaleessa. Tunnekarttoja tutkiessani hyödynsin dokumenttianalyysiä.

Kun tutkimuksen aiheena on verbaalinen, symbolinen tai muu kommunikatiivinen aineisto, hyödynnetään aineiston tutkimisessa dokumenttianalyysiä. Tutkimuksen kohteena voi olla esimerkiksi jonkin yrityksen mainosmateriaali, litteroidut haastattelut, päiväkirjat, puheet tai keskustelut. Dokumenteiksi voidaan laskea ”kaikki tutkittavasta ilmiöstä kirjoitettu, puhuttu tai kuvattu materiaali”. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 121.)

Dokumenttianalyysi on hyvä menetelmä, kun materiaalia on paljon ja siitä tulee tehdä tiivistetty ja selkeä kuvaus. Tämän menetelmän hyödyntämisessä on se etu, että se hyödyntää materiaalia, joka esiintyy sille luonnollisessa ympäristössä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 121.) Tämä tarkoittaa sitä, että jos aiheena ovat

esimerkiksi mainokset, tutkimuksessa analysoidaan itse mainoksia eikä teetetä kyselyä asiakkaille mainosten luomista mielikuvista.

Tunnekartta-lomakkeiden dokumentoimisen jälkeen koostin lomakkeissa mainituista tunteista excell-taulukon. Excell-tiedoston avulla selvitin kuinka usein eri tunteet oli lomakkeissa mainittu. Tätä analyysitapaa kutsutaan sisällön erittelyksi (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 122). Tämän jälkeen tutkin lomakkeita osallistujakohtaisesti ja tein päätelmiä niiden sisällöstä kirjallisesti. Liitin myös yhden osallistujan piirtämät kuvat osaksi analyysiä. Tämä menetelmä on nimeltään sisällön analyysi. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 122.)

Toinen hyödyntämäni aineisto on työpajan muille ohjaajille lähettämäni Webropol-kysely, jonka toteutin lokakuussa 2015. Valitsin tämän menetelmän käytännön syistä: toteutin haastattelun työpajojen päättymisen jälkeen ja niihin osallistuneet ohjaajat asuivat eri paikkakunnilla. Kyselyn teettäminen Webropol-palvelun kautta oli nopea, helppo ja kustannustehokas tapa kerätä tietoa.

Kyselyt ovatkin yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa suosituin menetelmä juuri samoista syistä, joilla itse perustelin menetelmän hyödyntämisen. Kyselyn vahvoja puolia ovat tulosten keräämisen helppous, nopeus ja tehokkuus. Esimerkiksi webropol-palvelu tekee vastauksista valmiit tilastot. Kyselyissä saadaan usein numeroihin perustuvaa tietoa, jota on helppo analysoida esimerkiksi Excellin avulla. Kyselyn heikkoutena on saadun tiedon pinnallisuus, eli esimerkiksi haastattelua tehtäessä on mahdollista tehdä tarkentavia kysymyksiä haastateltavalta, mutta kyselyä täyttäessä tähän ei ole mahdollisuutta. Kyselystä saadun tiedon laatu riippuu paljolti kysymyksistä ja vastaajan motivaatiosta eli siitä antaako hän perusteellisia vastuksia, vai ei. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 108.)

Keväällä 2016 suunnittelin tekeväni lisähaastattelun kahdelle työpajoissa mukana olleelle ohjaajalle selvittääkseni kuinka työpajoista tehtyä menetelmäopasta oli hyödynnetty kevään 2015 jälkeen. Kyseistä lisähaastattelua en kuitenkaan saanut toteutettua, sillä aikataulujen yhteensovittaminen tuotti hankaluuksia ja halusin saada opinnäytetyön valmiiksi ajoissa. Vaikka haastattelut olisivat olleet todella

mielenkiintoinen lisä työhöni, minun oli pakko keskittyä jo keräämääni aineistoon, jotta valmistuminen ei olisi viivästynyt enempää.

#### 4.2.1 Ohjaajien kyselylomakkeet

Kevään 2015 työpajat OI- hankkeen ja AO-koulutuksen kohderyhmille, ohjattiin yhdessä näiden henkilökunnan ja muiden harjoittelijoiden kanssa. Lähetin ohjaajille suunnatun kyselyn kaikille neljälle mukana olleelle ohjaajalle.

Kyselylomakkeet täytettiin Webropol-kyselynä lokakuussa 2015. Kyselyssä oli yhteensä 21 kysymystä koskien kevään 2015 työpajoja. Sama kysely oli kohdistettu molempien ryhmien ohjaajille. Lähetin kyselyn neljälle ohjaajalle: kaksi haastateltavista oli palkattuja ohjaajia, kaksi heistä oli harjoittelijoita. Kaikki ohjaajat vastasivat kyselyyn.

Kolme kyselyyn vastanneista ohjaajista oli mukana jokaisella työpajakerralla, yksi lähes jokaisella kerralla. Puolet kyselyyn vastanneista olivat ennen työpajaa osallistuneet luovaan työpajatoimintaan Jyväskylässä. Saman verran vastaajista oli ohjannut luovaa ryhmätoimintaa aikaisemmin Jyväskylässä.

Arvioidessaan mitä taitoja työpajojen menetelmät tukivat eniten (asteikolla 0-5) ohjaajat kokivat työpajan menetelmien tukeneen eniten henkilökohtaista kasvua (4,5) ja tunnetaitojen kehitystä (3,75). Vähiten menetelmien koettiin tukevan elämäntaitojen kehittymistä (3) ja ryhmäytymistä (3).

Vastauksiaan ohjaajat perustelivat taidepajoissa saavutetulla tunnelmalla, jota oli kuvattu vapautuneeksi, pohtivaksi, kuplivaksi, jopa hartaaksi. Toisessa ryhmässä työpajojen ajankohta oli aamulla ja tässä ryhmässä ohjaaja koki työpajat eräänlaisena ”hyvänmielen keitaana”. Toisessa ryhmässä ohjaaja koki toiminnan painottuneen vahvemmin henkilökohtaisen kasvun tukemiseen, mutta jäi pohtimaan olisiko ryhmäyttävien tehtävien määrää voinut lisätä. Eräs ohjaajista koki, että monipuoliset tehtävät tukivat kaikkia osa-alueita: ”(työpajoissa käsiteltiin) asioita, jotka ovat tärkeitä ihan arkipäiväisessä elämässä.”

Kaikkien ohjaajien mielestä työpajoissa oli huomioitu sekä sukupuolisensitiivisyys että kulttuurisensitiivisyys. Yksi vastaajista kirjoitti:

*”Teemat olivat sellaisia, että naisten oli niitä mielekästä toteuttaa. Ohjaus tapahtui sopivalla lempeydellä, kannustamisella, melko ymmärrettävästi selkokielellä. Annettiin riittävästi vapautta toteuttaa omaa luovuutta, eikä rajoitettu sitä liian tiukilla ohjeilla”*

Ohjaajista kolme vastasi kyselyssä oppineensa hyvin paljon uusia asioita, yksi melko paljon uusia asioita työpajojen aikana. Uusia opittuja asioita olivat muun muassa uudet materiaalit ja niiden hyödyntäminen käytännössä ja ryhmässä käsiteltyjen teemojen yhdistely toiminnallisiin tehtäviin. Tärkeäksi oli havaittu myös uudet menetelmät sekä se kuinka tärkeää on hyödyntää sopivia menetelmiä, yksilöllisen kohtaamisen tärkeys, osallisuuden edistäminen ja sitä kautta kuulluksi tuleminen. Yhdelle ohjaajalle oppimiskokemus oli liittynyt omien vahvuuksien ja heikkouksien tiedostamiseen työntekijänä sekä reflektoinnin tärkeyteen. Yksi ohjaajista kirjoitti:

*”(opin) miten erilaisia ihmiset ovat ja miten erilalla eri ihmiset käsittelevät asioita. Myös kuinka oman kehon kuvan tiedostaminen ja asioiden käsitteleminen vaikuttaa omaan itseensä ja kuinka monella eri tavalla asioita voikaan käsitellä (esim. maalaus, metsäretket)”*

Kyselyssä ohjaajat kokivat, että työpajojen sisältö oli suunniteltu kohderyhmille sopiviksi. Yksi vastaajista kuitenkin huomautti, että tulisi miettiä tarkemmin menetelmien käyttöä ryhmän eri vaiheissa. Uskon, että tällä viitattiin ryhmien kehitykseen kevään aikana, sillä molemmissa ryhmissä tunnelma, teemat ja osallistujat vaihtelivat osallistumiskertojen välillä. Työpajakokonaisuuteen toivottiin myös enemmän ”kehollisesti toiminnallisempia tehtäviä, joiden tarkoituksena olisi korostaa oman kehon ainutlaatuisuutta, kehosta huoltapitämisen tärkeyttä sekä rentouttaa.”

