



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Musiikki, minä ja kulttuuri sosionomi (AMK) - koulutuksessa: Peers-projekti ammatti-identi- teetin kehittymisen taustalla

Nina Klenberg
Minna Syrjäpalo-Lindfors

2017 Laurea



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

Laurea-ammattikorkeakoulu

Musiikki, minä ja kulttuuri sosionomi (AMK) - koulutuksessa:
Peers-projekti ammatti-identiteetin kehittymisen taustalla

Nina Klenberg
Minna Syrjäpalo-Lindfors
Sosiaaliala
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2017

Nina Klenberg, Minna Syrjäpalo-Lindfors

Musiikki, minä ja kulttuuri sosionomi (AMK) - koulutuksessa: Peers-projekti ammatti-identiteetin kehittämisen taustalla

Vuosi 2017 Sivumäärä 100

Tutkimme opinnäytetyössämme Peers-projektin vaikutusta ammatti-identiteetin kehittymiselle. Opinnäytetyömme pohjautuu sveitsiläis-suomalaiseen Peers-projektiin (2015-2016), jonka koimme yhtenä vaikuttavimmista opintokokonaisuuksista sosionomi-opinnoissamme. Projektin aikana musiikin sekä kulttuurin merkitys itsetuntemukselle ja ammatti-identiteetin kehittymiselle syveni.

Tarkastelemme opinnäytetyössämme sosionomi-koulutuksen tavoitteita ja työelämätaitoja, joiden avulla sosionomi pystyy tekemään vaikuttavaa auttamistyötä. Tämän lisäksi käsittelemme tietoperustassa musiikkia, kulttuuria ja minän rakennetta. Valitsimme edellä mainitut aiheet, koska koimme ne Peers-projektiin pohjautuvan tutkimuksemme kannalta merkitykselliseksi. Tutkimme teorialähtöisesti kyseisiin aiheisiin liittyviä kokemuksiamme ja niiden merkitystä ammatti-identiteetin kehittymiselle.

Tavoitteenamme on, että opinnäytetyöstämme löytyy aineksia sosiaalialan opintojen sisältöjen kehittämiseen. Laurean Learning by Developing -toimintamallissa korostetaan kumppanuutta, autenttisuutta, tutkimuksellisuutta, luovuutta ja kokemuksellisuutta. Kansainvälinen projekti tuki tämän toimintamallin toteutumista sekä toi oppimiseen tarvittavan moniulotteisuuden ja reflektiivisyyden.

Tutkimuksemme on laadullinen tutkimus, jossa aineistona ovat Peers-projektiin osallistuneiden opiskelijoiden muistot, valokuvat ja raportit. Tutkimus on fenomenologis-hermeneuttinen, koska kohteena ovat kokemuksemme merkitykset ja niiden tulkinta. Tutkimusmenetelminä olivat teemoittelu ja sisällönanalyysi. Aineistonkäsittelytapamme oli narratiivinen.

Tutkimuksemme mukaan musiikki- ja kulttuurikokemukset vaikuttavat vahvasti tunteisiin, tunnetietoisuuteen, itsetuntemukseen sekä identiteettiin. Nämä puolestaan vaikuttavat ammatti-identiteetin kehittymiseen. Kansainvälistyvässä maailmassa koemme kulttuurivaihtopinnat arvokkaana osana sosionomi-opintojamme, ja pidämme niiden kehittämistä hyvin tärkeänä.

Nina Klenberg, Minna Syrjäpalo-Lindfors

Music, Me and Culture and Bachelor of Social Services Education: Peers-project and the Background of Professional Identity

Year	2017	Pages	100
------	------	-------	-----

In this thesis we studied the impact of the Peers-project for professional identity. The thesis is based on Swiss-Finn Peers-project (2015-2016) from which we analysed the connections between creativity, self-esteem and music. The Peers-project was particularly impressive due to its deep impact on our professional identity and hence was chosen as the subject.

The groundwork of our thesis lied in Bachelor of Social Services Education, music, culture and the structure of self-image. We constructed the research from our experiences based on theory and their meaning for development of professional identity.

We hoped to find new aspects to develop social service studies. Laurea University of Applied Sciences' Learning by Developing (LbD) model highlights; partnership, authenticity, experiential nature, creativity and research oriented approach. An international project supported the aims of LbD by helping us to understand the multidimensionality and reflectivity better.

The research design is qualitative and the research material was from our Peers-project including memories and reports. The data analysis executed was hermeneutic phenomenological because our experiences and their meanings were the object of the research. The research method was based on themes content analysis and the treatment material was the narrative.

According to our findings music and cultural experiences strongly affect feelings, awareness of feelings, self-perception and identity. These further affects developing the professional identity. In a global world we feel that cultural exchange studies are a valuable part of our Bachelor of Social Services Education and we find the development of our studies very important.

Keywords: Bachelor of Social Services, Culture, Me, Music, Professional Identity

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Sosionomi (AMK) -koulutus	8
2.1	Sosionomi (AMK) -koulutuksen tavoitteet ja osaamisalueet	9
2.2	Reflektion taito.....	12
2.3	Motivaation merkitys yksilölle	13
2.4	Oppiminen kokemusten merkityksistä.....	15
2.5	Hiljainen tieto	17
2.6	Intuitiivinen kokeminen	19
2.7	Rohkeus luovuuden edellytyksenä.....	21
2.8	Luovuuden merkitys oppimiselle	22
3	Peers-projekti osana sosionomi (AMK) opintoja	25
4	Musiikki, minä ja kulttuuri	26
4.1	Kulttuuri vaihtokokemuksen perustana	26
4.1.1	Suomalainen kulttuuri	28
4.1.2	Sveitsiläinen kulttuuri	30
4.2	Minän rakentuminen	31
4.2.1	Minuus	32
4.2.2	Minäkuva	33
4.2.3	Identiteetti	34
4.2.4	Itsetunto ja kulttuurinen itsetunto	36
4.2.5	Itsetuntemus	39
4.2.6	Tunteiden tiedostaminen ja tunnetaidot	40
4.3	Musiikin merkitys ammatillisen kasvun taustalla	43
4.3.1	Musiikin fysiologiset ja emotionaaliset vaikutukset.....	45
4.3.2	Musiikin terapeuttiset ominaisuudet.....	46
4.3.3	Musiikki hyvän olon vahvistajana	48
4.3.4	Musiikki, kulttuuri ja yhteisöt.....	50
4.3.5	Musiikki oppimisen tukena.....	52
5	Aiemmat tutkimukset	55
6	Tutkimuskysymys.....	56
7	Tutkimuksen toteutus	56
7.1	Tutkimuksen tausta	56
7.2	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä ja analysointi	58
7.3	Tutkimuksen aineisto ja aineiston keruu.....	59
7.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	59
7.5	Peers-projekti aineistona	60
7.5.1	Luontokokemukset	61

7.5.2	Musiikkikokemukset	64
7.5.3	Koulu- ja päiväkotivierailut	67
7.5.4	Musiikin vaikutus lapsen itsetuntoon	71
7.5.5	Kulttuurivaihtokokemus	73
8	Tutkimuksen tulokset	74
8.1	Kulttuurikokemusten merkitys ammatti-identiteetille	75
8.2	Musiikkikokemusten merkitys ammatti-identiteetille	76
8.3	Peers-projektin merkitys minäkuvalle, identiteetille ja itsetunnolle	77
8.4	Luovuuden, intuition ja hiljaisen tiedon merkitys ammatti-identiteetille.....	78
9	Johtopäätökset	79
9.1	Sosionomin (AMK) ammatti-identiteetin kehittyminen	79
9.2	Peers-projekti ammatti-identiteetin kehittymisen taustalla.....	81
10	Pohdinta	82
	Lähteet	85
	Kuviot	93
	Liitteet.....	94

1 Johdanto

Opinnäytetyössämme tarkastelemme kulttuurin ja musiikin merkitystä ammatti-identiteetin rakentumiselle sekä sosiaalialan kohtaamistyössä tarvittavalle herkkyydelle. Koemme sosiaalialan työn vahvasti vuorovaikutteisena työnä, jolloin oma persoona, itsereflektio ja tunnetietoisuus ovat oleellinen osa työtä. Työssä tulee pystyä käsittelemään niin omia kuin asiakkaidenkin tunteita sekä toimimaan eettisesti ja päämäärätietoisesti haastavissakin tilanteissa. Sosionomiopintojen osaamisen eri kompetenssit sekä Laurean Learning by Developing -toimintamallissa korostetut kokemuksellisuus ja luovuus näyttävät suunnan sosiaalialalla tarvittavasta osaamisesta. Edellä mainitut tukevat meitä tulevassa auttamistyössä sekä oman ammatillisen identiteettimme vahvistumisessa. Opintojemme aikana itsereflektion, motivaation, tunnetietoisuuden ja itsetuntemuksen merkitys yksilön oppimiselle on korostunut.

Opinnäytetyöprosessimme alkoi osallistuttuamme sveitsiläis-suomalaiseen Peers-projektiin vuosien 2015-2016 aikana. Projektissa tarkastelimme luovuuden, itsetunnon ja musiikin välisiä yhteyksiä. Projektin myötä koimme suomalaisuuden ja identiteettimme uudella tavalla. Taidkokemusten merkitys ammatti-identiteetin kehittymiselle syveni, ja tästä syystä halusimme syventää osaamistamme ja oppimistamme aiheesta. Musiikillisilla ja kulttuurisilla kokemuksilla oli vahva vaikutus sekä itsetuntemuksellemme että identiteettimme vahvistumiselle. Hyvä itsetuntemus on mielestämme laadukkaan ja tuloksellisen sosiaalialan kohtaamistyön edellytys.

Tässä työssä viitatessamme tutkimukseen tarkoitamme opinnäytetyötämme. Opinnäytetyömme on vahvasti teoriapohjainen, jossa hyödynnämme omia kokemuksiamme projektista niitä selittävän aineistomme ja muistojemme tukemina. Opinnäytetyömme tietoperustassa käsittelemme sosionomi (AMK) -koulutusta, musiikkia, kulttuuria ja minän rakentumista. Tutkimusosassa käsittelemme teorialähtöisesti tietoperustassa esiin tulleita teemoja. Tutkimuksemme tuloksissa tarkastelemme kokemustemme merkitystä ammatti-identiteetin kehittymiselle. Johtopäätöksissä nivomme yhteen sosionomikoulutuksen ammatti-identiteetin kehittämisen teoriassa sekä Peers-projektin merkityksen ammatti-identiteetin kehittämisen taustalla.

2 Sosionomi (AMK) -koulutus

Tavoitteenamme on, että opinnäytetyöstämme löytyy aineksia sosiaalialan opintojen sisältöjen kehittämiseen. Lisäksi toivomme sen antavan työvälineitä sosiaalialalla työskenteleville työntekijöille. Oman itsetuntemuksen vahvistumisen lisäksi koemme työmme olevan hyödyksi asiakastyössä auttamalla myös asiakkaita oman itsetuntemuksen ja identiteetin löytämisessä. Jotta pystymme kohtaamaan apua tarvitsevan asiakkaan, pitää meidän pystyä ensin kohtaamaan itsemme kokonaisuutena, sekä hyvine että huonoine puolinemme.

Suomen korkeakoulujärjestelmä muodostuu ammattikorkeakouluista ja yliopistoista. Yliopistoille on ominaista tieteellinen tutkimus, ja ammattikorkeakoulut puolestaan suuntautuvat työelämään. Ammattikorkeakoulut perustavat toimintansa työelämän asettamiin korkean ammattitaidon vaatimuksiin. (Ammattikorkeakoulut ja yliopistot 2017.) Ammattikorkeakoulujen tehtävänä on antaa työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin sekä tutkimukseen, taiteellisiin ja sivistyksellisiin lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntija-tehtäviin sekä tukea opiskelijan ammatillista kasvua. Lisäksi ammattikorkeakoulun tehtävänä on harjoittaa ammattikorkeakouluopetusta palvelevaa, työelämää ja aluekehitystä edistävää ja alueen elinkeinorakennetta uudistavaa soveltavaa tutkimustoimintaa, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa sekä taiteellista toimintaa. Tehtäviään hoitaessaan ammattikorkeakoulun tulee myös edistää elinikäistä oppimista. (Laki ammattikorkeakouluopinnoista 14.11.2014/932, 4 §.)

