

Airi Tarkkio

TAITEEN TEKEMISEN JA KUVATAIDETERAPEUTTISEN
OHJAAMISEN LISÄARVOSTA AMMATTI-IDENTITEETIN
KEHITTÄMISEEN SOSIONOMIKOULUTUKSEN AIKANA

Sosionomin koulutusohjelma

2018

Taiteen tekemisen ja kuvataideterapeuttisen ohjaamisen lisäarvosta ammatti-identiteetin kehittymiseen sosionomikoulutuksen aikana

Tarkkio, Airi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosionomin koulutusohjelma
Toukokuu 2018
Sivumäärä: 81
Liitteitä: 1

Asiasanat: kuvataideterapia, ohjaus, sosionomi

Opinnäytetyön aiheena oli taiteen tekemisen ja kuvataideterapeuttisen ohjaamisen lisäarvosta ammatti-identiteetin kehittymiseen sosionomikoulutuksen aikana.

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin kasvuprosessia sosiaalialan ammattilaiseksi. Opiskelijan koulutuksen vaihtoehtoisina opintoina oli kuvataideterapeuttisen menetelmän käyttö sosionomin työssä. Tällöin koulutus painottui osin myös oman taiteen tekemiseen, kokemiseen ja kuvataideterapeuttisen ohjaamisen harjoittelukäytäntöihin ja sovelluksiin.

Opinnäytetyössä kuvattu kasvutarina sisältää myös kuvauksen ammatin vaihtamisesta sosiaalialalle. Taiteen tekeminen kuvattiin osana kasvuprosessia kantavana voimana. Työssä pohdittiin myös taiteen tekemisen vaikutusta ja merkitystä ammattiin kasvun oppimisprosessiin.

Työssä on laadullisia tutkimuksellisia piirteitä, fenomenologinen ideologia nousee esiin. Työ koostuu teoriaosuudesta, jossa käsiteltiin sosionomin ammattia ja identiteettiä sekä sen kasvua. Lisäksi käsiteltiin taideterapeuttista menetelmää ja sen integroitumista sosionomin työhön.

Toinen osuus koostui omaa ammatti-identiteettiä tutkivasta prosessista. Tutkimusaineistona oli päiväkirjat ja maalaukset koko opiskelun ajalta. Kuvataideterapeuttisen menetelmän harjoittelun aikana työnohjaus toimi ammatti-identiteetin muodostumisen tukena, ikään kuin peilinä ja ohjenuorana. Oivalluksia syntyi oppimisprosessien aikana kasvuryhmässä ja oppitunneilla, jotka syvensivät prosessia.

Opinnäytetyön pohdinnan prosessi toi esiin sen, että luovuus ja taiteen tekeminen loi tilan ammatti-identiteetin kasvulle ja henkilökohtaiselle kasvulle. Luovuus tuki työympäristön muutosta, purkaen muutoksesta syntynyttä stressiä.

ADDITIONAL VALUE OF CREATING ART AND HAVING VISUAL ART THERAPY GUIDANCE FOR THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL IDENTITY DURING SOCIAL SERVICES STUDIES

Tarkkio, Airi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Bachelor of Social Services

May 2018

Number of pages: 81

Appendices: 1

Keywords: art therapy, guidance, Bachelor of Social Services

The purpose of this thesis was the additional value of creating art and having visual art therapy guidance for the development of professional identity during social services studies.

In this thesis the growth process of becoming a social services profession is examined. The student's education alternative studies were visual art therapeutic methods in social service workers studies. There, the focus of the studies was the creation of personal art, experiencing and visual art therapeutic guidance practices and applications.

The growth process described in this thesis includes a description of changing profession to social services. Creating art is described as a driving force in the growth process. In this work the impact and meaning of art towards professional growth were contemplated.

There are elements of qualitative research and phenomenological ideology arises. The work consists of theory segment, where social service workers profession and identity is addressed along with growth of those aforementioned subjects. Additionally art therapeutic methods and its integration in to social service workers work was addressed.

The second part consisted of examination process of professional identity of self. Learning diaries and paintings that were created during the studies were used as research material. During the practical training concerning visual arts therapy methods the professional guidance supported the forming of professional identity almost like a mirror and a guideline. Insights came in to being during the learning process in the growth group and lectures that made the process deeper.

The contemplation process of the thesis brought up the fact, that creativity and creating art formed a space for the growth of both professional and personal identity. Creativity supports the change of working environment, defusing the stress born.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
2.1	Ammatti-identiteetti	6
2.1.1	Sosionomin ammatti-identiteetti osana identiteettiä	7
2.1.2	Ammatillinen kasvu ja kehitys	8
2.1.3	Ammatin vaihtaminen ja aikuisopiskelijan haasteet	10
2.2	Kuvataideterapian teoriasta.....	12
2.2.1	Kuvataideterapeuttinen menetelmä ilmiönä	18
2.2.2	Transferenssi ja vastatransferenssi.....	23
2.3	Työnohjaus sosionomiksi kasvamisen tukena	25
2.4	Aikaisempia tutkimuksia	26
2.4.1	Kirjoittaminen representaationa	27
2.4.2	Reflektio ilmiönä	28
3	OMAA AMMATTI-IDENTITEETTIÄ TUTKIVA PROSESSI.....	32
3.1	Tutkivan prosessin vaiheet ja tarkoitus.....	32
3.2	Prosessin aineistonkeruumenetelmät, eettisyys ja luotettavuus.....	33
3.3	Aineiston kuvaus, kerääminen ja muodostus.....	35
3.4	Aineiston analyysi ja yhteenveto	35
3.4.1	Henkilökohtaiset päiväkirjat.....	36
3.4.2	Luovuuteni maalauksina.....	50
3.4.3	Kasvuryhmä kuvani.....	55
3.4.4	Työnohjauskuvat sosionomiksi kasvamisen tukena.....	58
4	POHDINTAA IDENTITEETIN MUODOSTUMISESTA.....	61
4.1	Uuteen astuminen.....	61
4.1.1	Opiskelu kahdessa opinahjossa	62
4.1.2	Heittäytyminen elämän vietäväksi	64
4.2	Toimintaympäristön kulttuurin muutos	65
4.3	Kuvan kautta oppiminen ja luovuus uusien ammattiroolien tukipylväinä... ..	66
5	POHDINTA.....	71
	LÄHTEET	74
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin omaa ammatti-identiteettiäni ja sen kehittymistä opiskelun aikana. Miten kuvan tekeminen ja tunteet ovat vaikuttaneet ammatti-identiteettini kehittymiseen ja kasvuun. Käytän työssä kvalitatiivista tutkimusotetta, jossa on fenomenologisia piirteitä.

Sosionomiksi opiskelun ohessa olen maalannut ja opiskellut Porin taidekoulussa, joka tuo oman lisävärinsä ammatti-identiteettini kasvuun. Lähtökohtana tälle opinnäytetyölleni on teoriakirjallisuudesta ja muista aineistoista lähtevä tutkimuksellinen lähteaineisto. Tein kuvataideterapeuttisen opintojen harjoittelun yhteydessä omaa taiteellista kuvan tekemistä kuvaten tätä prosessia. Tämä kuvan tekeminen tapahtui kuvataideterapeutin ohjauksessa. Tästä prosessista syntyneet kuvat ovat osa opinnäytetyöni aineistoa Taidekoulussa tehtyjen kuvien ja Samkin kasvuryhmissä tehdyn kuvan lisäksi. Toinen aineistoni muodostuu opiskeluaikani pitämistäni päiväkirjamerkinöistä. Kasvuprosessi on jatkuva koko elämän aikana tapahtuva prosessi. Miten tätä prosessia haluaa tukea ja antaa mahdollisuuden eri variaatiolle, riippuu yksilöstä itseltään. Prosessiin vaikuttaa vahvasti ympäristö ja vuorovaikutus. Oma sisäinen avoin dialogi antaa suunnan kasvulle. Rauhalan (2005) mukaan ihminen luo kulttuuria, toisaalta kulttuurin ehdoilla ja sen muovaamana ihminen tulee ihmiseksi. Ihminen ja kulttuuri yhdessä tuottavat jatkuvassa muutoksessa olevan kokonaisuuden. (Rauhala 2005, 14–17.)

Tämä opinnäytetyö tuo esiin ammatillisen kasvutarinan. Sitä kautta pohditaan sosiaalialan ja taidealan integroitumista kohdallani. Tutkimus antaa lisätietoa yhden opiskelijan ammatti-identiteetin kasvusta kuvan avulla aikaisempien ammatti-identiteetti tutkimien lisäksi. Omia päiväkirjojani lainaan työssäni merkityksellisten lauseiden ja merkinnällä oma ammatti-identiteetti prosessi osiossa. Koen kahden koulun käymisen haastavaksi, mutta mielenkiintoiseksi matkaksi omaan itseen ja luovuus on osa itseäni. Omaa minuutta peilaan jatkuvasti kuvan tekemisen kautta.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Ammatti-identiteetti

Ammatti-identiteetti koostuu työn ja ihmisen välistä suhteesta laajasti ja monitahoisesti. Työhön liittyvä eettisyys ja arvot sekä käsitys työn asemasta elämässä ovat osa yksilön ammatti-identiteettiä. Ammatti-identiteetti muodostuu ammattialan sosiaalisesta, kulttuurisesta ja yhteiskunnallisesta käytännöstä, sekä yksilön rakentamista ja jatkuvasti muokkaantuvista yksilöllisistä merkityksistä. (Eteläpelto 2007, 90.) Ammatti-identiteetin rakentaminen on nykyään koko työuran mittainen haaste. Työelämän muutokset, lyhyet työurat lisäävät paineita jatkuvalla ammatti-identiteetin kehittämiselle. (Eteläpelto & Vähäsantanen 2010, 27.)

Modernismin ydinidentiteetin tilalle on noussut jälkimodernismin dynaaminen, jatkuvasti rakentuva minä. Identiteetti on muuttuva, muutosta tapahtuu vuorovaikutuksessa ihmisiin, kokemuksiin ja tilanteisiin. Ammatti-identiteetillä kuvataan myös ihmisen käsitystä itsestä ammatillisena toimijana, joka perustuu elämänsä historiaan. Miten ihminen suhteessa työhön, ammatillisuuteen kokee itsensä, mitä tavoitteita hänellä on työn suhteen, millaiseksi hän haluaa tulla. (Eteläpelto & Vähäsantanen 2010, 26.) Identiteetti voidaan jakaa sosiaaliseen ja persoonalliseen identiteettiin. Identiteetti on yksilön ymmärrys, kuka hän on, myös suhteessa toisiin.

Ammatillisessa identiteetissä on kyse yksilön suhteesta ammattiin. Pohdintaan nousee tällöin kysymykset kuten mihin ryhmään kuulun, samaistunko siihen, liitynkö alaan ja siihen liittyviin vaatimuksiin, miten alallani tulee käyttäytyä ja koenko ammatti-identiteetin eettistä ulottuvuutta. (Kirjonen 1998; Eteläpelto & Vähäsantanen 2006, 26–45; Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 34.) Työntekijä, joka kykenee ammattieettiseen pohdintaan, on omaksunut hyvin ammatillisuutensa ja kehittynyt asian tuntijaksi. Tällainen työntekijä pystyy tekemään työtään arvioiden, pohtien ja tarvittaessa kyseenalaistaen sekä kehittämään kriittisesti. Ammattieettinen ja ammatillinen pohdinta vaikuttaa itse työn ohella työyhteisöön ja toimintaorganisaatioon sekä näiden myötä yhteiskunnalliseen järjestelmään. (Mäkinen ym. 2011, 182–183.) Yksilön persoonallinen identiteetti ja sosiaalinen identiteetti sekä niiden painotukset vaihtelevat

ammatti-identiteetin eri vaiheissa. Ammatillisuuden alkuvaiheissa työntekijän ammatti-identiteetti rakentuu työssä oleva yhteisön pohjalta. Alkutaipaleella työntekijä keskittyy työtehtävien oikein tekemiseen ja uusien toimintamallien omaksumiseen. Työ on alkuun suorittamista ja työyhteisön normien haltuun ottamista. Tämän alkuvaiheen ylitettyään työntekijälle alkaa jäädä enemmän tilaa ja persoonallinen identiteetti tulee esille. (Eteläpelto & Vähäsantanen 2006, 24–45; Mäkinen ym. 2011, 34.) Ammatti-identiteetin rakentumista tapahtuu minän sekä yhteisön/ yhteiskunnan välillä eli persoonallisen ja sosiaalisen kesken. Identiteettiteorioissa tätä persoonan ja sosiaalisen välistä suhdetta tuodaan esiin eri painotuksilla. Eteläpellon mukaan 2000-luvulla identiteetti oli enemmän oppimisen ja sosiokulttuurisen ympäristön välinen linkki. (Eteläpelto 2007, 101–103; Hytönen 2012, 18.)

2.1.1 Sosionomin ammatti-identiteetti osana identiteettiä

Sosiaalialan koulutusta löytyy Suomessa useista eri ammattikorkeakouluista ja yliopistoista, sosionomin koulutus keskittyy ammattikorkeakouluihin. Tutkintonimikkeenä sosionomi on ollut vuodesta 1999. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 14.) Koulutus antaa monipuoliset valmiudet toimia yksilön tukena erilaisissa elämäntilanteissa auttaen elämänhallinnassa sekä asiantuntijuuden vahvistaa yksilön itsenäistä selviytymistä arjessa. Työ on pitkälti asiakaskeskeistä kuitenkin vaatien verkostoitumista, kehittämistyötä ja alan tutkimusta. Tarvittavat ominaisuudet työhön ovat luovuus, reflektiivisyys ja oman työn tutkiva ote. Sosiaalialan tehtävien kelpoisuusehdot määrittää laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista, joka on astunut voimaan 1.3.2016. (Tampereen ammattikorkeakoulun www-sivut 2018.) Laissa määritellään pääsyvaatimukset ja kelpoisuusehdot sosionomeille ja muille alalla työskenteleville ammattiryhmille. Erilaisten ammatillisten ristiriitojen vallitessa tarvitaan identiteettityötä ja identiteettineuvotteluja niin yksilöltä kuin yhteisöltä. Näiden neuvottelujen avulla voidaan määritellä itseä suhteessa muihin ja omaan ryhmään ammatillisesti. Koko tehtävänalaan liittyvä laajempi konteksti liittyy myös yksilön ammatti-identiteettiin. (Eteläpelto 2007, 94; Mäkinen ym. 2011, 36.) Sosiaalialan palvelujen tarjonta jakautuu kolmeen eri osa-alueeseen, julkiseen eli valtioon ja

kuntaan, yksityissektoriin sekä kolmanteen sektoriin, joka koostuu järjestöistä ja yhdistyksistä (Mäkinen ym. 2011, 75.)

Identiteetti, joka liittyy työhön, määrittää moninaisesti suhdetta työn ja ihmisen välillä. Tähän kuuluu olennaisesti sosiaalinen, kulttuurinen sekä ammattialan yhteiskunnallinen käytäntö. Lisänä tulevat myös työn asemasta olevat merkitykset yksilön elämässä, joihin liittyy työn eettiset tekijät ja arvot. (Eteläpelto 2007, 90; Mäkinen ym. 2011, 35.)

Sosiaalialalla olevien ammattiryhmien tehtävien välinen määrittely on näkynyt sosionomien koulutuksessa. Yhteiskunnalliset muutokset ja lainsäädäntö ovat vaikuttaneet ammattiryhmien määrittelyyn omasta ammatillisuudestaan. (Mäkinen ym. 2011, 36.) Jatkuvuus, joka syntyy menneisyyden ja oletetun tulevaisuuden yhteen saattamisesta rakentaa identiteettiämme, jota on myös ammatillinen identiteettimme. Tarvitaan jatkuvuutta, jotta selviämme muutoksista ja lyhytjänniteisistä toiminnoista epäjatkuvässä maailmassa. (Onnismaa 2010, 13.)

2.1.2 Ammatillinen kasvu ja kehitys

”Ammatilliset kehityskynnykset kulkevat rinnakkain identiteettimme kehitysikkunoiden kanssa. Siksi ammatillinen uudistuminen on myös itsemme uudistumista, ei vain uutta työtä.” (Mahlakaarto 2016, 132.) Ammatillista kasvua tapahtuu koko ajan työssä kehittymisen myötä. Työpaikat eivät enää ole pysyviä, tehtävät voivat vaihtua samoin työntekijän sijoittamispaikka. Asiakastyössä päivät eivät välttämättä ole samankaltaisia. Sosiaalityössä asiakkaiden reagoititapa voi olla yllättävää työskentelelyssä ihmisten kanssa jotka ovat kohdanneet elämässään raskaita ongelmia. Nykyään työelämässä kohtaa yllättäviä ja vaihtelevia tilanteita joissa ei välttämättä ole valmiita sabluunoita joiden mukaan työntekijä selviytyisi tilanteesta. Tarvitaan toimintakykyä tilanteissa, johon kuuluu usein olennaisena kompleksisuus, arvo-ongelmat, muutokset ja henkilökohtainen vastuunotto. Toimintakyky ei tarkoita tässä suorituskykyä, vaan valmiutta toimia vuorovaikutustilanteissa luovasti, vastuullisesti ja kehittävästi. Toimintakykyyn vaikuttavat yksilö ja yhteisö, näiden perinteiden ja tapojen

vuorovaikutus. (Gergen 2001; Kosonen 2000, 316; Marshall 1999, 309–317; Toiskallio 2001, 452–466; Onnismaa 2010, 14.)

Ammatillisuuden kautta rakennamme henkilökohtaista mielekkyyttä. Hyvän elämän kokonaisuutta paikannetaan työn ja ammatillisuuden kautta. (Onnismaa 2010, 20.) Kasvu ammatillisesti sisältää yksilön psyykkiseen, henkiseen ja sosiaaliseen muutokseen liittyviä asioita, joiden lisänä myös maailmankatsomuksellinenkin muutos. Ammatillinen kasvu koostuu psyykkisemotionaalisesta kasvusta jolla, pyritään entistä laajempaan ammatillisuuteen. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 33.) Ammatillinen kasvu on yksilön ammatillisten taipumusten ja valmiuksien kehittämistä ja muutamista. Käsitteeseen sisältyy ammatillinen sosialisatio, johon kuuluu ammatti-identiteetin synty sekä ammattietiikan sisäistäminen. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2004; Mäkinen ym. 2011, 33.)

Kasvu ammatillisesti voidaan esittää prosessina, kehityksessä voi tapahtua nopeaa kasvua, kun taas välillä voi olla hidasta edistystä, jopa pysähtymistä. Pysähtymiskohdassa opiskelija ei kyseenalasta opittavia asioita, ajattelutapaansa tai toimintaansa. Ammatilliseen kasvuun kuuluu hetkittäiset pysähdykset, jotka ovat merkityksellisiä. Näiden hetkien aikana entinen tieto syntyy syvällisemmäksi osaksi yksilön toimintaa sekä ajattelua. Tapahtuu automatisoitumista ja jäsentymistä uudeksi tavaksi osana ammattilaisen sen hetkistä ammattilaisuutta. Yleisenä lainalaisuutena ammatillisessa kasvussa ovat prosessi ja henkilökohtaisuus sekä sidokset yhteisöön. Ammatillinen kasvu jakaantuu ammatinvalintaan, ammattiin kasvamiseen ja ammatilliseen kehittymiseen. (Ora-Hyytiäinen 2005; Mäkinen ym. 2011, 33.)

Oras-Hyytiäisen tutkimuksessa malli ammatillisuuden ja asiantuntemuksen vaiheittaisesta kehittymisestä ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluaikana jakaantuu viiteen eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on auttajan rooli, opiskelijalla ei ole vielä kehittynyt ammatillista identiteettiä. Alkava kokemus kuulumisesta ammattikuntaan, ammatti-identiteetti alkaa muodostua on toinen vaihe. Tämä vaihe on yleensä toisena opintovuonna. Kolmas vaihe tuo esiin kyvyn toimia yksin osana yhteisöä. Neljäs vaihe näyttää kulttuurisen ja ammatillisen ajattelun kasvun ammatillisesti. Viidennessä vaiheessa alkaa siirtymävaiheen esiintuomat ristiriidat, kuten vaativat odotukset osaamisen alueella. (Oras-Hyytiäinen 2005; Mäkinen ym. 2011, 40–41.)

Dreyfusin määrittää viiteen tasoon ammatillisuuden, aloittelijaan, kehittyneeseen aloittelijaan, pätevään, taitajaan ja lopuksi asiantuntijaan. Aloittelija on vielä toiminnassaan kaavamainen, noudattaa suunnitelmia ja määräyksiä. Kun tunnistaa ja suunnittelee jo ongelmatilanteisiin ratkaisuvaihtoehtoja, perustyön ollessa jo tuttua pystyen tarkkailemaan tilannetta kehittyneesti on kehittynyt aloittelija. Pätevällä on paljon erilaisia ratkaisumalleja ongelmatilanteisiin, jotka tekevät erilaisia hierarkioita tietorakenteissa, tosin yksittäisten käsitteleminen on vaikeaa suuren määrän vuoksi. Pätevä sitoutuu ja ottaa vastuuta työstään. Kun pystyy nopeaan toimintaan ja on sitoutunut työhönsä sekä toiminta on joustavaa tunnistaa ydinasiat, päätöksenteko ja toiminnanohjaus tapahtuvat vaistonvaraisesti on taitaja. Asiantuntija toimii päätöksissään ja tekee oikeat ratkaisut vaistonvaraisesti, hallitsee kriittisen kehittämisenäkökulman ja otteen asioihin, pystyen kritisoimaan intuitiivisia ratkaisuja, joita on itse tehnyt. Asiantuntijalla on taidot ja tiedot yhdistyneet suhteellisen automaattisiksi toiminnoiksi kyeten ottamaan niitä joutuisasti käyttöön soveltaen. Kehittymiseen asiantuntijaksi tarvitaan monipuolisia ja toistuvia kokemuksia, lisäksi analyttisen pohdinnan avulla kokemuksista oppimista. (Dreyfusin 2004, 177–181; Mäkinen ym., 2011, 38–39.)

2.1.3 Ammatin vaihtaminen ja aikuisopiskelijan haasteet

Ammatin vaihtamisen haasteet ovat moninaiset, joihin syyt miksi vaihtaa ammatia ovat merkittävässä roolissa. Hakeutuminen uuteen koulutukseen vapaaehtoisesti, kiinnostuksen ja oman halun pohjalta, antaa toisenlaisen lähtökohdan opiskelulle kuin irtisanoutumisen myötä mieluisan työnsä menettäneelle ihmiselle. Molemmissa tapauksissa asennoitumisella on vahva merkitys. Opiskeleminen aikuisena voi olla pelkästään omaa vapaaehtoista kehittämistä, tosin nykyään opiskelu saattaa olla ratkaisu työttömyyteen tai sairauden tuomaan muutokseen (Putkuri 2009, 22). Mikä ikinä onkaan syy ammatin vaihtamiseen, asennoitumiseen ja vaihdon onnistumiseen vaikuttavat henkilön ajattelu ja identiteetti. Nykyään tarvitaan jatkuvaa valmiutta ammattitaidon kehittämiseen ja uusien taitojen oppimiseen (Paane-Tiainen 2000, 15).

Oma käsitys ympäröivästä maailmasta ja ympäröivät ihmiset antavat oman lisävärinsä haasteisiin. Asuinympäristö kaukana opiskelupaikasta sekä taloudelliset seikat voivat lannistaa matkan varrella, jos ei omaa vahvaa innostusta asiaan. Aikuisopiskelijalla on usein vakituinen asunto ja perhettä, jotka pitävät kiinni valitussa asuinpaikassa toisin kuin nuorella, vielä perheettömällä opiskelijalla. Aikuisopiskelijalla on monesti pitkän ajan kuluessa hankittuja harrastuksia, ystäviä, monenlaista toimintaa mitkä täyttävät ajan jo valmiiksi. Tällöin ajan löytäminen opiskelulle vaatii työtä ja luopumista hetkellisesti mieluisista tapahtumista elämässä. Opiskelu saattaa aiheuttaa muutoksia juuri näissä tärkeissä asioissa, perheen sopeutumista uuteen tilanteeseen unohtamatta. Perheen kannustus tai sen puuttuminen vaikuttavat aikuisopiskelijan opiskelussa jaksamiseen. Oppijan muun elämän erilaiset roolit opintojen alussa kuten ammattiasema, sosiaalinen ympäristö ja harrastukset vaikuttavat vahvasti oppijaan, juuri näiden kauttahan ihminen on tottunut määrittelemään itsensä suhteessa toisiin. Roolit työelämässä ja opiskelussa voivat aiheuttaa ristiriitoja. Lisänä vielä aikaisemmat kokemukset opiskelusta, kuinka opiskelun kuuluisi sujua. Omista toimintamalleista poisoppiminen ja sopeutuminen uuteen tilanteeseen voivat nousta aikuisoppijan suurimmaksi haasteeksi. (Paane-Tiainen 2000, 36.)

Työssäkäynti opiskelun ohella antaa taloudellista turvaa, mutta toisaalta vaikuttaa jaksamiseen ja ajan käyttöön. Lisäksi vaikuttaa se, jatkaako opiskelija opiskelun jälkeen samassa työpaikassa ammattinimikkeen muuttumisen myötä. Kokonaan ammattia vaihdettaessa haasteena on omien voimavarojen löytäminen ja irrottautuminen vanhasta. Aikuisopiskelijalla monet asiat määrittävät elämänhallintaa ja -kulkua työn lisäksi. Kokemukset, opiskelijan ikä ja elämän muutokset vaikuttavat oppimistarpeisiin. Tietoisesti tai tiedostamatta avaimena elämänhallintaan toimii oppiminen. Tietoja, joita omaksutaan ja opitaan, liitetään aikaisempiin tietoihin ja näin rakennetaan uudistunutta näkemystä. (Paane-Tiainen 2000, 6.)