Jatkoa ajatellen, kaikki ohjaajat kokivat voivansa hyödyntää menetelmiä menetelmäkansion avulla jatkossakin. Työpajoihin olisi toivottu enemmän

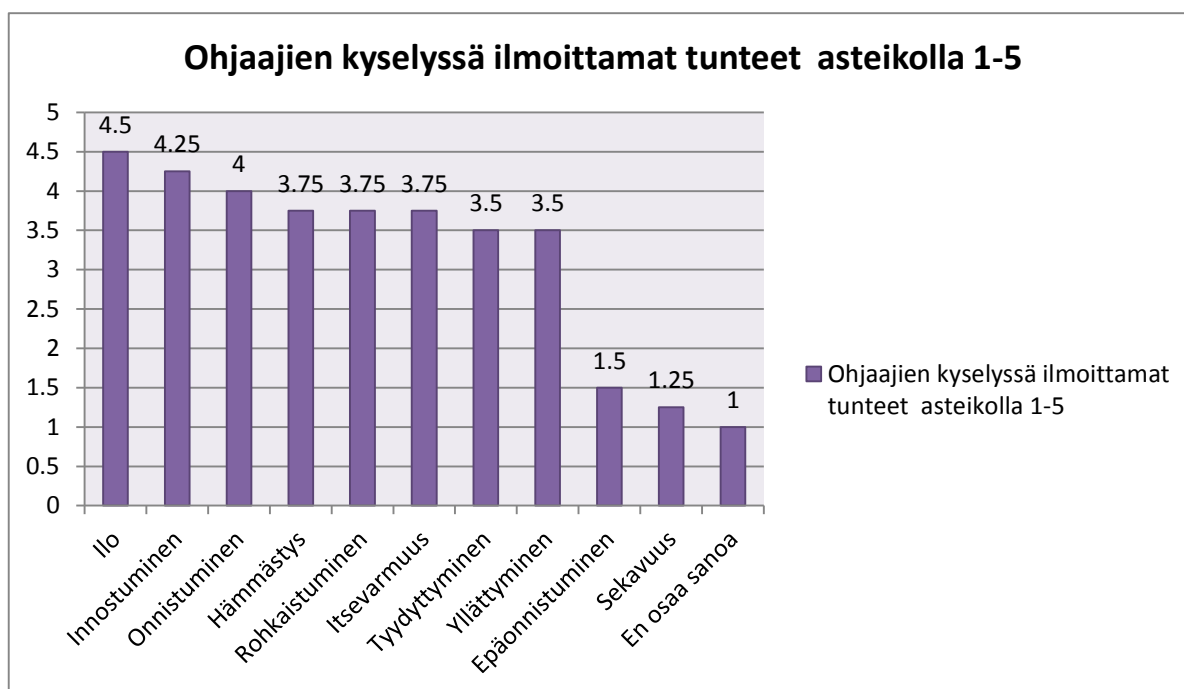
ryhmätehtäviä sekä valokuvausta. Työpajojen arvioitiin vaikuttaneen Jyvälän toiminnan suunnitteluun syksyllä 2015 seuraavasti (asteikolla 0-5):

Saimme uusia menetelmiä (4,5)

Luovaa ryhmätoimintaa lisättiin (4)

hyödynsimme uusia ideoita (3,75)

Ohjaajat määrittivät kokeneensa työpajan aikana eniten iloa, innostumista ja onnistumista. Seuraavaksi eniten he olivat kokeneet hämmästyä, rohkaistumista, itsevarmuutta, tyydyttymistä ja yllättymistä. Vähiten koettuja tunteita olivat en osaa sanoa, sekavuus ja epäonnistuminen.



Tilasto 1. Ohjaajien kyselyssä ilmoittamat tunteet asteikolla 1-5

#### 4.2.2 Tunne-kartta lomakkeet

Tunnekarttalomakkeet ovat lomakkeita, joissa ilmaistaan koettuja tunteita piirtäen ja kirjoittaen, siten, että käytettyjen värien määrä symboloi tunteiden määrää ja suhdetta toisiinsa. Lomakkeessa on siis tyhjää tilaa, johon voi piirtää vapaasti haluamansa kuvan. Kuvassa hyödyntämät värit symboloivat eri tunteita, jotka saa itse määritellä lomakkeen alareunaan. Tunnekartan avulla voi kerätä palautetta tai

sen avulla voi kartoittaa erilaisia tuntemuksia luovalla tavalla. Opinnäytetyön lopussa on liitteissä mukana tunnekarttalomake tyhjänä sekä täytettynä.

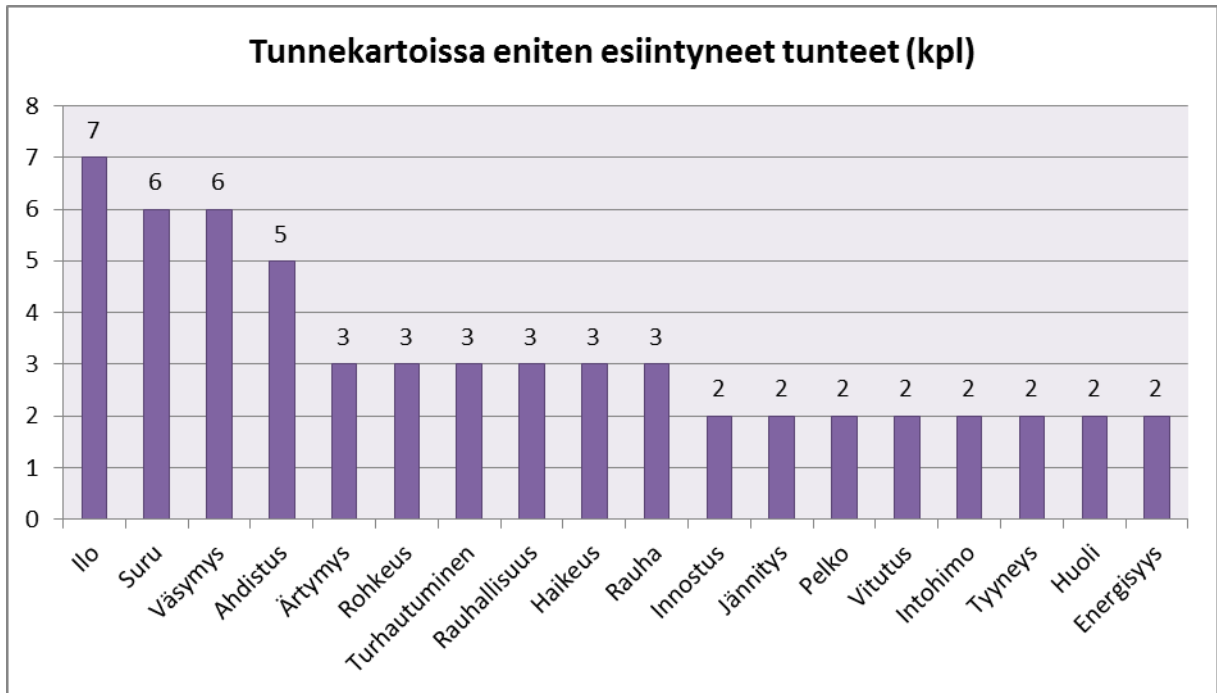
Olen taidepajoja ohjatessani hyödyntänyt tunnekartta-menetelmää jo vuosien ajan eri kohderyhmien kanssa. Alunperin tutustuin menetelmään työskennellessäni Jyväskylässä Kulttuuriantan Majakka-hankkeessa vuosina 2010-2011. Majakka-hankkeessa hyödyntämämme menetelmät julkaistiin Ympäristö Haltuunmenetelmäoppaassa ja myös tunnekartta-menetelmä löytyy sieltä. (Räsänen 2011, 24.)