Sosionomi (AMK) on sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen saanut ammattilainen, joka voi työskennellä eri asiakasryhmien kanssa. Sosionomi edistää ihmisten hyvinvointia sekä ehkäisee huono-osaisuutta ja syrjäytymistä (Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala ammattikorkeakoulussa 2017). Ammattikorkeakoulusta valmistuneet sosionomit (AMK) voivat työskennellä sosiaalialan monipuolisissa asiantuntija-, suunnittelu- ja kehittämistehtävissä. He työskentelevät esimerkiksi sosiaalialan palvelutoimintoihin, kasvatukseen, kuntoutukseen, neuvontaan, ohjaukseen sekä asiakas- ja yhteisötyöhön liittyvissä tehtävissä. Sosiaalialan työllä pyritään lisäämään ihmisten hyvinvointia tukemalla heidän arjessa selviytymistään erilaisissa elämäntilanteissa, joissa kyky huolehtia itsestään on jostakin syystä heikentynyt. (Sosionomit (AMK) työelämässä 2017.)

Sosionomi (AMK) on sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto, jonka laajuus on 210 opintopistettä ja suositeltu kesto 3,5 vuotta. Useat eri ammattikorkeakoulut eri puolella Suomea järjestävät sosionomi-koulutusta. (Sosionomit (AMK) työelämässä 2017.) Laurean sosionomikoulutuksen ydinosaamisen laajuus on 150 opintopistettä ja täydentävien opintojen osuus

on puolestaan 60 opintopistettä. Yksi opintopiste vastaa kansainvälisen ECTS-mitoituksen mukaan 26,7 tuntia opintoihin kuluvaan aikaan. Koulutus koostuu ydinosaamisen ja täydentävien opintojen moduuleista. Ydinosaamisen yksittäisen moduulin laajuus on 30 opintopistettä. Täydentävien opintojen moduulien laajuus vaihtelee 15 ja 30 opintopisteen välillä. Ydinosaamisen moduulit ovat pakollisia opintoja, ja ne muodostavat tutkinnon osaamisen perustan. Moduulit ovat tutkintoon kuuluvia osaamiskokonaisuuksia. Ydinosaamisen moduulit kuvaavat tutkinnon pakolliset osaamisvaatimukset. Täydentävät moduulit syventävät ja laajentavat osaamista. (SoleOps Laurea 2016.)

Laureassa ydinosaaminen on jaoteltu viiteen moduuliin, jotka koskevat sosiaalialan asiakastyön osaamista, palvelujärjestelmien, osallisuuden ja yhteiskunnallisen muutostyön osaamista, sosiaalialan työn menetelmien ja yhteiskuntavastuullisen asiantuntijatyön osaamista sekä kehittämis- ja työelämän uudistamistyön osaamista. Täydentävät opinnot ovat puolestaan vapaasti valittavissa laajasta tarjonnasta. (SoleOps Laurea 2016.) Tässä opinnäytetyössä käsittelemämme Peers-projekti kuului täydentäviin, vapaasti valittaviin opintoihin ja oli laajuudeltaan viisi opintopistettä.

2.1 Sosionomi (AMK) -koulutuksen tavoitteet ja osaamisalueet

Suomen kielessä käytetään käsitteitä osaaminen, kompetenssi, pätevyys, kvalifikaatio, tiedot, taidot ja pätevyys hyvin vaihtelevasti. Sosiaalialan toimintakentillä tarvittavaa sosiaalialan ydinosaamista kuvataan kompetenssien kautta (Viinamäki 2010, 10.) Sosionomin koulutusohjelman tuottamat kompetenssit on jaoteltu eettiseen osaamiseen, asiakastyön osaamiseen, palvelujärjestelmäosaamiseen, kriittiseen ja osallistavaan yhteiskuntaosaamiseen, tutkimukselliseen kehittämis- ja innovaatio-osaamiseen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaamiseen. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen tuottamat kompetenssit 2016.)

Eettinen osaaminen on yksi sosionomi (AMK) tutkinnon oma koulutuskohtainen kompetenssi. Sosiaalialan erityisen vahva ja aito asiakkaasta lähtevä näkökulma sekä vahva sitoutuminen yhteiskunnalliseen näkökulmaan erottaa sen yleisestä eettisestä osaamisesta. Eettinen osaaminen on eritasoinen kompetenssi sosiaalialalla kuin muut, sillä se vaikuttaa vahvasti jokaisen kompetenssin taustalla. Asiakastyön osaamisen kompetenssin lähtökohtana voidaan nähdä itsereflektio, sillä sosionomin (AMK) tulee osata tunnistaa oma ihmiskäsityksensä ja omat arvonsa sekä näiden merkitys asiakastyön kannalta. Lisäksi sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen on tärkeää, sillä yhteiskunnalliset tilanteet muuttuvat jatkuvasti, jolloin toimintojen pitkäjänteinen suunnittelu edellyttää kykyä ennakoita ja jäsentää hyvinvointipalvelujen muutoksia. (Viinamäki 2010, 17-19; Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen tuottamat kompetenssit 2016.)

Yksi keskeinen lähtökohta sosiaalialalla on yhteiskunnallinen analyysitaito. Kriittiseen ja osallistavaan yhteiskuntaosaamiseen kuuluu poliittiseen päätöksentekoon vaikuttamisen ja viestinnän hallinnan lisäksi vahva sosiaalialan arvopohja. Yksi kompetensseista on tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen, jossa keskeisellä sijalla on kyky toimia muutosten keskellä omaa toimintaansa jatkuvasti kehittäen. Tällöin reflektiivinen kehittävä ja tutkiva työote on keskeinen osa työtä. Myös työyhteisö-, yrittäjyys- ja johtamisosaaminen ovat olennaisia. Sosionomi (AMK) -tutkinnon suorittaneella on perusvalmiudet toimia esimerkiksi esi-
miestyössä ja itsenäisenä yrittäjänä. Lisäksi sosionomi (AMK) tutkinnon suorittaneen tulee osata toimia yhteistyökykyisesti monialaisissa tiimeissä ja kansainvälisissä ympäristöissä. (Viinamäki 2010, 20-22; Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen tuottamat kompetenssit 2016.)

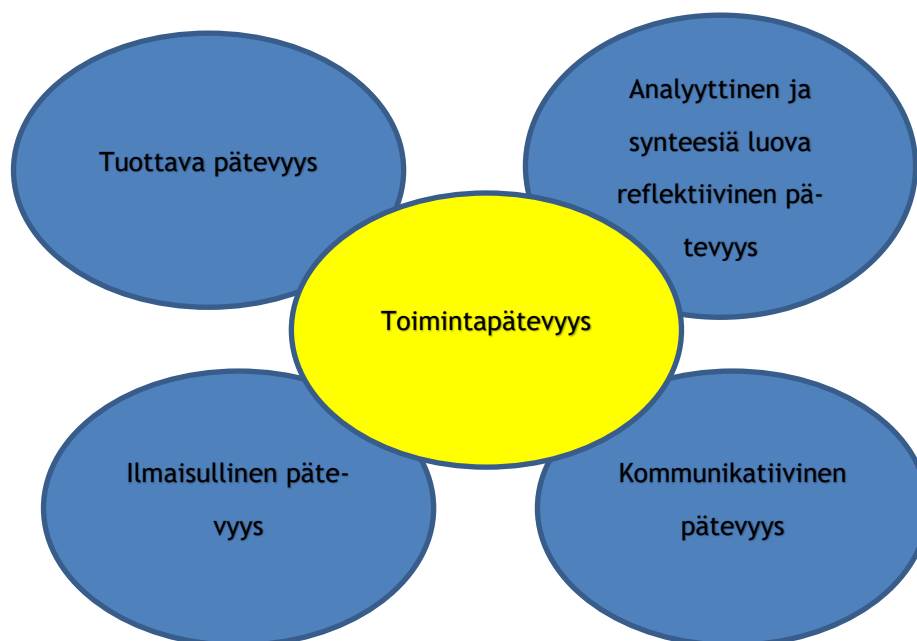
Ammatillinen pätevyys ja teoreettinen osaaminen ovat sosionomikoulutuksen tuomia kehittymisen edellytyksiä, jonka lisäksi myös yksilölliset ominaisuudet ovat tärkeitä sosiaalialan työssä (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 18-19). Yksilön osaaminen rakentuu hänen muodollisesta ja tiedollisesta osaamisestaan. Tämän lisäksi osaamiseen kuuluu myös yksilön ja hänen tekemänsä työn vuorovaikutus. Työntekijöiltä edellytetään muutosvalmiutta, joustavuutta, reflektiivisyyttä, vuorovaikutus-, viestintä- ja yhteistyötaitoja, ammattikäytäntöjen kehittämistä teoreettisten perusteluiden pohjalta, persoonallisuuden kasvua ja elämänhallintaa. (Mäkinen ym. 2009, 21.)

Muusta työelämästä poiketen sosiaalialan yleisiin työelämäkvalifioihin kuuluvat äänettömät taidot ja pehmeät kvalifikaatiot. Äänettömiin taitoihin kuuluvat esimerkiksi ihmissuhdetaidot ja tiimityötaidot. Pehmeisiin kvalifikaatioihin kuuluvat puolestaan esimerkiksi esteettisyys, innostamisen ja innostumisen taito, intuition käyttö, ilmapiirin ja tunnelman luomisen taito, toisten huomioiminen sekä motivoituneisuus. (Mäkinen ym. 2009, 22.) Ammatillinen kasvu syntyy halusta tutkia omia arvoja, asenteita ja omaa oppimista, sillä siinä on kyse prosessista, jolloin omien muutosten ja elämänhallinnan myötä opiskelija pystyy tukemaan myös sosiaalialan asiakkaita heidän muutoksissaan. Elämänhallinnassa on kyse mielen, kehon ja sosiaalisten suhteiden hallinnasta ja tunnetta siitä, että ihminen voi vaikuttaa omaan toimintaansa ja pystyy säätelemään psyykkistä tasapainoaan. (Mäkinen ym. 2009, 23-24.)

Viinamäki (2010, 11) tuo esille, miten ammatillisten kompetenssien lisäksi sosionomeilta odotetaan sosiaalisia taitoja ja oppimaan oppimisen valmiuksia. Sosionomilta (AMK) odotetaan kognitiivisten kompetenssien ja funktionaalisten kompetenssien lisäksi oman toiminnan reflektiivisiä valmiuksia eli metakompetensseja. Ruohotie (2010, 106-115) puolestaan kirjoittaa metakognitiivisten taitojen merkityksestä ammatillisuuteen ja oppimiseen. Metakognitiiviset taidot tarkoittavat korkean asteen ajattelutaitoja ja itsesäätelytaitoja. Metakognitio ohjaa oppijan kykyä reflektoida ja kontrolloida omaa oppimistaan. Tähän vaikuttaa oleellisesti tavoitteellisuus, sillä tavoitteelliset oppijat säätelevät oppimistaan ja heidän toimintaansa ohjaavat

motiivit, uskomukset ja emotionit. Tämän lisäksi tarvitaan myös ammattispesifistä osaamista. Jos oppijalla on sekä itsesäätelyn taitoja että ammattispesifistä osaamista, on vahva ammatillinen kasvu mahdollista.