Hyvä opiskelun aloittamisen suunnittelu antaa tilaa opiskelussa jaksamiselle. Opintojen suunnittelun pohjana on hyvä käyttää opiskelun tavoitteita ja omia henkilökohtaisia tavoitteita. Suunnitelman tekeminen auttaa toimimaan organisoidusti välttämättä ajeltaminen ja ehkäisee stressaantumista auttaen oman ajan mielekästä käyttöä. (Paane-Tiainen 2000, 54–55.) Opiskelua suunniteltaessa omat taidot ja vahvuudet arvioidaan, tunnistetaan opintojen tavoite ja valitaan strategia, jolla edetään. Tarvittaessa

strategiaa muutetaan työskentelyvaiheiden mukanaan tuomien seikkojen valossa. Reflektiovaiheen arviointi antaa pohjaa mahdollisille muutoksille työskentelyssä. (Lavonen, Meisalo & Niittykangas 2001.) Hytönen (2008) on tutkinut ammatti-identiteetin muodostumista uudelleenkoulutuksessa ja uudessa ammatissa. Hytönen pro gradu – tutkielmassaan toteaa edelliseen ammattiin sitoutuneiden joutuvan käsittelemään kahden ammatin identiteettiä samanaikaisesti. Edellisestä ammatti-identiteetistä koulutuksessa luovutaan hiljalleen ja aloitetaan uuden rakentaminen samalla. Prosessi saattaa hidastaa uuden ammatti-identiteetin kasvua. Ammatti-identiteetin kasvuun vaikuttaa koulutuksessa saatu tuki ja ohjaus, onnistunut harjoittelu alalla, mielenkiinto alalle, opiskelutahdin sopiva eteneminen ja onnistunut reflektio. Ammatti-identiteetti kehittyy työelämässä uudelleen kouluttautumisen jälkeen asteittain tiedostamattomana prosessina. Kehitystä ammatti-identiteetissä edistää saatu tuki sekä uudelleenkouluttautuksessa että uudessa työssä kouluttajien ja työtovereiden antamana. (Hytönen 2008, 2.)

2.2 Kuvataideterapian teoriasta

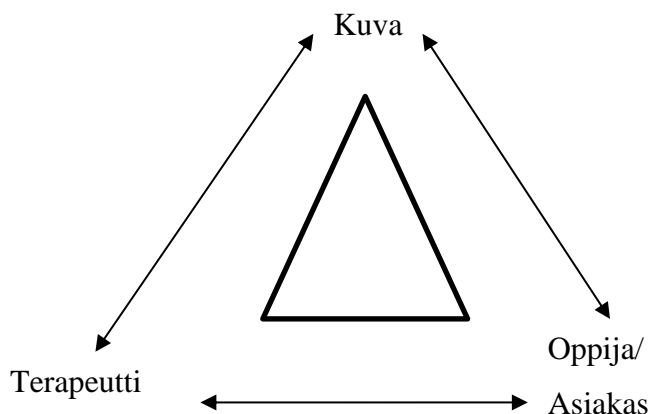
Taide auttaa luomaan yhteydentunnetta ulkomaailmaan, taide voi hämmentää ja aiheuttaa voimakkaitakin kannanottoja. Pohjimmiltaan taide antaa uusia hahmotuksia. Uuden löytäminen todellisuudesta, mitä ei ole vielä nähty tai osattu nähdä. Taide on turvallisuuden tunnetta antavaa ja koostavaa, tätä kautta vaikutukseltaan terapeutista. (Lehtonen 2011, 139.) Taiteen koskettaessa matriisia, tällöin tapahtuu psykofyysisiä prosesseja kuten vastasyntyneen ja hänestä huolehtivat objektin välille syntyvä psykofyysinen yhteys (Dio, Macaluso & Walker 2007; Lehtonen 2011, 137). Matriisi on tietoisuutta kannatteleva rakenne. Rakenne on toiminnallinen organisaatio, jossa ovat koossa tietoisuuden osat. (Lehtonen 2011, 13.)

Subjektisen maailmankuvan kokemuksen muuntelu voi tapahtua uudenlaisen ymmärryksen avulla. Oman elämän tarkastelussa voi ihminen ymmärtää oivalluksena tai terapeutin avulla jotain omasta elämäntilanteestaan uudella totuudenmukaisella tavalla. Uusi syntynyt merkitys on mahdollista heti muuttua osaksi maailmankuvaa rikastuttaen ihmisen horisonttiperustaa. Tämän jälkeen uusi horisontti voi tarjoutua tulkiten jotain esiin nousevaa realistisella tavalla parantaen maailmankuvaa. Muodostuneet

uudet merkitykset syrjäyttävät merkityksiä, jotka ovat vääristyneitä tehden elämää mielekkääksi. (Rauhala 2005, 138.)

Taiteella on ihmiskunnan aikana aina ollut joko rauhoittava, lohduttava, ymmärrystä tuottava tai innostava psykososiaalinen tehtävä (Mantere 2009, 11). Taideterapian historia ulottuu lähelle toista maailmansotaa. Tällöin taidetoiminta tavoitteellisena menetelmänä sai alkunsa. Toteutus tapahtui kasvatuksen ympäristössä sekä psykiatristen sairaaloiden yhteydessä, joissa taideterapiaa toteutettiin usein psykoanalyttisesta viitekehystä käsin. Alan kehityksen ja monipuolistumisen myötä taideterapia on tullut ulos sairaalaympäristöstä saaden uusia puolia sosiaalityössä, terveydenhoidossa, seurakuntatyössä, kasvatuksessa ja luovuuskoulutuksissa. (Mantere 2009, 11). Taideterapia on oivaltamista tekemisen kautta, joka avautuu usein vasta oman kokemuksen myötä. Terapian saralta löytyy erilaisia suuntauksia, perinteitä ja koulukuntia, minkä voi nähdä rikkautena. Taideterapiaa annetaan nykyään sosiaali- ja terveystalalla eri elämänvaiheissa ja elämäntilanteissa oleville asiakasryhmille ja yksilöille. Taideterapiaa toteutetaan erityisopetuksessa, eri koulutusyhteyksissä ja oma-aloitteisesti terapiaan tuleville. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2009, 9–10.)

Taideterapia perustuu kolmeen osatekijään vuorovaikutussuhteessa, jossa käytetään taiteellista ilmaisua eli kuvaan, terapeuttiin ja oppijaan / asiakkaaseen. Tämä kolmiosuhde muodostaa odottavan mahdollisuuksien tilan luovalle teolle. (Jones 2004, 247; Rankanen 2009, 35–37; Hautala 2012, 11.)



_Kuva 1. Kolmiosuhde (mukaiillen Jones 2004, 247; Rankanen, Hentinen & Mantere 2009, 35-37; Hautala 2012, 11.)

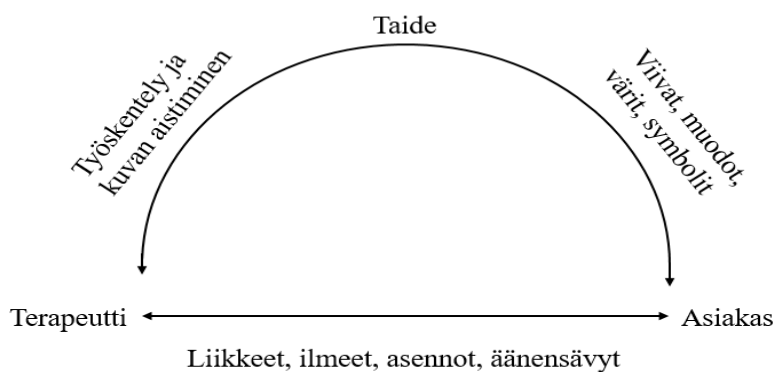
Kolmio antaa mahdollisuuden kiinnittää huomio joko koko kolmion tilaan tai yhteen, kahteen sivuun ja niiden vuorovaikutuksen tasoon. Voidaan pohtia taiteen ja asiakkaan suhdetta pelkästään tai tuoda esiin terapeutin suhtautuminen taidetyöskentelyyn ja kuvan katsomiseen. Toisaalta vuorovaikutussuhde asiakkaan ja terapeutin välillä voi tulla esiin kuvissa tai taidetyöskentelyssä. Kolmiosuhteessa asiakkaan, terapeutin ja kuvan kohtaamispisteiden ytimessä ovat tavat, joilla luova toiminta, ajatukset, aistimukset ja tunteet yhtyvät nykyhetken, menneen ja tulevan tutkimisessa (RANKANEN 2009, 36–37.) Ydinsisällöt tilanteessa ovat terapeutin läsnä oleva kannattelu, terapeutisten rajojen luominen, turvallinen ilmapiiri ja asiakkaan terapeutin välittävä kuuntelu. (Hautala 2016.)

Seuraavissa kuvissa selvitetään kolmiosuhteen monitasoisia prosesseja ja tekijöitä, toisaalta niitä on vaikea selittää kokonaan sanallisesti. Yrityksenä on kuvailla niitä vertauskuvilla etsien toimintakeinoja ja ymmärrystä varsinaisen tilanteen jäsentämiseksi. Sisäisellä tasolla kolmiosuhteessa sanaton vuorovaikutus tapahtuu asiakkaan peilattessa omia sisäisiä kokemuksia, kehonaistimuksia, mielikuvia, ajatuksiaan ja emootioita kuvaan ja taidetyöskentelyyn nähden kuvassa 2. (RANKANEN 2009, 37.)

Asiakas ↔ Taide

Kuva 2. Sanaton vuorovaikutus sisäisellä tasolla (mukaiillen Rankanen 2009, 37.)

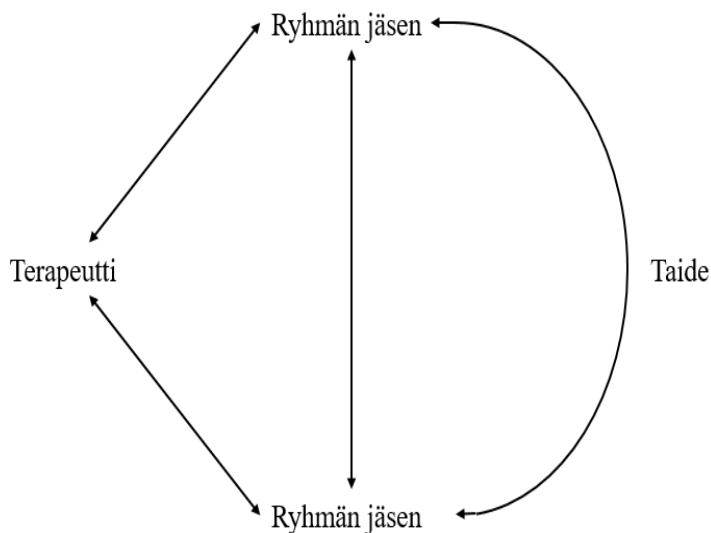
Asiakas ja taide ovat sanattomalla vuorovaikutuksen tasolla terapiassa sisäisesti. Terapeutti aistii työskentelyn ja tehdyn kuvan suhteessa taiteeseen. Asiakkaan ja taiteen välillä kulkevat värit, symbolit, muodot ja viivat. Terapeutin ja asiakkaan välillä kulkevat äänensävyt, ilmeet, eleet, liikkeet ja asennot. (Rankeen 2009, 37.)



Kuva 3. Sanaton vuorovaikutus terapeutin ja asiakkaan suhteessa (mukaiillen Rankanen 2009, 37.)

Taideterapiassa vastaanottaminen ja vastaanotetuksi tuleminen ovat hoitavia tekijöitä, tapahtumia joissa hyväksytään ja nähdään. Kontaktin ottaminen näkemisen avulla vaikuttaa myös katsojaan. Ulkopuolisen vastaanottajan hyväksyvä läsnäolo antaa merkityksellisyyden kokemuksen taidetyöskentelyyn ja kuviin mikä kuuluu ominaisesti terapiatilanteeseen. Kokemus nähdäksi tulemisesta ja hyväksymisestä on keskeistä taideterapiassa yksin jäämisen kokemuksen sijaan. Nähdäksi tulemisen kokemus asiakkaalle voi tulla terapeutilta tai ryhmältä ja tilanteessa avautuu mahdollisuus katsoa itse omaa kuvaa ulkopuolisena. Hyväksymisen lisääntyminen omaa kuvaa kohtaan ja samalla itseä kohtaan antaa tilaa nähdä myös muita sallivammin. Alkuun asiakas usein keskittyy omaan sisäiseen maailmaansa, terapian jatkumossa tapahtuu siirtymistä havainnoimaan myös ulkopuolella olevaa todellisuutta ja eläytyvää muiden näkemistä. (Rankeen 2009, 48.) Terapeutin taholta tapahtuu kuuntelemista katseella, häneltä tarvitaan vahvaa läsnäoloa prosessin kaikissa vaiheissa. (Hautala 2016.)

Kolmiosuhteen sanaton vuorovaikutus ryhmän tasolla välittyy terapeutin, ryhmäläisten ja taiteen kehällä. Tapahtuma joka tuodaan esiin kuvassa 4. (Rankanen 2009, 37.)



Kuva 4. Sanaton vuorovaikutus ryhmän tasolla (mukaiillen Rankanen 2009, 37.)

Ihmisten välinen vuorovaikutus, antautuminen ja luottamus ovat vastaanottamisen ytimessä. Asiakkaalle ei ehkä ole helppoa antautua nähdyksi ja vastaanotetuksi, tilanteessa tarvitaan luottamusta terapeuttiin ja/tai ryhmään. Kuvan aktiivinen vastaanotto onnistuu antautumalla kuvalle ja luottaa kuvan kykyyn tuottaa oma tarinansa. Kuvaa selittäessä tapahtuu hallitsemista. Kuvaa katsoessa ja kuunnellessa itsestä irrallisena voidaan kuvan kanssa keskustella ja kysyä asioita jotka saavat tulla vastaanotetuksi sellaisenaan. (Rankanen 2009, 48.) Vuorovaikutus tapahtuu kuuntelulla, kuulemalla, asiakkaan ilmaisun ja olon havainnoilla sekä merkityttävyyden huomioimisella. (Hautala 2016.) Terapeutti on kannatteliija, container eli säilyttäjä. Säilyttäjä antaa asiakkaalle hänen omat ajatuksensa selkeässä muodossa takaisin (Hautala 2016).

Keskittyessä kuvan tekemiseen, aika usein katoaa. Tekijä ja kuva ovat hetken yhtä, minätietoisuus jää taakse, syntyy niin sanottu flow-tila. Flow on vastakohta paikallaan kiertämiselle ja siihen liittyvälle toivottomuudelle. Kuvan kautta voidaan muuntaa kokemuksia myönteisempään suuntaan. (Mantere 2009, 17.) Luovassa prosessissa on myös tapahtumattomia aikoja, itämisaikoja. Tällaiset ajat tarjoavat mahdollisuutta

reflektoitavaan etäisyyteen tunteille. (Rankanen 2009, 117.) Ihminen vapautuu itseilmaisuuksiin vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa luovuuden kautta. Luovuuden avulla jokainen voi elää omana itsenään ja pääsee oman itsensä käyttöön sekä alkaa tunnistaa itseään. Luovuus on persoonallista, ei erillisominaisuus. Meissä asuva lapsi tarvitsee elintilaa ja luovuus luo tätä elintilaa. Kun ihminen vaalii luovuuttaan, hän samalla hyväksyy oman sisäisen lapsensa. (Lindqvist 1990, 79–82.)

Kuvan kanssa työskentely antaa erityispiirteitä terapiaprosessiin. Kuvataideterapiassa taidekeskeinen työskentelytapa on pohjautunut pitkälti hiljaiseen tietoon, tähän tiedon välitys on kulkeutunut reflektoinnin ja kokemuksellisen oppimisen kautta. (Rankanen 2009, 65.) Lusebrink ja Kagin (1978) ovat yhteistyössä kehittäneet ”ilmaisullisten terapioiden jatkumon”, jonka lyhenne on ITJ, englannin kielessä ETC, the Expressive Therapies Continuum. (Kagin & Lusebrink 1978, 171–180). Alkuun malli oli tarkoitettu kuvataideterapiaan, mutta mallia käyttöä on laajennettu muihinkin terapiassa käytettäviin taidemuotoihin. Mallilla he haluavat auttaa taideterapeuttia työskentelyssä eri materiaalien ja välineiden sekä kuvallisen työskentelyn kanssa. Vilja Bergs Lusebrink (1990; 2004.) on luonut systeemisen mallin mielikuvien ja kuvallisen ilmaisun psykofyysisistä tasoista taideterapiassa. Ilmaisullisten terapioiden jatkumo sisältää Vilja Lusebrikin mukaan neljä tasoa, jotka koostuvat ilmaisun ja materiaallisen työskentelyn vuorovaikutuksesta. ITJ tasoihin kuuluu kinesteettinen – sensorinen taso eli toiminnan taso, havainnon - affektien taso eli muodon taso, kognitiivinen – symbolinen taso eli skeema taso ja luova taso, joka yhdistää koko taideterapia prosessin lävistäen kaikki edelliset tasot. Neljästä tasosta kolme ensimmäistä kertoo yksilön mielikuvien muodostumisen ja tiedon käsittelyn kehityksellistä järjestystä, alin taso on varhaisin kehityksellisesti ja mennessä ylemmäs myös kehittyneisyys nousee. Käsitelty tieto muotoutuu myös abstraktimmaksi ja monimutkaisemmaksi noustessa tasojä ylemmäs. Ylin neljäs taso on luova ja voi olla jokaisella tasolla läsnä. Luova taso voi tehdä synteisiä tai yhdistää tasojä monella tavalla. Luovuuden yhdistäessä tasojä syntyy uusia tasojä, uusia ongelmanratkaisumahdollisuuksia. ITJ - mallin avulla pystytään kartoittamaan, arvioimaan ja suuntaamaan työskentelyä asiakkaan tarpeiden mukaan oikealle tasolle. (Lusebrik 1990; 2004; Rankanen 2009, 65–79; Malchiodi 2010, 136–138.)

Mentalisaatiokyky on tärkeä tunteiden säätelyssä. Oma mentalisaatiokyky auttaa ymmärtämään omaa käyttäytymistä eri tunteiden ristiaallokossa. (Larmo 2010.)

Työskenneltäessä kuvan kanssa, on hyvä välillä pysähtyä kysymään itseltä, miltä tuntuu ja miksi tuntuu tältä. Onko joku toinen aiheuttanut minulle näitä tunteita, onko esiin nousut tunteen siirtoa, transferenssia ja siitä johtuvaa vastatransferenssia. (Koi-visto & Melartin 2014.) Taideterapian puitteissa järjestetään usein työpajoja, jotka kestävät muutaman päivän. Tapahtumassa saattaa tulla voimakas yhteisöllinen kokemus ja vapautumista. Tapahtuma on merkittävä, mutta ei aina tapahdu oivaltamisen siirtä-mistä arkeen. Työpajassa saatetaan kokea hyvää oloa, siirryttäessä työpaikalle tai ko-tiin, mikään ei muutu. Uusien oivallusten kiinnittäminen omaan arkeen kuuluu osaksi taideterapiaa. (Mantere 2009, 188.)

Intuitio syntyy kokemuksen, elämänasenteen ja toimintatavan kautta kyvyksi käyttää vaistoa hyväksi. Kyseessä on osaksi alitajuisesta toiminnasta ja osaksi arvauksesta tai ehkä subjektiivisesta todennäköisyydestä. Intuitioksi kutsutaan päättelyä ennen tapah-tuman toteamista tai ilmaantumista. Yksilön ollessa syvässä luovassa prosessissa in-tuitio auttaa luovuutta. (Aukeantaus 2006, 56.)

2.2.1 Kuvataideterapeuttinen menetelmä ilmiönä

Ihmiselämän ytimessä syntyy taidetta eli kun syntyy ihmisyyttä, niin on myös taidetta. Taiteen ja taiteen tarvitseman materian rajaa on vaikea määritellä, samoin kuin taiteen ja elämän välilinjaa ei voi vetää (Lehtonen 2011, 116.) Taiteella on kyky yhdistää mie-len eri osa-alueita toisiinsa, osa-alueita toimivat värit, muodot, musiikki ja liike. Li-säksi ristiriitaisessa suhteessa toisiinsa olevien mielen sisältöjen välillä taide voi auttaa luomaan yhteyksiä. Taiteilijan henkilökohtainen ponnistelu auttaa yhteyksien synty-mistä. Lehtosen mukaan taideterapian menetelmällisyys perustuu paljolti taidekoke-mukseen ja kokemusten henkilökohtaisten merkityksien käsittelyyn vuorovaikutuk-sessa, joka on tietoista, jotta tapahtuu mielen eheyttämistä. (Lehtonen 2011, 138.) Taide voi luoda illuusioita sellaisesta mitä ei ole, tämä ei kuitenkaan ole harhaanjohtamista. Taide epärealistisena tuo vain esiin ihmisen taipumukset. Tätä kautta ihminen voi täydentää ihmiskuvaansa ja mahdollisesti eheytyä, jos siihen on halua. (Lehtonen 2011, 138.)

Kuvataideterapia-ilmioita voidaan määritellä kuvataidepsykoterapian ja kuvataideterapian näkökulmasta. Analyyttinen kuvataideterapeutti, psykoanalyttikko Joe Schaverien jakaa teoriapohjan kautta kuvataideterapian kolmeen eri luokkaan: taideterapiaan, taidepsykoterapiaan ja analyttiseen taideterapiaan. (Schaverien 1991, 23; Jones 2004, 251–253; Hautala 2012, 12.) Kuvataideterapia on usein osana asiakkaan kuntoutusta tai hoitoa. Taidepsykoterapiaa käyttöalueelta laajempaa kuvataideterapiaa käytetään sosiaalisten ja mielenterveys ongelmien ehkäisemiseen ja tukemaan lasten ja nuorten kehitystä ja aikuisten työ- ja toimintakykyä. Kuvataideterapia soveltuu myös työyhteisöjen kehittämiseen ja työnohjaukseen. Kuvataideterapiaa voidaan toteuttaa yksilö-, ryhmä-, pari- tai perheterapiana. (Suomen taideterapiayhdistys 2011; Leijala-Marttila & Huttula 2011, 47–49; Hautala 2012, 12) Kuvataideterapeuttisen koulutuksen saaneen henkilön antaessa kuvataideterapeuttista toimintaa, sisältää se taideterapeuttisen toiminnan. (Hautala 2012, 12). Satakunnan ammattikorkeakoulu järjestää sosionomin AMK) -tutkinnon vaihtoehtoisina ammattiopintoina kuvataideterapeuttisen menetelmän opintoja. Vaihtoehtoiset ammattiopinnot ovat järjestetty niin, että vuorovaikutuksessa kuvallinen prosessointi asiakastyössä korostuu, kuvataideterapeuttinen menetelmä on integroitu sosionomin koulutusta myötäileväksi ja vahvistavaksi. (Hautala & Honkanen 2012, 8.)

Tunteet ovat yksilöllisiä ja ilmenemistapoja on useita. Tunteissa on voimaa, mutta tunteita on usein vaikea määritellä. Ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen tunteet luovat pohjan. (Opetushallituksen [www-sivut](http://www.sivut).) Tunteiden käsittely kuvan kautta tuo vapauttavaa oloa mielelle ja koko keholle. Oivallukset mitä tapahtuu kuvataideterapeuttisessa ohjauksessa kuvan prosessoinnissa lisäävät vahvasti oppimista itsestä ja omista reaktioista asioihin.

Taideterapiatyöskentely etenee kuuden eri vaiheen kautta, jotka ovat osittain toistensa päällä tai vuorottelevat, aloitus, virittäytyminen, taidetyöskentely, jakaminen, liittäminen ja lopettaminen. Knill (2005) on nimennyt ekspressiivisen taideterapiatapaamisen vaiheet seuraavasti: terapiaistunnon aloitus, silta, taidetyöskentely, esteettinen analyysi, silta ja terapiaistunnon lopettaminen. Aloituksessa pysähdytään ja kuulostellaan olotilaa. Tarvittaessa puhetta käytetään aloituksessa, liittämässä ja lopetuksessa vuorovaikutuksen menetelmänä. Virittäytyessä valmistaudutaan varsinaiseen prosessiin

terapeutin ollessa aktiivinen. Terapeutin ammattitaitoa tarvitaan työskentelymenetelmien ja taidemateriaalien hallinnassa, jotta asiakas pääsee niiden avulla luovaan prosessiin.

Taidetyöskentelyssä tapahtuu paljon sanatonta ja fyysistä työskentelyä kuin myös aistitoimintaa. Tämä vaihe tarvitsee aikaa ja tapahtumattomuus voi olla tärkeää prosessin kannalta, terapeutti on jatkuvasti läsnä tässä vaiheessa muttei puutu tilanteeseen yleensä kuin pyydettyä. Jakaminen tapahtuu yhdessä tehtyä kuvaa katsoessa ja keskustellessa kuvasta. Jaettaessa ilmaistaan kokemusta muille joko sanallisesti tai toiminnallisesti. Kuvia ei edellytetä analysoida tai tietoisesti ymmärtää vaan voi jakaa kuvasta heränneet tunteet, ajatukset ja muistot. Näin tuoden luovassa prosessissa koettua esille ja näkyväksi. Liittämisessä haetaan yhteyksiä omaan elämään luovassa prosessissa koetusta ja jaetusta. Knill (2005) nimittää liittämistä vaiheeksi eli tarkoituksena on havaittujen seikkojen liittäminen ja vertaaminen omaan elämään ja arkitodellisuuteen. Lopuksi pohditaan, onko näkökulma tai oma olotila liikahtanut johonkin suuntaan vai onko tila sama kuin ennen ja kuinka liikahtaneen koetun voisi siirtää omaan arkeen. (Rankanen 2009, 92.)

Kuvan tekemisessä hyvillä ja asianmukaisilla välineillä on merkitystä, samoin valitaanko vesivärit vaiko kovat pastelliliidut työn tekemiseen. Laadukkaat materiaalit kuten hyvät värit, joista irtoaa väripigmenttiä hyvin ja laadukas paperi, joka kestää työstämisen antaa rauhan tutkia tunnetta, joka nousee esiin, tarvitsematta etsiä esimerkiksi uutta värikynää edellisen kynän toimimattomuuden takia. Rankanen jäsentää kuvan tekemisessä tarvittavat materiaalit jatkumolle juokseva – kiinteä. Nestemäiset juoksevat materiaalit ovat vaikeasti hallittavia, voivat vaatia herkempää työskentelyä. Kiinteät materiaalit luova rajoja ja ovat helposti hallittavissa ja niiden kanssa tarvitaan enemmän työstämistä. Erilaisiin materiaaleihin voidaan liittää erilaisia kokemuksia, sama materiaalikin voi herättää eri tunteita terapiaprosessin eri vaiheissa asiakkaalla. Vetäjän tulee tutkia asiakkaan kanssa materiaalien herättämiä tuntemuksia. Rankanen jakaa vielä materiaalit kaksikulotteisiin ja kolmiulotteisiin. Kaksikulotteisten materiaalien jatkumo juoksevasta kohti vastustavaa on seuraava: vesiväri, peiteväri, sormiväri, kuivapastelli, vahaliitu, puuväri, kollaasi. Pehmeät materiaalit ovat helposti uudelleen muokattavissa, kun taas kiinteissä ei esimerkiksi kaiverrettuja paloja enää saa helposti takaisin. Kolmiulotteisten materiaalien jatkumo juoksevasta vastustavaan

on seuraava: paperi, savi, muovailuvaha, puu. Materiaalit jaetaan vielä yksinkertaisesta monimutkaiseen. Yksinkertaisessa materiaalissa ei tarvita välineitä työstämiseen, mitä enemmän työvaiheita ja välineitä tarvitaan materiaalin työstämiseen, kyseessä on monimutkainen materiaali. Yksinkertaisten materiaalien työstämisessä voidaan eläytyä tunne-, aisti- ja liikekokemuksiin, kun taasen monimutkaisissa materiaaleissa tarvitaan kognitiivisia taitoja. Lisäksi ohjaaja vaikuttaa kuvalliseen toimintaan materiaalien valinnoilla ja sillä kuinka ohjattua tai vapaata työskentely on. (Rankanen 2009, 80–84.)