Toisessa työpajaryhmässä pyysimme osallistujia piirtämään tunnekartan lähes jokaisen tapaamiskerran jälkeen. Yhteensä lomakkeita dokumentoimme 24 kappaletta, neljältä eri osallistujalta. Kyseiseen työpajaan osallistui yhteensä 8 nuorta naista, mutta heistä neljä osallistui aktiivisimmin, joten keskityin heidän täyttämiinsä lomakkeisiin.

Tunnekarttalomakkeissa ilmeni osallistujien määrittelemänä yhteensä 67 eri tunnetta. Lomakkeiden täyttöön annettiin ohjeet ensimmäisellä kerralla. Emme siis antaneet esimerkkejä tunteista tai nimenneet eri tunteita tunnekarttojen täyttämistä varten ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen. Lomakkeiden täyttö oli työpajan päätteeksi viisi- kymmenen minuuttinen hiljentyminen lomakkeiden äärellä, puuväreillä ja lyijykynillä piirtäen.

Tunnekarttoja voi lähestyä monesta eri näkökulmasta: niissä mainittuja tunteita voi tutkia määrällisesti eli voi laskea kuinka monta kertaa jokin tietty tunne on esiintynyt tai millä tavalla kartoissa esiintyneet tunteet ovat muuttuneet kevään aikana. Tunnekarttoja voi myös tulkita niissä esiintyvien kuvien, värien ja tunteiden kautta. Tutkin ensin kartoissa esiintyneitä tunteita määrällisesti.

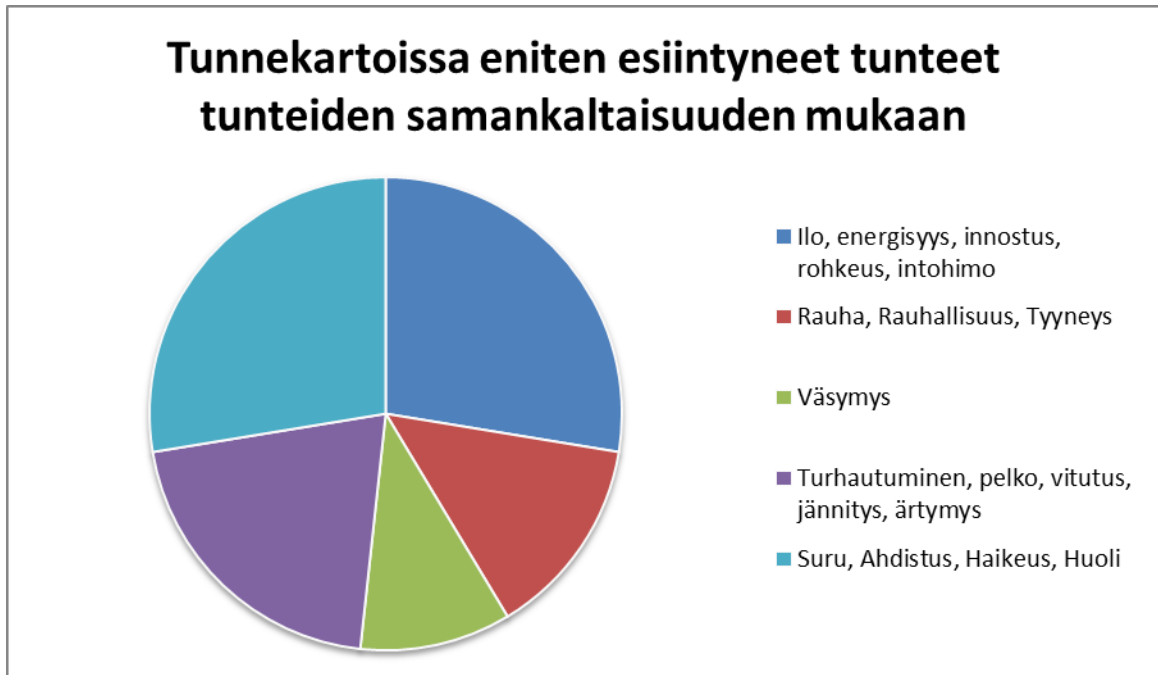




Tilasto 2. Tunnekartoissa eniten esiintyneet tunteet (kpl)

Kuten yllä olevasta tilastosta näkyy, hallitsevimpiä tunteita tunnekartoissa olivat ilo, suru, väsymys ja ahdistus mainitsemiskertojen perusteella. Seuraavaksi eniten ilmaistuja tunteita olivat ärtymys, rohkeus, turhautuminen, rauhallisuus, haikeus ja rauha. Innostus, jännitys, pelko, vitutus, intohimo, tyyneys, huoli ja energisyys olivat kaikki mainittu kaksi kertaa Näiden tunteiden lisäksi lomakkeissa esiintyi kerran mainittuja tunteita yhteensä 50. Kaikkiaan tunnekartta-lomakkeissa mainittuja tunteita oli siis 69 kappaletta.

Alla olevaan kaavioon olen lajitellut tunnekartoissa 18 useimmin esiintynyttä tunnetta tunteiden laadun mukaan. Lajitteluperusteena olen käyttänyt energiatasoa, positiivisissa tunteissa rauhallisuudesta iloon ja energisyyteen ja negatiivisissa tunteissa ärtymyksestä suruun ja ahdistukseen. Ainoastaan tunne väsymys on kaaviossa erikseen, sillä se ei mielestäni liittynyt laadultaan muihin tunteisiin. Kyseinen lajittelu ei perustu mihinkään teoriaan, vaan ennemminkin siihen, että halusin nähdä konkreettisemmin minkätyyppisiä tunteita lomakkeissa esiintyi eikä sanalistat tai määrään perustuvat diagrammit erittele tunteita niiden laadun mukaan.



Kaavio 2. Tunnekartoissa 18 useimmiten esiintyneet tunteet lajiteltuina tunteiden samankaltaisuuden mukaan












Lajittelin kyseiset tunteet eri ryhmiin, jotta olisi helpompi hahmottaa minkälaisia tunteita lomakkeissa oli esiintynyt. Tämän lisäksi halusin selvittää miten samankaltaisia esiintyneet tunteet olivat. Tunteita voidaan lajitella monin eri perustein. Työpajojen aikana itselleni tuli tutuksi Suomen Mielenterveysseuran (2013) Tunteiden tuulimylly- juliste. Julisteessa on tunteet eritelty seuraavasti: suru, pelko, ilo, rakkaus viha, yllätys. Näiden perustunteiden alle on eritelty lisää tunteita kuten kaiho, nöyryytys, voima, tarmokkuus, onni ja huoli.









Tunnekartoissa esiintyi yhden kerran mm. seuraavat tunteet:

- Vertaileva
- Odottava
- Mietteliäs
- Hellyys
- Epätoivo
- Tyyni
- Kiintymys
- Tarmokkuus
- Rakkaus

Tunnekartoissa siis esiintyi hyvin laajasti erilaisia tunteita. Yksittäin mainittuja tunteita oli mielestäni vaikea jaotella eri ryhmiin tai kaavioon, joten en osaa tämän paremmin tuoda niitä tässä esiin.

Jotta tunnekartta-menetelmän havainnollisuus ja mahdollisuus luovaan itseilmaisuun tulisi esiin, olen koonnut yhden osallistujan kaikki kevään 2015 aikana tekemät tunnekartat seuraavilla sivuilla olevaan taulukkoon. Tein piirroksista taulukon, jotta puuväreillä kirjoitetut tekstit erottuisivat selvästi ja myös siksi, että koko lomakkeen liittäminen tähän tiedostoon olisi vienyt liian paljon tilaa. En ole kuitenkaan jättänyt pois mitään olennaista, vaan tiivistänyt lomakkeissa olevan tiedon.