Ammattikorkeakoulupedagogiikan keskeisinä tavoitteina nähdään työelämälähtöisyys, työelämän käytäntöjen uudistaminen sekä tutkimus- ja kehittämistoiminta. Ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutuksen pyrkimykset ja sosiaalipedagoginen ajattelu voivat tukea toisiaan, sillä ammatillisessa toiminnassa keskeisiä ovat ne valmiudet, joita tarvitaan, kun ihmisiä autetaan tulkitsemaan, ymmärtämään ja tiedostamaan elämäntilanteitaan ja muutoksen mahdollisuuksia arjessa. (Ranne 2005, 15-16.) Ranne & Rouhiainen -Valo (2005, 46-47) havainnollistavat sosiaalipedagogista ammattipätevyyttä Bent Madsenin (1995) luoman sosiaalipedagogisen ammatillisuuden kompetenssimallin avulla eli Madsenin kukan avulla. Kuviossa kukan terälehdet edustavat sosiaalipedagogisesti suuntautuneen ammattihenkilön eri pätevyysalueita. Pätevyysalueiksi on nimetty tuottava pätevyys, ilmaisullinen pätevyys, kommunikatiivinen pätevyys sekä analyttinen ja synteesiä luova reflektiivinen pätevyys. Terälehtien eri pätevyysalueet yhdistyvät terälehtien keskiössä toimintapätevyydeksi, jossa kaikki pätevyysalueet yhdistyvät ammattihenkilön persoonallisen käyttäteorian toteutuessa. Toimintapätevyys muodostuu tieteellisen, ilmaisullisen, kommunikatiivisen ja tuottavien taitojen yhdistymisestä reflektiiviseksi asiantuntijuudeksi.



Kuvio 1: Madsenin malli (1995, ks. Ranne & Rouhiainen-Valo 2005, 46.)

Myös Rantanen (2007, 159) kirjoittaa sosiaalialalla tarvittavasta osaamisesta ja Laurean opetussuunnitelmatyöstä. Hän ottaa esille, miten tärkeänä nähdään tutkimusten ja selvitysten

perusteella asiakkaan kohtaamisen taidot, työyhteisössä toimimisen taidot sekä tutkiva ja kehittävä työote. Näiden lisäksi erityisesti korostuvat reflektiivinen asiantuntijuus, moniammatillisuus ja jatkuva oppiminen. Eettisyys ja reflektiivisyys nähdään Laureassa koko koulutuksen läpi jatkuvina ja kehittyvinä ”juonteina”.

2.2 Reflektion taito

Reflektio mainitaan usein sosiaalialan opintojen yhteydessä. Käyttäytymis- ja sosiaalitieteissä reflektiolla tarkoitetaan kognitiivista ja affektiivista toimintaa, joka tapahtuu ihmisen mielen sisällä. Ihminen pysähtyy tietoisesti tarkastelemaan omaa ajatteluaan ja sen sisältöjä sekä omaa toimintaansa ja kokemuksiaan. Tällöin Ihminen voi tarkastella ja pohtia, mihin hänen toimintansa perustuu. (Karjalainen 2015, 63.) Reflektiota kuvaillaan myös aktiiviseksi tutkimus- ja löytämisprosessiksi, jolloin toimijalla on kysyvä asenne ja emansipatorinen suhtautuminen tietoon työssängä. Reflektoidessa on kestettävä epäilyä ja suostuttava etsimiseen, kunnes ideat johtavat lopputulokseen. (Granfelt, Jokiranta, Karvinen, Matthies & Pohjola 1999, 28.) Mäkisen ym. (2009, 53) mukaan sosiaalialan opiskelijalle reflektio tarkoittaa läsnä olemista itselleen sekä kykyä ja halua olla keskeneräinen. Yksi sosionomikoulutuksen tavoitteista on auttaa opiskelijaa hahmottamaan reflektio osaksi ammatillisuutta.

Ihmissuhdetyön aloilla omaa persoonaa pidetään tärkeimpänä työvälineenä ja ammattilaisen tuleekin tiedostaa oma persoonansa ja käyttäytymisensä vuorovaikutustilanteissa. Tämä edellyttää itsetuntemusta ja reflektion taitoa. Oman ajattelun ja toiminnan lähtökohtien sekä perusteiden pohtiminen ja tarkastelu eivät ole itsestäänselvyksiä. Sosiaalialan työssä työntekijä kohtaa ongelmia, joiden ratkaisemiseksi ei ole varmoja ja ennalta opiskeltavia ratkaisuja. Juuri reflektion avulla voidaan löytää vaihtoehtoisia tapoja toimia, sillä tuloksellinen työ ja kehittyminen työssä edellyttävät tätä, jotta toimintaa voidaan kehittää tarkoituksenmukaisemmaksi. (Karjalainen 2015, 62-65.) Raunion (2009, 157) mukaan reflektiivisyys on epävarmoissa ja monimutkaisissa tilanteissa toimittaessa taitavan ammattilaisen merkki. Reflektiivisen asennoitumisen myötä opitaan myös kyseenalaistamaan, mikä on tärkeä taito sosiaalialalla.

Koljonen (2005, 23) kirjoittaa itsensä ymmärtämisen merkityksestä, sillä ennen kuin voi oppia ymmärtämään toisia ihmisiä ja elämää, on ymmärrettävä itseään, omia tunteitaan sekä niiden yhteyttä elettyyn ja koettuun. Reflektiivinen orientaatio vaatii hiljaista työtä, itsensä kuunteleminen ja kypsymistä. Ranne & Rouhiainen-Valo (2005, 34-36) esittelevät julkaisussaan Madsenin mallin (s.11), jossa yksi pätevyysalueista on analyttinen ja synteesiä luova reflektiivinen pätevyys. Opiskelun aikana reflektiivisen pohdinnan kautta saadaan kokemuksille ja käytännön ilmiöille nimiä ja käsitteitä. Reflektiivinen pohdinta on jaoteltu eri tasoihin, kuten tekniseen

reflektioon, affektiiviseen eli erittelevään reflektioon sekä kriittiseen reflektioon. Affektiivisessä reflektiossa toimintaa suhteutetaan teknistä tasoa syvällisemmin, jolloin mukana ovat myös tunteet ja niiden ilmaisu. Kriittinen reflektio merkitsee oman toiminnan ja koko työ- tai oppimisryhmän toiminnan perusteiden sekä ajattelumallien kyseenalaistamista ja kehittämistä.

2.3 Motivaation merkitys yksilölle

Ryan ja Deci (2000, 68) kuvaavat itseohjautuvuusteorian olevan aluksi ulkoapäin tulevaa motiivointia, kunnes se lopulta muuttuu sisältäpäin tulevaksi yksilön omaksi haluksi. Kehitys tapahtuu yksilön sisäisten pyrkimysten avulla, jotka yhdistyvät yksilön psyykkisiin tarpeisiin; autonomisuus, kyvykkyys ja läheisyys. Kun ihminen saavuttaa psyykkiset tarpeensa, se vaikuttaa positiivisesti hänen sisäiseen motivaatioonsa ja mielenterveyteen, mikä puolestaan johtaa motivaatioon ja hyvinvointiin.

Decin (1971) mukaan ihminen tekee asioita siitä syystä, että se on hänelle palkitsevaa. Deci on lähestynyt asiaa autonomian ja kontrollin käsitteiden avulla. Autonominen toiminta on ihmisestä itsestään lähtevää ja ihminen voi siihen itse vaikuttaa, kontrolloidun toiminnan ollessa joko toisesta ihmisestä tai tilanteesta lähtöisin olevaa. Ulkoinen toiminta voi muuttua sisäiseksi toiminnaksi ulkoisen säätelyn, sisäistetyn säätelyn ja tunnistetun säätelyn avulla. Ulkoisessa säätelyssä ihminen tekee asioita esimerkiksi palkinnon saamisen ohjaamana. Kun ulkoinen säätely on muuttunut sisäistetyksi säätelyksi, ihminen toimii omista tavoitteistaan ja lähtökohdistaan itsensä eteen, esimerkiksi panostaa kovasti opiskeluun. Tunnistetussa säätelyssä ihminen arvostaa kyseistä toimintaa ja sitä, mitä toiminta hänelle tuottaa. (ks. Nurmi & Salmela-Aro 2002, 16-17.)

Motivaatio voidaan jakaa yleiseen motivaatioon ja erityiseen motivaatioon. Jokaisella ihmisellä on päämääriä, jotka motivoivat häntä yleisellä tasolla. Yleinen motivaatio käsitetään haluna vaikuttaa johonkin, kehittää jotakin sekä saavuttaa jotakin. Erityinen motivaatio on sitä, kuinka voimakkaasti ihminen sitoutuu saavuttaakseen tietyn, itselleen tärkeän tavoitteen. (Niermeyer & Seyffert 2004, 14-15.)

Motivaatio syntyy ihmisen omista henkilökohtaisista tavoitteista (Salmela-Aro 2002, 28). Ihminen ohjaa kehittymistään omien kiinnostuksen kohteidensa, kykyjensä sekä tekojensa perusteella. Ihmisen toimintaa ohjaa myös ulkopuolelta tuleva palaute, joka osaltaan muokkaa ihmisen käsitystä itsestään. Ihmisen motiivi kulloisessakin elämäntilanteessa on yksilöllinen. Motiivi saattaa pohjautua ihmisen aikaisempiin kokemuksiin, ihmisen luonne-eroihin ja muihin yksilöllisiin kiinnostuksen kohteisiin, kuten esimerkiksi yksilön kiinnostus tekniikkaan tai psykologiaan. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 58-59.)

Kun ihminen on kiinnostunut ja innostunut tekemisestään, kaikki asiaan liittyvä tuntuu mielenkiintoiselta ja tekeminen tuottaa ihmiselle iloa. Mieleinen tekeminen auttaa unohtamaan ikäviksi koetut ja mahdollisesti ahdistavat asiat. Motivaatiolla on suuri merkitys omalle hyvinvoinnillemme, jaksamisellemme ja tehtävistä suoriutumiselle. Ulkoinen motiivi ei ole samalla tavalla yksilölle palkitseva kuin sisäinen motiivi. Sisäinen motiivi, pakottava tarve tehdä jotakin asiaa, saa meidät tekemään parhaamme asian eteen. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 6.) Motivaatio elää ja vaihtelee tilanteesta toiseen motivaation vaikuttaessa siihen, millaisella intensiteetillä kulloistakin asiaa tehdään (Ruohotie 1998, 41).

Emme ole aina tietoisia siitä, mikä motivaatiomme alitajuisesti vaikuttaa. Motiivi vaihtelee riippuen siitä, kuinka helposti sen saamme puettua sanoiksi ja tietoisuuteemme. Jotkut motiivit ovat tuskin omassa tietoisuudessamme. Joskus osaamme kertoa hyvin selvästi toimintaamme vaikuttaneen motiivin, toisinaan motiivi jää jopa itsellemme epäselväksi, sillä reaktio tulee suoraan alitajunnasta. (Reeve 2005, 66.) Motivaatio on läsnä koko ajan sekä ympärillämme että sisällämme ja se vaikuttaa meihin suoraan tai tiedostamatta. Motivaatio on subjektiivinen kokemus, johon vaikuttaa ihmisen persoona, tunne, järki ja myös ympäristö. (Liukkonen ym. 2006, 11.)

Motivaation syntyyn vaikuttavat ihmisen oma itsearvostus sekä usko omaan kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa. Motivaatioon vaikuttavana tekijänä on myös kannusteen arvo yksilölle. Tahitoessamme tarpeeksi jotakin asiaa päätämme suorittaa sen loppuun. Motivaatio ja tahto tulee erottaa toisistaan, sillä voimakkaasti motivoituneen ihmisen voi olla vaikea asettaa itselleen tavoitteita, mikäli hänen ajatuksensa eivät suuntaudu oikeaan kohteeseen. Ihmisen tulee tahtoa jotain asiaa tarpeeksi, jotta hänen motivaationsa kyseiseen asiaan säilyy riittävänä. (Ruohotie 1998, 34-35.)

Motivaatio on persoonallisuuden, sosiaalisen toimintaympäristön sekä tiedon vuorovaikutusta. Vuorovaikutus toteutuu tilanteessa, jossa ihmistä ja hänen kykyjään arvioidaan. Vuorovaikutus vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen itse tilanteessa. Motivaatioilmasto, eli kokemuksellinen ilmapiiri, jossa ihminen sosiaalisesti toimii, vaikuttaa siihen, millainen on yksilön motiivi tehdä asioita. (Liukkonen ym. 2006, 24, 27.)