Voimaa taiteesta - hanke tuo hyvin esiin, kuinka taiteen soveltavia menetelmillä voidaan tukea yhteisöllisyyttä ja kasvattaa sosiaalisia taitoja sekä osallistujien itsetuntoa, joiden lisäksi vielä tarjoutuu taidenautintoa. Hanke oli yhteistyössä Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskuksen ja Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman kanssa toteutettu kuuden pilottiprojektin kokonaisuus, jolla tuettiin taiteen soveltavien menetelmien käyttöä. Kohderyhmänä hankkeessa olivat muistisairaat, ikäihmiset, päihde- ja mielenterveyskuntoutujat ja kehitysvammaiset sekä heidän hoitajat ja omaiset. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 2–8.) Taideterapian vaikuttavuus on ollut tutkinnan alla neurotieteen ja laboratoriolääketieteen menetelmien avulla. Aivojen toimintaa neurologisesti tutkimalla on saatu selville selventäviä tuloksia taideterapian tehosta, miten kuvat vaikuttavat tunteisiin, ja ajatuksiin sekä elimistön ja aivojen reagoinnista taideprosessiin. (Malchiodi 2010, 30; Haapasalo 2012, 109.) Tutkimuksessa, joka tehtiin aikuispotilaille, todettiin taideterapian vähentävän asiakkaiden stressioireita ja ahdistuneisuutta samoin stressihormonin kortisolin määrä laski huomattavasti asiakkailla. (Visnola 2010, 85; Haapasalo 2012, 109.)

Kuvataideterapeuttinen ohjaajidentiteetti sopii hyvin osaksi sosionomin ammattikuvaa, jotka yleensä työskentelevät tukea tarvitsevien ihmisten kanssa. Taideterapeuttisilla menetelmillä on saatu hyviä tuloksia aikaan erilaisissa vaikeissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kanssa. Menetelmä on vahva työkalu ihmisten kanssa työskentelemiseen. Taideterapeuttinen tapa työskennellä antaa mahdollisuuden purkaa tunteita, vähentää samalla stressiä ja näin luo tilaa uusille ajatuksille. Uusien oivallusten integroiminen oman elämän toiminnoiksi tuo esiin onnistuneen taideterapeuttisen menetelmän käytön. (Mantere 2009, 188.) Käyttöalue kuvataideterapialle on laaja, menetelmällä voidaan ennaltaehkäistä mielenterveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia. Kuvataideterapia

tukee ja edistää aikuisten toiminta- ja työkykyä sekä lasten- ja nuorten kehitystä. Työn-ohjauksessa ja työyhteisössä menetelmiä voi soveltaa kehittämiseen. Lisäksi kuvataideterapiaa voidaan toteuttaa parisuhde- ja perheterapiassa sekä yksilö- että perheterapiassa. (Suomen kuvataideterapiayhdistys 2011; Leijala-Marttila & Huttula 2011, 47–49; Hautala 2012, 12.)



Kuva 5. Kuvataideterapeuttisen toiminnan rakenne ja edellytykset (mukaiillen Hautala 2012, 13.) Kuvassa käsitellään kuvataideterapeuttista toimintaa suhteessa asiakkaaseen ja/tai opiskelijaan.

Oma opiskeluni sijoittuu kuvan tekemiseen, sisältöjen pohtimiseen ja analysointiin samoin kuin kuvataideterapeuttinen harjoittelu. Kuvio (kuva 5) auttaa ymmärtämään omaa kasvuprosessia. Keskiössä tapahtuva prosessi kantaa asiakasta/oppijaa eteenpäin luoden mahdollisuudet onnistuneeseen opiskeluprosessiin ja hyvään elämään. Ympäristön, oman perheen tuki auttaa opiskelun toteuttamisessa, jo pelkästään toisen kannustava sana tukee opiskelumotivaatiota. HOPS luo raamit ja jäsentää ajankäyttöä opiskelussa. Aikuisopiskelussa suunnitelmallisuus on osoittautunut tärkeäksi osa-alueeksi opiskelussa. Vuorokauden tuntien jakoon opiskelu tulee uutena lisänä. (Paane-

Tiainen 2000, 54.) Kuvan tekeminen ja siihen asetetut rajat sekä ohjaaja luovat turvallisen tilan käydä läpi asioita luoden prosessille toiminnan edellytykset.

2.2.2 Transferenssi ja vastatransferenssi

Asiakkaan siirtäessä aikaisempia, varhaisia tunteita, mielikuvia, asenteita ja odotuksia tämänhetkiseen auttajaansa, tapahtuu transferenssi. Asioita, jotka todellisuudessa kuuluvat varhaisiin ihmissuhteisiin. Tapahtuma on yleinen auttamissuhteessa, asiakkaassa on saattanut tapahtua taantumista lapsen rooliin avuttomuutensa vuoksi. Myönteinen transferenssi tukee auttamistyötä antaen tapahtumaan luottamusta ja yhteistyöhalukkuutta. Myönteinen transferenssi antaa lisäksi johtolankoja autettavan ongelmiin. Negatiivinen transferenssi tuo esiin kielteiset tunteet merkittävistä ihmissuhteista tuoden ne esiin ja näin niitä voidaan käsitellä. (Lindqvist 1990, 110–111.)

Transferenssi ja vastatransferenssitunteet ovat tärkeä osa taideterapiaa. Transferenssi on yksinkertaisimmillaan terapeuttiin kohdistuvaa tunteiden projisointia asiakkaan puolelta, joka on tiedostamatonta. Taideterapiassa käsitellään materiaaleja, niitä järjestellään ja niiden käytössä avustetaan asiakasta terapeutin toimesta. Tämä saattaa aiheuttaa asiakkaassa tunteiden projisointia taideilmaisuun, joita terapeutti hänessä herättää. Vastavuoroisesti terapeutille voi nousta esiin vastatransferenssia terapeutin huoltajan roolin myötä. (Malchiodi 2010, 62–63.) Terapeutin roolit taideterapiaprosessissa on moninaiset ja tämä voi nostaa asiakkaalla terapeuttiin kohdistuvia transferenssitunteita. Rooleina terapeutilla ovat isä, äiti, välittäjä, tien näyttävä, puolesta puhuja, terapeuttien rajojen luoja, mahdollisuuksien antaja ja asiakkaan tarpeiden kuulija. (Hautala 2016.) Taideterapeutit saattavat havaita transferenssin, mutta eivät ota sitä tulkintaan asiakkaan kanssa. Näitä tunteita käsitellään yleensä työnohjauksessa ammattihenkilön kanssa. (Schaverien 2011, 151.)

Joy Schaverien jakaa tuotetut kuvat esteettisen vaikutelman mukaan kahteen katekoriaan, kaaviomainen tai merkinomainen kuva ja merkitystä ilmentävä tai symbolinen

kuva. Näiden kahden kuvan välinen ero kertoo luomistapahtuman aikana tapahtuneesta tunteensiirrosta, transferenssista, joka on tuotu esiin kuvassa. Kuvaa esteettisesti arvioimalla voi selvittää kummasta on kyse. Merkinomainen tai kaaviomainen kuva pyrkii ilmentämään jotain mitä asiakas haluaisi kertoa terapeutille. Tämä on usein tietoinen viesti terapeutille tarkoituksena kertoa hänelle jotain. Kuva voi olla hyvinkin yksinkertainen, kuin kartta, auttaa asiakasta kertomaan terapeutille jokin asian. Kuva tallentaa, muttei aiheuta muutosta. Kolmiosuhteessa terapeutin ja asiakkaan välinen vuorovaikutus on keskiössä kuvan vaatiessa sanallista selvittämistä. Symbolinen tai merkityksellinen kuva tavoittaa ainutkertaisen tunnetilan, jota muuten ei voisi ilmaista muilla keinoin. Kuva vie mukanaan taiteen tekoprosessiin, paljastaen usein jotain tiedostamatonta mielen sisällöstä. Tunnetila, joka ilmennetään kuvassa, voidaan käsittää syntipukkitransferenssin muotona, joka taasen voi heijastaa transferenssin terapeuttiin. (Schaverien 2011, 149.) Kuvaan kohdistuva transferenssi on syntipukkitransferenssi. Luomisprosessissa tuo tunne tulee siinä hetkessä eläväksi ja mahdollistaa psykologisen muutoksen asiakkaassa. Tämänkaltaisella kuvalla on suuri merkitys paranemisprosessissa. Kolmiossa, jossa ovat asiakas, terapeutti ja kuva, tapahtuu aktivoitumista ja muodostuu dynaaminen kenttä. Kuvaa arvioitaessa ja pohtiessa kumpaa luokkaa se edustaa, kysymys olisiko tämän voinut ilmaista toisin, auttaa. Merkinomaisen kuvan tulkintaan tarvitaan sanoja. Symbolinen kuva taas ei edellytä sanallisia selityksiä, kuva ainoastaan paljastaa. Tunteet, jotka on sijoitettu kuvaan sen luomisvaiheessa näkyvät valmiissa kuvassa. (Schaverien 2011, 149–151.)

Vastatransferenssin esiintulo voi nostaa esiin auttajan varjot. Auttaja voi tuottaa esiin sellaisen vastatransferenssin, mikä ei vastaa suhteen tarkoitusta ja rajoja kuten esimerkiksi eroottisuus. Auttamisen etiikkaan hyväksikäyttö ei kuulu. Riippuvuussuhteen, joka perustuu transferenssirakenteeseen, voimistaminen auttajan taholta estää asiakasta nousemaan omille jaloilleen. Auttaja voi myös tulkita liikaa asioita transferenssin asetelman alle ja näin omia kiusallisia piirteitään vältellä, vaikka asiakas olisi täysin realistinen reaktioissaan. (Lindqvist 1990, 111–112.) On myös mahdollista, että auttajan idealismi voi antaa liian myönteisen ja ongelmattoman kuvan tilanteesta. Etiikan valossa katseltuna idealismi on epärealististen päätelmien tekemistä. Auttaja ehkä ihannoit raivoa asiakkaassa ymmärtämättä sen takana olevaa kärsimystä ja voi auttamismotiiveistaan uskoa pelkkää hyvää. (Lindqvist 1990, 112–113.)

Lindqvistin (1990) mukaan auttajan tehtävänä on antaa lohdutusta ja toivoa avuntarvitsijalle, mutta ensiksi on annettava hyväksyvästi aikaa ja tilaa lohduttomuudelle ja epätoivolle (Lindqvist 1990, 116).

2.3 Työnohjaus sosionomiksi kasvamisen tukena

Työnohjaus on oman työskentelyn kehittämistä, tutkimusta ja arviointia ohjaajan johdolla. Ohjaus vahvistaa omaa sisäistä voimantunnetta (Suomen työnohjaajien www-sivut 2017.) Itselläni oli työnohjaus kuvataideterapeuttisessa harjoittelussa. Tein omia kuvia työnohjaajan avulla harjoittelun nostamien tunteiden purkamiseksi. Oman kuvan teolla sain samalla lisää tietoa asiakkaan tunteista. Asiakkaan tunteista voi saada kosketuksen käyttämällä omassa taidetyöskentelyssä samoja tyynejä, teemoja ja symboleja (Wadeson 2011, 502). Harjoittelun prosessointi työnohjauksessa antaa tilaa kasvaa ammatillisesti. Turvallinen ja hyvä yhteys työnohjaajaan tekevät mahdolliseksi käyttää luovaa prosessia keinona purkaa tunteita muun muassa harjoittelussa esiin tulleiden raskaiden asioiden ja tunteiden osalta. Harjoittelussa ihmisten kohtaaminen, usein sellaisten, jotka ovat joutuneet elämään kasvotusten vaikeuksien kanssa, voi nostattaa paljon tunteita pintaan. Työnohjauksessa pystytään purkamaan paineita, joita on työssä kasaantunut saaden samalla tukea, että ohjausta. Työnohjauksessa suhteessa muihin työntekijöihin voi omaa työskentelytapaa peilata ja saada palautetta työstään sekä vahvistaa omaa ammatti-identiteettiä. Työnohjauksen voima piilee Lindqvistin mukaan siinä, että työnohjauksessa työskennellään henkilökohtaisen ja ammatillisuuden rajoilla, katsellen ongelmaa molemmilta puolilta. (Lindqvist 1990, 177.) Tunteiden purku antaa usein uutta näkemystä käsiteltävään tilanteeseen. Prosessointi myös ehkäisee mahdollista uupumusta tilanteeseen ja avaa tuleviin ohjauksiin uusia näkökulmia. (Rankanen 2009, 56.)

Sosionomiksi opiskellessa osallistuin kasvuryhmään koko opiskelun ajan. Kasvuryhmässä tein omaa kuvataideterapeuttista kuvaa. Ryhmässä sain työnohjausta ja

vertaistukea opiskelulle. Kasvuryhmälle varattu aika antoi tilaa keskittyä omiin tunteuksiin ja prosesseihin. Ryhmässä olo syvensi omaa reflektiota. Taideterapiaryhmässä on esillä kaikki ryhmälle ominaiset mallit vuorovaikutuksesta ja tunnereaktioista, vaikka ollaan tekemisissä ilmaisun kanssa, joka on yksilöllistä. Yleisesti ryhmän toimintoja on tutkittu paljon ja on löydetty paljon lainalaisuuksia, joita on pyritty selvittämään. Taideterapian vetäjä kohtaa ryhmän prosessin kuitenkin aina ennakkoluottomasti ja luovasti sitoutumatta mihinkään ryhmäteorian tulkintamalliin. Teorioita käsitellään tarinan punaisina lankoina tai vaihtoehtoisina hypoteeseina. (Mantere 2009, 177.)

2.4 Aikaisempia tutkimuksia

Aikaisempia tutkimuksia ammatti-identiteetistä löytyy eri ammattiryhmistä. Monipuolinen eri ammattien identiteetin kehittymisen tutkiminen tuottaa tietoa ja eri vivahteita tutkimuskenttään. Sosionomin ammatti-identiteettiä on tutkittu väitöskirjatasolla, lisäksi löytyy ammattikorkeakoulututkinnoista opinnäytetöitä asiasta.

Anna-Liisa Karjalaisen vuonna 2012 tekemä väitöskirjan on aiheesta Elettyä ymmärtämässä, omaelämäkerrallinen teksti ja reflektio sosiaalialan ammattikorkeakouluopinnoissa. Aineistona oli sosiaalialan opiskelijoiden opintojen aikana pitämät päiväkirjat. Tutkimuksessa todetaan kirjoittamisen omasta elämästä olevan oiva väline itse-tuntemukseen ja sen lisäämiseen. Tiedostaminen omasta elämäkokemuksesta lisääntyy kirjoittamisen myötä. Pedagogisissa yhteyksissä voidaan kirjoittajia ohjata omien tekstiensä analysointiin, jotta tapahtuisi syventävää kriittistä reflektointia. (Karjalainen 2012, 4–5.)

Kuivamäki (2016) on kirjoittanut sosiaalityön aikuisopiskelijan ammatti-identiteetti-prosessista pro gradutyön. Tutkimuksessa tutkitaan yliopistotasoisia sosiaalityön opiskelijoita. Työssä todetaan ammatti-identiteetin rakentuvan pitkälti työelämässä. Tutkittavien kohdalla nousi esiin kiire valmistua. Identiteetin koettiin alkaneen muodostumaan automaattisesti työnteon ohessa. Lisäksi havaittiin ammatti-identiteetin olevan rooli, joka otettiin esiin. Tilannekohtaisuus näkyy ammatti-identiteetissä, toisessa

hetkessä identiteetti on vahvempi ja toisessa hetkessä hajanaisempi. (Kuivamäki 2016, 59–60.)

Hytösen (2012) pro gradu -tutkielmassa sosiaalityöntekijän ammatti-identiteetin muovauminen ja moniammatillinen yhteistyö todetaan, että työntekijän arvomaailma, menneisyys ja rakenteellinen sosiaalityö ovat tekijöitä, jotka muovaavat yksilön ammatti-identiteettiä. Lisänä ovat erilaiset tunteet, jotka liittyvät työhön, persoona, ammatillinen kehittyminen ja tulevaisuuden näkymät. Myös työpaikan organisaatio ja organisaation lävitse kulkeva moniammatillinen yhteistyö vaikuttavat yksilön ammatti-identiteettiin. Aineistona oli kahdeksan sosiaalityöntekijän haastattelut. (Hytönen 2012, 2.)

Mannisen (2013) opinnäytetyö Kuvan tuttu, sosionomiopiskelija uutta ammatti-identiteettiä etsimässä, selvittää työssään kokeneiden kuvataideterapeuttien kokemuksia ammatti-identiteetin muodostumisesta. Toteutus oli haastattelu kahdelle kuvataideterapeutille. Pohdinnassa todetaan molempien haastateltavien olevan vahvoja kuvan tekijöitä, jotka halusivat yhdistää kiinnostuksensa taiteeseen ja psykologiaan. Näin ollen kuvataideterapeutin ammatti oli luonnollinen tapa yhdistää nämä kaksi asiaa. (Manninen 2013, 30–32.)

2.4.1 Kirjoittaminen representaationa

Representaatio käsitteenä tarkoittaa ”mielessä oleva käsitys tai ajatus jostakin asiasta” (Tieteen termipankki [www-sivut](http://www.termipankki.fi) 2018). Päiväkirjan kirjoittamisella pyritään kuvaamaan sen hetkistä elämää usein sellaisena kuin se on eli miten henkilö itse kokee asian. Kirjoittaminen on väline, jonka avulla elettyä ja koettua muunnetaan tekstiksi. Kirjoittamisen tuottamasta tunteesta voi myös kirjoittaa, millainen kokemus kirjoittaminen oli. Oma käsitys todellisen elämän ilmiöstä on mentaalista representaatiota tavallisimmillaan. Kertomus aikaisemmasta tapahtumasta elämässä on kielellistä representaatiota. Visuaalista representaatiota on taasen esimerkiksi piirretty istumajärjestys

todellisesta tilanteesta, jossa oppilaat istuvat tietyssä järjestyksessä. (Valtakunnallinen tieto- ja viestintätekniikan opetuskäytön koulutuksen www-sivut 2018.)

Oman kokemuksen, eletyn hetken muuttaminen kirjalliseen muotoon synnyttää kirjoittajassa prosesseja. Mahdollisimman tarkka kuvaus eletystä hetkestä elämässä kirjoitettuna voi tuntua kirjoittajastaan kuitenkin vajaalta. Tunne teinkö ymmärrettävää tekstiä, josta on helppo sujahtaa kerrottuun hetkeen ja kokea sama mentaalinen hetki kuin kirjoittaja vai herättääkö sanayhtymät vallan toisenlaisen ajatusjatkumon lukijassa. Nämä ovat prosesseja, joita kirjoittaminen tuottaa tullessaan. Lisänä asiaan vaikuttaa, onko kirjoitukset tarkoitettu vain omille silmille vaiko isolle lukijakunnalle. Teksti, joka kertoo omasta elämästä, on representaatio myös siinä mielessä, kun teksti kertoo tietystä elämänvaiheesta, niin se edustaa koko tuota elämänvaihetta. Mikään teksti ei voi tyhjentävästi kertoa kokonaan ja kattavasti koko elämästä tai sen osasesta, niin siinä mielessä tietystä osasta kertominen edustaa, representoi kokonaisuutta. (Karjalainen 2012, 27.) Itsessä jo kirjoitetun ja tuotetun tekstin lukeminen voi parhaimmillaan tuottaa ahaa-elämyksiä, huomioita tapahtumien jatkumoista ja synnyttää reflektion kautta oppimista itsestä sekä käyttäytymisestään. Konstruktivisena tapahtumana muistelemisen luo omaelämäkerrallista kuvaa kirjottamalla tai keskustelemalla muiden kanssa. Nämä tapahtumat myös eheyttävät kokemusta omasta minästä. Menneisyys tulee luoduksi uudestaan, kun saa muistikuvat sekä tunneperäiset mielikuvat sovitettua mielekkäästi nykyisyyteen. (Lehtonen 2011, 95–96.)

Väitöskirjatutkimuksessa A-L Karjalainen toteaa tutkiessaan sosiaalialan opiskelijoiden omaelämäkerrallisia kirjoituksia, että kirjoitukset edustivat opiskelijoille sellaisenaan elettyä elämään, eivät vain oman eletyn elämänsä representaatioina. (Karjalainen 2012, 5).

2.4.2 Reflektio ilmiönä

Reflektiota ajatellaan prosessina, jossa henkilö aktiivisesti käsittelee ja tarkastelee tapahtumia ja kokemuksiaan rakentaakseen uutta tietoa sekä näkökulmia aikaisempiin

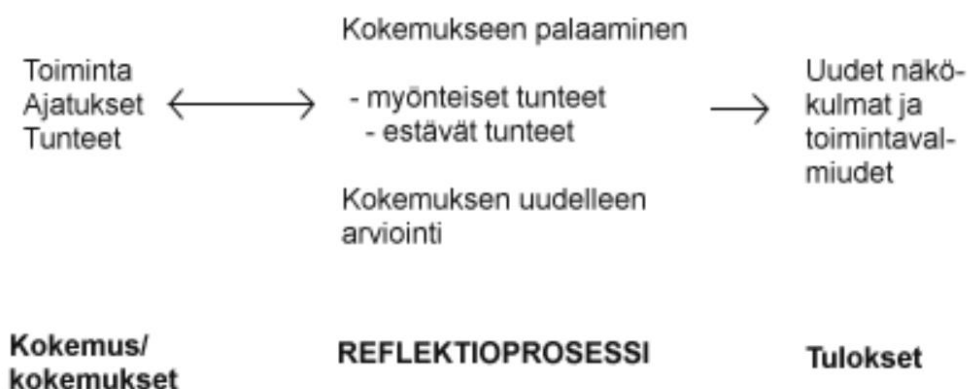
tietoihinsa. Prosessi usein saattaa aiheuttaa muutoksia käsityksissä ja tiedoissa, kun tarkastelemme uutta kokemusta heijastaen sitä oman oppimisemme kuvaa vasten. Syvässä oppimisessa käytännön sekä teorian ymmärtäminen tapahtuu tietoisesti reflektiivisessä prosessissa. Käsitteenä reflektiota teoreettisesti on kehitetty lähestymistapoihin kokemukselliseen ja kognitiiviseen oppimiseen. Erityisesti konstruktivisessa oppimisenäkemyksessä reflektio on vahvana merkityksellisenä tekijänä. Reflektio elää vuorovaikutuksessa itsensä ja ympäristönsä kanssa jatkuvasti. (Tampereen yliopiston www-sivut, 2018.)

Reflektiota tapahtuu jatkuvasti huomaamattamme elämässä. Monelle voi reflektio sanana olla outo, mutta selitettäessä sanan merkitys, reflektio avautuu ahaa-elämyksen myötä. Reflektiota tapahtuu oman mieleni sisällä jatkuvasti, usein pohdin asioita ja niiden jatkumoa luontaisesti herään ajattelemaan, miksi pohdin tätä. Jään myös reflektioimaan mitä ajatuksia, uskomuksia, tietoa ja tunnetta liittyy reflektiooni ja tajuntaani. Ihmiskäsitykseni vaikuttaa reflektiooni samoin eletty elämäni, historiani takana. Käsitteenä reflektio liittyy ajatteluun ja oppimiseen. Reflektiota tarvitaan oppimisessa. Voidaan sanoa, että se on jopa välttämätöntä oppimisen onnistumiseen. (Tampereen yliopiston www – sivut, 2018.)

Konstruktivistinen oppimiskäsitys sisältää oppimisen, joka on uusien sisäisten mallin rakentamista sekä tarkentamista. Aiempaa opittua käytetään uuden tiedon omaksumisen pohjana. Oppimisen ollessa tehokasta opittu asia pohjaa oppijan aiempaan kokemusmaailmaan ja oppija itse on päävastuussa oppimisestaan. Mielekkyys opittavaan asiaan tuodaan asian ymmärryksen kautta. Ymmärryksen kautta voi rakentaa tietoa mielekkäästi. Oppimisessa sosiaalinen vuorovaikutus on merkittävässä asemassa. Vuorovaikutuksessa tulee esiin oma ajatteluprosessi sekä itselle kuin muille. Dialogissa muiden kanssa tulee oppijalle reflektioinnin kautta mahdollisuus kyseenalaistaa ajatteluaan. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2004, 113–115.)

Tutkijat David Boud, Rosemary Keogh ja David Walker ovat jakaneet reflektioprosessin kolmeen osaan. Ensin tapahtuu kokemus, kokemuksesta syntyy tunteita, kielteisiä ja myönteisiä. Toiseksi kokemusta ajatellessa, palatessa kokemukseen syntyy uudelleenarviointia, tapahtuu reflektioprosessi, jossa käsitellään kokemuksen esiin tuomia tunteita vähättelemättä kielteisiä. Kielteisten tunteiden käsittelemättä

jättäminen voi aiheuttaa entiseen kiinni jäämisen, kokemuksesta oppimista ei tapahdu. Prosessissa käydään läpi tapahtuma kysellen sitä mikä oli osuuteni tapahtumaan, miksi näin tapahtui, olisinko voinut tehdä jotain toisin eli tehdään oman toiminnan arviointia. Näitä asioita pohtiessa syntyy uusia ajatuksia, toimintatapoja ja valmiuksia, joita voi käyttää jatkossa. Kolmas vaihe prosessissa on juuri nämä tulokset, uudet ajatukset, uudet toiminnan muutokset, jotka siirtyvät suoraan käytäntöön. Prosessia voi jatkaa edelleen, uudet ajatukset luovat uuden kokemuksen, joka synnyttää uuden reflektioprosessin. (Boud ym. 1985, 36.)



Kuva 6. Kolmiportainen malli reflektioprosessista. (mukaillen Boud, Keogh & Walker 1985, 36; Tampereen yliopiston www-sivut 2018.)

Kriittinen reflektio on yksilön arviointia omista ongelmien asettamistavoista ja merkitysperspektiiveistä (Mezirow 1995, 8; Mäkinen ym. 2011, 47). Mezirow (1995) pohtii Kolbin (1984) reflektion ja toiminnan asettelua. Mezirowin mukaan sovellettaessa reflektiota päätöksentekoon parhaasta toimintatavasta, reflektiosta tulee harkitsevan toiminnan oleellinen osa. Reflektiivinen toiminta, joka on omien olettamusten kriittistä arviointia voi liittyä osaksi päätöksentekoa. (Mezirow 1995, 22–23.)