5.2.2015	
	
 suru  ahdistus  jännitys  kateus	 riittämättömyys  ärtyneisyys
Huomioitavaa: Perhosen keskiosa ilmaisee jännitystä, isommat yläsiivet surua ja ahdistusta, pienemmät alasiivet surua, kateutta riittämättömyyttä ja ärtyneisyyttä.	
5.3.2015	
	
 suru  ikävä/haikeus  yritys pitää itsensä kasassa ja esittää, että kaikki on ok	
Huomioitavaa: pilvimuodostelman ydin ilmaisee yritystä pitää itsensä kasassa ja esittää, että kaikki on ok, tätä ympäröi ikävää ja haikeutta ilmaiseva kerros ja päällimmäisenä kuviota reunustaa surua merkitsevä sininen väri	

19.3.2015	
	
	haikea & vähän tyhjä olo masennus yksinäisyys/ yksinäisyyden pelko
Huomioitavaa: piirroksessa alimpana yksinäisyys/yksinäisyyden pelko, tämän päällä masennus ja päällimmäisenä haikeutta ja vähän tyhjää olotilaa ilmaseva kuvio.	
26.3.2015	
	
	suru hyödytön olo epäonnistunut olo
	ahdistunut uupunut
Huomioitavaa: Ainoa teos, jossa värit erikseen.	
16.4.2015	
	
	Muutoksen odotus parempaan päin rauhallinen/odottavainen olo
	jännitys suru
Huomioitavaa: teoksessa alimpana surua ilmaiseva väri sininen, seuraavana jännitystä ilmaiseva keltainen, jonka jälkeen toinen kerros sinistä, joka ilmaisee rauhallista ja odottavaista oloa. Viimeisenä punainen, paksu värikerros, joka ilmaisee muutoksen odotusta parempaan päin. Ainoa teos, jossa sama sinisen sävy merkitsi surun lisäksi jotakin muuta tunnetta.	

### 4.3 Aineiston keruu ja havainnot

Työpajojen ohjaamisesta oli kulunut jo yli puoli vuotta, kun lähetin kyselyn ohjaajille. Tämä asia vaivasi minua paljon ja mietin usein onko tutkimuksellani tässä vaiheessa edes mitään merkitystä. Palasin kuitenkin aina saman kysymyksen ääreen: halusin tietää mitä muille ohjaajille oli jäänyt mieleen työpajoista. Mitä tunteita heissä heräsi työpajan aikana ja millaisena kevään kokemukset tuntuivat kesän jälkeen.

Itse en pystynyt kirjoittamaan työpajoja käsitteleviä raportteja loppuun ennen kuin työpajojen päättymisestä oli kulunut kaksi kuukautta, aihe ja kokemukset olivat niin voimakkaita. Sen vuoksi ajattelin, että voin yhtä hyvin pitäytyä tässä valitsemissani aiheissa ja lähestymistavassa, sillä tämä aihe todella kiinnostaa minua.

Jossain määrin siirsin kyselyn tekemistä, lähettämistä ja tulosten analysointia tuonemmaksi. Minua jännitti nähdä mitä kyselystä saan selville. Vaikka olen taiteenalanammattilaisena tottunut saamaan palautetta ja kritiikkiä hyvin paljon, palautteen saaminen jännittää edelleen. Etenkin sen vuoksi, että ohjaamani työpajat jättivät minuun lähtemättömän vaikutuksen. Ihmiset, joiden kanssa työpajat toteutettiin olivat mukana niin avoimesti ja aidosti, että olen edelleen liikuttunut miettiessäni yhteisiä kokemuksiamme.

Tunnekarttojen merkittävyys paljastui minulle vasta opinnäytetyön loppumetreillä. Luettuani Seija Tuovilan (2006,14-44) tutkimuksen suomalaisten tunnesanoista, minulle avautui uudella tavalla se, miten tunteita voi ylipäätään tutkia. Kyseisessä tutkimuksessa osallistujat olivat kirjoittaneet 20 tunnesanaa, jotka heille tuli ensimmäisenä mieleen. Havaitsin, että tunnekarttoihin tallentuneita, ylöskirjattuja tunteita voi lähestyä esimerkiksi luokittelemalla tunteet eri kategorioihin tai laskemalla kuinka montaa tunnesanaa kukin osallistuja lomakkeissaan käytti.

Tämän ymmärrettyäni minua alkoi harmittaa, etten ollut kerännyt vastaavia tunnekarttoja työpajojen kaikilta ohjaajilta. Olisi ollut erittäin mielenkiintoista nähdä millaisia tunnesanoja työpajojen ohjaajat olisivat käyttäneet kuvaamaan omia tuntemuksiaan. Suunnitelmissani oli kyllä kerätä ohjaajilta vastaavat lomakkeet ja olin

ne tulostanutkin, mutta työpajojen ajankohta (torstai ilta kuudesta kahdeksaan) teki tämän tehtävän hankalaksi varsin inhimillisestä syystä. Oli kuitenkin hyvä huomata miten mitättömältä tuntuva asia (kuten työpajojen kellonaika) voi olla tutkimuksen kannalta merkityksellinen aineiston keruun vuoksi.

Ylipäättään minua harmittaa näin jälkeensä se, että keräämälläni aineistolla ei ole mitään vertailukohtaa. Olisi ollut helpompi lähestyä aihetta, jos minulla olisi ollut enemmän aineistoa esimerkiksi eri ryhmistä. Opin tämän prosessin myötä hyvin sen, että minkä tahansa taidon kehittymistä on miltei mahdotonta tutkia, ellei tutkimukseen osallistuneilta henkilöiltä kerää enemmän tietoa.

## 5 TULOSTEN ANALYSOINTI

Tässä kappaleessa kirjoitan ohjaajien kyselystä sekä osallistujien tunnekartoista saamiini tuloksiin. Tunnekarttojen analysoinnissa hyödynsin etenkin Tuovilan (2006, 14-44) tutkimusta, saadakseni otteen siitä millä tavoin tunteisiin liittyvää materiaalia voidaan analysoida. Työpajat, joiden sisältöön kyseinen aineisto perustuu, on esitelty kappaleessa kaksi, tässä kappaleessa keskityn vain tulosten analysointiin.

### 5.1 Ohjaajien kyselyn tulosten analysointia

Ryhmiä ohjaajille lähettämästäni kyselystä selvisi, että käyttämäni menetelmät koettiin hyödyllisiksi ja helpoiksi toteuttaa myös itsenäisesti mentelmäopasta hyödyntäen. Vastaajien mukaan menetelmät tukivat henkilökohtaista kasvua ja tunnetaitojen kehitystä ja tämä oli opinnäytetyöni tutkimuskysymyksen kannalta tärkein tieto.

Tutkimuskysymykseni oli: ”Voiko luovalla toiminnalla tukea tunteiden käsittelyyn vaadittavia taitoja, kuten tunteiden tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisua?”. Ohjaajien kyselystä saamieni tulosten perusteella vastaus on kyllä.

Se, mikä vastauksissa oli mielestäni huomionarvoista oli se, miten suuri merkitys työpajoissa vallinneella tunnelmalla oli. Olettettavaa on, että oikeanlaisten tehtävien suunnitteleminen on osa kyseistä tunnelmaa. Kuitenkin tunnelma on suurelta osin yhdessä luotua, ja siihen vaikuttavat paljolti myös toimintaan osallistuvien mieliala ja energiataso sekä keskinäinen vuorovaikutus.

Olin yllättynyt ohjaajien vastauksissa heidän kokemiensa tunteiden laadusta. Tunteet, joita ohjaajat vastasivat kokeneensa työpajojen aikana eniten olivat ilo, innostuminen, onnistuminen ja hämmästyminen. Voidaan siis sanoa, että nämä neljä tunnetta ovat olleet ohjaajien perustunteet työpajojen aikana. Nämä tunteet ovat varsin positiivisia ja oikeastaan voidaan sanoa tällaisten tunteiden olevan todella tavoiteltavia etenkin luovassa toiminnassa – onnistuminen, innostuminen ja ilo ovat voimakkaita tunteita, jotka tukevat minkä tahansa uuden asian oppimista tai uuden idean kehittelyä.