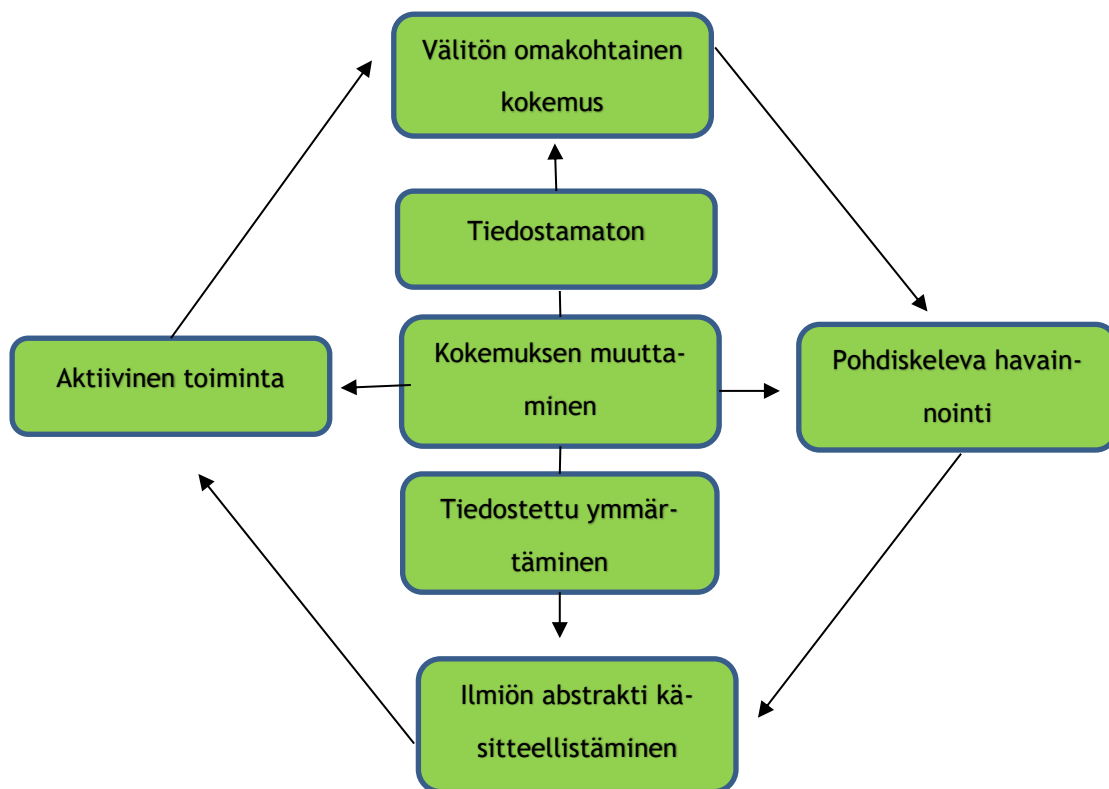
Decin ja Ryanin (1985) mukaan motivaatiolla on kolme perustehtävää suhteessa ihmisen käyttäytymiseen. Motivaatio on käyttäytymisen energian lähde ja se motivoi meitä toimimaan tiettyllä tavalla. Motivaatio suuntaa käyttäytymistämme niin, että saavutamme haluamamme tavoitteen. Motivaatio säätelee käyttäytymistämme ja arvoimme omaa toimintaamme sekä ti-

lanteita ja niiden merkityksiä itsellemme. Miksi-kysymys tulee aina esittää motivaation yhteydessä. Motivoitunut ihminen jaksaa yrittää, on sitoutunut ja keskittynyt tekemiseensä ja vaatii itseltään laadukasta tulosta. (ks. Liukkonen ym. 2006, 12.)

2.4 Oppiminen kokemusten merkityksistä

Yleinen oppimiskäsitys sosiaalialan koulutuksen taustalla on konstruktivistinen. Oppija rakentaa itse oman tietopohjansa kokemuksiinsa perustuen. Oppiminen nähdään tuolloin prosessina, jossa yksilö luo uusia merkityksiä itsenäisesti ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Oppimisprosessissa keskeistä on reflektiivinen pohdinta, itsearviointi ja palautetiedon hyödyntäminen opetustapahtumissa. (Ranne & Rouhiainen-Valo 2005, 28.) Oppiminen on oman toiminnan tulosta, jossa oppijan aikaisemmat tiedot, kokemukset ja käsitykset asioista vaikuttavat vahvasti tapaan havaita ja tulkita tietoa (Pyllkä 2017).

Kolbin (1984) kokemuksellisen oppimisen mallia on hyvin yleisesti käytetty mallina käsiteltäessä kokemuksellista oppimista. Mallin mukaan oppimisen voi nähdä prosessina, jossa tietoa voidaan luoda muuntamalla kokemuksia. Oppimisen prosessi on nelivaiheinen. Aktiivinen koikeilu tuottaa uusia kokemuksia, jotka ovat pohjana pohdiskelevalle havainnoinnille. Pohdintojen ja havainnoinnin tuloksia käytetään uusien käsitteiden luomiseen. Tämän pohjalta voidaan puolestaan etsiä uusia ratkaisuja tai johtopäätöksiä. (Kolb 1984, 42.)



Kuvio 2: Kolbin (1984, 42) kokonaisvaltaisen oppimisen malli

Hannaford (2003, 6, 21-22) on tutkinut kokonaisvaltaista oppimista ja sitä, miten oppiminen tapahtuu koko kehossa eikä ainoastaan aivoissa. Monet hermoradat kehittyvät ärsykkeiden ja kokemuksen kautta ollessamme vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa. Lisäksi kokemuksista kumpuavat ajatukset, luovuus ja oppiminen. Suurin osa kokemuksistamme sekä elämysistämme ovat erilaisia aistimuksia, joita koko kehomme vastaanottaa ja joista se kerää tietoa. Myös liikkeellä, tunteilla ja ravinnolla on merkitystä oppimiselle. Aistielimemme ovat ratkaisevia oppimisen kannalta, sillä mitä enemmän saamme erilaisia aistielämyksiä, sitä monimutkaisempia ajattelun ja luovuuden malleista tulee. Hän kirjoittaa myös, että kaiken oppimisen tulisi luoda elämäämme merkityksiä (Hannaford 2003, 71).

Hannaford (2003, 73, 158) ottaa esille, miten Gardnerin (1983) moniälykkyysteoria on lisännyt vaihtelevampia taitoja koulujen työskentelyyn eikä kaikissa kouluissa enää nykyään arvosteta, opeteta ja testata pelkästään loogisen aivopuoliskon taitoja (Hannaford 2003, 73, 158). Gardnerin moniälykkyysteorian mukaan älykkyyttä on seitsemän eri lajia, joita ovat loogis-matemaattisen älykkyyden lisäksi liikunnallinen, musiikillinen, kielellinen, avaruudellinen ja visuaalinen, intrapsyykkinen sekä interpsyykkinen älykkyyks. Intrapsyykkinen älykkyyks tarkoittaa itsetuntemusta, kykyä ymmärtää itseään, omia tunteitaan ja ajatteluaan. Interpsyykkinen älykkyyks puolestaan tarkoittaa kykyä ymmärtää muita ihmisiä ja heidän välisiä suhteitaan. (Gardner 1983, 73-278.)

Deweyn (1859-1952) kokemusfilosofian mukaan ihmisellä on kyky oppia omista kokemuksistaan. Monimutkaisessa ja muuttuvassa maailmassa on vaikeaa ymmärtää erilaisiin kokemuksiin liittyviä merkityksiä ja ymmärrystämme uhkaakin ihmisen omien kokemusten vähättely. Dewey kritisoi aikakautensa koulujärjestelmää, jossa tietoa omaksuttiin usein passiivisesti vastaanottaen. (Alhanen 2013, 7, 37.) Dewey pyrki selvittämään mihin perustuu ihmiskokemuksen kehittyminen ja mikä sitä edistää. Kokemuksesta voidaan eräässä mielessä oppia koko ajan, mutta kokemisemme ei silti aina kehity suotuisaan suuntaan. Jotkin kokemukset voivat myös heikentää uusista kokemuksista oppimistamme vastaisuudessa. Deweyn mukaan meidän tuleekin tietoisesti ohjata kokemuksiemme kehittymistä. (Alhanen 2013, 124.)

Kokemuksellisuus on tärkeä osa myös Laureassa toteutettavaa oppimisen Learning by Developing -toimintamallia (LbD). Toimintamalli sitoutuu pragmatistiseen oppimiskäsitykseen nykyisessä kehitysvaiheessaan. Laurean pedagogisessa ja kehittämispohjaisen oppimisen strategiasa kuvataan osaaminen ymmärtämisen, tietämisen, taitamisen ja tilanteiden hallintakyvyn integroituneena kokonaisuutena. Osaaminen edustaa kasvatustieteellisen tutkimuksen kokonaisvaltaista osaamiskäsitystä, joka sisältää tiedonlajeina teorioissa, malleissa, kyvyissä ja taidoissa olevan tiedon sekä eettisen ja kokemuksellisen tiedon. Nämä tiedonlajit ovat lähellä deweyläisen pragmatismien keskeisiä käsitteitä, joita ovat tieto, arvo, kokemus ja toiminta.

(Raij, Niinistö-Sivuranta, Ahonen, Immonen-Orpana, Pääskyvuori, Rantanen & Lassila 2011, 8-9.)

LbD:n ominaispiirteet ovat autenttisuus, kumppanuus, luovuus, kokemuksellisuus ja tutkimuksellisuus. Autenttisuus tarkoittaa aitoa työelämäyhteyttä. Tasavertainen kumppanuus tarkoittaa niin opiskelijoiden, opettajien, työelämän asiantuntijoiden kuin asiakkaidenkin vastuullista yhteistoimintaa, joka rakentuu luottamukseen. Kokemuksellisuutta voidaan tarkastella prosessien myötä, jotka johtavat uusien toimintatapojen muotoutumiseen. Kokemukset myös rakentavat osaamista niille annettujen merkitysten myötä. Uusien toimintatapojen muotoutuminen edellyttää luovaa ja uteliasta osallistumista työelämää uudistavaan toimintaan. Lisäksi Laureassa ammattikorkeakoulujen tehtävä nähdään pedagogisen tehtävän ja alueellisesti vaikuttavan tutkimus- ja kehittämistehtävän yhteisenä kokonaisuutena. (Raij ym. 2011, 8-9.) Toimintamallissa opiskelijat pääsevät työelämälähtöisiin kehittämishankkeisiin, mitkä mahdollistavat kokemuksellisuuden jo ammatillisen kasvun alkuvaiheessa ja edistävät näin kokemuksellisten merkitysrakenteiden syntymistä (Kallioinen 2008, 7).

Learning by Developing -malli (LbD) on valittu koko Laurean toimintaa ohjaavaksi strategiaksi. Sen vaikutus on ollut merkittävä, sillä Laurea on ollut koulutuksen laatuysikkönä ja aluekehityshuippuyksikkönä Suomen palkituin ammattikorkeakoulu. Toimintamallin vaikuttavuutta osoittavat myös palautteet kansainvälisistä LbD:n kehittämiseen kohdentuvista auditoinneista sekä tutkimus- kehittämis- ja innovaatiotoiminnan kansainvälisistä arvioinneista. Opetustyötä Laureassa ohjaa osaamisperustainen opetussuunnitelma, jossa osaaminen tunnustetaan kokonaisvaltaisena ja saavutettavat oppimistulokset vastaavat eurooppalaisen korkeakoulututkimusten viitekehityksessä kuvattuja tasoja. (Raij ym. 2011, 6-7.)