Oppimiseen sisältyy vuorovaikutusta ja muutosta. Oppimisessa tapahtuu interaktiivinen prosessi, jossa opiskelijan tiedoissa, asenteissa ja taidoissa tapahtuu pysyvää muutosta. Kokemukset, taustat ja elämän kontekstit tekevät meistä jokaisesta yksilöllisiä oppijoita. Yksilöllisyys tuo mukanaan itseohjautuvaa oppimista. Itseohjautuvan opiskelijan ominaisuuksia ovat muun muassa suunnitelmallisuus, sisäinen motivaatio, katse tulevaisuudessa, myönteinen käsitys itsestä oppijana, joustavuus ja luovuus.

Hahmotustavat opiskelussa jaetaan kahteen osa-alueeseen, pintasuuntautumiseen ja syväsuuntautumiseen. (Tampereen yliopiston www – sivut 2018.)

Pintasuuntautunut oppija ei selvitä asioita vaan pyrkii muistamaan ulkoa. Opittua ei yhdistellä entisiin tietoihin ja taitoihin. Ajattelu- ja toimintatavat eivät millään tapaa muutu eli ei tapahdu refleктоivaa oppimista. Syväsuuntautunut oppija tarkentaa ja syventää todellisuutta koskevia käsityksiä. Oppija kokee sisällön asiasta mielekkääksi ja tärkeäksi itsensä kannalta. Oppijan tavoitteena on ymmärtää sekä kokonaisuus että loogiset perusteet käytännön ja teorian yhdistämisessä. Oppijan tarkoituksena on sijoittaa opittava asia asiayhteyksiin niin, että kokonaisrakenne hahmottuu hänelle. Lisäksi oppija osaa käyttää eri tiedonhankinta- ja käsittelykeinoja kukin asiasisällön, tilanteen ja tavoitteiden mukaan suunnitelmallisesti. (Paane-Tiainen 2000, 58.)

Reflektiivisyys on osa ammatillisuutta, tällöin sosionomilla on reflektiivinen suhde työhönsä ja kasvamiseen ammatillaiseksi. Karvinen (1999) on määritellyt reflektiivisyyteen kuuluvan kolme toiminnan ja tietoisuuden tasoa. Ensimmäisenä on toiminnan ja osaamisen sekä näihin liittyvän suhtautumisen arviointi ja erittely. Toisena ammatillisen toiminnan pohtiminen suhteessa ammattiin ja kokonaisuuteen työssä, myös oman kehittyminen ammatillisesti suhteutettuna kokonaisuuteen. Kolmantena kriittinen taso oman ammatillisen toiminnan perustan ja toiminta- sekä ajattelumallien asettaminen kyseenalaiseksi suhteessa yhteiskuntaan. Lisäksi tavoitteena arvioiva ja tietoinen toiminta, jota kehitetään yhdessä muiden toimijoiden mukana. (Karvinen 1999, 31; Mäkinen ym. 2011,52–53.)

Opiskelijalle sosiaalialalla reflektio tarkoittaa läsnäoloa itselle. Tämä vaatii halua ja kykyä olla keskeneräinen. Tarvitaan opiskelijan omaa ymmärrystä avoimeen omaan reflektioon ja reflektion harjoitteluun, täydellisyyttä ei tarvita. Reflektioon ei ole valmista toiminta- tai ajattelumallia. Opiskelun myötä tulee avaimia harjoittaa reflektiota harjoittelun ja opintojaksojen myötä. Opiskelussa yksi tavoite on antaa opiskelijalle tila hahmottaa reflektio tärkeäksi osaksi ammatillisuutta. Käytännössä tämä merkitsee keskustelua, kirjallisia tehtäviä, näiden avulla on mahdollista yksin tai yhdessä tarkastella ilmiöitä ja suhteita monipuolisesti. Harjoittelujen ja teoria opintojen ohessa käytävät keskustelut antavat opiskelijalle mahdollisuuden tutkia omia ajatuksia,

arvoja, ihmiskäsitystä ja mahdollisia ennakkoluuloja käsiteltäviin asioihin. (Mäkinen ym. 2011, 52–53.)

3 OMAA AMMATTI-IDENTITEETTIÄ TUTKIVA PROSESSI

3.1 Tutkivan prosessin vaiheet ja tarkoitus

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää henkilökohtaista ammatti-identiteettiä ja sen kehittymistä opiskelun aikana. Miten kuvan tekeminen on vaikuttanut kehittymiseen ja kasvuun ammatti-identiteetin osalta.

Tutkimuksessa edetään induktiivisesta abduktiiviseen. Tutkimusta tehdessä aineistolähteisesti, teoria rakennetaan pohjautuen aineistoon. Tällöin puhutaan induktiivisuudesta eli edetään yksityisestä havainnosta yleisiin väittämiin. (Eskola & Suoranta 1998, 83.) Aineistolähtöisyys vaatii määrätietoisuutta aineistossa pitäytymisessä ja systemaattisuudessa, mutta tätä vaaditaan muissakin menetelmissä. Tutkimuksessa reflektoidaan tutkijan tekoja ja arvioidaan luotettavuutta. Abduktiivinen lähestymistapa on teoriasidonnainen lähestymistapa aineistoon. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Selvitän käsitteitä ja niiden liittymistä toisiinsa, luoden perustaa, jonka päälle voi tuoda uusia kerroksia. Teoreettisissa lähtökohdissa selvitän teoriapohjaa ammatti-identiteetille ja identiteetille yleensä. Aihe on moninainen ja sisäisiä luokitteluja on ollut tärkeä tehdä. Jotkut luokittelut olisi ollut mahdollista sijoittaa muihinkin päälukuihin. Asioilla on sisäistä limittyneisyyttä toisiinsa nähden.

Päiväkirjoittaminen kirjoittaminen on omasta elämästä kirjoittamista, tulkinnan antamista eletylle. Kirjoittaminen on itselleni asioiden selkiyttämistä, muistiin laittamista ja tunteiden purkamista. Painamaton päiväkirja, joka jää dokumentin ja kaunokirjallisuuden välimaastoon, kuuluu tutkimuskentällä ei kenellekään ja toisaalta vähän kaikille. (Vatka 2005, 13.)

Kolmen vuoden päiväkirjat sisältävät kasvuprosessin, jota avaan reflektion avulla. Oman persoonallisen ammatillisen tarinan jäsentäminen tuottaa reflektiivistä

suhtautumista asiantuntemukseen ja ammatilliseen osaamiseen (Eteläpelto & Vähsäntanen 2010, 42). Jaoin päiväkirjaosiot ja kuvat vuoden jaksoihin, koulutukseni jakautui kolmelle vuodelle. Olen opiskellut varsinaisten ammattikorkeakoulun sosionomiopintojen ohessa taideopintoja Porin Taidekoulussa. Nämä opinnot ovat osaltaan täydentäneet myös kuvataideterapeuttisen menetelmän opiskelua. Vuodet jaoin syys- ja kevät lukukausiin, joten reflektoin oppimista ja kasvua myös suhteessa aikaan. Yhtenä esimerkkinä päiväkirjaopinnäytetöistä toimivat Stadiuksen ((2014) ja Teinilän (2016) tekemät opinnäytetyöt. Molemmat opinnäytetyöt pohjautuivat työssä tapahtuvien työtehtävien päivittäisen raportoinnin kirjaamiseen päiväkirjaan. Teinilä (2016) teki viikoittaisten raporttien loppuun tiivistelmän, ja pohti työskentelyään opinnäytetyössään kahden viikon jaksoissa 14 viikon ajalta. Stadius (2014) kirjoitti päivittäin omista työtehtävistään 65 työpäivän ajalta ja teki viikoittain analyysin kyseisen viikon tapahtumista. Tämäntapainen päiväkirjatyyppinen kirjoitus edellytti oman koulutusohjelman alan töissä olemista

Opinnäytetyötä pohtiessani aloitin tavoitteen määrittelyllä, mitä tutkin keväällä 2017. Etenin opinnäytetyön suunnitteluun syksyllä 2017. Toteutus alkoi talvella 2017-2018. Kirjoitin raportin keväällä 2018. Toikko & Rantanen esittävät opinnäytetyön vaiheet lineaarisesti. Ensiksi tapahtuu tavoitteiden määrittely, josta edetään suunnitteluun. Suunnittelusta edetään toteutukseen, josta prosessin päättämiseen. Lopussa on arviointi koko prosessista. (Toikko & Rantanen 2009, 64; Salonen 2013, 16.)



Kuva 7. Opinnäytetyön lineaarinen malli (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 64; Salonen 2013, 16.)

3.2 Prosessin aineistonkeruumenetelmät, eettisyys ja luotettavuus

Työssä käytetään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. ”Laadullisessa tutkimuksessa pyritään saamaan ymmärrys ilmiöstä eli vastaus kysymykseen: Mistä

tässä on kyse?” (Kananen 2014, 16.) Teoreettisten lähdeaineistojen lisäksi käytettävä aineisto on kerätty päiväkirjoista, kasvuryhmässä tehdyistä kuvista ja taidekulun kuvista eli maalauksista, lisänä sekä havainnointi että työnohjauksessa tuotetut kuvat.

Työssäni käytän fenomenologista näkökulmaa. Todellisuuden kanssa vuorovaikutuksessa oleminen synnyttää yksilön kokemuksen (Laine 2007, 29). Fenomenologisessa perinteessä kokemus pyritään tuomaan keskusteluun sellaisena kuin se ilmaisee itsensä. Keskustelussa taidetöistä tämä tarkoittaa edelleen mielikuvien logiikassa ja todellisuudessa pysyttelemistä sekä avoimin mielin kuvan tarkastelua. (Hentinen 2009, 157.) Fenomenologisessa metodissa esiin nousee tarkasteltavissa oleva ihmiskäsitys. Tässä työssä ihmiskäsitys kumpuaa pitkälti Martti Lindqvistin näkemyksistä ja käsityksistä ihmisestä. Lindqvistin mukaan elämä itsessään on elämän suurin merkitys. Elämä pitää sisällään ristiriitaisuuden ja haurauden. Ihmiskäsityksen mukaan jokaisessa on jälkiä kaikista ihmisistä, joita on kohdannut elämässään.

Opinnäytetyön tekijän tulee kirjoittamisprosessissaan noudattaa hyviä tutkimuseettisiä periaatteita. Tutkiva prosessi on mahdollista toistaa uudelleen päiväkirjojen ja tehtyjen kuvien pohjalta, mutta aina tämä prosessi on ainutlaatuinen ja vaikea kopioida. Esiin nousi prosessin aikana päiväkirjamerkinnoissa esiintyvät ihmiset, miten menetellä eettisesti, kunnioittaen toisten yksityisyyttä. Tätä on pohtinut myös Miia Votka tutkimuksessaan Suomalaisten päiväkirjoista. Hän viittaa Tove Janssonin Muumipapan muistelmiin: ” hienotunteisuudesta eräitä vielä elossa olevia henkilöitä kohtaan vaihtaa hemulit mymmeleiksi ja mymmelit siileiksi” (Jansson 1963/1994, 5; Votka 2005, 26.) Votka ratkaisi ongelman muuttamalla nimeä tai käyttämällä pelkkää nimen alkukirjainta (Votka 2005, 26).

Omassa päiväkirjassani kirjoitin henkilökohtaisesta prosessistani suhteessa ympäristöön, joten en pohdi paljoakaan toisten ihmisten prosesseja vaan omaani. Käsittelen oman identiteettini kasvua ja kehittymistä. Kuvataideterapeuttisen menetelmän harjoittelun ohjaajiltani kysyin molemmilta luvan kirjoitukseeni työnohjauksesta opinnäytetyöhöni koskien työnohjaus sosionomiksi kasvamisen tukena osiota.

3.3 Aineiston kuvaus, kerääminen ja muodostus

Päiväkirja on yksityinen kronologisesti etenevä kirjoittajan omista ajatuksista, tapahtumista ja tunteista sekä omasta näkökulmasta koostettu muistikirja, joka on periodisesti kirjoitettu ensimmäisessä persoonassa (Martens 1985, 3; Fothergill 1995, 83; Sjöblad 1997, 57; Votka 2005, 16). Päiväkirjat ovat syntyneet päivittäisistä kirjoituksista. Tapanani on illalla ennen nukkumaanmenoa kirjoittaa päivän tapahtumat ylös ja samalla tehdä pohdintaa tapahtumien kulusta. Päivän reflektointi illalla kokoaa tapahtumat yhteen ja antaa tilaa ajatella tunteita, joita on kohdannut päivän varrella. Lomamatkoilla ollessa olen lomalla myös kirjoittamisesta, kirjoitan tapahtumat matkalta muistiin vasta kotiin palattuani. Omaelämäkerralliset kirjoitukset ovat ulkopuoliselle lukijalle epäsujuvia, vapaasti assosioivia ja puheenomaista tekstiä, joita kirjoittaja pyrkii merkityksellistämään ja ymmärtämään (Karjalainen 2012, 5).

Kuvat, joita olen tehnyt koulutuksen aikana ovat syntyneet sosionomikoulutuksen kasvuryhmissä ja kuvataideterapeuttisen menetelmän harjoittelun aikana työnohjauksessa. Lisäksi käytän kuvia, jotka ovat syntyneet taideopinnoissa sosionomikoulutuksen aikana. Tekniikat, joita olen käyttänyt kuvien tekemiseen, olen pääosin oppinut Porin taidekoulussa. Taidekoulun käyminen on helpottanut kuvataideterapeuttisen menetelmän opiskelua ja rikastuttaa kuvataideterapeuttista ohjausta eri materiaalien ja taideilmaisujen tuntemuksella. Taideopinnoissa on ollut paljon kokeilevaa taiteen tekemistä ja tätä kautta tutustuminen eri tekniikkoihin on käynyt luontevasti.

3.4 Aineiston analyysi ja yhteenveto

Aineiston analyysissä käyn läpi päiväkirjojani ja maalauksiani vuosilta 2015–2018 sekä työnohjauskuviani, jotka tein kuvataideterapeuttisen menetelmän harjoittelun aikana. Kirjoittaminen on itselle asioiden selkiyttämistä, muistiin laittamista ja tunteiden purkamista. Kolmen vuoden päiväkirjat sisältävät kasvuprosessin, jota avaan reflektion avulla, käyden uudelleen reflektioprosessin oppien jatkuvasti uutta.

Tekstejä, jotka ovat kertovia, voidaan analysoida etsien ilmiöitä, joita ei ensilukemalla välttämättä havaita (van Dijk 1987, 33; Apo 1990, 62). Kirjoittajan maailmankuva sekä ajattelu avautuvat kertovien tekstien avulla. Mentaaliset mallit ja mielikuvat, joita tekstin tuottajalla on ilmentyneet esiin kirjoituksen myötä. (Apo 1990, 62.) Huomaan päiväkirjojen kerronnan olevan puheenomaista, välillä hajanaista ja vapaasti assosioivaa. Etenkin kun pohtii jonkin asian sanallistamista. Sanallistaminen ikään kuin tuo asian lähemmäksi itseä ja helpommaksi ymmärtää. Reflektoidessa asiaa, sitä älyllistää, tuo esiin eri näkökulmia, vertailee, tekee asian henkilökohtaiseksi tai alkaa yleistää.

Työssäni raportoin kunkin lukukauden päiväkirjatapahtumat tiivistelmäksi, josta nostan esiin tärkeimpiä kohtia sekä tunnelmia lukukaudesta käyttäen sisällönanalyysia. Metodina sisällönanalyysi pyrkii päätelmiin symbolisesta, verbaalisesta tai kommunikatiivisesta aineistosta. Dokumentteja, joita pyritään analysoimaan systemaattisesti, ovat esimerkiksi artikkelit, kirjeet ja päiväkirjat. (Jyväskylän yliopiston www – sivut 2018.)

Kuvat, joita käytän opinnäytetyössä, jaottelen kasvuryhmässä tehtyyn kuviin, kuvataideterapeuttisen harjoittelun työnohjauskuviin ja taideopinnoissa tehtyihin kuviin.

3.4.1 Henkilökohtaiset päiväkirjat

Opintojen suunnittelu on aikuisopiskelijalle tärkeä elementti opintojen onnistumiselle. Tarvitaan toimintojen uudelleenjärjestelyä sekä sitä, mitä enemmän opiskeluun liittyy itsenäistä opiskelua, sitä enemmän tarvitaan oman toiminnan suunnittelua. (Paane-Tiainen 2000, 54.)

Sosionomiopintojen päiväkirjakirjoittamisen lisäksi pidin päiväkirjaa taidekoulu opintojeni tuottamista teoksista. Henkilökohtaiseen päiväkirjaan kokosin jokaisen päivän tapahtumat, merkittävät unet, jotka muistin aamulla, tunnelmia päivän ajalta. Päiväkirjan pitämisen olen aloittanut vuonna 2005 käteni loukkaantumisen myötä, tällöin

jouduin opettelemaan kirjoittamisen uudelleen. Hoitavan lääkäriini ehdotuksesta aloitin päiväkirjan pidon kuntouttaakseni kättäni samalla. Päiväkirjan pito on jatkunut tähän päivään saakka ja tulee varmasti jatkumaan. Päiväkirjan kirjoittamisesta on monia hyötynäkökulmia. Omaa elämää tulee hahmotettua, mitä tapahtui ja minä vuonna.

Matkat ja perhejuhlat vuosien varrella tulevat päiväkirjakirjoittamisen myötä dokumentoitua ylös. Ehkä tärkein hyöty on omalle itselle ovat tapahtumien ja toiminnan reflektointi. Päiväkirjojen lukeminen jälkepäin antaa kuvaa henkilökohtaisesta kasvusta tapahtumien ja reflektoinnin myötä. Teksteihin palaaminen ja niiden hahmottaminen jälkepäin avaavat oivalluksia. Huomaa muuttuvansa, ajattelu iän ja kokemusten avulla muuntuu. Ajatteluun tulee uusia vivahteita ja ymmärrystä tapahtumiin. Omasta elämästä kirjoittaminen tuottaa erilaisia muutoksenalaisia versioita omasta kerrontakontekstista käsin (Karjalainen 2012, 20). Merkitsin päiväkirjalainaukseni kursivoidulla tekstillä lisäten perään suluissa OM (oma teksti) merkinnän.

Seuraavassa päiväkirjojen sisältöä ja analyysia lukukausittain, lisänä pääsykoepäivä.

26.5.2015 ja 28.8.2015 – 12.12.2015

Ensimmäinen opiskeluvuosi heijastaa käytännöllisyyttä. Näen selkeästi, kuinka jouduin ottamaan niin sanotusti ”löysät pois” päivästä. Priorisointia tapahtui vapaa-ajan suhteen sekä työni tiukkaan uudelleen organisointia, jotta aika tulisi mahdollisimman tarkkaan käytettyä. Yrittäjäläluonteeni oli vahvana apuna ajankäytön kellottamisessa, samoin kokemus työstäni yli kahdenkymmenen vuoden ajalta. Oppija omassa opiskelussaan etenee oman aikataulunsa mukaan niissä rajoissa, jotka koulutusta antava yksikkö ilmoittaa. Henkilökohtainen vastuunotto ja ajankäytön suunnittelu vaativat oppijalta kurinalaisuutta. (Paane-Tiainen 2000, 13.)

Huomaan kirjoittamisen päiväkirjassakin olevan selkeää, lyhyttä raportointia ja tiukkaa analyysiä tunteista riveillä, jotka olen kirjoittanut tekstaamalla. Kaunokirjoitusta on tekstauksen väleissä ja huomaan kaunokirjoituksen tulevat esiin rauhallisemmassa elämäntilanteessa. Rauhallisempi tilanne on opintojaksojen välissä. Opintojaksojen tehtävien tekeminen luo painetta ajan hankkimiseen tehtävän teolle. Selkeästi näen lukujärjestyksen odottamisen ja sen saavuttua heti tarttumisen työlistaan ja kalenteriin

pyrkien jaksottamaan päässäni tapahtumat kronologiseen järjestykseen. Tein kuukausikalenteriin ammattikorkeakoulu- ja taidekouluopiskeluun liittyvät merkinnät, toiseen kuukausikalenteriin työmerkinnät ja yhdistin ne katsoen, miten saan päivät selkeästi sujumaan, ettei tule liikaa merkintöjä yhdellä päivällä. Monimuoto-opiskeluihin kuuluu lähiopiskelun ja etäopiskelun sekä ohjauksen ja itseopiskelun yhdistämistä. Oppijalle ja kouluttajalle tarjoutuu monimuoto-opiskelun kautta vaihtoehtoisia tapoja toimia ja oppia. (Paane-Tianen 2000, 16.) Identiteetti sekä ammatillinen identiteetti muodostuu jatkuvuudesta, menneisyydestä yhdessä odotettavissa olevan tulevaisuuden kanssa. Sosiaaliset kytkennöt, jotka liittyvät identiteettiin ylläpitoon, ovat yhteiskunnassa edellytys turvallisuudelle. (Onnismaa 2010, 12.)

Merkinnät sosionomikoulutuksen hakeutumisen haastattelupäivästä kertovat jännityksestä ja nopeasta palaamisesta arkipäivään töihin takaisin. Huomaan palautuvani päivän tunnelmiin nopeasti lukiessani muistiin kirjoittamiani ajatuksia:

26.5.15 Ti

”Aamulla Poriin Samkin hakutesteihin, eka kirjoitettiin tunti esseetä, sit haastattelu, jännitti, mut kai haastattelu ny hyvin meni.” (OM)

Huomioni kiinnittyi sanoihin; kai hyvin meni. Muistan jännittämiseni, mutta ilmeisesti koin uskoa läpipääsemiseen tuolla toteamisella. En tuolloin kiinnittänyt huomiota lauseeseen, mutta näin jälkeenpäin se avautui uudella tavalla.

Syksyllä ensimmäisen vuoden ensimmäisen lukukauden aikana syntyneitä kirjoituksia avatessa huomio kiinnittyi vahvaan opiskelun alkamisen odotukseen. Ensimmäiset kuukaudet ovat opiskelun käytännön asioiden järjestelemistä ja virtuaalisen oppimisympäristön, Moodlen, käytön opettelemista. Jälkeenpäin kolmea opiskeluvuotta miettiessä, koin Ruotsin opintojakson vaikeimmaksi ja haasteellisemmaksi kaikista jaksoista ja tämän olin jo kokenut ensimmäisenä koulupäivänä:

28.8.15 Pe

”Aamu töissä, Samk alkoi, yleistä, huh, ruotsin tasotesti, apuva, no, eiköhän se siitä.” (OM)

Huomaan kaikkien yleisten asioiden, jotka tulivat esiin, olevan sillä hetkellä ymmärrettävää ja mahdollista käydä läpi. Oppijaksoista ainoastaan Ruotsin tasotesti herättää pelkoa, pääsenkö läpi ja kuinka paljon joudun tekemään töitä kyseisen asian eteen. Kielissä englantia on vahvempi alueeni. Kiitän mieleissäni ystävääni, joka kutsui englannin tunneille.

Ruotsin käyttö on ollut elämässäni vähäistä. Kaiken ollessa uutta, kohdistin uuden tuoman lievän ahdistuksen Ruotsin tasotestiin. Ensimmäisen lukukauden kirjoituksissa paistaa uuden tuoma kiinnostus ja vahva hetkessä eläminen. Lukukauden alussa ei ollut heti kirjallisia tehtäviä, joita hieman henkisesti silloin odotin tyyliin, nyt on virtaa ja intoa opiskeluun. Aikuisopiskelijalla on ajatukset eteenpäin katsovia ja toiveikkaita (Putkuri 2009, 22).

Alkuun saimme koululla opastusta tietokoneen käytöstä ja ongelmaksi nousi asuessani haja-asutusalueella toimiva nettiyhteys. Asun paikassa, jossa netin jatkuva yhteys ei ole ollut arkipäivää. Jopa yksi operaattori kuullessaan asuinpaikkani perui myyntipuheensa ja toivotti hyvää päivänjatkoa. Kirjoituksissani nousee haasteeksi ratkaista nettiyhteysongelma tiedostaen halun siirtää suuria tiedostoja ongelmitta. Onnekseni sain yhteyteni toimimaan moitteettomasti vaihtaessani operaattoria. Yhteysongelman ratketessa nousee mielessäni seuravaksi ongelmiksi tasotestit. Ruotsin ja Englannin tasotestit ovat heti alkuun syyskuussa. Pohdin päiväkirjassani valmistautumista testeihin ja päädyin lukemaan vanhoja kurssikirjoja. Lainasin siskonlapsien ammattikoulukirjoja ja nostin tyttären lukion kielikirjat esiin, joista iltaisin kertosin kieltä ja pyrin omaksumaan uusia sanoja.

Esseiden kirjoittaminen alkoi ja Word-ohjelma, jolla toteutimme esseet, oli minulle suhteellisen uusi tuttavuus. Saimme onneksi asiantuntevaa opastusta lukukauden alussa Moodlen, että Wordin käyttöön. Oppija on opintojen alkuvaiheessa riippuvassa tilanteessa ja tällöin rooli on vielä epäitsenäinen, uusiin asioihin tarvitaan vielä sääntöjä ja ohjausta (Paane- Tiainen 2000, 37). Wordin käyttö alkoi tekemisen kautta avautua esseiden kirjoittamisen myötä. Esseiden kirjoittaminen oli alkuun uutta, edellisten teosta on kulunut jo tovi. Tutkin googlen avulla ohjeita esseen kirjoittamiseen pohjatyöksi aloittaessani ensimmäistä kirjoitusta, lisäksi saimme opettajalta kirjallisen ohjeen esseen koostamisesta. Onneksi esseen aihe oli tuttu, arki ja sosiaalinen

hyvinvointi. Olen kirjoittanut päiväkirjaani ensimmäisen esseen kirjoittamisen aloituksesta näin:

23.10.15 Pe

”Aloin jo neljältä tekeen läksyjä, välillä töissä, tein läksyjä koko päivän, pääsin Wordiin kiinni.”(OM)

En jaksanut tuolloin enää päiväkirjaan kirjoittaa paljoakaan, vaan totesin lyhyesti, melkein koko päivän kirjoittaneena, päässeeni Wordiin kiinni. Hahmotan hyvin ajan puutteen ja mielessä tekemättömän työn painon syyksi herätykseen neljältä. Tuolloin talossa on hiljaista ja on helppo keskittyä yhteen asiaan. Kukaan ei tule keskeyttämään ja puhelin ei vielä soi.

29.10.15 To

”Töissä, auto huoltoon, jess, tein Ruotsin ja viestinnän juttuja tabletilla, ku odotin autoa.”(OM)

Priorisointi kuuluu läpi koko lukukauden kirjoituksissa. Pienenkin odotusajan käytän hyväkseni. Huomaan käyttäneeni opinnoissani niin kannettavaa tietokonetta kuin tablettiakin.