Vastauksista selvisi myös, että ohjaajat olivat oppineet työpajojen aikana paljon uusia asioita. Tämä ei sinällään ollut työpajojen tavoite, sillä tavoitteiden asettamisessa keskiössä olivat työpajoihin osallistuneet nuoret naiset. Olen kuitenkin todella tyytyväinen siitä, että työpajojen sisältö on palvellut näin hyvin kaikkia niihin osallistuneita.

Uskon, että myös ohjaajien osallistumismotivaatio, tunnetila ja asenne työpajojen menetelmiä ja sisältöä kohtaan on ollut avainasemassa yhteisen tunnelman luomisessa.

## 5.2 Tunnekarttalomakkeiden analysointia

Tunnekarttalomakkeiden analysoiminen oli mielekäs, mutta jokseenkin haastava tehtävä. Lomakkeiden avulla sain kerättyä paljon tietoa, mutta tämän tiedon analysoimisessa minun tuli olla tarkka ja pohtia millä tavoin tiedon käsitteleminen toisi parhaiten esiin sekä keräämäni tiedot että käyttämäni menetelmän erityisyyden.

Tunnekarttalomakkeet oli yksi niistä luovista menetelmistä, joita hyödynsin työpajoissa. Tämän lisäksi käytin näitä keräämiäni lomakkeita tiedonkeruuseen osallistujien luvalla.

Ohjaajille suunnatussa kyselyssä ohjaajien ilmaisemat tunteet työpajoihin liittyen eivät ole suoraan verrannollisia osallistujien täyttämiin tunnekarttalomakkeisiin. Kysely lähetettiin kuukausia varsinaisten työpajojen päättymisen jälkeen ja tunnekarttoja täytettiin jokaisen työpajan päätteeksi. Toisekseen tunnekartoissa oli kyse mistä tahansa tunteista, joita oli mielenpäällä. Osallistujilta ei siis kysytty ”mitä tunteita tämä työpaja sinussa herätti?”. Halusimme tunnekarttojen olevan ennen kaikkea henkilökohtainen työkalu omien mielentilojen vaihtelun seuraamiseen ja tunteiden ilmaisuun, ei niinkään palautteenkeruumenetelmä.

Tunteita käsiteltiin ja nimettiin yhdessä työpajan aikana, mutta tunnekartoissa ilmaistujen tunteiden määrä oli siihenkin nähden huomattavan suuri (69 eri tunnetta). Erityistä oli havaita osallistujien keksineen joka tapaamiskerralla kahdesta kolmeentoista uutta ja erilaisista tunnetta. Tämä mielestäni kertoo osallistujien luovuudesta sekä työpajan luovuutta ja ilmaisun vapautta tukeneesta ilmapiiristä sekä viittaa tunnetaitojen kehittymiseen.

Varmuudella ei voida kuitenkaan sanoa, kehittivätkö työpajan menetelmät osallistujien näkökulmasta heidän tunnetaitojaan, sillä en ole kerännyt vastaavaa aineistoa erilaisen ryhmätoiminnan jälkeen samoilta henkilöiltä. Minulla ei siis ole mahdollisuutta verrata tätä aineistoa mihinkään toiseen. Tästä syystä olen sitä mieltä, että lomakkeissa ilmaistu tunteiden suuri määrä ja uusien tunnetilojen nimeäminen jokaisen kerran jälkeen *viittaavat* kehitykseen tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja ilmaisemisen osalta.

Osallistujat nimesivät vaihtelevasti eri määrän tunteita lomakkeissaan. Vähimmillään lomakkeessa oli kolme- neljä tunnetta, enimmillään kymmenisen tunnetta. Määrä ei kuitenkaan noussut tai laskenut osallistujilla samoilla tapaamiskerroilla, vaan määrien vaihtelu oli yksilöllistä. Tunteiden määrä ei myöskään kasvanut suhteessa tapaamiskertojen määrään.



Määrällisesti mitattuna hallitsevimpiä tunteita olivat ilo, suru, väsymys ja ahdistus tunnekartoissa mainitsemiskertojen perusteella. Näitä voi siis kutsua kyseiseen työpajaan osallistuneiden perustunteiksi kevään 2015 aikana.

Tutkiessani tunnekartoissa esiintyneitä tunteita oli mielenkiintoista nähdä miten erilaisia tunteita kukin osallistuja tietyllä tapaamiskerralla ilmaisi. Esimerkiksi 12. maaliskuuta eräs osallistuja mainitsi lomakkeessaan tunteet *rauha*, *tyytyväinen* ja *melankolia*, toinen osallistuja tunteet *iloinen*, *energinen*, *epäluova* ja *kiirehtivä*, kolmas osallistuja tunteet *turhautuminen*, *levoton/aktiivinen*, *keskittynyt*. Näiden tunteiden perusteella ei siis voi tehdä oikeastaan minkäänlaisia johtopäätöksiä, paitsi sen, että tunteet ovat olleet henkilökohtaisia.

Ilmaistujen tunteiden tutkimisessa mielenkiintoista oli myös vertailla, millaisia tunteita ilmaistiin yhdessä. Alla esimerkkejä:

- Masennus, Yksinäisyys & Yksinäisyyden pelko
- Tunnistamaton, ylikierroksilla & huono omatunto
- Hyödytön, epäonnistunut & uupunut
- Rauhallinen, keväinen, hyvä, mukava & kotoisa

Yllä mainitut tunteet ovat todella hyvin eriteltyjä ja niiden nimeäminen vaatii itsetutkiskelua. Tutkiessani tunnekartoissa esiintyneitä ehdin jo unohtaa miten yleisiä vastaukset ”ihan hyvin”, ”ookoo” ja ”emmä tiä” ovat, kun joku tiedustelee miten menee tai mitä kuuluu.

Näiden tunteiden tutkiminen sellaisinaan ei ole opinnäytetyöni kannalta olennaista, eikä minulla olisi näiden tunteiden tulkitsemiseen edes tarvittavaa tietotaitoa tai koulutusta. Olen kuitenkin vakuuttunut siitä, että tunnekartta-menetelmä on yksi hyvä työkalu tunnetaitojen kehittämiseen.

Edellisessä kappaleessa esittelemäni yhden osallistujan tunnekartat kertoivat mielestäni melko paljon kyseisen osallistujan kokemista tunteista. Seuraavat pohdinnat perustuvat pelkästään omaan tulkintaani osallistujan teoksista.

Piirroksissa oli mielenkiintoista seurata miten tietyt tunteet olivat joko piirroksen keskellä tai kerroksittain. Esimerkiksi ensimmäisessä piirustuksessa perhosen keskiosa merkitsi jännitystä ja siivet muita tunteita. Kun pohdin sitä miltä jännittäminen tuntuu, se on usein vatsassa tai keskiruumiissa koettu tunne. Se on myös melko hallitseva tunne.

Kolmannessa piirroksessa on kaaria, ikään kuin toinen toisensa päällä. Alimmainen väriraita symboloi *yksinäisyyttä ja yksinäisyyden pelkoa*. Toinen kerros *masennusta* ja kolmas *haikeaa ja vähän tyhjää olotilaa*. Mielestäni myös tässä piirroksessa tunteiden kehollisuus tulee ilmi - usein pelko ja yksinäisyys saavat meidät ikään kuin kätertymään kasaan.

Viimeisessä piirustuksessa huomionarvoista on kuvan hallitsevin väri (kirsikanpunainen), joka merkitsee *muutoksen odotusta parempaan päin*, toinen tämän alla oleva väriraita (sininen) *rauhallista ja odottavaista oloa*. Kyseinen osallistuja ilmaisi ja käsitteli monia eri tunteita tunnekartoissaan rohkeasti ja avoimesti kaikilla osallistumiskerroilla. Viimeisessä teoksessa välittyy rohkeutta ja uskoa omiin kykyihin ja jaksamiseen, vaikka myös surun ja jännityksen tunteet ovat edelleen piirroksessa läsnä.