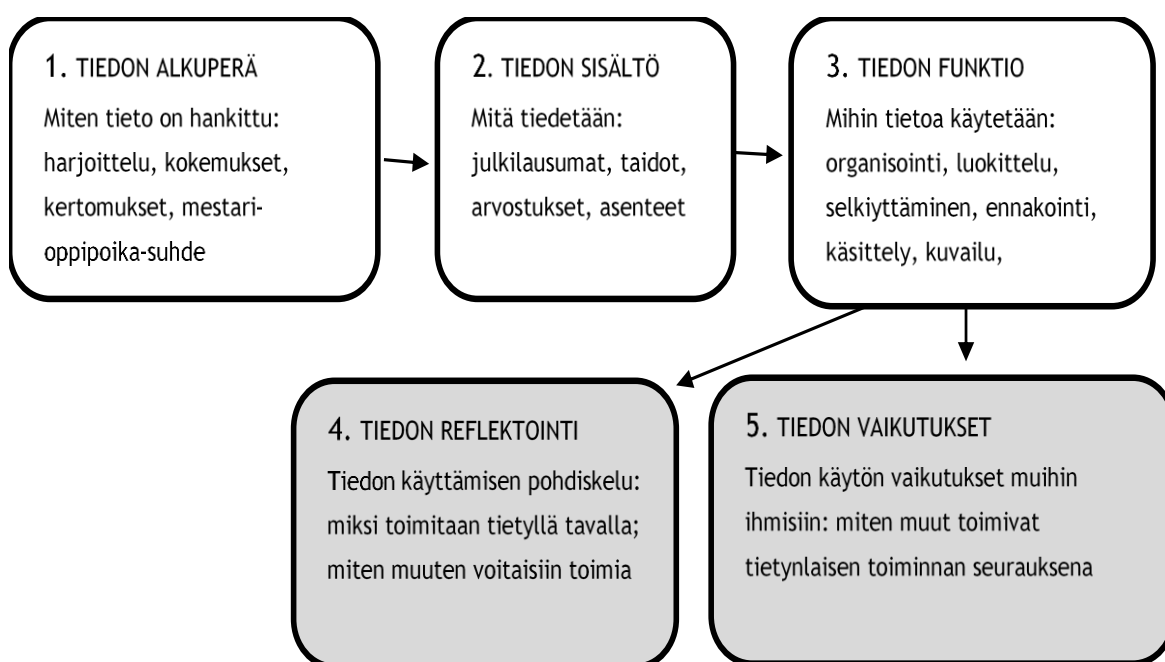
2.5 Hiljainen tieto

Koivusen (1997, 80-81) mukaan olemme tietoisia vain pienestä osasta aivojemme prosessoimasta informaatiosta. Hiljainen tieto ohjaa ihmisen valintoja ja se on läsnä ihmisessä kokonaisvaltaisesti. Hiljaiseen tietoon sisältyy kaikki se tieto, jota ei voi kuvata verbaalisesti, kuten kokemusperäinen, geneettinen, intuitiivinen, myyttinen ja arkityyppinen tieto. Fokusoitu tieto määrittelee asiaa ja tekee sen näkyväksi, mutta käsittelyssä tarvittava taustatieto on puolestaan hiljaista tietoa. Fokusoitua tietoa voidaan arvioida kriittisesti, mutta hiljaisen tiedon kohdalla tämä ei ole mahdollista. Nämä kaksi tiedonlajia kuitenkin täydentävät toisiaan, sillä hiljainen tieto auttaa kehittämään ja käsittelemään fokusoitua tietoa.

Luovuus, intuitio ja keksinnöt edellyttävät hiljaista tietoa. Lisäksi tietoon sisältyy paljon kollektiivista hiljaista tietoa, eikä yksilön henkilökohtainen tieto ei ole sama asia kuin hänen sub-

jektiivinen tietonsa. Yhteisöllinen hiljainen tieto siirtyy samaistumisen, jäljittelyn ja tekemisen kautta. Tätä tradition välittämää hiljaista tietoa ei ole mahdollista eksplisiittisesti kuvata. Muistia voidaan pitää keskeisenä tekijänä hiljaisen tiedon prosessoinnissa, sillä muistissa on valtava hiljaisen tiedon potentiaali ja varasto. Uudet kokemukset ja uusi tieto muuttavat vanhaa muistivarastoa. (Koivunen 1997, 82-84, 92.)

Polanyiin (1966, 4) mukaan ”voimme tietää enemmän kuin osaamme kertoa”. Hän kirjoittaa hiljaisen tietämisen kahdesta eri vaiheesta, joista ensimmäistä vaihetta emme pysty sanoin kuvaamaan. Ensimmäinen vaihe suuntautuu toiseen vaiheeseen, jolloin tieto tulee ”näkyväksi” ja on meistä kauempana, joten tällöin pystymme myös eksplikoimaan tietoaamme. (Polanyi 1966, 9-13.) Kokemukset kartuttavat hiljaista tietoa. Hiljaisen tiedon käyttö näkyy yksilön kyvyssä aktivoida ja käyttää tietoa. (Toom 2008, 36-37.) Seuraavassa kuviossa havainnollistetaan hiljaisen tiedon kokonaisuutta. Kuvion on mukailnut Toom (2008, 37) Rolfin (1995, 27) käsitysten luokittelun pohjalta.



Kuvio 3: Hiljaisen tiedon käsitysten luokittelu (Toom 2008, 37.)

Hiljaisen tiedon aktivoinnilla voidaan päästä myös hyviin oppimistuloksiin, sillä pelkän koodatun tiedon ylläpito ei riitä. Hiljaisen tiedon ja koodatun tiedon yhdistäminen syventävät oppimiskokemusta. Aito oppiminen voidaan nähdä tiedon tuottamisena, sillä ihminen luo maailmaansa omilla merkityksillään koodaten niitä itselleen kertyneen kokemusaaineiston varassa. Tietoa ja tuloksia ei tulisi arvioida yksinomaan koodatun tiedon ulottuvuudesta. Ihmisen kyky käyttää hyväkseen hiljaista tietoa on keskeistä oppimisen ja ammatissa toimimisen kannalta,

sillä kriittinen, arvioiva ja valikoiva ajattelu sekä kyky yhdistellä tietoa ovat tärkeitä hyvien tulosten saavuttamiseksi. (Koivunen 1997, 97-102.)

Pöyhönen (2011, 92-93) kirjoittaa, että tekijä ei aina osaa kertoa, miksi toimii tietyllä tavalla, vaikka toiminta vaikuttaisi hyvinkin sujuvalta ja onnistuisi mainiosti. Yleensä asiaa enempiä pohtimatta voisi kuvitella, että kielen ja sanojen avulla tiedon välittäminen ihmisten kesken kävisi helposti. Sanallinen tieto ei kuitenkaan ole aina helposti siirrettävissä, sillä konstruktivistisen näkemyksen mukaan ihmisen rakentaessa tietämystään omalla tavallaan aikaisempien kokemustensa ja tietojensa pohjalle, kielellisiä ilmauksia voidaan ymmärtää hyvinkin eri tavoin. Sanalliseen ajatteluun tarvitaan omanlaistaan taitoa, ja jotkut ihmisistä ovat tässä taitavampia kuin toiset. Kielellinen taitavuus ei kuitenkaan aina ole edellytys taitavuudelle jollakin muulla tekemisen alueella, sillä tekemisen pukeminen sanoiksi voi jollekin olla haastavaa. Tämän mukaan siis se, mikä jollekin on hiljaista tietoa, ei kuitenkaan välttämättä toiselle sitä ole. Gardnerin (1984) moniälykkyysteorian mukaan ihmisen kykyä toimia älykkäästi ei voi selittää vain yhden yleisen älykkyyden avulla. Hänen mukaansa älykkyyys voidaan jaotella eri tehtäviin erikoistuneisiin ja jopa toisistaan riippumattomiin älykkyyksiin, joten kielellinen älykkyyys ei automaattisesti tarkoita, etteikö henkilö voisi olla hyvinkin älykäs ja taitava jollakin muulla älykkyyden alueella.

Hiljaista tietoa pyritään hyödyntämään myös sosiaalialan työssä luomalla erilaisia menetelmiä ja toimintamalleja, jossa asianosaisten hiljainen tieto on hyödynnettävissä asiakkaan parhaaksi. Esimerkiksi Hyvien käytäntöjen dialogi -menetelmässä kootaan asianosaiset keskustelemaan yhdessä tarkoituksena jakaa hiljaista tietoa sekä tuoda kokemustietoa ja käytännöllistä viisautta yhteiseen pohdintaan. Tämä on haastavaa ja aikaa vievää, mutta keskustelu voi tuoda uusia näkökulmia ja uutta tietoa arjen käytäntöjen sujumiseksi ja asiakkaan hyvinvoinnin lisäämiseksi. (Hyvien käytäntöjen dialogit 2014.)

2.6 Intuitiivinen kokeminen

Dunderfeltin (2015, 27) mukaan intuitio määritellään tietämiseksi ilman ajattelua ja tietämisen kokemukseksi ilman syvempää ajattelemisen analyysia. Intuitio käsitetään pohjimmiltaan havaitsemiseksi, johon viittaa sanan ”intueor” alkuperä, sisäinen näkeminen. Intuitio käsitetään havaintojen keräämiseksi tiedoista ja kokemuksista.

Goldberg (1985, 30-31) toteaa intuitioon liittyvän spontaaniuden ja välittömyyden. Intuitiiviseen tietämiseen ei liity rationaalisuutta, vaikkakin rationaalisuuden ja intuition välinen yhteys on monivivahteisempi kuin yleisesti ajatellaan. Sanaa käytetään, kun tiedämme jotakin, mutta emme tiedä, mistä tieto on meille tullut. Intuitio on yksittäinen tapahtuma, joka tapahtuu silloin, kun sen vähiten odottaa tapahtuvan. Intuitiota ei pysty

selittämään, sen vain tietää. Rationaalisuuden sanotaan edeltävän intuitiivisuutta ja myös seuraavan sitä. Kerätessämme tietoa prosessoimme sitä automaattisesti ja löydämme intuitiivisesti vastauksen mieltä askarruttavaan asiaan. Intuitio toimii myös rationaalista ajattelua lisäten.

Intuitio liittyy yleensä johonkin itselle merkitykselliseen asiaan ja intuitio on tavallaan apuväline, joka mahdollistaa omien toiveidemme täyttymisen. On intuitiolla ominaista, että intuitio tulee silloin, kun mieli on rentona eikä työstä mielessä olevaa ongelmaa. Intuitiolla on yleisesti merkitys yksilölle, mutta toiselle ihmiselle, jolla ei ole samoja tavoitteita kuin itsellä, toisen ihmisen intuitiolla ei ole samaa merkitystä. Intuitio saattaa syntyä nopeasti hetkessä tai sitten hitaasti kypsyen. Toisistaan voidaan erottaa nopea intuitiivinen ymmärtäminen ja asioita rauhallisesti kypsyttävä intuitio. Intuitio syntyy omista toiveistamme ja tarpeistamme. (Dunderfelt 2015, 14, 21-22.)

Intuitiivisuuteen liittyy olennaisesti kyky ymmärtää intuitiivisuuden toimintaolosuhteita. Toimiakseen intuitio tarvitsee myös lepoa ja asian hauduttelua, inkubaatiota. Toimiakseen hyvin, intuitio tarvitsee levänneen hermoston sekä yksinäisyyttä, eristyneisyyttä. On tärkeää kuunnella kehoaan ja huomata jo varhaiset väsymisen merkit, esimerkiksi ajatusten harhaileminen asiasta muualle, ja antaa mielelle aikaa työstää käsiteltävää asiaa. Unella on iso merkitys intuitiivisten asioiden esille tulossa, aivot lepäävät nukkuessa ja alitajunta saa työskennellä rauhassa. (Goldberg 1985, 174-175.)

Intuitiivisessa viestinnässä pyritään pääsemään toisen ihmisen ajatuskulun sisälle ja tavoitellaan hänen ydinminäänsä. Mikäli tämä pyrkimys onnistuu, keskustelu toisen ihmisen kanssa koetaan vaivattomaksi ja miellyttäväksi. Mikäli yrityksestä huolimatta ydinminää ei kohdata, keskustelu tuntuu hankalalta ja asia ei etene. Intuitiivinen viestintä on läsnä kaikissa keskustelutilanteissa ja vuorovaikutuksessa. Intuitiivinen viestintä onnistuu parhaiten, kun keskustelijat ovat aidosti läsnä. (Dunderfelt 2015, 108-109.)