Kasvuryhmä alkoi jo syyskuussa ja huomaan, etten ole kirjoittanut päiväkirjaani erikseen kasvuryhmästä. Joka kasvuryhmästä teimme erikseen oman reflektointitehtävän. Varmaan tämä vaikutti päiväkirjamerkintöihini, etten kokenut tarpeelliseksi pohtia kasvuryhmää enää. Koin kasvuryhmän alkuun ryhmäksi, jossa tutustutaan toisiin ja haetaan ja koetaan ryhmädynamiikkaa. Ollessani samanaikaisesti Taidekouluryhmässä, jossa toimittiin samantapaisesti, teimme kuvaa ja keskustelimme kuvasta, lähtökohta on kuitenkin erilainen. Taidekoulussa lähtökohtana oli oppi taiteesta ja saimme ohjausta taiteen tekemiseen, kasvuryhmässä perusteena oli taideterapeuttinen menetelmä ja oma henkilökohtainen kasvu. Kun kuvallista työskentelyä kohdennetaan taiteellisiin tavoitteisiin, lopputulosta arvioidaan. Kun taas pyritään terapeuttisiin tavoitteisiin, työskentelyn havainnointi voi olla tärkeämpää tai yhtä tärkeää kuin lopputuloksen tarkastelu. (Hentinen 2009, 164.)

Marraskuun loppupuolelle olen tehnyt päiväkirjamerkinnän ja piirtänyt kirjoituksen viereen huutomerkkin.

23.11.15 Ma

”Töissä, tehnyt läksyjä ja lähetin viestinnän ja kasvuryhmän ja vuorovaikutuksen, jess, ne on nyt hoidettu” (OM)

Helputus valtasi tällöin mieleni, sain tehtyä kolme tehtävää pois mieltä painamasta ja palautettua tehtävälustalle. Tehtävien teko oli jo huomattavasti helpompaa. Enää ei tarvinnut opetella ohjelmien käyttöä, vaan perusasiat olivat jo hallinnassa. Vaikka tehtävien palauttamiseen oli annettu useampi päivämäärä, silti loin itselleni paineita tehdä työ ensimmäiseen palautuspäivämäärään mennessä, etteivät tehtävät kasaantuisi. Muistan pohtineeni, jaksanko suorittaa tehtävät sitä mukaa kun niitä tulee jatkossakin. Nyt, loppusuoralla ollessani totean luonteeni olevan samanlainen edelleen asian suhteen, suoritin tehtävät sitä mukaan kuin ne tulivat, tehtävät painoivat mieltäni, kunnes sain ne tehtyä. Oppiminen on myös haasteisiin ja vaatimuksiin sopeutumista joita oppimisympäristö asettaa. Oppijan toiminta tulee kokemuksen myötä yhä enemmän kyseisen ympäristön mukaan räätälöidyksi ja oppijan toiminta on yhä helpompaa. Oppija oppii ennakoimaan mitä kysytään tenteissä ja kuinka syvää ymmärrystä että osaamista tarvitaan. Oppilaan osaaminen, oppimisympäristö ja oppimiskäytännöt rakenteellisesti alkavat vastata toisiaan. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2004, 101.)

Jonkinasteista väsymystä syksystä kuvastaa merkintä joulukuun alusta.

1.12.15 Ti

” tein lapsuusesseen loppuun saa kelvata, lähetin puhe-esityksen arvioinnin” (OM)

Löysin myös toisen merkinnän, johon olin kirjoittanut lyhyesti väsyttää. Joulun lähestyminen ja joululoman odottaminen koulusta sai väsymisen merkit nousemaan esiin. Syksyyn oli kuulunut paljon uuden omaksumista, uusia ihmisiä ja työn hoitamista opiskelun ohessa. Kyseisen lapsuusesseen tekemiseen kului minulta aikaa. Tehtävän tekoon tarvittiin lakien läpikäyntiä ja lukeminen vaati vahvaa keskittymistä. Tunteuttomien sanojen ei tule pysäyttää lukemista vaan lukemisen tulee jatkua, tätä kutsutaan ymmärtäväksi lukemiseksi, joka kehittää ajattelua ja antaa uusia kiinnekohtia

ajatteluun (Paane-Tianen 2000,64). Hioin tekstiäni muutamaan kertaan ja väsymyksen hiipessä ajattelin, että tämä saa kelvata. Seuraavana torstaina unohdin opiskelun ja työn tehdessä suurta maalausta uppoutuen värien maailmaan saaden toisenlaista aktiiviteettiä aivoilleni.

3.12.15 To

”piirustukseen, tein sin-vaalee-pun työtä” (OM)

Torstaina menin Taidekoululle ja otin isokokoisen kankaan maalaus pohjaksi, jota aloin täyttää väreillä. Seuraavan yön nukuin todella hyvin.

Aivot koostuvat hermosoluista, joita ei enää syntymän jälkeen muodostu (Bjälje, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 1999, 67–68). Suopajärvi on tutkimuksissaan nostanut esiin neljä tekijää hermosolujen pysymiseen toimintakykyisinä. Tekijät lepo, mielihyvä, liikunta ja hermosolujen aktivointi muodostavat hermosolupiirakan. Piirakan voi jakaa neljään tasasuuruiseen osaan. Liikunta on yksi osa piirakkaa, jolla voi nopeasti vaikuttaa koettuun stressiin. Hermosolujen aktivointiosa täyttyy nopeasti opiskelusta, mutta tähän osioon sopii esimerkiksi sudokun täyttäminen, nikkarointi, käsityöt ja maalaaminen. Jälkimmäiset esimerkit aktivoivat hermosolujen toimintaa, mutta ne koetaan rentouttavina. Mielihyvä ja lepo-osioilla saadaan parasympaattinen hermosto päälle ja tätä kautta stressitasoa laskettua. Lepo-osioon kuuluvat muun muassa luonto, sauna, musiikin kuuntelu, elokuvien katselu, nukkuminen. Mielihyväosiossa ovat yleensä karkit, suklaa, ruoka, seksi, kahvi. Yhteisöllisyyden ja ystävät voi sijoittaa jompaankumpaan mielihyvään- tai lepo-osioon. (Suopajärvi 2009, 31–34.) Koulutuksen aikana olen huomannut syöväni tavallista enemmän suklaata tuntien lomassa ja kirjoittaessani esseitä. Suopajärven mukaan mitä ilmeisimmin luonnostani aktivoin mielihyväosiota ja sitä kautta parasympaattista hermostoa.

Joulukuun merkinnät täyttyvät siivouksesta, leipomisesta ja joulun odotuksesta. Kaikki ensimmäisen opiskeluvuoden joulun liittyvä valmistelu tuntui mukavalta toteuttaa ilman opiskelun tuomaa painetta. Uusi ja keskittymistä vaativa opiskelu toi mukanaan pienistä, tavallisista asioista nauttimisen. Usein teen toisarvoisia asioita pohtiessani tehtävänantoa ja sen aloittamista kuten tavaralaatikon uudelleen järjesteleminen.

15.1.2016 – 21.5.16 sekä seuraava kesäkuu – heinäkuu

Toinen lukukausi lähti käyntiin vauhdilla. Jaksossa oli useita opintokokonaisuuksia ja samalla minulla oli työn alla päättötyö Taidekoululla. Siirsin yhden opintokokonaisuuden kesäopinnoiksi. Päätös siirtämisestä oli helpottava, päättötyö vei huomioni ja halusin panostaa siihen kunnolla. Auringon paiste lumihangilla antoi voimaa ja virtaa maalaamiseen. Kevään tapahtumia rytmittää voimakkaasti päättötyön teko ja siihen liittyvä portfolio. Päiväkirjamerkinnöissä lukee usein, maalasin ja perässä iloinen hymiö. Maalatessani laitoin usein soimaan musiikkia ja tein kaikki pakolliset työt alta pois nopeasti päästäkseni maalaustyöni ääreen. Painostavien arkirutiinien alla on vaikea luoda uutta ja merkittävää, aika menee selviytymiseen arkipäivästä, luovuudelle tulee varata aikaa (Aukeantaus 2006, 48).

Maaliskuussa päätin keskittyä maalaamiseen ja selviytyä nopeasti normaaleista töistä. Uppouduin tekemiseen ja jätin kaiken muun työhuoneeni ulkopuolelle.

25.3.16 Pe

”maalasin isoa kangasta, laitoin keltaista vähän mietein kyllä arvaako” (OM)

Olin jo tehnyt maalauksen ja yllätyksenä itsellenikin maalasin keltaisella koko maalauksen yli ja tein uuden kuvan sen pohjautuessa keltaisen eri sävyihin. Maalaustyöni oli kokoluokkaa 190 x 160 cm. Luovassa prosessissa on tärkeää taiteilijan perehtyneisyys asiaan, jonkin tapainen systemaattinen eteneminen, vahva oma usko lopputuloksen syntyyn ja taiteilijan tulee lisäksi kestää sosiaalista painetta. Lopullinen taideteos syntyy yleensä kovan työn tuloksena. (Aukeantaus 2006, 61.)

Syyslukukaudella sain kokemusta esseiden kirjoittamisesta ja kevätlukukauden tehtävät olivat jo takana olevan kokemuksen avulla helpompi toteuttaa. Kirjoitin tehtäviin paljolti kokemuksistani kirjallisten lähteiden lisäksi. Reflektiivisessä oppimisessä lukija laittaa omat mielipiteensä ja näkemyksensä peliin ja alkaa pohtia asioita useimmista uusista näkökulmista (Paane-Tianen 2000, 64).

Suoritin yhden opintojakson kesällä, jakso koostui kahdeksasta tehtävästä, jotka tuli palauttaa noin parin kolmen viikon välein. Osa tarvittavasta lähdeaineistosta saatiin netin kautta ja osa tuli etsiä itse. Laajasta lähdeaineistosta jouduin valitsemaan tärkeimmät ja koin haasteen mielenkiintoiseksi, joskin raskaaksi lukea lähteitä tietokoneen näytöltä. Olin koko kesän töissä ja suoritin tehtäviä aina kun löysin vapaata aikaa. Yhteen tehtävään piti kommentoida netin yhteisryhmässä omia kokemuksiaan työelämässä, miten olin kohdannut asioita, joita opiskeltiin. Tämän koin helpoksi, joskin pohdin, miten kerron ymmärrettävästi asiani. Kirjoittaminen on myös oppimismenetelmä, jolla päästään täsmällisempään ja syvällisempään ajatteluun kuin pelkällä puhumisella tai puhumisella (Paane-Tiainen 2000, 69).

26.8.2016 – 10.12.2016

Tässä lukukaudessa oli mielenkiintoisia taidelähtöisiä kokonaisuuksia ja tarpeellisia sosiaalialan jaksoja. Taide - ja kulttuurilähtöiset ohjauksen menetelmät opintojakson koin vahvana elämyksenä. Oppimisessa sai käyttää eri taiteiden harrastamista, tv-ohjelmia, taidenäyttelyitä sekä mielenkiintoisia nettisivustoja kuten aikuisen värityskirjan tekosivuja. Asioiden visualisointi ja havainnollistaminen tekevät oppimisprosessin monipuoliseksi (Lindberg 1998, 49). Koin olevani omalla alueellani ja oppivan lisää juuri siitä mitä olin halunnut tulla opiskelemaan. Tunnistin omaa osaamistani ja sain laajennettua tietotaitojani osaamisen alueella. Uuden opittavan tiedon liittäminen aikaisemmin opittuun auttavat muokkaamaan ja tulkitsemaan kyseessä olevaa uutta asiaa (Lindberg 1998, 13). Sitoutuva oppija on tietoinen omista opintostrategioistaan, joita muokkaa tarvittaessa opintotehtävän mukaan. Oppija pystyy pohtimaan työskentelyyn ja kokee opinnot nautintona kyeten hyvään ryhmätyöskentelyyn ja kokemusten hyödyntämiseen. (Paane-Tiainen 2000, 37.)

26.9.16 Ma

”tein eng. tehtäviä, katoin täplätaielijasta telkusta, lämmin päivä, töissä, hyvä päivä” (OM)

Kirjoitin jakson aikana päiväkirjaani hyvä päivä sekä lämmin päivä. Päivä oli varmasti fyysisestikin lämmin, mutta tunsin lämmintä, hyvää oloa myös uusien, kiinnostavien

asioiden äärellä olemisesta. Palkkiot aikuiskoulutuksessa ovat sisäisiä, koetaan hyödyllisyyttä opitusta asiasta kuten näkökulman laajentumista (Lindberg 1998, 25).

Syyslukukautta rytmittää hieronnassa käynti työn ja koulun ohella. Niskani ovat reagoineet uutena tulleeeseen pitkään tietokoneella olemiseen. Syyslukukaudessa oli monta opintojaksoa, joista monessa on esseitä ja ryhmätöitä.

12.9.16 Ma

”Töissä, päänsärky kova sain ajan hierojalle, tiesi heti et takapäänsärky, syy lapojen välissä, venyttää, heinoo et sain hieronnan” (OM)

Päiväkirjamerkinnässä paistaa hieronnan tuoma hyvä olo. Sain ajan nopeasti tutulle hierojalle, lisäksi kirjoitus kuvastaa kuin olin onnellinen hieronnan saamisesta. Teen esseitä usein kannettava tietokone sylissäni ja istun nojatuolissa. Huomaan niskani jumien myötä tarvitsevani asentojen vaihtoa ja eri paikoissa kirjoittamista. Kirjoittamisen ergonomiaan aloin kiinnittää enemmän huomiota sekä aloitin venyttelyn kirjoittamisen lomassa. Usein kyllä huomaan uppoutuvani kirjoittamaan ja pää alkaa nojautua eteenpäin. Pään painaa suorassa ryhdissä viisi kiloa, olleessaan kuudenkymmenen asteen kulmassa kaksikymmentäseitsemän kiloa (Työterveyslaitoksen [www-sivut](http://www.sivut) 2018).

Päiväkirjamerkintä lokakuulta kuvastaa vähän jo väsymistä esseisiin, vaikka niiden kirjoittamiseen oli jo tullut rutiinia. Itsenäisellä oppijalla kehitystä ja lisääntymistä taidoissa tapahtuu vähitellen (Lindberg 1998, 19). Huomasin itsessäni ajatuksien siirtyvän sosiaalialan suuntaan pois päin hoitotyöstä, koen Oras-Hyytiäisen (2005) tutkimuksen mukaan toista vaihetta nyt konkreettisesti omassa ajatusmaailmassani. Opiskelijalle tulee tunne toisen opintovuoden alussa, että hän on osallisena omaan ammatikuntaansa. (Oras-Hyytiäinen 2005; Mäkinen ym. 2011, 40.)

8.10.2016 La

” Töissä, vähän esseitä (moniammatillista, huh) maalasini sinisiä juttuja ” (OM)

Muistan kirjoittaneeni suhteellisen pitkän esseen muistellen työhistoriaani moniammatillisissa ympyröissä. Huomaan moniammatillisen työhistoriani läpikäynnin

virkeistä muistellessa eri työpaikkoja ja tapahtumia, mutta samalla väsyttävän. Seuraavassa ote esseestä.

8.10.2016 La

” Ehkä mieliinpainuvin moniammatillinen hetkeni oli, kun toimin osastosihteerinä opiskeluaikana vastasyntyneiden teholla. Kaksi nuorta, juuri peruskoulunsa päättänyt saivat keskosvauvan. Vauva tarvitsi pitkään tehohoitoa, ja nuoret tuntuivat olevan ”ihan hukassa” vauvan, itsensä ja raha-asioiden kanssa. Kokenut osastonhoitaja otti siipiensä suojaa nuoret vanhemmat.”

Tuolloin kyseinen osastonhoitaja kutsui moniammatillisen tiimin koolle ja nuorten ympärille saatiin vahva turvaverkko. Nuorten avuttomuus ja herkkyys koskettivat ja koin vahvaa halua auttaa ja tukea heitä siivilleen. Keskusteluissa osastonhoitajan ja sosiaalihoitajan kanssa päädyimme pilkkomaan sairaalamaksut mahdollisimman pieniin osiin, jotta nuoret selviytyisivät niistä. Järjestimme myös ystäväpiirissä keräyksen pieneksi jääneistä vauvanvaatteista ja -tarvikkeista nuorelle parille.

Purin väsymystäni tavalliseen tapaan maalaamalla. Sinisen levollisuus ja rauhallisuus imeytyivät minuun. Levitin suurella sudilla vahvoja vetoja maalaus pohjalle. Raudsepp esittää, jos ihmisellä on paljon tietoa, mutta vain vähän luovuutta, muisti on jäykkä varasto. Luovan ihmisen muistilla on liikkuvat rajat, jotka läpäisevät asiallista ja epäasiallista tietoa, käsityksiä ja vaikutelmia, jotta ne voivat yhdistyä keskenään. Luova ihminen alitajuntaisesti jatkuvasti yhdistelee, uudelleen järjestele, hylkää ja karsii ideoita. (Aukeantaus 2000, 112.)

Lokakuussa oli iso ryhmätehtävä, jota jokainen kirjoitti osaltaan ja yksi ryhmäläinen yhdisti työn. Koin haastetta suoriutumista, lainasin tarvittavat kirjat ja varasin aikaa kirjoittamiseen ja tein ruokaa valmiiksi ja aloin kirjoittaa. Opiskelussa vuorovaikutus tukee oppimista, ideoita ja ajatuksia voi testata sekä saa palautetta oppimisesta. Maa-ilman kuva avartuu muiden tietopohjan ja kokemusten avulla. Lisäksi sosiaaliset vuorovaikutustaidot kehittyvät. (Brown & Atkins 1988, 56–57; Lindberg 1998, 19.)

Jaksossa opiskeltiin sosiaalioikeutta, asioita joita sosionomi käyttää työelämässä. Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen kuuluu sosionomin kompetenssiin (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 17–18).

13.1.2017 – 19.5.2017

Aloitin tänä lukukautena kuvataideterapeuttisen harjoittelun ja olen kirjannut tunnelman ennen ensimmäistä ohjauskeskustelua harjoittelusta työnohjaajan kanssa.

20.1.17 Pe

”työnohjaaja oli eka kerran, jännitti sit tein läksyjä” (OM)

Tilanne oli uusi ja halusin tietysti antaa itsestäni positiivisen kuvan, vaikka tiesin tulevani työnohjauksessa nähdyn ja kuulun omana itsenäni, omine keskeneräisyyksieni. Auttajalla on oikeus olla keskeneräinen ja valmis muutoksiin, ammatti-identiteetti ei romahda löydettyä negatiivisia piirteitä vaan asiat hyväksyessä muutosenergiat vapautuvat (Mantere 2009, 187). Työharjoittelussa opiskelija tutustuu tulevaan työkenttäänsä. Sosiaalialalla työntekijä tekee työtä asiakkaan auttamiseksi ja tukemiseksi omalla persoonallaan, mutta lisäksi tarvitaan koulutuksen tuoma teoriapohjaa. Työharjoittelu yhdistää opiskelijan tiedot ja taidot kohti kehittyvää ammatillisuutta. (Mäkinen ym. 2011, 56.)

Kuljin taidekoululla maalaamassa perjantaisin aina kun oli mahdollisuus ja tunsin, kuinka kehoni rentoutui, hartiat laskeutuivat alaspäin. Ajatukset juoksivat joustavasti maalaamisen myötä. Saman koin tehdessäni kuvaa kasvuryhmässä.

Lukukauteen sisältyi Taiteen tohtori Mimmu Rankasen luento Kuvataideterapian tutkimuksesta ja workshop. Muistan vieläkin vahvasti tunnelman hänen vetäessä ryhmälle terapiatuokiota. Erittäin mielenkiintoinen luento, koin jälleen oppimisen iloa istuessani kuuntelemassa ja toteuttaessani terapiatuokiassa annettua tehtävää. Aikuis-koulutus on myös tiedon jakamisen ohessa prosessointia ja uudestaan tulkintaa taidoille ja tiedoille, joita syvennetään ja liitetään työelämään (Paane – Tiainen 2000, 6). Kuvataideterapia kuntoutuksen eri ympäristöissä toi esiin, kuinka monipuolisesti voi menetelmää toteuttaa.

20.2.17 To

” Töissä, palautin kvali-esseen ja ruotsin artikkelin, sain paperit järjestykseen, elämä hyvällä kantilla ” (OM)

Olin tyytyväinen tekemisiini, sain yrityksen paperityöt järjestykseen edelliseltä vuodelta ja kaksi tehtävää tehtyä ja palautettua opettajalle. Erityisesti ruotsin artikkelin koin vaativaksi. Kevätlukukausi oli täynnä tekemistä, kuvataideterapeuttisen harjoittelun suorittaminen ja oma työnohjaus, lisänä opiskelu ja työssäkäynti. Tämä lukukausi vaati jälleen tiukkaa aikatauluttamista. Onneksi työlleni oli mieheni tuki. Oppimiseen vaikuttaa ihmisen sosiaalinen ympäristö ja sen mukanaan tuomat ihmiset sekä asiat, jotka voivat edistää tai vaikeuttaa oppimisen prosessia. Sosiaalisen ympäristön huomioiminen alusta alkaen voi tuoda lisäenergiaa opiskeluun. (Paane-Tiainen 2000, 11.)

1.9.2017 – 8.12.2017

Syyslukukausi alkoi oppijaksolla: kuvataideterapeuttisen työskentelyn soveltaminen ja kehittämistyö. Nämä kuvataideterapeuttiset jaksot pitivät mielenkiinnon yllä opiskeluun. Lukukauden kohokohtia olivat myös tunnit, jotka piti taideterapian professori Eha Riiitel Tallinnan yliopistosta. Hän esitelmöi ja veti kuvataideterapiasessioita. englanninkieliset tunnit toivat uutta tietoa, jos jokin sana oli outo, aina joku ryhmästä tunnisti ja löysi suomenkielisen vastineen.

Luovana ihmisenä koin tarvitsevani paljon keskittymistä erilaisiin tutkimusmenetelmiin, joita myös opiskeltiin. Opinnäytetyön seminaarit alkoivat ja sain oman opinnäyttesuunnitelmani tehtyä hyväksytysti. Tunsin iloa opintönäytetyön suunnitelman läpimenosta. Panostin suunnitelman tekoon tietäen, että hyvä pohjatyö antaa tuloksia. Tunsin samalla helpottuneisuutta, yksi osio läpikäytynä opinnäytetyöprosessissa.

14.10.17 La

”Riiitelin tunnit jatkuivat, nyt kolme ikkunaa, nykyhetki, mennyt ja tulevaisuus Riiitelin mukaan voi kuvaa muuttaa, eilen meni opparisuunnitelma läpi!!!!!!” (OM)

Rüütelin luennon mukaan kuvaa voi muuttaa, minulle tämä oli mielenkiintoinen tieto ja vapauttavaa. Kuvaan voi muokata mieleiseksi jälkeenpäin, jos siltä tuntuu.

29.11.17 Ke

”töissä, palautin esseet ny kaikki palautettu tältä syksyltä” (OM)

Tunsin taasen painetta tehtävien teossa, päätin viettää tehtävistä vapaan joulun ja pannonnin kirjoittamiseen. Tunsin työn valmiiksi saattamisen riemua ja tehtävien palauttamisessa on loppuunsaattamisen leima. Enää ei tarvitse pohtia asiaa, vaan se on tehty. Olen huomannut kirjoittaessani ottavani etäisyyttä kirjoitelmaani. Pidän päivän parin välin lopetettuani kirjoittamisen ja luen uudelleen tekstin, tällöin on helpompi huomata esimerkiksi verbin puuttuminen. Lyhyt asioiden kirjoittaminen voi heijastua hoitotyön raporttien kirjoittamisesta. Lukiessa omaa kirjoitusta myöhemmin, tekstiä tulee luettua objektiivisemmin kuin heti tekstin tuottamisen jälkeen (Nortledge 1992, 170–171; Lindberg 1998, 59).

13.1.18 – 4.5.18

Kolmannen vuoden kevätlukukausi oppijaksojen puolesta näytti aika tyhjältä, vain muutama jakso. Tyhjiys oli vain silmänlumetta, oli opinnäytetyön kirjoittamisen aika sekä harjoittelun. Opinnäytetyön pohtiminen ja aineiston tutkiminen ja rajaaminen oli aikaa vievää työtä. Ymmärrän nyt paremmin niitä, jotka jättävät koulutuksen kesken, tehden kaiken muun paitsi opinnäytetyötä. Kirjoitukseni päiväkirjaan ovat lyhykäisiä, sanat työ ja opinnäytetyön teko vuorottelevat päivämäärien alla. Aloitin sosiaalialan harjoittelun samalla. Oras-Hyytiäisen (2005) mallin mukaan alan siirtyä kolmannesta neljänteen vaiheeseen ammatillisuuden ja asiantuntemuksen vaiheittaisessa kehitymisessä. Kyseisessä vaiheessa välittyy ammatillinen ja kulttuurinen ajattelun ammatillinen kasvu.

Opinnäytetyötä tehdessäni ilokseni huomaa käytössäni olevien asiakokonaisuuksien olevan tuttuja, oppimista siis on tapahtunut. Nyt asiakokonaisuuksissa kiinnitän yksityiskohtiin edemmän huomiota kokonaisuuden ollessa tuttu. Opitun arviointi jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen ja vielä laadulliseen/määrälliseen arviointiin. Ulkoinen arviointi tapahtuu jonkun muun toimesta kuin oppijan, yleensä numeerinen tai sanallinen

arviointi opettajalta. Sisäinen arviointi tapahtuu oppijalla yksin tai opettajan kanssa perustuen laadullisuuteen, kohteena oppimisen arviointi suhteessa tavoitteisiin. (Paane-Tiainen 2000, 78.) Monimuoto-opiskelussa perinteisillä tenteillä ei välttämättä päästä parhaaseen lopputulokseen. Enemmän painotetaan oppijan omaa itsearviointia, joka tukee reflektointia oppimista. (Paane-Tiainen 2000, 77.) Opinnäytetyön teko itsenäisesti oli mielenkiintoista ja haastavaa. Tein selkeän suunnitelman ajankäytön suhteen ja otin tavakseni pitää taukoja kirjoittamisen välissä. Itseohjautuva oppija kykenee itsenäisesti suunnittelemaan sekä kantamaan vastuun oppimisestaan hyödyntäen monipuolisesti lähteitä. (Paane- Tiainen 2000, 37.)