Tässä kappaleessa olen analysoinut keräämäni aineistoa parhaaksi katsomallani tavalla. Käsittelin ohjaajien kyselyn tuloksia sekä tunnekartta-lomakkeissa esiintyneitä tunteita. Käsittelin tunnekarttoja hieman laajemmin, sillä koin niiden sisältämän tiedon olevan melko tulkinnanvaraista.

### 5.3 Suositukset

Tutkittuani tunteiden ja luovan toiminnan yhteyksiä sekä keräämäni aineistoa olen vakuuttunut siitä, että luovilla menetelmillä on suuret mahdollisuudet luoda hyvinvointia sekä kehittää tunnetaitoja.

Olen kuitenkin sitä mieltä, että luovien menetelmien hyödyntämisessä ryhmätyöskentelyssä tulisi huomioida seuraavat asiat:

- Luovien menetelmien hyödyntäminen ryhmätyöskentelyssä vaatii ohjaajalta omien tunnetaitojen sekä senhetkisen mielentilan tiedostamista ja työstämistä. Ennen työskentelyn aloittamista voi olla hyvä myös kirjoittaa ylös työskentelyn tavoitteet ja miettiä mitä ne tarkoittavat käytännössä. Esimerkiksi mitä *tunnetaidot* tai *arjenhallinta* tarkoittavat. Tavoitteet voi käydä läpi myös ryhmän kanssa ja kysyä heidän mielipiteitään.
- Vaikka käyttäisit itsellesi tuttua menetelmää ja sinulla olisi tarkka suunnitelma toiminnan ohjaamiselle, ota itsellesi aikaa ennen ryhmän kokoontumista ja sen jälkeen. Parhaassa tapauksessa kokeile samoja tehtäviä ennakkoon ja toiminnan jälkeen vietä hetki joko itseksesi tai muiden ryhmän ohjaajien kanssa käydäksesi läpi toiminnasta kummunneet tunteet ja tapahtumat.
- Älä tee tehtäviä kiireessä. Kiireen tuntu ja hätiköidyt päätökset vaikuttavat ryhmään ja vallitsevaan tunnelmaan. Tunnelma on työskentelyn kannalta yksi olennaisimmista asioista.
- Ohjaajakin voi tehdä virheitä, kaikkea ei voi ennakoida. Esimerkiksi jollekin ryhmälle joku tehtävä on huikean hyvä, toiselle ei. Se voi tuntua epäonnistumiselta, mutta epämukavilta tunteilta ei voi välttyä eikä aina voi onnistua.
- Uskalla ottaa myös hallittuja riskejä ja testata omia mukavuusalueitasi ohjaajana. Jos olet rohkea, annat vapautta myös ryhmäsi jäsenille toimia eri tavalla.

- Riskien ottaminen ei kuitenkaan tarkoita liian tungettelevien tai ahdistusta laukaisevien tehtävien teettämistä. Jos kuitenkin jokin tehtävä aiheuttaa ahdistusta, muista pysyä itse rauhallisena. Kaikkea ei voi ennakoida, mutta muista etukäteen miettiä ratkaisuja erilaisten tilanteiden varalta ja sovi niiden toteutuksesta työparisi kanssa.
- Joskus yksinkertaisimmat tehtävät ovat parhaita. Vaikka itse olisit ”vanha tekijä”, jollekin toiselle vesivärimaalauksestakin saattaa olla monia vuosia.
- Joissakin ryhmissä saman tehtävän toistaminen voi olla merkityksellisin tapa nähdä oma kehitys ja kasvu. Esimerkiksi oma keho voi olla teemana veistoksessa, maalauksessa, videossa ja ääniteoksessa.

Kuten olen aiemmin todennut, luova työ vaatii aikaa. Olen melkein pä tullut siihen tulokseen, että mitään muuta luovaan työskentelyyn ei tarvita yhtä paljon kuin aikaa. Ei ole kyse niinkään materiaaleista tai työskentelytiloista tai hyvästä ohjaajastakaan. Jos on motivoitunut, innostunut ja rohkea ja valmis antamaan luovalle prosessille aikaa, kannattaa kokeilla ja katsoa mitä jännittävää, kaunista ja voimauttavaa voi tapahtua.

#### 5.4 Yhteenveto ja pohdintaa

Opinnäytetyötä tehdessäni olen oppinut suunattoman paljon luovuudesta. En aikaisemmin ole edes täysin ymmärtänyt, mistä olen puhunut käyttäessäni sanaa luovuus. Aikaisemmin se on ollut minulle synonyymi taiteelle ja taiteelliselle ilmaisulle. Sitä se ei kuitenkaan ole.

Näin jälkepäin olisin tehnyt joitakin asioita toisin. Olisin kerännyt tunnekarttoja molemmissa ryhmissä ja pyytänyt myös ohjaajia täyttämään lomakkeet joka viikko. Tämä olisi vaatinut paljon aikaa ja vaivaa muilta. Tutkimuksen tekemiseen siis liitty paljon viitseliäisyyttä ja myös uskallusta vaivata toisia ja pyytää heidän aikaansa. Jos joskus saan vielä mahdollisuuden ohjata vastaavanlaisia työpajoja, yritän saada kerättyä mahdollisimman paljon materiaalia voidakseni tehdä paremmin vertailuja aineistojen välillä.

Tutkimusprosessiani häiritsi jossain määrin tunne tai ajatus siitä, että tunteet ovat henkilökohtainen asia. Minusta tuntui, että tutkin jotakin liian henkilökohtaista ja siten arkaluontoista. Nämä kokemani tunteet eivät sinällään ole yllättäviä, sillä elinpiirimme on jakautunut vahvasti henkilökohtaiseen ja julkiseen, emotionaaliseen ja rationaaliseen. (Nikunen 2008, 156.) Tunteet tai tunnetaidot eivät siis olleet tutkimuskohteena helppo.

Aiemmin olen suhtautunut luovaan ilmaisuun ja luovassa prosessissa esiintyviin tunteisiin jossain määrin itsestäänselvyyksinä. Tiesin luovan työskentelyn nostavan monia tunteita pintaan enkä juurikan ajatellut, että tuota prosessia voisi tietoisesti ohjata ja ennakoida. Ennen kaikkea en osannut kuvitella, että pelkästään tunteiden kokeminen ja nimeäminen voisi olla luovan toiminnan tavoite. Opin tämän tutkimuksen myötä miten herkkä ja moniulotteinen asia luovuus todella on ja miten tärkeää on todella miettiä toiminnan tavoitteita.

Uskon, että tunteiden käsittelyyn ja ilmaisemiseen liittyvät taidot ovat enenevässä määrin osa arkipäiväämme ja tulevat myös konkreettisesti osaksi työelämää esimerkiksi työhyvinvoinnin ja työnohjauksen lomassa. Vaikka opinnäytetyössäni olen pääsääntöisesti keskittynyt nuoriin ja nuoriin aikuisiin, olen sitä mieltä, että aihe koskettaa kaiken ikäisiä ihmisiä.

Itse tulkitsen luovuuden taitona, jota voi harjoittaa samalla tavalla kuin tasapainoa vahvistetaan. Tasapainon säilyttäminen on helppoa, kun seisoo molemmat jalat vahvasti maassa. Tällöin tasapaino ei kuitenkaan kehity, vaan pitää nostaa jalka irti maasta tai tehdä jotakin muuta, mikä haastaa säilyttämään saavutetun tasapainon. Samalla tavalla luovuutta tulee harjoittaa, pitää haastaa itsensä yhä uudelleen ja uudelleen tekemään jotakin eritavalla kuin ennen. Mielestäni luovuus (yhtäläillä kuin hyvä tasapaino) ovat taitoja, jotka auttavat ja kannattelevat niin yksinkertaisten kuin haastavampienkin tehtävien toteuttamisessa.