Intuitiivisen yhteyden toimiessa on hyvä olla toisen ihmisen kanssa. Keskustelu etenee sujuvasti, jolloin on turvallista olla eri mieltä, jopa riidelläkin. Erilaisuus ja tunneperäinen ristiriita ovat helpommin kestettävissä, koska toisen ydinminä on löydetty ja toista arvostetaan. Ihmisen ydinminä on kulttuurista, sukupuolesta ja uskonnosta riippumatonta. Intuitiivisessa yhteydessä on voimakkaasti läsnä luottamus sekä toisen arvostaminen ja kunnioittaminen. Intuitiivinen yhteys toisen ihmisen kanssa syntyy hyvinkin nopeasti, ja huomaamme jo muutamasta lauseesta syntykö kohtaamisesta jotain rakentavaa vai ei. (Dunderfelt 2001, 24.)

Intuitio eroaa ajatuksesta siten, että se tuo meille suoran ratkaisun käsillä olevaan asiaan, kun ajatus puolestaan tulee jostakin mieleemme ja häviää melkein saman tien mielestämme pois. Intuitio ei sisällä ajatusten pyörittelyä samalla tavalla kuin ajatteleminen. Intuitio ja vaistot ovat lähellä toisiaan, mutta eroavat toisistaan merkittävästi. Intuitio kertoo, onko jokin asia hyvä toteutettavaksi ja vaisto kertoo, kuinka selviytyä yllättävästä tilanteesta. Vaistoilla on yhteys biologiseen selviytymiseen ja intuitiot puolestaan vaikuttavat sekä sosiaaliseen että tietoiseen käyttäytymiseen. (Dunderfelt 2015, 25-26.)

Älykkäällä intuitiolla tarkoitetaan intuitiota, joka voidaan erottaa jostakin satunnaisesta intuitiota vinouttavasta tekijästä, kuten esimerkiksi mielihalusta. Älykäs intuitio on apuna päätösten teossa sekä uuden luomisessa. Intuitiota pystyy kehittämään opettelemalla tunnistamaan eron intuition ja satunnaistuntemuksen välillä. Intuition vinoumia, eli epäluotettavaa intuitiota, voi oppia tunnistamaan ja vähentämään, samoin luotettavien intuitioiden paikkansapitävyyttä. (Raami 2016, 35-36.)

Luotettavaa ja epäluotettavaa intuitiota oppii tunnistamaan siten, että huomioidaan kaikki mieleen nousevat ajatukset. Omista, monenlaisista intuitioistaan on hyvä olla selvillä, jotta erottelukyky luotettavan ja ei-luotettavan intuition välillä alkaa kehittyä. Esimerkiksi pelot ja tunnesidokset voivat alussa naamioitua intuitioksi. Intuition luotettavuuden merkinä voidaan pitää yksilön henkilökohtaista tuntemusta asiasta. Tuntemukset korostavat koetun intuition oikeellisuutta ja merkityksellisyyttä. Oman mielen lempeys ja avarakatseisuus, hyväksyvä havainnointi, kehittää intuitiokykyä. (Raami 2016, 36-37.)

2.7 Rohkeus luovuuden edellytyksenä

Lundbergin (2012, 212-213) mukaan ihminen, joka kulkee pelkojaan kohden, on rohkea. Rohkeus on heittäytymistä tuntemattomaan. Onnistumisen takana on hyvin usein rohkeus, joka saa ihmisen yrittämään parhaansa. Mikäli uskaltaa riskeerata, todennäköisesti saavuttaa haluamansa. Myönteisesti muutostarpeeseen suhtautuva ihminen kokee hallitsevansa omaa elämänsä. (Ojanen 2014, 341-342.)

Rohkeus voi olla suurta tai pientä. Suuri rohkeus muistetaan kauan ja pieni rohkeus on arjessa läsnä näkymättömänä. Rohkeudessa on yksilökohtaisia eroja, mutta jokaisella on mahdollisuus olla joskus rohkea. Rohkeus ei ole sama asia kuin uhkarohkeus. Rohkea ihminen uskaltaa laittaa itsensä alttiiksi ja myös luopuu jostakin. Rohkeus on vahvaa itseluottamusta ja uskoa siihen, että asioita voidaan muuttaa. (Ojanen 2014, 342-343.)

Uusikylä (1999, 15) kirjoittaa rohkeuden olevan ajattelemista ilman rajoja ja tulosten esittämistä niin, että muutkin sen ymmärtävät. Täytyy myös olla rohkeutta käyttää mielikuviutaan, tutkia asioita ennakkoluulottomasti ja pelottomasti sekä yhdistää uutta ja vanhaa ajattelua luovalla tavalla. Rohkea ihminen on luova yksilö. Mikäli rohkeus häviää, luovuuskin kärsii. (Gilbert 2016, 23.)

Seligmanin (2002) mukaan rohkeus on sekä sisäistä että ulkoista. Rohkeus ei aina ole silmin havaittavia tekoja, vaan se on myös ihmisen sisällä olevia ajatuksia, tunteita, motivaatiota sekä valintoja, jotka saavat ihmisen tekemää kyseisiä, havaittavia tekoja. Rohkeus on kykyä tehdä itselleen oikeita tekoja, vaikka se merkitsisikin jonkin asian menettämistä. (ks. Mattila 2006, 123.)

Rohkeutta on uskaltaa tehdä asioita pelosta, kivusta ja vaarasta huolimatta ja tarvittaessa sulkea ovi takanaan ja avata uusi ovi tuntemattomaan, kirjoittaa Jan Holmberg tekstissään. Rohkeus on kykyä sietää epävarmuutta ja hyväksyä oma haavoittuvuutensa. Rohkeus on asenne, joka muuttaa maailmaa ja elämää paremmaksi, eikä tyydy puolittaiseen ratkaisuun. Rohkea uskaltaa nähdä asiat rehellisesti, vaatia asioita paranemaan. Rohkeutta voi kasvattaa kannustavilla sanoilla. Rohkeutta on olla itselleen ja toisille rehellinen, vailla suojaarniska. (Holmberg 2016.)

2.8 Luovuuden merkitys oppimiselle

Uusikylä (2012, 17-19) kirjoittaa, että luovuus on vain sana muiden joukossa ennen kuin sen takana olevan käsitteen sisältö on määritelty asiasta keskustellessa. Luovuuden käsitteellä on erilaisia määritelmiä, kuten esimerkiksi mekaaninen, mystinen ja inhimillinen luovuus. Lisäksi eri tutkijoilla on erilaisia näkemyksiä luovuudesta ja sen määrittelystä. Älykkyyttä ja luovuutta ei pidetä samana asiana, sillä keskitason älykkyys riittää laadukkaaseen luovuuteen. Luovuus on kykyä löytää itse ongelmia ja ratkaista niitä mielikuviutasta ja omaperäisyyttä käyttäen, kun älykkyystestit mittaavat puolestaan loogista ajattelua.

Luovuuteen liittyy oleellisesti flow-käsite, joka on myös osa luovaa, rentoa ja helposti tapahtuvaa oppimiskokemusta. Csikszentmihalyi (2005, 68-70) määrittää kirjassaan flow-käsitteen seuraavasti: ihmisen tietoisuuteen saapuva viesti on hänen tavoitteidensa mukaista ja energia virtaa ihmisessä vapaana, ilman ylimääräisiä ponnistuksia, ihminen on ikään kuin virran vietävänä, kaikki sujuu. Flow on myös uppoutumista omaan työhön, jolloin ajantaju katoaa intensiivisen keskittymisen ja harmonisen olotilan myötä. Flow on optimaalinen kokemus, jossa kaikki asiat sujuvat kuten niiden kuuluukin tapahtua. Ollessamme flow-tilassa kontrolloimme omaa energiaamme siten, että se jäsentää tietoisuuttamme paremmaksi.

Flow-kokemuksen seurauksena ihmisessä kampailevat differentaatio ja integraatio. Differentaatio tarkoittaa matkaa kohti ainutlaatuista minää, jollaista ei ole toista. Integraatio puolestaan tarkoittaa liittymistä sosiaalisesti muihin, toisiin ajatuksiin ja oman itsen ulkopuolella oleviin kokonaisuuksiin. Yhdistämällä edellä mainitut kaksi asiaa syntyy oma, kompleksinen minä. Jokainen flow-kokemus tekee meistä yhä kyvykkäämmän ja osaavamman. Flow-tilassa kokemus on sopusointuinen ja kokemuksen jälkeen ihminen tuntee olevansa yhdessä sekä sisäisesti että ulkoisesti itsensä ja muiden kanssa. Flow on ihmiselle tärkeä, koska se rakentaa itseluottamustamme ja sen avulla pystymme kehittämään omia taitojamme. (Csikszentmihalyi 2005, 71-73.)

Csikszentmihalyi (1996, 51-73) määrittää luovan yksilön tärkeimmäksi ominaisuudeksi huomattavan kyvyn sopeutua erilaisiin tilanteisiin sekä periksi antamattomuuden. Yksilö on valmis tekemään kaikkensa saavuttaakseen määränpänsä, eikä anna ympäristön olla tässä esteenä. Ollakseen luova yksilön tulee olla energinen ja pystyä työskentelemään pitkiä ajanjaksoja keskittyneesti. Hän on samaan aikaan erittäin älykäs, mutta joissakin asioissa jopa lapsenomainen. Hänen persoonassaan vaihtelee leikkisyys ja kurinalaisuus tai vastuullisuus ja vastuuttomuus. Luova yksilö on mielikuvitusrikas ja samalla ”jalat maassa” oleva. Luovat yksilöt ovat huomattavan nöyriä ja samalla ylpeitä. Luova yksilö on sekä kapinallinen että riippumaton toisten mielipiteistä ja he suhtautuvat suurella intohimolla tekemäänsä asiaan. Luovat henkilöt arvostavat itseään ja he ovat sosiaalisesti aktiivisia. He myös ilmaisevat omat näkökantansa asioihin. Pelottoman luonteenlaatusa vuoksi he todennäköisesti saavuttavat omat päämääränsä kohtuullisen helposti. (Kalliopuska 1984, 65.)

Leikillisuus on eräs tärkeä luovuuden edellytys. Leikillisyyteen sisältyy hauskuus. Leikkiesämme jotain leikkiä tai leikitellessämme ajatuksilla, saatamme keksiä uuden tavan soveltaa jo olemassa olevaa tietoa yhdistettäväksi myöhemmin olemassa olevan tiedon kanssa ratkaisuksemme ajatuksissamme olevan asian. Kummatkin ratkaisutavat ovat luovia. Luovuus on kykyä ratkaista ongelmia luovalla, joskus epäsovinnaisellakin tavalla. (Bateson & Martin 2013, 57.)

Ojasen (2014, 345-346) mukaan luovuus on kykyä tuottaa jotain uutta ja erilaista, mutta samalla jotain käyttökelpoista. Luovuus voi hyvin silloinkin, vaikka ympäristö asettaisi luovuu-delle esteitä. Luovuus on uskoa onnistumiseen. Luova persoona uskoo sitkeästi omaan asiaansa ja jaksaa yrittää tappioista huolimatta. Luova yksilö ideoi paljon uusia, omaperäisiä ideoita ja on ideoissaan joustava, eli pystyy muuttamaan ajattelunsa ja toimintansa suuntaa, eikä etene jäykän kaavamaisesti valitsemaansa suuntaan. Luova yksilö kykenee kehittämään vähäisestä alkuärsykkeestä useita mielekkäitä vaihtoehtoja ja luova ihminen pystyy organisoimaan ideansa laajoiksi kokonaisuuksiksi. Tämä edellyttää ensin sitä, että hän kykenee aluksi

analysoimaan ideansa. Luovuuteen liittyy myös kyky käsitellä monimutkaisia rakenteita, olosuhteita ja niiden yhteisvaikutuksia. Luovuus vaatii myös arviointikykyä, on oivallettava mitä kannattaa jatko kehitellä ja mistä tulee luopua. (Uusikylä 2012, 19- 20.)