3.4.2 Luovuuteni maalauksina

Luovuus on ollut osa minua aina. Lapsena piirtelin sanomalehtien kulmat täyteen. Joululahjatoiveeni joka vuosi oli uudet värikynät ja paperia. Iän lisääntyessä pääsin kansalaisopiston piirustus- ja maalauskursseille. Tauko maalaamisesta ja piirtämisestä tuli lasten teon myötä, työ ja perheenhoito valtasivat päiväni. Huomasin kuljettavani lapsia savikursseilla ja viikonlopun pituisilla piirustuskursseilla, näin pääsin itse myös taiteen tekemisen vaikutuspiiriin. Luovuus liitetään yleensä taiteen tekemiseen. Luovuutta on tutkittu paljon, mutta käsitteen määrittelemisessä ei ole edistytty. Määritelmiä luovuudelle käsitteenä on jopa satoja. Luovuuteen liittyy paljon käsitteitä, jotka liittyvät toisiinsa, mutta ovat eri asioita. Luova teko on luova tapahtuma, ydintapahtuma. Luova persoona on suorittajana luovassa teossa tai yhtenä suorittajista. Luovan prosessin muodostaa laajempi tekojen joukko, jonka seurauksena tulee luova tuotos. Luova tuotos on lopputulos luovasta prosessista tai teosta. Lisänä tulee vielä ympäristö, jossa luova teko tuotetaan. (Aukeantaus 2006, 14–19.)

Lasten opiskelemaan lähteminen antoi sysäyksen hakea Porin Taidekouluun. Tyttäreni kannustuksen avulla kokosin maalauksistani viisi työtä hakuprosessia varten ja kävin pääsykokeessa. Koin vahvasti eläväni tässä hetkessä kävellessäni taidekoulun oven luo katsomaan siihen kiinnitettyä paperia, jossa luki sisälle päässeet. Mikä helpotus valahti läpi kehoni ja hymyilin, nimeni oli sisälle päässeiden listassa. Koin suunnatonta iloa maalata erilaisia värejä kankaalle Taidekoulun luovuutta tukevassa ilmapiirissä. Ilo

jatkuu edelleen, koulun päättäneille on mahdollisuus jatkaa taideopiskelua Extrat-ryhmässä. Siellä edelleen nautin maalaamisen voimaannuttavasta vaikutuksesta samalla oppien lisää taiteen maailmasta.

Ensimmäisenä ammattikorkeakouluvuotena tein Porin taidekoulussa päättötyötäni. Kuvataideterapeuttisen menetelmän opiskelu tuki päättötyö prosessiani, kävin dialogia kahden opiskelun välillä. Taideterapeutin kokemukset ja tiedot taidetyöskentelystä, välineistä ja materiaaleista ovat osa viitekehystä taideterapiassa katsoessa asiakkaan toimintaa (Rankanen 2009, 52). Tein kaksi suurta maalausta lopputyötäidenäyttelyyn. Aluksi tuntui, etten pääse millään alkuun. Päättötyön ajatuskin tuntui suurelta möhkäleeltä ajatuksissani, jota oli vaikea edes lähestyä. Onneksi meitä oli viisi samassa veneessä, viisi lopputyön tekijää. Samojen tuntemusten jakaminen auttoi eteenpäin lähestyessä päättötyön aloittamisessa. Näin jälkeempäin huomaan itsestäni, että pohtiesani asiaa, se tuntui suurelta, vaikeasti lähestyttävältä. Kunnes vain päätin aloittaa, olin alitajuisesti kypsytännyt asiaa ja asia ikään kuin pulpahti esiin kehittyen ja jalostuen tekemisen myötä. Kuvataiteilijan ideat saattavat syntyä tiedostamattomassa tajunnassa. Idean kehittyminen tapahtuu usein intuition avulla tullen esiin puolivalmiina tietoiseen muodonantoon ja viimeistelyyn. (Rauhala 2005, 15.)

Aloitin maalaamisen ja katsoin mitä sisältäni kumpuaa. Otin työstääkseni suuren valmiiksi pohjustetun kankaan ja pysähdyin sen äärelle. Valitsin värejä, jotka sillä hetkellä tuntuivat omalta ja aloin maalata. Maalaamiseni etenee aina tunnetilojeni mukaan. Teen mielelläni ei esittävää, annan itselleni ja katsojalle tilaa löytää mielikuvituksen avulla maalauksesta asioita, jotka ovat lähellä omaa minää. Tein suuren värikkään maalauksen, en kuitenkaan ollut tyytyväinen lopputulokseen. Ja yhtenä päivänä ikään kuin arkailen lisäsin keltaista, samalla antaen luvan itselleni maalauksen tulevaan muutokseen. Jatkoin keltaisen lisäämistä, kunnes edellinen maalaus oli peittynyt. Unohdin paikan ja ajan ja vain maalasin energisesti. En ehtinyt sulkea maalituubeja maalaamisen lomassa vaan jätin ne auki odottamaan seuraavaa värin ottoa. Työskentelin nopeasti ja kiihkeästi, tunsin olevani tässä hetkessä maalauksen kanssa, ajan taju katosi. Lopulta pursotin väriä suoraan tuubista kankaalle. Käytin kaikkia keltaisen sävyjä mitä löysin laatikoistani lisänä okraa, että ruskeaa. Jokin väriyhdistelmä saattaa nostaa ilon tunteen pintaan ja samalla voi löytyä yhteys johonkin, jota ei ole aikaisemmin kokenut. (Mantere 2009, 15.)

Vanhasta maalauksesta näkyi enää sinisen sävyt reunoilla muodostaen taivasta ja veden muotoja. Lisäsin vielä valkoista sävytettynä sinisellä ja ripauksella mustaa saaden sinertävää ja harmaaseen vivahtavaa valkoista. Tein keltaisen päälle pilviä hieman vailuttaen, jotta sain elävyyttä pintaan. Pysähdyin ja katselin maalausta helpottuneena ja tyytyväisenä. Jätin maalauksen levälleen lattialle ja katselin sitä aina ohi mennessäni pohtien mitä vielä sille tekisin.

Annoin ajan kulua ja välillä pohdin maalausta, välillä aktiivisesti unohdin. Katselin ystäväni tauluja inspiraatiota etsien. Oliko työni valmis vaiko lisäisinkö vielä jotain. Huomioni kiinnittyi vanhaan käsin piirrettyyn karttaan, sen ihaniin huolella tehtyihin kirjainkoukeroihin leimoineen. Paperi kartassa oli jo kellertävä ja se oli kehystetty muistoksi vanhoista ajoista seinälle. Innostuin kartasta ja mielessäni alkoi kehkeytyä rakennuksia ja teitä pilvien alle maalauksessani. Aloin työstää pieniä rakennuksia, kuin pienoishelikopterista nähtynä kankaaseen. Oma pihani ja ympäristöni rakennukset olivat pohjana kartalle maalauksessani. Lisäsin vielä hieman oranssia tuomaan esiin paremmin rakennuksia. Katselin maalausta ja tuli tunne, se on siinä. Työnimi iso kangas vaihtui nimeksi: Leikki pellossa.



Kuva 8. Päättötyö 2016 Leikki pellossa, akryyli 190 x 160 cm.

Taiteen tekemisen keskittyneessä flow-tilassa tapahtuu usein minätietoisuuden katoamista. Itse teos ja teoksen tekijä ovat hetken aikaa yhtä. Ulkoinen hahmo ja merkitysisältö ilmaisulla saattaa tiedostamatta kytkeytyä tekijän perustavanlaatuisiin kokemusmalleihin, kehon ollessa mukana synnyttämässä tilannetta. (Mantere 2009, 17.)

Maalaukseni ovat vuosien aikana saaneet eri värejä, ammattikorkeakoulun toisena vuonna, minulla oli vahva sininen kausi. Sininen heijastaa rauhaa ja rauhoittumista, maalaukset syntyivät syksyllä. Syksy on kypsyyden aikaa, luonto kantaa satoa ja alkaa valmistautua talven kaamokseen. Sininen kausikuvani syntyi kotona, minulla oli

sisäinen vahva tarve maalata. Aloin maalata tunne edellä. Nautin vahvasta sinisestä ja vaaleista sinisen eri värisävyistä tehden pisteitä ja pisaroita väristä kankaalle. Kuvan synnyttyä pysähdyin kuvan äärelle katsellen sitä.



Kuva 9. Sininen kauteni, akryyli.

Kesä oli hektinen yrityksessämme ja teimme pitkiä työpäiviä tähdäten mahdollisimman hyvään lopputulokseen kesän osalta. Kesällä en ehtinyt maalaamaan, syksy olikin hakeutumista pensselien ääreen. Samalla tapahtui rentoutumista ja irti päästämistä yrityksen töistä. Nautin elämästäni käden tehdessä pitkiä vetoja kankaalle. Ei aikatauluja tai vaatimuksia normien täyttämisestä. Kaikki muut ajatukset väistyvät katsellessa värin levittäytymistä siveltimen harjaksista maalaus pohjalle. Koen kesän olleen vahva punainen ajatuksissani, talven taasen sinisen eri sävyjä valkoisuuden rinnalla. Taide harrastuksena, taiteen tuottaminen tai taiteen katsominen voi olla terapeutista sinälleen, taidetta voi käyttää eräänlaisena itsehoitona. Taidetta voi käyttää apuna eheyty- misessä ja rentoutumisessa. (Haapasalo 2012, 110.)

3.4.3 Kasvuryhmä kuvani

Sosionomikoulutukseen kuuluvat kiinteästi kasvuryhmät. Kasvuryhmäopinnoissa opiskelijat tapaavat toisensa opettajan johdolla pienissä ryhmissä koko opiskelun ajan. Joka tapaamisella on oma teemansa. Teemat liittyvät, sillä hetkellä opeteltavaan kokonaisuuteen. Ryhmässä keskustellaan teemasta ja tarkoituksena on syventää ammatillista osaamista. (Samkin www-sivut 2018.)

Kasvuryhmäkokoontumisissa kuvan tekeminen oli keskeisessä roolissa. Monista kuvista, joita tein kolmen vuoden aikana, nousi yksi kuva vahvana esiin. Pidän itse kuvasta, käytin hyviä akryylivärejä kuvan tuottamiseen. Olin ostanut laadukkaan värituubisarjan ja ajattelin, että mihinkä minä näitä säästän, käytin tuubisarjaa tähän työhön ja nautin maalaamisesta. Vapautuneisuus kuvaa tilaa maalatessa tätä kuvaa. Olin kirjoittanut hyvä kasvuryhmä päiväkirjaani. Kuvani ei ole liian täynnä, tilaa on ja liikkeen tuntua. Värejä löytyy ja punainen vahva viiva, joka on kuitenkin suhteellisen ohut. Värit työssä ovat pysyneet suhteellisen puhtaina. Keltaista pinta-alaltaan on varmaankin eniten työssä. Työn kääntäessä ylösalaisin värien merkitys muuttuu. Punainen väistyy ja sitä ei koe niin vahvana, keltainen ja erityisesti vihreä nousee uudella tavalla esiin. Katse kohdistuessa yleensä keskelle työtä, joten kääntäessä kuvaa, katseeseen kohdistuu aina uusia asioita.

Kasvuryhmissä keskustelemme alkuun ja sen jälkeen varataan aikaa kuvan tekemiseen, valitaan välineet. Kuvan tekemisprosessin jälkeen siirrymme istumaan kuvien ääreen ja kukin vuorollaan kertoo kuvastaan, jonka jälkeen jokainen voi kommentoida kuvaa, jos haluaa. Kuvan tekeminen ryhmässä oli helppoa, pohjana minulla oli ryhmäkokemus Taidekoululta. Keskustelu kuvista tuntui luontevalta, oli tehnyt samaa Taidekouluryhmässä, tosin keskustelu kulki eri pohjalta. Keskustelimme Taidekoulussa tekniikoista ja miten kuvaa voisi viedä eteenpäin, halutaanko realistista ilmaisua vaiko suunnataanko kuvaa johonkin suuntaukseen. Kasvuryhmässä toteutetaan taideterapeuttista menetelmää, keskusteluissa pyritään enemmänkin kasvuun ja katarttiseen tapahtumaan.

Kuvataideterapiassa terapeutti pitää asiakkaan tekemän kuvan avoimena kaikille mielikuville sekä tunteille. Kuvaa ei tuomita huonoksi eikä hyväksi, oikeaksi tai vääräksi.

Kuvasta nousevia tunteita ja mielikuvia ei arvoteta, vaan läsnäolo niille sallitaan. Oman kuvan tuleminen nähdynksi antaa kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta ja kokemuksen läheisyyden tunteesta. Muiden loukkaamisen pelon, hylätyksi tai tuomituksi tulemisen tunteen voittaminen ja oman häpeän, heikkouden, vihan tai syyllisyyden näyttäminen auttavat muodostamaan korjaavan kokemuksen. Tämä voi olla ensimmäisiä askelia tunnistaa tunteita. (Rankanen 2009, 48.)

Kasvuryhmän kautta kasvua tuli ikään kuin huomaamattomasti kolmen vuoden aikana. Vetäjämme antoi tilaa omaan reflektointiin tukien pienillä, mutta merkittäväillä kysymyksillä tilannetta. Kasvuryhmän jälkeinen reflektointi kirjallisesti pienen esseen muodossa antoi kokemusta sanoittaa tunteita kirjallisesti ja eritellä niitä. Tähän mennessä olen käsitellyt asioita ryhmässä ja työnohjauksessa sanallisesti, joten pohdinta kirjallisesti oli uutta. Huomasin ajattelevani koulutuksen aikana, joistain eteeni tulevista asioista, että näistä voisi keskustella kasvuryhmässä. Portfolion kokoaminen ja työstäminen toivat lisää kasvutarinan etenemisen näkyvyyttä kasvuryhmässä. Kuvien koko suureni ja rohkeus tehdä vahvaa kuvaa kasvoi ryhmän tutuksi tulemisen myötä. Kasvuryhmä antoi omalle pohdinnalle lisää uusia, erilaisia näkökulmia, joihin ei ollut vielä törmännyt. Ympäristönä ryhmäoppiminen ja reflektointi antavat kokemuksen liittymisestä ryhmään sekä oppimisprosessiin vahvoja syväoppimisen piirteitä (Hautala & Honkanen 2012, 8). Metakognitio kehittyy ryhmässä kuvallisena sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Metakognitiota on oma älyllinen tiedostaminen, oman tietoisien toiminnan säätelyä ja ohjausta. Metakognitio ilmenee oman itsearviointin kehittymisenä. (Hakkarainen ym. 2005, 233 – 239; Hautala & Honkanen 2012, 7.)



Kuva 10. Kasvuryhmässä tehty kuva, akryyli.

Taideterapeuttisessa luovassa prosessissa on alkuun valmistautumisvaihe, terapeutti kuulostelee heräviä tunteita ja antaa ohjausta, vahvistusta ja aikaa, että turvallisuuden tunne säilyy. Intuitiivinen työskentely voi herättää tunteita ja elämyksiä, joiden kokeminen riippuu persoonallisuudesta. Hautomisvaiheessa ideoiden ja yhteyksien muodostumista tapahtuu tiedostamattomasti. Tässä vaiheessa yleensä tulee sisäänpäin kääntymistä ja yksilön hiljenemistä, jota tulee kunnioittaa. Tapahtumattomuuden sietokykyä tarvitaan antaessa tilaa prosessille. Oivallusvaiheessa tapahtuu osien paikoilleen menemistä jotka ovat aiemmin olleet irrallisia, tämä voi yllättäen muodostaa syvästi merkityksellisen kokonaisuuden. Tilanteessa voi tapahtua katartinen kokemus, tunteiden ilmaisu taiteen keinoin antaa puhdistavan kokemuksen. Arviointivaihe

tarvitsee itsekritiikkiä sekä valintaa työstettävien, että hylättävien ideoiden kanssa. Tätä tarvitaan, jotta kokemukset voidaan liittää todellisuuteen ja omiin toimintatapoihin. Päätösvaihe sisältää ymmärryksen muodostumisen ja eheytyksen sekä loppuunsaattamisen. (Rankanen 2009, 91–92.)

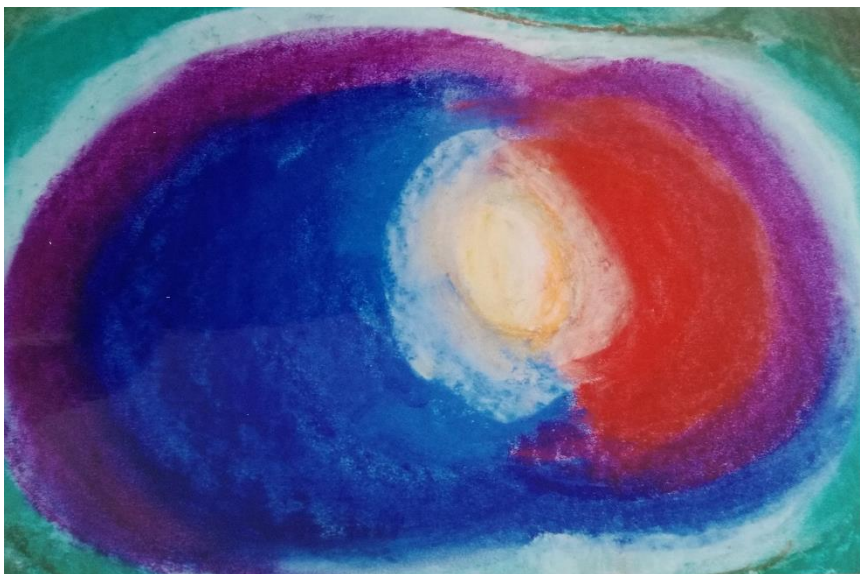
3.4.4 Työnohjauskuvat sosionomiksi kasvamisen tukena

Aloittaessani kuvataideterapeuttisen menetelmän harjoittelun kaipasin voimakkaasti tukea työhöni. Aikaisempi kokemukseni psykiatrian alueelta antoi minulle varovaisuutta ja hieman ennakkotunteita mahdollisista raskaista tulevista tunnekokemuksista liittyen asiakkaisiin ja heidän työstämiin kokemuksiin. Oma positiivinen kokemukseni työnohjauksesta ja sen tuomasta ammatillisesta kehityksestä sai minut keskustelemaan ohjaavan opettajani kanssa sopivista työnohjaajista. Koin henkisesti turvallisuutta alkaa harjoitteluni tietäen saavani apua sekä tukea mahdollisten harjoittelun herättämien transferenssitunteiden ja vastatransferenssitunteiden kanssa. Lisäksi tiesin kuvataidemenetelmien käytön mahdollistavan erilaisten defenssien esiintulon sekä asiakkaalla, että minulla.

Kuvataideterapeuttisessa harjoittelussa harjoittelija altistaa itsensä matkalle. Hän tekee kahta matkaa, sekä matkaa itsensä kanssa että asiakkaan kanssa. Matkojen välille viiritty yhteys. (Mantere 2009, 188). Matkassa itsensä kanssa, työnohjaaja voi toimia oppaana, vieden paikkoihin, joihin tavallisesti itse ei menisi. Kuvan tulkinta tulee viime kädessä kuvan tekijältä, jossa ohjaajalla on merkittävä osuus etenemisessä ja teemojen tavoittamisessa. Ohjaajan täytyy myös osata olla niin sanotusti poissa tieltä, kun kuvan tekijällä alkaa narunpään löytyminen kuvan tulkinnassa. Jokainen on loppujen lopuksi oman elämänsä asiantuntija. (Hentinen 2009, 129.)

Taideterapiaharjoittelujakson aikana sain työnohjausta, joka toi kokemuksen oman kuvan oppimisen kautta. Ohjaajan hyväksyvien silmien alla saattoi vapaasti päästää tunteilleen vallan, tietäen, toisen vahvan kokemuksen riittävän tukemiseen. Tein matkaa ohjauksessa ilolla, tietäen, että tutkiessani omat huoneeni pystyn auttamaan myös toisia ja ehkäisemään omaa uupumista sortumatta liialliseen vahvuuteen.

Turvallisuudella oli tärkeä osuus ohjauksen onnistumiseen. Kuva 11 on syntynyt taiderapeuttisen menetelmän harjoittelun yksilöohjauksen työnohjaajan kanssa.



Kuva 11. Työohjauskuva yksilöharjoittelu, vahaliitu.

Tapaamisen alussa keskustelimme alkaneesta harjoittelusta ja tunnelmistani siihen liittyen ja puhuimme kuvan teosta. Valmistauduin kuvan tekoon, valitsen itse materiaaliksi vahaliidut ja karhean paperin. Kyseisistä vahaliiduista irtoaa hyvin väriä ja niissä on muovihylsy, josta pitää kiinni kuvaa tehdessä. Materiaalini olivat jatkumossa lähempänä vastustavaa kuin juoksevaa, rakenne ja järjestys korostuvat kiinteissä, kuvaisiko tämä uutta tilannetta. Tila, jossa työskentelin, oli rauhaisa ja levollinen. Keskityin hetkeen ja sain vapaasti assosoida ja piirsin voimakkailla väreillä kuvan levittäen myös sormilla väriä. Toiminta sensorisesti auttaa luovaa työtä sitoutumaan aistien kautta todellisuuteen yhdistäen sisäisen aistikokemuksen ulkoisiin mahdollistaen tiedostamisen ja yhteen liittävän tarinan rakentumisen (Rankanen 2009, 68).

Katselin kuvaa hetken aikaa ja pysähdyin sen äärelle. Ohjaajani kysyi mitä näet ja vastasin voimakkaita värejä. Ohjaajani vinkkasi, että kuvassa on pyöreitä muotoja. Tällöin huomasin kyseessä olevan omenan. Ajatus omenasta siirtyi kypsymiseen ja uuden alkuun. Kuvassa sisällä on ikään kuin siemen. Koin ahaa-elämyksen, olen uuden alussa, harjoittelu on alkanut ja nyt opiskelussa kypsyneitä oppimiskokemuksia toteutetaan. Huomioni oli ensiksi kuvan tuottamisen jälkeen kuvan väreissä

voimakkaasti, ennen kuin hahmotin omenan. Voimakkaat värit kertovat tuntemusteni voimakkuudesta, olen uuden asian äärellä ja voimakas läsnäolon tunne on päällä.

Pohdin myös kuvaa tehdessäni, löydänkö itsestäni vastatransferenssitunteita. Kuvassa on siemenen ympärillä värejä, kuten äiti suojelemassa uutta kasvua. Tunnistan itsestäni vahvan äitivietin, joka suojelee. Sama tunne nousi Rankasen workshopissa, jossa työstin kuvan, jossa äitileijona seurasi pentujaan makailen puun varjossa.

Kuvataideterapeuttisen menetelmän ryhmäharjoittelun työnohjauksessa on tehty kuva 12.



Kuva 12. Työnohjauksessa tehty kuva, vahaliitu.

Keskustelimme ohjaajan kanssa alkuun harjoittelusta ja tuntemuksistani ohjaajana ja pääsin virittäytymään kuvan tekoon. Valitsin vesiliukoiset vahaliidut ajatellen mahdollisesti käyttää myös vettä kuvan tekemisessä. Vesiliukoiset vahaliidut ovat materiaalit jotka herättävät eläytyviä tunnekokemuksia (Rankanen 2009, 81).

Taidetyöskentelyssä kuva syntyi nopeasti ja sai aikaan itselläni hämmästyksen, en yleensä piirtele sydämiä. Sydän syntyi ajattelematta käden piirtäessä kuvion. Kognitiivis—symbolisen -tason symbolien merkityksen muodostumisen lähtökohtana

toimivat henkilökohtaiset tunteet, elämykset ja kokemukset, tosin mukana voi olla arkikityyppistä sisältöä (Rankanen 2009, 74). Väreiksi valikoitui iloiset, heleät pastellivärit. Tarkastelin kuvaa ja huomasin ohjaajan kanssa asiaa jakaessa, kuinka iloinen olen ryhmäharjoittelun alkamisesta. Ryhmässä on voimaa, ryhmä kantaa itse itseään, minun ollessa alkuun paneva voima. Luontokuva takana kuvaa luonnon rauhaa aurinkoisena päivänä, sydän leijuu kuin ilmassa etualalla. Koin ryhmäharjoittelun vetämisen luontevaksi ja tämä näkyy kuvassa. Katsellessa kuvaa toisinpäin, näin siinä lasten piirretyistä olevan hauskan hahmon. Hahmon, joka tuo iloa. Onko tunteeni ilosta samalla ryhmän kokemaa iloa. Liitän saman ilon tunteen ystävien tapaamiseen, tunnistan ajattelevani, vaikkakin on kyse toisenlaisesta ryhmästä. Muistan miten lapsena naapuriston saman ikäisten lasten kanssa, muodostimme ryhmän, juoksimme metsissä ja huoltomina leikimme yhdessä. Ryhmäharjoittelun vetäjänä tunsin samoja tunteita kuin lapsena. Vastatransferenssi nostaa esiin eri rooleja, livahdin hetkeksi lapsen rooliin, kunnes taas tavoitin aikuisen itseni alkaessani pohtia kuvaani.

Pohtiessani omia vastatransferenssitunteita, huomaan tuntevani äiti- ja lapsirooleja, kunnes kiinnityn aikuiseen minääni. Lindqvistin mukaan transferenssin esiin nouseminen on luonnollista ja hyväksyttävää (Lindqvist 1990, 111). Työnohjaus toi varmuutta kokeilla omia siipiä harjoittelussa. Huomasin omien tunteiden käsittelyn poistavan uuden tuomaa stressiä.

4 POHDINTAA IDENTITEETIN MUODOSTUMISESTA

4.1 Uuteen astuminen

Hakeutuessani sosionomikoulutukseen altistin itseni uuteen astumiseen. Tiesin koulutuksen laittavan prosesseja liikkeelle itsessäni ja kuvataideterapian olevan voimakas työkalu positiiviseen muutokseen. Lähdin avoimin mielin kehittämään uutta tulevaa ammatti-identiteettiäni ja nyt selvittäessä tapahtunutta prosessia, toivon muiden saman tien kulkijoiden löytävän tukea tunteilleen. Matkalla sairaanhoidon ammattilaisesta

sosionomiksi joka käyttää taideterapeuttista menetelmää, löysin itsestäni uusia voimavaroja luovuuden saralla, rohkeutta toteuttaa abstraktia taidetta.

Luovuuden ydintä kuvaa parhaiten ennakkoluulottomuus, jos yhdellä sanalla tulisi ydin kiteyttää. Lisäksi kuvaaviksi sanoiksi sopivat uteliaisuus, joustavuus ja positiivisuus. Avoin suhtautuminen asioihin auttaa vapautumaan totutuista ajatustottumuksista. Ennakkoluulottomuus on keskiössä, kun hyväksytään uusi näkemys, ajatusrakennelma. Uteliaisuus luo mahdollisuuksia kiinnostua kaikesta, myös sellaisesta mikä ei kuulu normaalisti omaan elämänalueeseen. Joustavuus antaa tilaa suhtautua asioihin tarvittaessa uudella tavalla, ilman menneisyyden painolastia. (Aukeantaus, 2006, 35.)