## 6 LOPUKSI

Opinnäytetyötä kirjoittaessani olen koko ajan miettinyt, kenelle tätä kirjoitan? Tämä kysymys on ollut mielessäni ja rehellisesti sanottuna vastaus on selkeä - itselleni. Kenties juuri tämän takia opinnäytetyölläni ei ole tilaajaa, vaan yhteistyökumppani.

Työni päämääränä oli selvittää voiko luova ryhmätoiminta kehittää tunnetaitoja. Tutkimus ja aineiston analyysi viittasi taitojen kehittymiseen. Varmaa päätelmää en kuitenkaan voinut aineistoni pohjalta tehdä, sillä tutkimus ei ollut tarpeeksi hyvin suunniteltu tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Opin kuitenkin tästä prosessista paljon.

Opinnäytetyön tekeminen on siis hyödyttänyt minua ja ammattitaitoni kehitystä. Olen saanut rauhassa keskittyä itseäni kiehtoviin aiheisiin ja pohtia kysymyksiä, jotka ovat olleet mukana työskentelyssäni niin taidepajojen ohjaajana kun ammattitaiteilijana. Opinnäytetyö on siis palvellut ennen kaikkea omaa ammatillista kasvuani.

Opinnäytetyön on tarkoitus kehittää jotakin uutta, jotakin mikä vie omaa alaa jollakin tavalla eteenpäin. En ole välttämättä luonut opinnäytetyölläni mitään uutta, mutta olen viettänyt paljon aikaa tutkien erittäin ajankohtaisia teemoja. Kaikki nämä asiat ovat olennaisia sen kannalta, miten voin parhaiten hyödyntää omia taitojani tekemässäni työssä.

En siis virallisesti voi puhua tehneeni kehittävää opinnäytetyötä, mutta itse koen kehittäväni omaa ymmärrystäni, tieto- ja ammattitaitoani tämän opinnäytetyön myötä. Toteuttamani työpajat ja niiden pohjalta koostamani menetelmäopas olivat se kehittävä osuus, opinnäytetyö tutkiva osuus.

Visuaalisen taiteen tekeminen on intohimoni ja olen ammentanut luovasta toiminnasta äärettömän paljon hyvää oloa ja onnellisuutta. Uskon, että se voi olla näin myös muiden elämässä.

## LÄHTEET

Aaltonen, Tapio, Heiskanen, Erika & Innanen, Pekka 2003. Arvot yksilön ja työyhteisön kehittäjänä. Helsinki: WSOY

Ammatinvalinta.fi 2016. Itsetuntemus. Julkaistu Ammatinvalinta.fi – internetsivuilla. Viitattu 10.11.2016.

[http://ammatinvalinta.fi/ohjaajalle/apua\\_ammatinvalintaan/itsetuntemus/](http://ammatinvalinta.fi/ohjaajalle/apua_ammatinvalintaan/itsetuntemus/)

Bardy, Marjatta, Haapalainen, Riikka, Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka 2007. Taide arjen keskellä. Nykkytaiteen Museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Helsinki: LIKE

Bergman, Mertzi 2001. Luovan ajattelun hakusanat. Helsinki: Dialogia Oy.

Dunderfelt, Tony 2001. Intuitio ja tunneviestintä. Ihmisten välinen näkymätön yhteys. Helsinki: Dialogia Oy.

Eischer, Heli & Tuppurainen, Jonna 2011. Tyttöjen talo on kuin avoin koti. Setlementtijulkaisuja 22. Helsinki: Setlementtinuorten liitto ry

Forsberg, Hannele 2006. Tunteet työssä – esimerkkinä sosiaalityönä tehtävä ihmistyö. Teoksessa Määttä, Kaarina (toim.) 2006. Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan. Helsinki: Oy Finn Lectura AB

Friis, Leila & Kaikko, Kirsi 2008. Luovat menetelmät opetuksen ja ohjauksen tukena sosiaali- ja terveysalalla. Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Viitattu 10.11.2016.

<http://hyrrat.metropolia.fi/wp-content/uploads/2014/10/FriisL.-Kaikko-K.-2008.-Luovat-menetelm%C3%A4t-opetuksen-ja-ohjauksen-tukena-sosiaali-ja-terveysalalla..pdf>

Goleman, Daniel 1997. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava

Goleman, Daniel 2014. Aivot ja tunneäly. Uusimmat oivallukset. Parainen: Samsaraa tasapaino-oppaat.

Heikkilä, Jorma & Heikkilä, Kristiina 2001. Innovatiivisuutta etsimässä. Irtiottoa keskinkertaisuudesta. Helsinki: Kauppakaari 2001.

Helsingin Diakoniaopisto 2016. Sanasto. Itseilmaisu. Julkaistu Helsingin Diakoniaopiston internetsivuilla. Viitattu 10.11.2016.

<https://www.hdo.fi/sanasto/item/272>

Jyväskylän setlementti ry, 2016a. Jyväskylän esittely. Jyväskylän setlementti ry:n internetsivut, viitattu 9.6.2016. <http://www.jyvala.fi/index.php?page=jyvaelaen-esittely>

Jyväskylän setlementti ry, 2016b. Jyväskylän kasalaisopisto itää ihmisistä. Jyväskylän setlementti ry:n internetsivut, viitattu 9.6.2016. <http://jyvala.fi/index.php?page=opiston-esittely>

Jyvälän setlementti ry 2016c. Avaimet onnistumiseen -koulutus. Jyvälän kansalaisopiston internetsivut, viitattu 10.11.2016.

<http://www.jyvala.fi/index.php?page=avaimet-onnistumiseen>

Jyvälän setlementti ry 2016c. Avaimet onnistumiseen –koulutuksen esittely. Jyvälän kansalaisopiston internetsivut, viitattu 10.11.2016.

<http://www.jyvala.fi/index.php?page=avaimet-onnistumiseen-koulutuksen-esittely>

Launonen, Krista 2014. Luovuus lähtee käsistä. Käytännön ohjeita värikkäämpään työelämään. Helsinki: Gummerrus Kustannus Oy

Lehtonen, Heikki 1990. Yhteisö. Tiivistelmä julkaistu Kansalaisyhteiskunta.fi-internetsivulla. Viitattu 14.11.2016.

[http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/sosiaalinen\\_paaoma\\_ja\\_yhteisollisyys/yhteiso](http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/sosiaalinen_paaoma_ja_yhteisollisyys/yhteiso)

Lundán, Johanna 2012. Kasvata puu. Kohti henkilökohtaista kasvua ja kehittymistä. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu, yrittäjyyden ja liiketoimintaosaamisen koulutusohjelma. Viitattu 14.11.2016 <https://www.theseus.fi/handle/10024/38730>

Myllyniemi, Sami (toim.) 2014. Ihmisarvoinen nuoruus. Nuorisobarometri 2014. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja ISSN 1455-268X (painettu), nro 51. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö

Myllyniemi, Sami (toim.) 2015. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja ISSN 1455-268X (painettu), nro 54. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö

Määttä, Kaarina (toim.) 2006. Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan. Helsinki:Oy Finn Lectura AB

Nikunen, Minna 2008. Tutkimusaineisto ja tunteet. Teoksessa Tutkijan kirja. Lempiäinen, Kirsti, Löytty, Olli & Kinnunen, Merja.(toim.) Tampere:Vastapaino.

Nurmi, Päivi (toim.) 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä : PS-kustannus.

Oiva-tupa kaikkien Ilona- hanke 2015. Oiva-tupa kaikkien Ilona- hanke 2012-2015. Oiva ja Ilona –hankkeen internetsivut. Viitattu 3.6.2015. <http://www.oiva-ilona.fi/index.php/oiva-ja-ilona-hanke>

Oiva ja Ilona 2016. Ohjelmassa tällä ja ensi viikolla. Julkaistu Oivan ja Ilonan kotisivuilla. Viitattu 10.11.2016. <http://www.oiva-ilona.fi/>

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.  
Renander, Bengt 2003. Luovan prosessin tunteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo



Räsänen, Maiju 2011. Ympäristö Haltuun. Opas luovaan ympäristön tutkimiseen. Taikalamppu-menetelmäopas. Jyväskylä: Jyväskylän Kaupunki/Kulttuuriantia

Salmela, Mikko 2011. Kollektiiviset tunteet solidaarisuuden liimana. Teoksessa Laitinen, Arto, Pessi, Anne Birgitta (toim.) 2011. Solidaarisuus. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy

Setlementtiliitto 2015. Suomalainen setlementtiliike. Julkaistu Setlementtiliiton internetsivuilla. Viitattu 25.8.2015.