Uutuus sisällytetään lähes kaikkiin luovuuden määritelmiin, sillä toiminta on luovaa ajattelijan saavuttaessa ratkaisun, joka sisältää hänelle uusia elementtejä. Luovia prosesseja ovat esimerkiksi ongelmanratkaisu, teorianmuodostus, erityisalan luova työ, julkiset ja ennakolta harjoitetut esitykset sekä improvisointia vaativat esitykset. Eri tutkijat määrittelevät luovuutta eri tavoin, mutta joistakin asioista he ovat melko yksimielisiä; luovuus on kykyä tuottaa uutta ja luovuutta voidaan tutkia kolmen tekijän osalta, joita ovat produkti, prosessi ja persoona. Luova prosessi lähtee liikkeelle ihmisen sisäisestä innosta tehdä asioita. Lisäksi on ympäristöjä, jotka suosivat luovuutta tai tukahduttavat sen. (Uusikylä 2012, 49-61.) Myös luovuustutkija Csikszentmihalyi (1996, 173-178) kirjoittaa, että yksilön luovuus ilmenee kulttuurisena ja sosiaalisena tapahtumana, joten oppimisyhteisöllä voi olla hyvin suuri merkitys luovuuden ilmenemiselle.

Uusikylän (2012, 11) mukaan luovuus kuuluu meille kaikille. Hiljainen ajattelijana voi olla yhtä luova kuten kaiken kyseenalaistajakin. Nykyään pohditaan myös paljon sitä, tukahduttaako suomalainen perusopetus luovuuden. Opetusministeriön julkaisema raportti vuodelta 2006 ”Yksitoista askelta luovaan Suomeen” pitää sisällään luovuussopimuksen, jossa arvoja ja asenteita tarkistetaan luovuudelle myönteisiksi (Uusikylä 2012, 201).

Luovuus ei ole selitettävissä pelkästään järjen avulla. Havainnoimiseen tarvitaan ajattelua, tunnetta, aistimista ja intuitiota. Intuition avulla tapahtuu tiedostamaton havainnointi. Kun ihminen pääsee käsiksi syvällä oleviin kokemuksiinsa, hänellä on käytettävissään enemmän luovaa energiaa sekä tietoa toimintansa tueksi. Luovuus on toisaalta jatkuvaa kamppailua ympärillä olevaa sopeutuvaa yhteisöä vastaan. (Uusikylä, 2012, 33- 34.) Luovuus on voimavara, joka on jokaisessa ihmisessä synnynnäisenä ominaisuutena. Liiallinen itsekritiikki voi tuhota luovuuden, sillä ihminen ei aina osaa käyttää omia sisäisiä voimavarojaan. Luovuuden avulla voi kokea onnistumisen elämyksiä ja parantaa itseluottamusta tai itsetuntoa. Luovilla menetelmillä on paljon mahdollisuuksia sosiaalialan työssä ja psykososiaalisessa kuntoutuksessa. Esimerkiksi musiikin terapeuttisia elementtejä voi käyttää asiakkaan kuntoutumisen tukena myös ilman varsinaista musiikkiterapiaa. (Ahonen 1994, 18-20, 94.)

Luova persoona ei pelkää omia sisäisiä impulsejaan. Olennaista on ihmisen oma itsehyväksyntä, jolloin hän vapautuu havainnoimaan ja toimimaan vapaasti, eikä hän pelkää osakseen tulevaa pilkkaa ja epäilyä. Luovuus kukoistaa spontaanissa arkiluovuudessa ja se edellyttää ihmiseltä spontaaniutta, vapautta, rohkeutta ja itsensä hyväksymistä. Luova uskaltaa olla vä-

lillä laiska ja kerätä voimaa. Luovuus on sekä asenne elämää kohtaan että kyky. Luovalla ihmisellä tulee olla kyky ottaa riskejä ja hänen tulee sietää epävarmuutta. Luova idea pyrkii tietoisuuteen vähitellen, ajan kanssa. Luova persoona on herkkä, hän on tietoinen sekä sisäiset että ulkoisesta maailmasta. Hänelle ei riitä pelkkä kokeminen, vaan kokemukset on pystyttävä tietoisesti erittelemään. Vaikka luovat henkilöt ovat usein vetäytyviä, heillä on kyky vaikuttaa toisiin ihmisiin. (Uusikylä 2012, 42, 79, 93.)

Ranne & Rouhiainen-Valo (2005) tuovat esille sosiaalipedagogisen näkemyksen sosionomin tutkinnon suorittaneen toimintapätevyydestä (s.11). Toimintapätevyys muodostuu kirjan mukaan tieteellisen, kommunikatiivisen, ilmaisullisen ja tuottavien taitojen yhdistymisestä reflektiiviseksi asiantuntijuudeksi, joka näyttäytyy eri henkilöillä eri tavoin. Yhdistävänä tekijänä voidaan kuitenkin pitää yksilön luovaa suhtautumista ympäristöönsä ja itseensä. Luova suhtautuminen tarkoittaa esimerkiksi kykyä toteuttaa uusia ideoita, joista syntyy uusia tuotteita eli innovaatioita. Lisäksi oman luovuuden tuotos voi olla tekijäänsä voimaannuttava, lisäten samalla itsetuntoa ja -tuntemusta sekä rikastaen vuorovaikutusta (Ruusunen, 2005, 54.) Myllärinen ja Tast (2001, 95-96.) puolestaan kirjoittavat, miten tutkimustiedon rinnalla kokemukseksellisen tiedon hankinta voi auttaa ymmärtämään työn perusteluja ja merkityksiä, lisäten näin muutostilanteissa oppimista, joissa luovien ratkaisujen kehittäminen on tärkeässä asemassa.

Tarkasteltaessa luovuutta suhteessa työpaikkaan tullaan käsitykseen, että ammattitaito ja ammatillinen kyvykyys ovat keskeisiä tekijöitä elämänlaadun ja yhteiskunnallisen kehittymisen kannalta. Kyseiset määreet ovat myös inhimillisen luovuuden perusta. Ihmisillä on taipumus analysoida, testata ja tulkita aktiivisesti kokemaansa ja analyysin perusteella luoda luonnostaan luovia ratkaisuja. Sekä työssä oppiminen että luovuus ovat luonteeltaan sosiaalisia ja yhteisöllisiä prosesseja. Työyhteisöt vaikuttavat merkittävästi yksilön ammatillisen roolin kehittymiseen ja saavuttamiseen. Luovuus voidaan käsittää sekä ryhmän että työyhteisön toimintana, luovuuden ollessa sekä asiayhteyteen että tilanteeseen sidoksissa olevaa. Yhteiset keskustelut työryhmän sisällä ovat luovuuden kannalta hedelmällisimpiä. Yhteiseen tavoitteen saamiseen sitoutuneet ihmiset vaihtavat keskenään ajatuksia, saavat toisiltaan vaikutteita ja inspiroituvat niistä, jolloin syntyy luovia ratkaisuja. Luovan toiminnan mahdollistajana on positiivinen vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä, vastaavasti luovan toiminnan estäjänä pidetään työpaikan sosiaalisia ja yhteisöllisiä suhteita. (Collin & Billet 2010, 212, 217-218, 220.)

3 Peers-projekti osana sosionomi (AMK) opintoja

PEERS (Projets d'étudiants et d'enseignants-chercheurs en réseaux sociaux) on kansainvälinen projekti, johon osallistuu kaksi oppilasryhmää ja heidän opettajansa. Projektin tarkoituksena on tukea opiskelijoiden ammatillista kasvua yhteisten kokemusten avulla. HEP Vaud Lausanne on kehittänyt kyseisen mallin ja sitä on toteutettu vuodesta 2011 lähtien. (PEERS - Student

and Researcher Social Networks Projects 2016; Marjanen & Chatelain 2016, 81.) HEP Vaud:n mukaan PEERS-ohjelma toteutetaan kansainvälisissä opiskelijaryhmissä, joihin osallistuu molemmista osallistuja-instituutioista kolmesta kuuteen opiskelijaa. Opiskelijat keskittyvät yhteisesti valittuihin kasvatuksellisiin teemoihin, joista keskustellaan ryhmässä. PEERS-ohjelmassa on syvennytty moniin erityyppisiin aiheisiin, esimerkiksi opetuksen suunnitteluun ja arviointiin kestävän kehityksen näkökulmasta, koulussa toteutettujen interventioiden merkitykseen köyhyyden ja opinnoista syrjäytymisen ehkäisemiseksi, eri koulutusjärjestelmien vertailuihin, kaksikielisyyden huomioimiseen erilaisissa kasvatuksellisissa konteksteissa ja kulttuurisen moninaisuuden kehitykseen opetuksessa ja oppimisessa. (PEERS - Student and Researcher Social Networks Projects 2016.)

Projekti on kolmivaiheinen, sillä siihen kuuluvat valmistelu-, toteutus- ja lopetus/yhteenvetovaihe. Valmistelun aikana määritellään yhteiset käsiteltävät teemat. Toteutusvaiheessa tehdään työsuunnitelma syys- ja kevätkaudelle vierailuviikkoineen ja välitehtävineen. Lopuksi on yhteenveto, jossa esitellään projektin tulokset ja tuotokset. Opiskelijat kirjoittavat myös henkilökohtaiset raportit. Vierailuviikkojen aikana opiskelijat ja opettajat majoittavat sekä huolehtivat toistensa ylläpidosta. Oppilaitokset kattavat suurimman osan matkakuluista. (PEERS - Student and Researcher Social Networks Projects 2016.)

Projekti toteutettiin Laurea-ammattikorkeakoulun ja Lausannen yliopiston kanssa yhteistyössä vuosina 2015-2016. Projektissa käsiteltiin musiikkia, luovuutta ja itsetuntoa. Peers-projekti perustui Learning by Developing -malliin ja sen tarkoituksena oli lisätä itsetuntemusta ja ammatillista kasvua kokemuksellisen oppimisen kautta. Lbd-malli oli hyvä pohja projektille, sillä PEERS ja Lbd perustuvat molemmat kokemukselliseen oppimiseen. Projektissa kokonaisvaltainen ymmärrys käsiteltävistä aiheista vaikutti ammatillisen identiteetin kehittymiseen. Ydinkäsitteenä oli luovuus, sillä projektissa käsiteltiin luovuutta käsitteenä sekä luovuuden merkitystä ammatilliselle kehittymiselle. Lisäksi projektissa käsiteltiin luovuuden merkitystä musiikin opetuksessa ja oppimisessa. Luovuutta korostetaan niin Sveitsin kuin Suomenkin opetussuunnitelmissa. Projektiin osallistuvat opiskelijat tarkastelivat kukin omasta näkökulmastaan yhteistä teemaa. (Marjanen & Chatelain 2016, 80-83.)

4 Musiikki, minä ja kulttuuri

4.1 Kulttuuri vaihtokokemuksen perustana

Osallistumisemme Peers-projektiin vaikutti vahvasti kokemukseemme omasta kulttuuri-identiteetistämme. Keltikangas-Järvisen (2000, 16) mukaan ihminen kasvaa omaksi itsekseen tietyn kulttuurin jäsenenä kantaen mukanaan omaa kulttuuriperimäänsä ja henkilöhistoriaansa.

Omien juurten merkityksen ymmärtäminen tarkoittaa myös itsensä tuntemista ja elämänhallintaa. Tämä puolestaan lisää myös ymmärtämystä toisia ihmisiä, heidän toimintaansa ja ratkaisujaan kohtaan.

Kulttuuria käsitteenä on haastavaa määritellä yksiselitteisesti. Suomen kielen sana kulttuuri juontaa latinan sanasta "cultura", joka tarkoittaa maanviljelyä. Kulttuurin käsitteellä voidaan esimerkiksi viitata uskontoon ja taiteen eri lajeihin, mutta puhuttaessa kulttuuriperinnöstä tai kulttuuri-identiteetistä kulttuurin käsitteellä on laajempi merkitys; olemme kulttuurin "tuotoksia" ja kulttuurin jäsenenä olemme oppineet ja sisäistäneet tietyn kielen, arvoja, uskomuksia, toimintatapoja ja erilaisia käyttäytymisrakenteita. Kulttuurimme erityispiirteet olemme perineet aiemmilta sukupolvilta. Tietyn kulttuurin jäsenyys vaikuttaa maailmankuvaamme ja muokkaa identiteettiämme, ja toisaalta myös "tuotamme" kulttuuria omalla toiminnallamme. Kulttuuri tarkoittaa siis tässä merkityksessä perityn aineellisen ja henkisen aineksen viljelyä ja jalostusta. (Lämsä 2010.)