4.1.1 Opiskelu kahdessa opinahjossa

Opiskelu on ollut läpi elämäni osa minua. Olen yrittäjänä ollessani kehittänyt itseäni ja ammattitaitoani jatkuvasti. Työelämä muuttuu koko ajan, uusia lakeja ja säännöksiä tulee ja entisiä pyritään muuttamaan parempaan suuntaan. Sääntöviidakko vaatii jatkuvaa hereillä oloa ja kouluttautumista työn puolesta.

Sairaanhoitajan työssä olen liikkunut lähellä sosiaaliohjaajan työkenttää. Psykiatria ja vammaishuolto on vetänyt puoleensa. Ihmisen arjessa eläminen ja tukeminen on ollut jo osa työnkuvaa aikaisemmin. Pohtiessani monimuotokoulutukseen hakemista, kysyin amk sairaanhoitajan koulutuksesta, josko pätevöittäisin vanhan opistokoulutukseni, mutta en koskaan saanut itseäni hakeutumaan siihen.

Uutta kohti, oli ajatukseni astuessani sosionomin koulutukseen. Hakuprosessi oli vahva kokemus, koin itseni voittamisen tunteita pääsykoepäivänä. Ajattelin, vaikka matkani jäisi tähän, kokemus oli hieno. Kaikki metakognitiiviset taitoni olivat tarpeen opiskelun aikana ja huomasin niiden kehittyvän matkan varrella. Kirjalliset tuotokseni muuttuivat sujuvimmiksi, entisen puhetyyliä edustavan kirjoittamisen sijaan. Jo opitun, hyväksi todetun, rakenteen voi siirtää uuteen asiasisältöön. Löytää yhtäläisyyksiä ja käyttää vanhaa tietoa uuden oppimisen pohjana.

Matkani varrella olen oppinut käyttämään välineenä miellekarttaa. Iän myötä on oppinut monia tietoja ja taitoja, mutta niiden yhdistäminen ja jatkojalostaminen vaativat prosessointia, tiedot tuntuvat usein hajanaisilta. Tietojen kirjaaminen samalle paperille asiakartan avulla selkeyttää ajatuksia ja pohdintoja. Tiivistelmää kirjoittaessa on usein paljon lähteitä, tekstistä täytyy oppia poimimaan olennainen. Kokonaiskuvan saaminen asiakartan avulla helpottaa tiivistämistä. Miellekartalla voidaan jäsentää asiaan kuuluvia ajatuskuvioita. Kartta auttaa myös jäsentämään ja erittelemään jokin asiakokonaisuuden osa-alueita ja suhteita eli voidaan tehdä myös asiakartta. Miellekartta syntyy vapaasta assosiaatiosta, asiakartassa käytetään ajattelun kautta löytyneitä sivu-aiheita jotka liittyvät pääasiaan. (Paane-Tiainen 2000, 68.)

Uusiin asioihin törmääminen on ollut virkistävä kokemus, kuten Moodlen käyttö. Olen käyttänyt paljon erilaisia yritysohjelmia, joten uskon tämän tukeneen oppimistani tietokoneen käytön kanssa. Hill-tunnit koin miellyttävinä, yllättäen itsenikin, luulin olevani vanhanaikaisten kasvotusten olevien tuntien kannalla, mutta kokemus muutti ajatukseni positiiviseen suuntaan.

Taidekoulussa maalaustunneilla saimme alussa aiheen ja lähdimme toteuttamaan sitä maalauksen keinoin. Tietyin väliajoin kokoonnuimme yhteen ja keskustelimme teoksisistamme. Etenkin oman tuotoksen tuominen näyttille muiden silmien alle oli alkuun vaikeaa Taidekoulussa. Omat mitätöintiajatukset täytyi voittaa ja astua rohkeasti esiin ja seisoa työnsä takana. Saada samalla oppia, kuinka asioita voisi tehdä toisin. Todeta tämä ja muuttaa työtään ja omaksua uusia toimintatapoja ja näin saaden lopputuloksen omaa silmääkin miellyttävämpään muotoon. Koin paljon onnistumisen tunteita, sain lisää joustavuutta sekä rohkeutta asioiden aloittamiseen ja esittämiseen Taidekoulun myötä. Oppia eri taidevälineistä ja niiden käytössä sain soveltaa sosionomin koulutuksen erikoistumisopinnoissa. Tiesin jo valmiiksi maalaustekniikoita, värien ominaisuuksista ja materiaaleista aloittaessani taideterapeuttisen menetelmän opiskelun. Kuvan, materiaalien ja välineiden että ohjaajan kesken tapahtuu jatkuvaa vuorovaikutusta taideterapiassa (Hentinen 2009, 130).

4.1.2 Heittäytyminen elämän vietäväksi

Elämä onneksi kantaa, vaikka tuntuu välillä, ettei mikään mene suunnitelmien mukaan. Yllättävä kaatuminen ja käden loukkaaminen voi johtaa pitkäaikaisiin muutoksiin suunnitelmissa. Töiden uudelleen järjestelyihin ja pohtimiseen kuka hoitaa fyysisesti raskaat työt käden ollessa tukisiteessä. Yllättäen puhelinsoitto opiskelijalta, joka haluaa harjoitteluun pelastaa tilanteen.

Heittäytyminen elämän virran vietäväksi, katsella minne aallot rantautuvat. Vetääkö puoleensa sivupuro vaiko pysyä suoran valtavirran mukana. Metaforia elämässä, päätöksiä joita elämässä joutuu tai pääsee tekemään. Pisteestä lähtee monta polkua. Omat päähänpintymät eivät anna useinkaan mahdollisuuksia nähdä näitä polkuja, vaan otaksumme kulkemisen valmiissa raiteessa. Kuitenkaan mikään ei ole pohjimmiltaan itsestään selvää. Arkistakin asiaa voidaan ihmetellä jatkuvasti ja aina kaikkea voi kyseenalaistaa. Luovaan prosessiin päästäkseen ihmisen ei tarvitse siirtyä mihinkään. Luovuus on läsnä hänessä itsessään ja ympäristössä. Resurssit luovuuteen voi löytää ja ottaa käyttöön. (Lindqvist, 1990, 80–81.)

Rohkeutta heittäytymiseen ja onnekkaita sattumia, niitä on ollut matkan varrella. Toisen ihmisen pienellä, lyhyellä kannanotolla saattaa olla kauaskantoisia vaikutuksia. Grafiikan tunnilla satuin mainitsemaan kiinnostukseni taideterapiaan ja vieressäni istui ihminen, joka totesi, että ystävä on hakeutumassa siihen koulutukseen. Siitä lähti pallo liikkeelle ja nyt olen samassa koulutuksessa, johon tämä ystävän ystävä oli hakeutumassa. Koen tämän kaltaisten lyhyiden kannanottojen olevan merkitseviä myös sosionomin työssä. Kannustava lyhytkin puheenvuoro asiakkaalle, joka painii ongelmiansa kanssa voi olla merkittävä. Ihmisen ollessa heikoimmillaan, henkisen tuen antaminen kuuluu olennaisesti kokonaistuen antamiseen. Itse tukea saaneena, annan luontaisesti tukea toiselle, usein huomaamattani. Kokemus sisälläni antaa toiselle tilaa kokea sama tilanne turvallisesti, hänen huomaten, että toinen tietää mistä asiasta ja kokemuksesta puhutaan ja on selvinnyt siitä. Vertaistukiryhmät perustuvat tähän konseptiin.

Ammattiapu ja vertaistuki ovat toisiaan tukevia toimintoja. Omaan elämäntilanteeseen voi saada kokonaan uutta näkökulmaa vertaistukihenkilön kautta, joka on elänyt saman tilanteen. Tilanteessa sekä annetaan että saadaan, vertaistukisuhde on

vastavuoroinen suhde. Ammatillaisuus ja vertaistuki ovat kaksi eri asiaa, toiminnat tukevat kuitenkin toisiaan vahvasti. Ammatillainen on yleensä ryhmien aloittajina ja käynnistäjinä, vetäjän roolissa. (Thl:n www-sivut 2018.)

4.2 Toimintaympäristön kulttuurin muutos

Toimintaympäristön kulttuurilla on suuri merkitys omalle hyvinvoinnille. Hyvinvoinnin ylläpito toimintaympäristön muutoksessa riippuu paljolti työntekijästä itsestään. Vanhasta luopuminen voi aiheuttaa surutyötä. Uuden vastaanotto ja sen sisäistäminen tuovat uusia haasteita, mutta myös uusia hyvinvoinnin lähteitä. Oman sisäinen kehitys lähtee uusille poluille, nostaan esiin sisäistä voimaa. Uuden ammattiroolin omaksuminen tuo iloa mukanaan. Olen usein pohtinut sairaanhoitajan ammatti-identiteettiä. Sairaanhoitajan oletetaan toimivan jatkuvasti hoitajan roolissa. Sukujuhliissa kysellään hoito-ohjeita sairauksiin ja jos tulee pienikin haava, haetaan hoitaja apuun. Apua antaa mielellään, mutta vetovastuu asioissa tuo väsymystä, hoitajanrooli on antoisaa ja samalla raskasta.

Sairaanhoitajan työssä hoitaminen on etusijalla. Sosiaalityössä tehdään työtä ihmisten arjessa, ympäristössä missä kategoriset erottelut ovat läsnä (Korkiamäki, Nylund, Raitakari & Roivanen 2008, 13). Sosiaalityön tarkoitus on taata hyvä, häiriötön arki, joka jatkuu ennustettavasti ennallaan. Näin tuoden turvallisuutta ja selkeyttä elämään, jossa perustarpeet on tyydytetty. Omassa kuvataideterapiaharjoittelussani tutkin omaa käyttäytymistä, miten toimintaympäristö vaikuttaa rooleihini. Huomasin kehoni reagoivan, kehoni oli rennompi. Taidetoiminta on tuttua ja koen varmuutta eri materiaalien ja välineiden kanssa. Lisäksi sain työnohjausta, johon oli hyvä ja turvallinen nojata. Tiesin saavani apua sekä tukea tarvittaessa ja kehittyväni työssäni.

Sosiaalialalla kohdataan erilaisia ihmisiä, jotka ovat tavalla tai toisella joutuneet luopumaan vaatimuksesta pärjätä omillaan. (Korkiamäki ym. 2008, 10–11.) Työssä on kohteena ihmisen ja ympäristön vuorovaikutus. Sosiaalityön tavoite on turvata kaikille mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen sekä ennaltaehkäistä häiriöitä.

4.3 Kuvan kautta oppiminen ja luovuus uusien ammattiroolien tukipylväinä

Uuden ammattiroolin omaksuminen tuo iloa mukanaan. Oma henkilökohtainen itseymmärrys on lähtökohta oppimiselle. Itseymmärrys karttuu oppijalle kokemuksen kautta. Oppiminen mahdollistuu sekä motivaatio uudelle, kun on tilaa näille. Ahdistus ja stressi vievät tilaa uuden oppimiselta. (Portin 2003; Hautala 2012, 15.) Kuvataideterapia rentouttaa ja laskee stressihormonien määrää. Kuvan tekemisen kautta voidaan saada lisää energiaa oppimiselle. (Visnola 2010, 87–90; Hautala 2012, 15.)

Henry J. M. Nouwen: ”Niin pian kuin me tunnemme olevamme kotona omassa talossamme, niin pian kuin sen pimeät nurkat ovat paljastuneet siinä missä valoisatkin, lukitut ovet siinä missä tuuletetut huoneet, meidän oma hämmennyksemme haihtuu, ahdistuksemme huojentuu, ja me alamme pystyä luovaan työhön.” (Nouwen 1972; Lindqvist 1990, 176) Taideterapeuttisen toiminnan avulla selkeytetään tietoisuutta itsestä sekä parannetaan mahdollisuuksia omaan kasvuun. (Hautala 2012, 14.) Kuvataiteen opiskelu ja kasvuryhmässä työskentely kuvataideterapian keinoin luo peilejä pohtia omaa itseä ja esiin nousevia tunteita. Tehtyjen kuvien kautta voi seurata ja pohtia tapahtuneita prosesseja. Taideterapian opiskelu olisi ollut haasteellisempaa minulle ilman taidekoulua. Taidekoulun kautta minulla oli jo valmiiksi käytännön tietoa, vahvuutta maalaamiseen ja avoimeen keskusteluun maalauksesta, rohkeutta elää taiteen kautta. Taiteella on suora vaikutus tunteisiin edistäen ja mahdollistaen muutosten tapahtumista yksilössä. Arkipäivän oppimistilanteessa yksilön tehdessä terapiakuvaa voi oma käsitys itsestä muuttua mullistavasti. (Hautala 2012,10.)

Ammattikorkeassa opiskelu antoi mahdollisuuden osallistua taideterapian alan ammattilaisten luennoille. Osallistuminen taideterapian alalta väitelleen Mimmu Rankasen luennoille, että Eha Rүүtelin vetämille tunneille kasvatti lisää kiinnostusta ja intoa taiteen parantavaan voimaan. Koin voimakkaana Rankasen että Rүүtelin vetämät sessiot. Rүүtel pyysi piirtämään kuvan aiheesta, josta ei yleensä piirrä. Pohdin asiaa hetken miettien tekemiäni kuvia. Tein kuvan valkeasta hevosesta, jonka vieressä oli miekka ja risti. Nämä aiheet eivät kuvissani ole esiintyneet. Nuorilla usein esiintyy vahvoja, pelottaviakin hahmoja tehdyissä kuvissa. Työn rakenteissa pysyminen antaa mahdollisuuden tekijälle tarkastella vahvojakin asioita neutraalissa ympäristössä (Hentinen 2009, 164.) Piirtämisesession jälkeen Rүүtel kertoi, että se mitä kuvassa on, on teissä

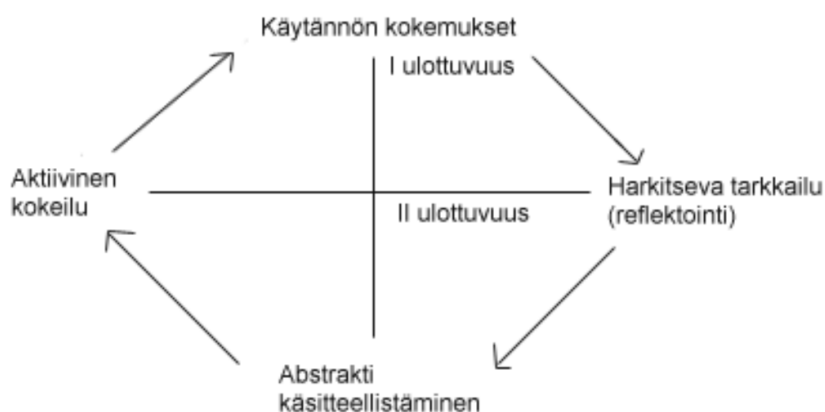
itsessä. Koin vahvoja ahaa-elämyksiä. Kuvataideterapeuttisen toiminnan tavoitteena ovat kuvan tekijän tietoisuuden paraneminen ja kohentuminen omasta itsestään ja selkeyttä omaan kehittymiseen ja kasvuun liittyviä mahdollisuuksia. Kuvataideterapia tukee tunteiden esiintuomisessa ja käsittelyssä. Erilaisten tunteiden purkamisessa kehittyä samalla oma itsetuntemus. Esiin nousevat tarpeet sekä toiveet, jotka ovat tunteiden takana ja aiheuttavat näitä tunteita. Tarpeet tulevat päivänvaloon ja ohjaavat ajatukset toimintaan ja aktiivisiin mielikuviin. Tulee oivalluksia ja ongelmanratkaisuja, joka kehittyä ahaa-elämyksien kautta. (Hautala 2012, 14–15.) Mimmu Rankasen taideterapia workshop herätti paljon ajatuksia. Tein kuvan, jossa tuli esiin voimakkaan keltaisen, punaisen ja oranssin värit. Rankanen pyysi tehtyyn kuvaan sijoittamaan esiin omalle merkitykselliselle paikalle ja kirjoittamaan tuntemuksista. Valitsin naarasleijonan ja havahduin oman kirjoitukseni esiintuoman väsymyksen tunteeseen, kirjoitin saman lauseen päiväkirjaani tuona päivänä.

”Läähätän maaten varjossa, puunkatveen suojassa savannin kuumuudelta ja katselen leijonanpentujen leikkiä” (OM)

Olen kuumuudessa, mutta kuitenkin suojassa ja lepään eikä mikään uhkaa koska pennut leikkivät iloisesti. Taideterapia antaa tilan irrottautua arjesta hetkeksi pysähtymään tutkimaan itseä ja kuulostelevaan olotilaa juuri siihen varattuna aikana. Tilanteessa on mahdollista etäisyyden ottoon omasta sen hetkisestä tilasta. Taidetyöskentelyn leikkisä ja kokeileva tila antaa tilaa luoville muutosprosesseille sekä tuo toisenlaisen näkökannan samoin uusia mahdollisuuksia toimia. (Rankanen 2009, 45.) Koen kuvassa siis turvaa ja lepoa, mutta kuumuudesta läähätän, kuumuus on ulkopuolinen tekijä joka aiheuttaa epämukavuutta, jota tarvitaan muutoksessa. Ilman tuota tuntemusta muutostakaan ei tapahtuisi. Todelliset oppimiskokemukset muuttavat tavallista elämäntilannetta. Aikuisoppija tarvitsee särön, joka houkuttelee oppimaan ja tekee uteliaaksi sekä on suurempi kuin osaamattomuuteen liittyvät tunteet. Säröt liittyvät usein muutokseen elämäntilanteessa, ajatustottumukset kohtaavat jotain yllättävää, niin syntyy särö. Särön tuottaa todellista uutta oppimista. (Aitoaho 2016.)

Oma oppimiseni kasvuni aikana on pohjautunut paljolti kokemukselliseen oppimiseen. Kokemuksellinen oppiminen on jatkuva prosessi, joka pohjautuu kokemukseen, mutta sitä ei voi kuitenkaan pohtia pelkästään lopputuloksesta käsin (Kolb 1984, 25–38;

Sava 1987; Hautala 2008, 31–32; Hautala 2012, 15–16.). Kuvan tuottamisen jälkeen prosessoidessa tapahtumaa päiväkirjaan pyrin ymmärtämään kokemusta. Reflektoidessa katsoen tapahtumia jälkepäin, voi nähdä kokemuksen muuntumista. Tapahtuu oivaltavaa reflektioivaa havaintoa suhteessa itseen. Oppija tuo oppimiseen matkas- saan omat ainutkertaiset kokemuksensa joilla voi laajentaa sekä monipuolistaa koh- teena olevien asioiden oppimista. Kokemus sisällään ei tuota oppimista vaan tarvitaan tietoista käsittelyä, ettei kokemus jää pinnalliseksi. (Tampereen yliopiston www-sivut 2018.) Kokemusperäinen oppimisen tunnetuimmista malleista on Kolbin oppimisen syklinen malli.



Kuva 13. Kolbin oppimisen syklinen malli. (Muokattu lähteestä Kolb 1984; Tampe- reen yliopiston www-sivut 2009.)

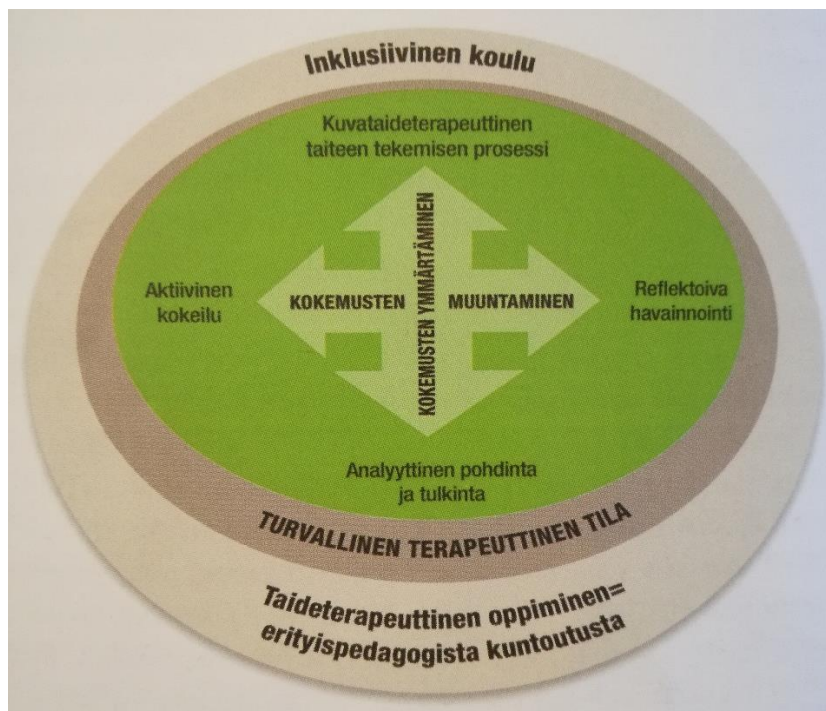
Mallista löytyy ymmärtämisen ja muuntelun ulottuvuudet. Ymmärtämisen ulottuvuu- desta löytyvät kokemukset ja käsitteellistäminen. Käsitteitä tarvitaan, jotta ymmär- rämme mitä on tapahtunut. Muuntelun ulottuvuudesta löytyy toiminta ja reflektio. Ajattelemalla havainnoidaan mitä tapahtuu toiminnan aikana ja jälkeen mitä toimiessa tapahtui. Tämä prosessi etenee jatkuvasti syklisesti, uusi oppimiskokemus tuo uutta kokemusta ja tietoa jota reflektoidaan. (Tampereen yliopiston www-sivut 2018.)

Taideterapeuttinen oppiminen tuo lisää tasoja oppimiseen. Psykoanalyttisesta näkö- kulmasta luovuus on peruskivi mielenterveydelle. Psyhyken tasapaino eli mielenterveys voidaan saavuttaa psyykkisten suojauskeinojen kehittämisellä vaikeuksia ja ahdistusta vastaan. Toinen tapa suojautua on kehittää luovaa suhtautumista näihin. (Hägglund

1984, 123–146; Hägglund 2000, 690–694; Huttula 2011, 83.) Psykoanalyttikko Bolle toteaa tutkimuksissaan kuvallisen terapian vauhdittavan oppimisen aikana tapahtuvia hermostollisia muutoksia. Stressin vastavoimana myönteinen paine ja luovuuden flow mielletään sisäisten kuvien terapiaprosessien toimintaympäristöiksi, siinä mielen luovassa tilassa, jossa tehdään taidetta. Ahdistavat tunnetilat, jotka johtuvat haitallisesta stressistä pystyvät muuntumaan katarttisiksi vastatunteeksi. Näin syntyy kokemuksesta oppijalle malli stressin hallitsemisesta kuvan tekemisen avulla. (Bolle 2003; 2011; Hautala 2012, 15.) Visnolan on tutkinut kuvataideterapian vaikuttavuutta. Tutkimuksessa todettiin katarttisen kokemuksen johtuvan kortisolimäärän vähenemisestä terapiaistuntojen kuluessa. Lisäksi stressihormonien määrä väheni ja vaikutus oli pitkäaikaista, kuvataideterapia rentouttaa. Stressin vähentyminen vapauttaa energiaa jonka voi sijoittaa oppimiseen. Itseluottamus vahvistuu ja persoonallisuus kasvaa kuvataideterapian myötä. (Visnola 2010, 87–90; Hautala 2012, 15.)

Koen oppineeni kasvuryhmissä ja kuvataideterapiaharjoitteluntyönohjauksessa tehtyjen kuvien kautta itsestäni ja omista reaktiotavoistani lisää. Koko koulutuksen aikana olen tehnyt kuvaa luovana tekona kuin myös taideterapeuttisena prosessina. Prosessissa esiin noussut kokemuksia, joita olen muuntanut ja pyrkinyt ymmärtämään. Apunani ovat olleet ohjaaja, turvallinen tilanne, materiaalit, ryhmä ja reflektointi sekä analyyttinen pohdinta kuvasta. Taideterapeuttinen kuvan teko antaa ohjaajan tuen avulla käydä esiin nousevia henkilökohtaisia asioita läpi.

Oppimisessa taideterapeuttisesti tapahtuu myös kokemuksellista oppimista. Kolbin oppimisen syklinen malli sopii kuvataideterapeuttiseen toimintaan, jonka sykli on nelivaiheinen, kuva 14. (vrt. Hautala 2006, 4; Hautala 2012, 16.) Ulottuvuudet kokemuksen ymmärtäminen ja muuntaminen tuottavat jatkumon jossa oppiminen ja toipuminen vaihtelevat tapahtumien todellisella kokemisella kuvan teon kautta, tuotettuna abstraktimpaan käsitteellistämiseen muotoon teoksessa, jota analysoidaan sekä tulkitaan. Taideteen tekemisen prosessissa opittua voidaan soveltaa myös muillekin elämänaloille. Kokemusta paremmasta itsetunnosta, joka on kohentunut kuvan tekemisen myötä, voidaan kokeilla uusiin elämän oppimisen alueisiin. Kokeilussa ja oppimisen sisäistämisen kehitysvaiheessa tarvitaan reflektointia, joko itsereflektointia tai reflektointia toisten kanssa ja mahdollisesti molempia, jotta päästäisiin oivaltavaan refleктоivaan havainnointiin. (soveltaen Kolb 1984, 25–38; Hautala 2008; Hautala 2012, 16–17.)



Kuva 14. Taideterapeuttinen oppiminen (mukaillen Kolb 1984; vrt. Hautala 2006, 4; Hautala 2012, 16)

Kuvassa 14 on havainnollistettu taideterapeuttinen oppiminen kaaviona, keskiössä kokemuksen muuntaminen ja ymmärtäminen, prosessi, jota on tapahtunut koulutuksessa ja työnohjauksessa. Terapeuttinen oppimisympäristö sisältää yksilön ja ympäristön välisen kanssakäymisen. Ympäristö eli terapeuttinen tila muodostuu kokemuksen luomisen olosuhteista, jotka ovat vuorovaikuttiset yhdessä asiakkaan tarpeiden, kykyjen ja tavoitteiden kanssa. Turvallisen terapeuttisen tilan sisällä tapahtuvaa prosessointia, jota olen tehnyt koko koulutuksen aikana kasvuryhmissä ja harjoittelun työnohjauksessa. Transformaatio, joka syntyy taideterapiatapahtumassa, on paljolti syväoppimista. Terapeutin ollessa voimakkaasti läsnä tapahtumassa, tulee oppijalle riittävästi tilaa tunteiden ilmaisuun. Tällöin puhutaan kannattelevasta tilasta, terapeuttisesta tilasta. (Hautala 2008, 35.) Kuvan asiantuntija on tekijä, jolle luodaan työskentelyvaiheessa rauhallinen potentiaalinen tila, jossa flow mahdollistuu. Terapeuttisessa tapahtumassa on tärkeää, että terapeutilla on vahva läsnäolo tilanteessa, hän ei tee mitään muuta. Kunnes kuvan purkuvaiheessa terapeutti tukee asiakasta löytämään uusia näkökulmia kysymyksillä, jotka eivät kuitenkaan johdattele. Näin kuvan tekijä voi

rakentaa identiteettiään alitajuntaisella tasolla uudelleen ja soveltaa oppejaan omassa elämässään. (Hautala 2016.)