<http://www.setlementti.fi/setlementtiliitto/suomalainen-setlementtiliike/>

Similä, Jenni 2012. Lasten ja nuorten yhteiskunnallinen hyvinvointi alkaa arjen hallinnasta. Julkaistu Opetus- ja kulttuuriministeriön Etusivu-verkkolehdessä 10.5.2012. Viitattu 14.1.2016.

<http://www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2012/1005/teemapalsta.html?lang=fi>

Suomen Mielenterveysseura 2013. Tunteiden tuulimylly. Viitattu 14.11.2016.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/tunteiden-tuulimylly>

Suomen Mielenterveysseura 2016a. Itsetuntemus. Julkaistu Suomen Mielenterveysseuran internetsivuilla. Viitattu 10.11.2016.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/lapset-ja-nuoret/alakoulu/itsetuntemus>

Suomen Mielenterveysseura 2016b. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Julkaistu Suomen Mielenterveysseuran internetsivuilla. Viitattu 10.11.2016.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>

Sternberg, Brita Synnöve, 2011. Mahdollistava yhteisöllisyys. Sukellus setlementtityöhön. Pro gradu-tutkielma Sosiaalityö/Kansalaisyhteiskunnan asiantuntijuuden maisteriohjelma, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto, kevät 2011.

Tuominen, Saku 2015. Luova järkevyyys. Arkisen luovuuden ylistys. Helsinki: Otava.

Tuovila, Seija 2006. Suomalaisille tärkeät tunnesanat. Teoksessa Määttä, Kaarina (toim.) 2006. Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan. Helsinki:Oy Finn Lectura AB

Turunen, Kari E. 2004. Tunne-elämä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistöiminta. Tampere: Tampere University Press.

Tyttöjen Talo 2016a. Sukupuolisensitiivisyys. Julkaistu Tyttöjen Talon internetsivuilla. Viitattu 14.11.2016 <http://www.tyttojentalo.fi/sukupuolisensitiivisyys>

Tyttöjen Talo 2016b. Kulttuurisensitiivisyys. Julkaistu Tyttöjen Talon internetsivuilla. Viitattu 14.11.2016.

<http://www.tyttojentalo.fi/kulttuurisensitiivisyys>

Uusikylä, Kari & Piirto, Jane 1999. Luovuus: taito löytää, rohkeus toteuttaa. Jyväskylä: Atena

Uusikylä, Kari 2002. Voiko luovuutta opettaa?. Teoksessa Kansanen Pertti & Uusikylä, Kari (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus (Gummerrus)

Uusikylä, Kari 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus

Väestöliitto 2015. Tunnetaidot. Julkaistu Väestöliiton internetsivuilla. Viitattu

24.8.2015.

[http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/)

## LIITTEET

Liite 1. Ohjaajien kyselylomake, lokakuu 2015.

Liite 2. Tyhjä tunnekarttalomake

Liite 3. Tunnekartta 19.2.2015

## Liite 1. Ohjaajien kyselylomake

## TUNNETAITOJEN KEHITTÄMINEN LUOVIN MENETELMIN

Kysely kevään 2015 Taidetyöpajoihin liittyen

Tässä kyselyssä pyrin kartoittamaan ohjaajien ja harjoittelijoiden kokemuksia kevään 2015 taidetyöpajoista sekä Tunne kehosi kuva-työpajassa että Avaimet onnistumiseen taidepajoissa.

**1. Kevään 2015 työpajoissa olin**

- Ohjaaja
- Harjoittelija
- En halua kommentoida

**2. Osallistuin**

- Tunne kehosi kuva-työpajaan
- Avaimet onnistumiseen- taidepajoihin

**3. Olin mukana**

- Jokaisella kerralla
- Lähes jokaisella kerralla
- Osallistuin vain muutaman kerran
- En osaa sanoa

**4. Ennen työpajaan osallistumista olen osallistunut luovaan ryhmätoimintaan Jyväskylässä**

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

**5. Ennen työpajoja olen ohjannut luovaa ryhmätoimintaa Jyväskylässä**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

**6. Opin uusia asioita kevään 2015 työpajojen aikana**

- En ollenkaan  
 Vähän  
 Jonkin verran  
 Melko paljon  
 Paljon

**7. Työpajojen aikana opin seuraavia asioita:**

---



---



---

**8. Verraten aikaisempiin kokemuksiini luovasta ryhmätoiminnasta, uutta minulle oli...**

---



---



---

**9. Muistellessani työpajaan osallistumista, muistan kokeneeni seuraavia tuntemuksia/tunteita:**

1 vähän, 2 jonkin verran, 3 ei vähän eikä paljon, 4 melko paljon, 5 paljon

	1	2	3	4	5
Onnistumista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iloa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielihyvää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turhautumista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Epäonnistumista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahdistusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Surua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jännitystä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelkoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toivoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Innostusta ○○○○○
- Hämmästyttä ○○○○○
- Häpeää ○○○○○
- Rohkaistumista ○○○○○
- Tyydyttymistä ○○○○○
- Itsevarmuutta ○○○○○
- Pettymystä ○○○○○
- Epävarmuutta ○○○○○
- Yllättymistä ○○○○○
- Rauhaa ○○○○○
- Sekavuutta ○○○○○
- En osaa sanoa ○○○○○

### 10. Kevään 2015 työpajojen menetelmät tukivat ryhmässä

0 en osaa sanoa, 1 vähän, 2 jonkin verran, 3 ei vähän eikä paljon, 4 melko paljon, 5 paljon

- |  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Ryhmäytymistä  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Yhteenkuuluvuuden tunnetta   | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Henkilökohtaista kasvua  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Elämänhallintataitojen kehittymistä  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Tunnetaitojen (tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja sanoittaminen) kehitystä | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

### 11. Perustelut:

---



---



---

### 12. Työpajoissa olisi pitänyt tehdä jotakin toisin

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

13. Jos vastasit kyllä, mitä?

---

---

---

14. Työpajoissa oli huomioitu

- Sukupuolisensitiivinen työote
- Kulttuurisensitiivinen työote
- Ei kumpaakaan
- Molemmat
- En osaa sanoa

15. Perustelut:

---

---

---

16. Olisin toivonut työpajoihin lisää

1 vähän, 2 jonkin verran, 3 ei vähän eikä paljon, 4 melko paljon, 5 paljon

	1	2	3	4	5
Draamailmaisua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maalaamista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmätehtäviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muotoilua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valokuvausta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piirtämistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Oliko työpajojen sisältö suunniteltu kohderyhmälle sopivaksi?

---

---

---

**18.** Osallistuttuani ryhmään osaan hyödyntää menetelmiä mentelmäkansion avulla myös jatkossa

- Kyllä  
 Ei  
 En osaa sanoa

**19.** Ohjaajat saivat tukea oman luovuuden hyödyntämiseen työssään:

- Ei ollenkaan  
 Vähän  
 En osaa sanoa  
 Melko paljon  
 Paljon

**20.** Kevään 2015 työpajat vaikuttivat syksyn 2015 Jyvälän toiminnan suunnitteluun omasta mielestäni seuraavilla tavoilla:

0 en osaa sanoa, 1 vähän, 2 jonkin verran, 3 ei vähän eikä paljon, 4 melko paljon, 5 paljon

	0	1	2	3	4	5
Hyödynsimme uusia ideoita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saimme uusia menetelmiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luovaa ryhmätoimintaa lisättiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**21.** Muita kommentteja?

---

---

---



Liite 2. Tyhjä tunnekarttalomake

**TUNNEKARTTA** \_\_\_\_\_ (päivämäärä)

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Liite 3. Tunnekartta 19.2.2015