5 POHDINTA

Aihe, josta kirjoitan, on minua lähellä. Olen pohtinut omaa olemustani ja reflektoinut päiväkirjojani oppien itsestäni, sekä huomaten ilolla kasvua. Syvällisen oppimisen merkitys on vahva. Entisten kokemusten liittäminen nykyiseen oppimiseen ja ihanien ahaa-elämysten saaminen on tuonut lisää luottamusta ja varmuutta sisäiseen, että ulkoiseen dialogiin elämässäni. Koulutuksen myötä opin tietäväni asioita, joita en tiennyt tietoisesti tietäväni, tuntien asioiden tuttuuden, jollain opintojaksolla ajatellen, että tähän on jo elämässä käyty läpi odottaen, josko jotain uutta asiasta nousisi. Tapahtui monien asioiden sanallistamista asioista, jotka jo tiesin, kokemuksen tunnistaminen asioista ja koulutuksen myötä asioiden huomaamista. Opiskeluprosessin edetessä tapahtui kasvua ammattilaisuuteen.

Tietty osa elämään ei muutu aikakausien vaihtuessaan. Romeo ja Julia ovat aina ajankohtaisia, samat tunteet ajavat edelleen ihmisiä elämässä. Tiedyt perustarpeet ovat jokaisella ihmisellä. Olen mennyt tunnin varoitusajalla vanhaan työpaikkaani sairauslomansijaiseksi. Viisitoista vuotta oli kulunut edellisestä kyseisellä työpaikalla töissä olostani. Tuntui, kuin olisin ollut koko ajan töissä, vain loma välissä, sujahdin omaan ammattirooliini vaivattomasti takaisin. Olen seurannut alan kehitystä, koulutusta ja keskustellut alalla työskentelevien ystäväni kanssa sekä työskennellyt toisissa tehtävissä hyvinvointialalla, joka liippaa läheltä sosiaalialaa, luulen tämän auttaneen tunteemukseeni myös.

Hienoja hetkiä koin erikoistumisalan opintojaksoissa sekä vuorovaikutusopinnoissa. Vahva taideterapeuttinen oppiminen, jonka keskiössä ovat kokemuksen ymmärtäminen ja kokemuksen muuntaminen, tapahtui kuvataideterapeuttisen työskentelyn soveltaminen ja kehittämistyö -oppitunnilla. Tunnilla ryhmässä käsiteltiin yksi kokemus ja

minun kokemus valittiin käsiteltäväksi. Ryhmässä tapahtui reflektiota itsen ja ryhmäläisten toimesta ja antoi tilan oivaltavaan refleктоivaan havainnointiin. Tapahtui transformaatiota, mielen sisäistä prosessia, jossa tapahtuu tulkinnan muuntumistapahtuma, perspektiivin muuntuminen. (soveltaen Kolb 1984, 25–38; Hautala 2008; Hautala 2012, 17.) Koin tilanteessa vahvan ahaa-elämyksen.

Oman prosessin kautta on ollut vahva läsnäolo koulutustilanteissa ja tätä kautta muistiin jää voimakas muistijälki taideterapian asiantuntijoiden luennoista, joiden ansiosta oma taideterapiantilanteessa vetäjänä oleminen vahvistuu ja terapian eri vaiheet sisäistyvät.

Tavoitteena oli avata yhden opiskelijan ammatti-identiteetin kasvua kuvan avulla ja reflektoida sitä, mitä kahden opiskelun yhteensovittaminen on antanut identiteettini rakentumiseen. Käytin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta työssäni. Teoreettisten lähdeaineistojen lisäksi käytin omia henkilökohtaisia päiväkirjoja ja tekemiäni kuvia. Kuvat, joita käytin työssäni, syntyivät kasvuryhmissä ja Taidekoululla sekä työnohjauksessa. Menetelmänä käytin fenomenologista näkökulmaa. Fenomenologiassa metodissa esiin nousee tarkasteltavissa oleva ihmiskäsitys. Tässä työssä oma ihmiskäsitykseni pohjaa pitkälti Martti Lindqvistin kokemuksiin ja käsitykseen ihmisestä. Hänellä oli taitava tyyli tuoda asioita metaforan kautta esiin. Tässä ajatusmaailmassa jokainen on ainutkertainen ja arvokas.

Jatkoa ajatellen ja prosessia syventäen, voi pohtia harjoitusasiakkaiden haastattelua: peilata vetäjän tunteita ja asiakkaiden tunteita sekä avata lisää eri terapeuttisen ilmiön osa-alueita, mm. defensejä. Toinen mielenkiintoinen näkökulma olisi haastatella saman opintopolun käyneitä, miten kukin on kokenut opiskeluprosessin ja onko samankaltaisia tuntemuksia matkasta itseän.

Näiden kolmen vuoden aikana katsoen kasvuryhmässä tehtyjä maalauksia, paljon on tapahtunut. Olen läpikäynyt henkilökohtaisessa elämässä muutoksia, käden loukkaantumisen sekä hautajaisia että häitä ja syntymäpäiväjuhlia. Perheenjäsenet ovat olleet autokolareissa joista ovat selvinneet kuin ihmeen kautta. Koen sekä haikeutta että iloaikin samanaikaisesti. Portfolion kuvien katselu herättää paljon tunteita siitä, mitä kunkin kuvan kohdalla tapahtui. Yllätyin, kuinka helppo oli palata tunteisiin ja tunnelmiin

ajassa taaksepäin. Itseäni huvitti, kuinka paljon informaatiota löysin kuvista ja päiväkirjamerkinnöistä jälkepäin. Siinä hetkessä tehdessä kuvaa tai kirjoitusta, ei huomannut selviä yhtäläisyyksiä asioissa. Prosessointia asioissa on siis tapahtunut ja tapahtuu.

Aineisto, jota tarvitsin opinnäytetyössäni, antoi lisää tietoa syventäen jo olemassa olevaa tietoa. Huomioin nyt enemmän pieniä detaljeja isojen kokonaisuuksien ymmärtämisen jälkeen. Kuten kirjallisuudessa on tullut ilmi, ammatti-identiteetti kasvaa edelleen, työhön sijoittumiseni ja työympäristöni tulevaisuudessa tukevat kasvuani alalla. Tein kuvan kirjoittamisen lomassa (Liite 1). Kuvaan piirtyi rauhallinen maisema, metsän siimeksessä näkyy iso rakennus.

LÄHTEET

- Aitoaho, S. 2016. Aikuinen tarvitsee elämäänsä särön, jotta oppisi uutta. Kaleva. 19.10.2016. Viitattu 24.3.2018. <http://www.kaleva.fi/uutiset/kotimaa/aikuinen-tarvitsee-elamaansa-saron-jotta-oppisi-uutta/741265/>
- Apo, S. 1990. Kertomusten sisällön analyysi. Teoksessa: K. Mäkelä (toim.). Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus.
- Aukeantaus, P. 2006. Olenko luova? Helsinki: P-O-A Books.
- Bjälje, J., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O. & Toverud, K. 1999. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOY.
- Bolle, R. 2006. On the flow of inner images and the Borders of Consciousness... Teoksessa: S. Scoble (toim.) 2006. European Arts Therapy. Grounding the vision – to advance theory and practice. Short Run Press Limited. Exeter UK.
- Boud, D., Keogh, R. & Walker, D. (eds.) 1985. Reflection. Turning experience into learning. London: Kogan Page.
- Brown, G. & Atkins, M. 1988. Effective teaching in Higher Education. London: Routledge.
- Di Dio, C., Macaluso, E. & Rizzolatti, G. 2007. The golden beauty: brain response to classical and renaissance sculptures. PLoS One 21.11.2007. Viitattu 27.2.2018. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0001201>
- Dreyfus, S. 2004. The Five – Stage Model of Adult Skill Acquisition. Bulletin of Science, Technology & Society. 24: 177 – 181. <http://www.bumc.bu.edu/facdev-medicine/files/2012/03/Dreyfus-skill-level.pdf>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eteläpelto, A. 2007. Työidentiteetti ja subjektiiviset rakenteiden ja toimijuuden ristialloissa. Teoksessa: A. Eteläpelto, K. Collin & J. Saarinen (toim.). Työ, identiteetti ja oppiminen. Helsinki: WSOY Oppimismateriaalit Oy. 90–142.
- Eteläpelto, A. & Vähäsantanen, K. 2006. Ammatillinen identiteetti persoonallisena ja sosiaalisena konstruktiona. Teoksessa: A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.). Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja. Vantaa: Kansanvalistusseura. 24–45.
- Eteläpelto, A. & Vähäsantanen, K. 2010. Ammatillinen identiteetti persoonallisena ja sosiaalisena konstruktiona. Teoksessa: A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.). Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja. Vantaa: Kansanvalistusseura. 26–45.
- Fothergill, R. 1995. One Day at a Time. The Diary as Life writing. *Autobiography Studies* 10:1.

- Gergen, K. A Civil World Beyond Individual and Community. 2001. Preliminary Draft for the symposium Civil Society between Liberalism and Communitarianism. Vienna, November. [www.swarthmore.edu/SocSci/kgergen I/web/page.phtml?id=manu27&st=manuscripts&hf=1](http://www.swarthmore.edu/SocSci/kgergen/I/web/page.phtml?id=manu27&st=manuscripts&hf=1)
- Haapasalo, E. 2012. Kuvataideterapeuttisten menetelmien käyttömahdollisuudet yleislääkärin työssä. Teoksessa: P-M. Hautala & E. Ronkainen (toim.) Kuva kantaa. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja D. 109–120.
- Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. 2004. Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. 6., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Hautala, P-M. 2012. Kuvataideterapian sovellutuksia oppimisen sytyttäjänä. Teoksessa: P-M. Hautala & E. Honkanen (toim.). Kuva kantaa. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja D. 10–21.
- Hautala, P-M. 2016. Kuvataideterapeuttisen työn lähtökohdat ja yksilötyöskentely. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomin monimuotokoulutuksessa. 10.2.2018.
- Hautala, P-M. 2016. Kuvataideterapeuttinen työskentely lasten, nuorten ja aikuisten kanssa. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomi monimuotokoulutuksessa. 26.8.2016.
- Hautala, P-M. 2008. Lupa tulla näkyväksi. Kuvataideterapeuttinen toiminta koulussa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 341.
- Hautala, P-M. 2006. Permission to been seen. Art Therapy in Finnish Education Settings. Teoksessa: S. Scoble (toim.) Grounding the Vision to advance theory and practice. ECArTE. Exeter: Short Run Press Limited.
- Hautala, P-M. & Honkanen, E. 2012. Lukijalle. Teoksessa: P-M. Hautala & E. Honkanen (toim.). Kuva Kantaa. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja D. 7–9.
- Hentinen, H. 2009. Monitasoinen merkitysten muotoutuminen. Teoksessa: M. Rannan, H. Hentinen & M-H. Mantere (toim.). Taideterapian perusteet. 2.painos. Helsinki: Duodecim. 129–155.
- Hentinen, H. 2009. Valmiiden taidetöiden tarkastelu ja reflektio. Teoksessa: M. Rannan, S. Hentinen & M-H. Mantere. Taideterapian perusteet. 2. painos. Helsinki: Duodecim. 157–169.
- Huttula, K. 2011. Psykoanalyttisiä näkökulmia luovuuteen. Teoksessa: M. Leijala – Marttila & K. Huttula (toim.). Taidepsykoterapia. Suomen kuvataidepsykoterapia ry. Helsinki: Duodecim. 83–98.
- Hytönen, P. 2012. Sosiaalityöntekijän ammatti-identiteetin muovautuminen ja moniammatillinen yhteistyö. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos.

- Hytönen, L. 2008. ammatti-identiteetin muodostuminen uudelleenkoulutuksessa ja uudessa ammatissa. Pro gradu - tutkielma. Tampereen yliopisto: Kasvatustieteiden laitos.
- Hägglund, T - B. 1984. Luovuus psykoanalyttisen tutkimuksen valossa. Teoksessa: R. Haavikko, J – E. Ruth. (toim.) Luovuuden ulottuvuudet. Espoo: Weilin & Göös.
- Hägglund, T - B. 2000. Taiteen ja tieteen luovuus mielenterveyden peilinä. Suomen lääkirilehti. 55:690–694.
- Jansson, T. 1963/1994. Muumipapan urotyöt. 12. painos. Juva: WSOY.
- Jones, P. 2004. The Arts Therapies. A revolution in healthcare. London: Brunner-Routledge.
- Jyväskylän yliopiston www-sivut. Viitattu 15.3.2018. www.mit.jyu.fi/ope/kursi/Graduryhmä/PDF/aineiston_analysointi
- Kagin, S. & Lusebrink, V. 1978. The expressive therapies continuum. Art in Psychotherapy, 5. 171–180.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Suomen yliopistopaino Oy.
- Karjalainen, A-L. 2012. Elettyä ymmärtämässä. Omaelämäkerrallinen ja kirjoittaminen reflektiona sosiaalialan ammattikorkeakouluopinnoissa. Diakonia-Ammattikorkeakoulun julkaisuja A tutkimuksia 35. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54204/A_35_ISBN_%209789524931731.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Karvinen, S. 1999. Reflektiivinen ammatillisuus sosiaalityössä. Teoksessa: Granfelt, R., H. Jokiranta, Karvinen, S. Pohjola, A. & Matthies, A-L. Monisärmäinen sosiaalityö. Sosiaaliturvan keskusliitto. Helsinki: Suomen sosiaali- ja terveys ry.
- Kirjonen, J. 1998. Työelämä aikuisen kehitysympäristönä. Teoksessa: P. Lyytinen (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY.
- Knill, P., Levine, E. & Levine, S. 2005. Principles and Practice of Expressive Arts Therapy. Toward a Therapeutic Aesthetics. London & Philadelphia: Jessica Kingsley publishers.
- Koivisto, M. & Melartin, T. 2014. Miten lääkäri voi kohdata ahdistuneen potilaan. Duodecim 2014;130(5). Viitattu 25.9.2017. <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/5/duo11537>
- Kolb, D. A. 1984. Experiential learning. Experience as a source of learning and development. Englewood Cliffs, Nj: Prentice Hall.
- Korkiamäki, R., Nylund, M., Raitakari, S & Roivanen, I. 2008. Yhteisösosiaalityö kansaisyhteiskunnan ja asiakastyön rajapinnassa. Teoksessa: I. Roivanen, M. Nylund, R. Korkiamäki & S. Raitakari. (toim.). Yhteisöt ja sosiaalityö – kansalaisen vai asiakkaan asialla? Jyväskylä: PS-kustannus.

Kosonen, P. 2000. Elämäntaidolliset haasteet ja ohjaus – näkökohtia habitaatin muoutumisesta ja auttamisen asiantuntijuudesta myöhäismodernissa. Teoksessa: Onnismaa, J., Pasanen, H., & Spangar, T. (toim.). Ohjaus ammattina ja tieteenalana. Osa 2. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuivamäki, L. 2016. Sosiaalityön aikuisopiskelijan ammatti-identiteetti. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Viitattu 20.2.2018. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98874/GRADU-1461674654.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Laine, A. Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2004. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Laine, T. 2007. Fenomenologinen tutkimus. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 2. painos. Juva: PS-kustannus

Larmo, A. 2010. Mentalisaatio – kyky pitää mielessä. Duodecim 2010; 126(6). Viitattu 25.9.2017. <http://duodecimlehti.fi/lehti/2010/6/duo98674>

Lavonen, J., Meisalo, V. & Niittykangas, J. 2001. Lukemalla ja kirjoittamalla oppiminen. Malux-kirjasto. Viitattu 13.11.17. <http://www.edu.helsinki.fi/malu/kirjasto/tieto/lukem/main.htm>

Leijala-Marttila, M. & Huttula, K. 2011. Taideterapian ja taidepsykoterapian erot ja yhtäläisyydet. Teoksessa: M. Leijala-Marttila & K. Huttula (toim.) Taidepsykoterapia. Psykoanalyttinen näkökulma. Helsinki: Duodecim. 47–53.

Lehtonen, J. 2011. Tietoisuuden ruumiillisuus, mieli, aivot ja olemassaolon tunne. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Lindberg, J. 1998. Oppimaan oppiminen – opas oppimistaitojen kehittämiseen. AINO – projektin oppimismateriaaleja. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja A:65. 2. uudistettu painos. Turku: Pallosalama Oy.

Lindqvist, M. 1990. Auttajan varjo. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Lusebrink, V. 1990. Imagery and visual expressive arts therapy. London: Jessica Kingsley.

Lusebrink, K. 2004. Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. Art Therapy: J Sm Art Ther Association. 21: 125–35.

Mahlakaarto, S. 2016. Persoona työssä, työntekijätaitoja työntekijöille ja esimiehille. Helsinki: BoD – books on Demand.

Malchiodi, C. 2010. Ekspressiivinen taideterapia ja monitaiteelliset lähestymistavat. Teoksessa: C. Malchiodi (toim.). Taideterapian käsikirja. UNIPress. Suomi. 133–146.

- Malchiodi, C. 2010. Psykoanalyttiset ja analyttiset lähestymistavat sekä objekti-
suhdeteoria. Teoksessa: C. Malchiodi (toim.). Taideterapian käsikirja. UNIPress.
Suomi. 58–75.
- Malchiodi, C. 2010. Taideterapia taitona ja tieteenalana. Teoksessa: C. Malchiodi
(toim.). Taideterapian käsikirja. UNIPress, Suomi. 17–57.
- Malte-Colliard, K. & Lampo, M. 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltami-
seen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskus. Tampereen yliopisto. Tampere:
Tammerprint.
- Manninen, T. 2013. Kuvatuttu sosionomiopiskelija uutta ammatti-identiteettiä etsi-
mässä. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.2.2018.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/61010/manninen%20tuula.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mantere, M-H. Auttamisen käänttöpuoli. 2009. Teoksessa: M. Rankanen, H. Hentini-
nen & M-H. Mantere (toim.). Taideterapian perusteet. 2.painos. Helsinki: Duodecim.
184–188.
- Mantere, M-H. 2009. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa: M. Rankanen, H.
Hentinen & M-H. Mantere (toim.) Taideterapian perusteet. 2.painos. Helsinki: Duo-
decim. 11–19.
- Mantere, M-H. 2009. Taideterapiat ja ryhmät. Teoksessa: M. Rankanen, H. Hentinen
& M-H. Mantere (toim.). Taideterapian perusteet. 2. painos. Helsinki: Duodecim
177–183.
- Marshall, J. 1999. Performativity: Lyotard and Foucault through Searle and Austin.
Studies in Philosophy and Education 18.
- Martens, L. 1985. The Diary Novel. Cambridge: University Press.
- Mezirow, J. 1995. Esipuhe. Teoksessa: J. Mezirow. ET AL. Uudistava oppiminen
kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja
koulutuskeskus. Helsinki: Painotalo Miktor.
- Mezirow, J. 1995. Kriittinen reflektio uudistavan oppimisen käynnistäjänä. Teok-
sessa: J. Mezirow. ET AL. Uudistava oppimisen käynnistäjänä kriittinen reflektio ai-
kuiskoulutuksessa. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Hel-
sinki: Painotalo Miktor.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosio-
nomi. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Nortedge, A. 1992. The good Study Guide. Milton Keynes: The Open University
Book Trade Department
- Nouwen, J.M. 1972. The Wounded Healer. Ministry in Contemporary Society. New
York: Doubleday & Company, Inc.

Opetushallinnon www-sivut. Viitattu 25.9.2017. http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat

Onnismaa, J. Johdanto. 2010. Teoksessa: A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.). Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja. Vantaa: Kansanvalistusseura. 11–15.

Ora-Hyytiäinen, E. 2005. Ammattikorkeakouluopiskelijan vaiheittainen kasvu ja kehittyminen sairaanhoitajaksi. KeVer 2/2005. https://arkisto.uasjournal.fi/kever_2005-2

Paane-Tiainen, T. 2000. Oppijaksi aikuisena. Helsinki: Oy Edita Ab.

Portin, R. 2003. Stressi – Hyvä renki mutta huono isäntä. Yle, Akuutti arkisto. 4.2.2003. Toimittaja Ulla Korpela.

Putkuri, P. 2009. Aikuisena opiskelemaan. Teoksessa: M. Läntti & P. Putkuri. Löytöretki aikuisohjauksen maailmaan – kokemuksia ja käytänteitä ammattikorkeakouluista. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B:18. Jyväskylä: Kopijyvä Oy. 21–22.

Rankanen, M., Hentinen, M-H. & Mantere, M-H. 2009. Lukijalle. Teoksessa: M. Rankanen, M-H. Hentinen & M-H. Mantere (toim.). Taideterapian perusteet. 2. painos. Helsinki: Duodecim. 9–10.

Rankanen, M. 2009. Kuvataiteen erityispiirteet terapian jäsentäjinä. Teoksessa: M. Rankanen, M-H. Hentinen & M-H. Mantere (toim.). Taideterapian perusteet. 2. painos. Helsinki: Duodecim. 65–95.

Rankanen, M. 2009. Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. Teoksessa M. Rankanen, M-H. Hentinen & M-H. Mantere (toim.). Taideterapian perusteet. 2. painos. Helsinki: Duodecim. 35–49.

Rankanen, M. 2009. Taidetyöskentely. Teoksessa: M. Rankanen, M-H. Hentinen & M-H. Mantere (toim.). Taideterapian perusteet. 2. painos. Helsinki: Duodecim. 113–126.

Rankanen, M. 2009. Taideterapeutin työ ja asiakkaat. Teoksessa: M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere (toim.). Taideterapian perusteet. 2. painos. Helsinki: Duodecim. 51–63.

Rankanen, M. 2009. Työskentelyn eteneminen taideterapiassa. Teoksessa: M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere (toim.). Taideterapian perusteet. 2. painos. Helsinki: Duodecim. 91–97.

Raudsepp, E. 1984. Luovuus. Helsinki: Otava.

Rauhala, L. 2005. Ihminen kulttuurissa – kulttuuri ihmisessä. Helsinki: Yliopistopaino.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMotTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto (ylläpitäjä ja tuottaja). Viitattu 15.4.2018. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html

Schaverien, J. 2011. Kolmoissuhde ja esteettinen vastatransferenssi analyttisessä taidepsykoterapiassa. Teoksessa: M. Leijala-Marttila & K. Huttula (toim.). Taidepsykoterapia – Psykoanalyttinen näkökulma. 147–163.

Schaverien, J. 1991. The Revealing Image – Analytical Art Psychotherapy in Theory and Practice. London: Jessica Kingsley.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Tampere: Juvenes Print Oy.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2018. Viitattu 16.4.2018. <https://www.samk.fi/uutiset/sosiaalialan-koulutus-20-vuotta-vuorovaikutus-yha-tarkeinta/>

Sava, I. 1987. Työnohjaus ja opettajan tietoisuus. Työpaja – vaihtoehtoinen tie ammattiin. Helsinki: Gaudeamus.

Sjöblad, C. 1997. Min vandring dag för dag. Kvinnors dagböcker från 1700-talet. Litteratur, teater, film: nya serien 16. L. Vinge & M. Wirmark (toim.). Lund: Carlsons.

Stadius, T. 2014. Päiväkirjaopinnäytetyö, havaintoja Service Deskistä. AMK-opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.3.2018. www.theseus.fi/handle/10024/82547

Suopajarvi, A. 2009. Aikuisopiskelijan jaksamisen tukeminen – työkaluja stressin tunnistamiseen ja ehkäisyyn. Teoksessa: M. Lätti & P. Putkuri (toim.) Löytöretki aikuisohjauksen maailmaan – kokemuksia ja käytänteitä ammattikorkeakoulusta. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B:18. Jyväskylä: Kopijyvä Oy. 30–35.

Suomen kuvataideterapiayhdistyksen www-sivut. 2011. Viitattu 21.3.2018. <http://www.suomentaideterapiayhdistys.fi>

Suomen työnohjaajien www-sivut. Viitattu 21.3.2018. <http://www.suomentyonohjaajat.fi>

Tampereen ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 4.3.2018. <http://www.tamk.fi/sosionomi-monimuoto>

Tampereen yliopiston www-sivut. Viitattu 19.2.2018. <http://www15.uta.fi/arkisto/verkkotutor/reflekt.htm>

Teinilä, V. 2016. Turvallisen lääkehoidon edistäminen SPR:n lääkinnällisessä katastrofivalmiusyksikössä. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.3.2018. www.theseus.fi/handle/10024/119549

Terveys- ja hyvinvointilaitoksen www-sivut. 2018. Viitattu 5.3.2018.
<https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

Tieteen termipankki www-sivut. Viitattu 1.3.2018. <http://www.tieteentermi-pankki.fi/wiki/Filosofia:representaatio>

Toikko, T & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Toiskallio, J. 2001. Postmodernin pedagogiikka – kuinka käy toimintakyvyn ja viisauden? Teoksessa: Huhmarniemi, R., Skinnari, S. & Tähtinen, J. (toim.). Platonista transmodernismiin. Juonteita ihmisyyteen, ihmiseksi kasvamiseen, oppimiseen, kasvatukseen ja opetukseen. Kasvatusalan tutkimuksia 2. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura.

Työterveyslaitoksen www-sivut. Viitattu 18.3.2018. <https://www.ttl.fi/blogi/valta-so-meniska-arkipaivan-ergonomiaa/>

Valtakunnallinen tieto- ja viestintäteknikan opetuskäytön koulutuksen www-sivut. Viitattu 1.3.2018. http://tievie oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_8/kasitehake-misto.htm

van Dijk, T. 1987. Communicating racism. Ethnic prejudice in thought and talk. England: SAGE Publications inc

Vatka, M. 2005. Suomalaisten salatut elämät. Päiväkirjojen ominaispiirteiden tarkastelua. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 1020. Helsinki: Tammer-paino Oy.

Visnola, D. 2010. Effects of art therapy on stress and anxiety. Proceedings of the Latvian academy of sciences 64. 85–91.

Wadeson, H. 2011. Art for professional processing. Art Therapy: J Am Art Therapy Assn, 20 (4), 20 – 218. Teoksessa: M. Leijala – Marttila, K. Huttula. Taidepsykoterapia Psykoanalyttinen näkökulma. Suomen taideterapiayhdistys ry. Helsinki: Duodecim. 487–502.