Asenteet, uskomukset, arvot, normit ja tavat yhdistävät usein samaan kulttuuriin kuuluvia ihmisiä. Esimerkiksi ruokatottumukset ja työn tekemistä säätelevät sopimukset voivat olla osa kulttuuria. Kulttuurille tärkeitä arvoja ilmaistaan usein myös taiteessa ja uskonnossa. Lisäksi kulttuurin perustana voi olla monia uskomuksia, jotka tuntuvat itsestään selviltä. Niiden merkitystä toiminnan ja arvojen taustalla ei usein edes huomata. Yksi eniten käytettyjä luokituksia kulttuurieroille on yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden korostaminen. Individualistisissa kulttuureissa korostetaan yksilön roolia itsenäisenä toimijana ja kollektivistisissä kulttuureissa yhteisöllisyys ja jäsenyys ryhmässä korostuvat. (Päivänsalo, Lindblom-Yläne & Niemelä 2016, 124-126.)

Kulttuuri on yhteisöllinen ilmiö, mutta myös yhteisöissä toimivat ihmiset ovat persoonia. Ihmisen kulttuurissa elämistä ja kokemusta voidaan siis tarkastella joko yhteisöllisyyden välityksellä tai välittömänä yhteisösuhteena. (Rauhala 2005a, 66.) Kulttuuri-ilmiöitä voivat olla esimerkiksi arvot, normit, aatteet, uskonnot ja kasvatusihanteet. Oma äidinkieli on aina tärkeä ihmisen identiteetin rakentajana. Erityisasemassa ovat kirjoitettu ja puhuttu kieli, sillä ne ovat merkityksellisiä kulttuurin siirtämisessä jälkipolville. Lisäksi suuri osa taiteellisista kulttuuriobjekteista saa ilmaisunsa kielessä. Myös kommunikaatio ihmisten kesken tapahtuu pääosin kielen avulla ja kaiken ytimenä voidaan nähdä sanojen ja lauseiden merkitykset. (Rauhala 2005a, 70-72.)

Hyyppä ja Liikanen (2005, 13-14, 50) ovat tutkineet kulttuurin ja taiteen merkitystä terveydelle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Kulttuuri- ja taide-elämykset synnyttävät emootioita, jotka vaikuttavat ihmismieleen, elimistöön ja aivojen toimintaa säätelevään järjestelmään.

Kirjan mukaan luova toiminta on vuorovaikutusta ihmisen ja hänen elinympäristönsä välillä sekä tärkeä osa arkea lisäten ihmisen yhteiskunnallista osallistumista ja sosiaalista pääomaa.

4.1.1 Suomalainen kulttuuri

Kansallinen kulttuuri mielletään vahvana kansallisen identiteetin osa-alueena. Käsiteltäessä suomalaista kulttuuria, siihen yhdistetään tiettyjä yhteisöllisiä kulttuuripiirteitä, jotka ovat yhdessä historiallisen kulttuuriperinteen kanssa rakentuneet yhdeksi suomalaiseksi kulttuuriksi. Puhuttaessa kansallisesta suomalaisesta kulttuurista, puhutaan pitkälti 1800-1900-luvuilla alkunsa saaneista asioista, sääty-yhteiskunnan muuttuminen demokratiaksi sekä maatalousvaltaisesta yhteiskunnasta jälkiteolliseen yhteiskuntaan, jotka ovat kansallisena kulttuuriperintönä kulkeneet meidän aikaamme. Esimerkiksi kieltä kehitettiin ja sitä opetettiin kaikille koulussa. Kansallisaate oli vahvana taustavaikuttajana luotaessa omaa kieltä ja kulttuuria. (Saukkonen 2014, 17, 20-21.)

Suomen itsenäistyttyä Venäjältä Suomelle haluttiin luoda oma kulttuurinsa, jolla erottautua sekä entisestä emämaasta Ruotsista kuin Venäjältäkin. Suomalaisuuden aate syntyi ruotsinkielisen sivistyneistön piirissä. Ruotsinkielinen sivistyneistö määritteli Suomen ytimeksi suomenkielisen väestön. Suomen kielestä tuli kuitenkin ihmisiä erottava tekijä. Osa ihmisistä koki, että Suomen tulisi olla yksikielinen, osa taas koki kaksikielisyydessä edun. Kansalliskirjailija Topelius muokkasi vahvasti kansakunnan ajatusta siitä, millainen on suomalainen ihminen ja mitä on suomalainen kulttuuri. Suomeen luotiin kielipolitiikalla vahvat vähemmistöoikeudet, onhan ruotsi toinen virallinen kieli Suomessa. Vähemmistöjen, saamelaisten ja romanien, asemaa on parannettu. Näiden toimenpiteiden seurauksena Suomi näyttäytyy valistuneena maana, kun tarkastellaan kielellisiä ja kulttuurisia oikeuksia. (Saukkonen 2014, 23-25.)

Helkama (2015, 8-10) kirjoittaa kirjassaan Suomalaisten arvot- Mikä meille oikeasti on tärkeää? kulttuuriin vahvasti liittyvistä arvoista. Ajan saatossa arvon rahallinen merkitys on laajentunut käsittämään myös yhteiskunnan ja yksilön henkisiä arvoja, jotka taustalla ohjaavat ihmisen toimintaa kohti tavoiteltavia päämääriä. Ihminen valitsee arvonsa tietoisesti, mutta arvot voivat myös muuttua elämäkokemusten ja iän myötä. Arvot muotoutuvat sosiaalisessa kanssakäymisessä, jossa myös tulee yksilötasolla näkyväksi arvomaailmojen erilaisuus.

Helkaman (2015) mukaan suomalaisina arvoina pidetään muun muassa tasa-arvoa, luontoarvoja, ahkeruutta, työtä, säästäväisyyttä, rehellisyyttä, sivistystä sekä ajanhallintaa. Suomalaiset pitävät itseään ahkerana ja työteliäänä kansana. Kysyttäessä ulkomaalaisilta suomalaisten kansallisia ominaisuuksia ahkeruus ja työteliäisyys nousevat esiin vahvasti. Työn, ahkeruuden ja niihin oleellisesti liittyvän säästäväisyyden arvoa pitävät yllä monet kansanperinteesemme liittyvät sananlaskut kuten: ”Rakko laiskan kämmenessä, känsä työtä tekevällä”, ”Ei

työ miestä pahenna, ellei mies työtä”. sekä ”Pennissä on miljoonan alku”. Luterilainen maailmankatsomus pitää sisällään ajanhallinnan ja samalla täsmällisyyden arvon. Pidetään hyvänä asiana, ja samalla tuodaan esille luotettavuuden arvo, että ihminen on ajallaan työssä, koulussa tai tapaamisessa. (Helkama 2015, 141-142.)

Rehellisyyttä arvioitaessa käyttäytyminen on keskeinen peruste. Suomalaisten maine rehellisenä kansana juontaa sodan jälkeiseen aikaan, jolloin maamme rehellisesti maksoi sotakorvauksensa ja sotavelkansa. Esimerkkinä rehellisyydestä on niin sanottu lompakkotesti, jossa seurataan ihmisen käyttäytymistä, kun hän löytää kadulta lompakon ja joko vie sen poliisille, omistajalle tai pitää löytämänsä lompakon itse. Valitut palat-lehti teki kansainvälisen lompakkotestin vuonna 2013. Suomen osalta kokeessa jätettiin 12 lompakkoa eri paikkoihin Helsingissä, niistä 11 palautui omistajalle. Tehdyn testin perusteella Suomi oli rehellisin osallistujamaa. (Helkama 2015, 160.)

Puhuttaessa suomalaisista arvoista, tulee huomioida myös maanpuolustustahto sekä sivistys ja koulutus, halu oppimiseen. Maanpuolustustahto käsitetään yhteisöllisenä arvona, jonka perustana on sekä oman lähipiirin että laajemmin suomalaisen yhteisön turvallisuus. Sivistyksellä tarkoitetaan yleisesti oppimista ja henkistä kehittyneisyyttä, jota saamme suomalaisessa koulujärjestelmässä. Suomalainen yhteiskunta arvostaa opettajien ammattitaitoa ja koulujen itsenäisyyttä. (Helkama 2015, 169, 183, 189.)

Suomalaiseen kulttuuriin ja yhteiskuntaan kuuluu vahvana sekä luontosuhde että tasa-arvo. Kulttuuriimme kuuluu saunominen alasti. Suomessa saunominen kuuluu oleellisesti kulttuuriin perinteisiimme ja saunoessa olemme kaikki tasa-arvoisia, virka- asemasta riippumatta. Alastomuus on meille saunassa luonnollista ja se kertoo tasa-arvoisesta yhteiskunnastamme ja kulttuuristamme. Hierarkkisessa kulttuurissa alasti saunominen olisi mahdotonta tai ainakin vaivaannuttavaa. Hierarkkisessa kulttuurissa ei kuulu näyttäytyä toisille alastomana. (Helkama 2015, 117.)

Koivusen (1997, 139-144) mukaan hiljaisuuden kuunteleminen metsässä, rantasaunassa tai hiihtoladuilla kuuluu vahvana suomalaiseen luonnonläheisyyteen ja luontokokemukseen. Suomalainen kansallisidentiteetti muovautui vahvasti kansallisromantiikan aikakaudella, jolloin ajateltiin luonnon muovanneen ihmisen. Suomalaisen luonnon vaikutus kansalliseen identiteettiimme on ollut suuri. Tämä on näkynyt myös esimerkiksi Runebergin, Topeliuksen, Lönnrotin ja Snellmanin tuotannossa. Suomalainen luonto elää vahvasti myös musiikissa. Musiikilla on puolestaan ihmisen identiteettiä ja omaa henkilökohtaista historiaa vahvistava merkitys (Ruokonen & Ruismäki 2013, 124-125).

4.1.2 Sveitsiläinen kulttuuri

Ensimmäiset ajatukset, jotka tulevat helposti mieleen ajatellen Sveitsiä, ovat Alppien lisäksi juusto, suklaa, kellot ja viinit. Maa onkin hyvin vuoristoinen, Alpit Etelä-Sveitsissä ovat 60 % ja Jura-vuoristo pohjoisessa 10 % pinta-alasta, suurin osa väestöstä asuu niiden välissä ”Mittellandin” alueella, mikä on noin 30 % Sveitsin pinta-alasta. Maan korkein kohta on Valais´n kantonissa. Sveitsissä on 140 jäätikköä, 1484 järveä ja lukuisia tekojärviä. Monet Euroopan suuret joet saavat alkunsa Sveitsin Alpeilta. Sveitsissä on neljä virallista kieltä, jotka ovat saksa, ranska, italia ja retoromania. Sveitsiläiset kuluttavat vuosittain eniten suklaata Euroopassa, juustot ovat maailman laadukkaimpien ja arvostetuimpien joukossa, ja Sveitsi on myös tunnettu hyvistä kuivista valkoviineistään. (Haario 2017, 9, 70-71.)

Usein sanotaan, että suomalaiset ja sveitsiläiset muistuttavat monessa suhteessa toisiaan. Kuitenkin on monia asioita, joissa toimintatavat eroavat toisistaan. Sveitsiläinen tapakulttuuri on kohtelias ja hillitty, tervehtimiseen kuuluu kättely ja vastapuolen nimen mainitseminen. Teitittely on myös yleistä. Läheisten ystävien keskuudessa ovat käytössä sinuttelu ja poskisuudelmat. Sveitsiläisillä on yleensä hyvin hallussa small talk eli seurallinen keskustelu, jonka tärkeänä osana on myös argumentointi. Sveitsissä puhekumppani on usein utelias esittäen runsaasti kysymyksiä. Lähes tauoton katsekontakti voi joskus tuntua suomalaisesta erikoiselta. (Haario 2017, 84.)

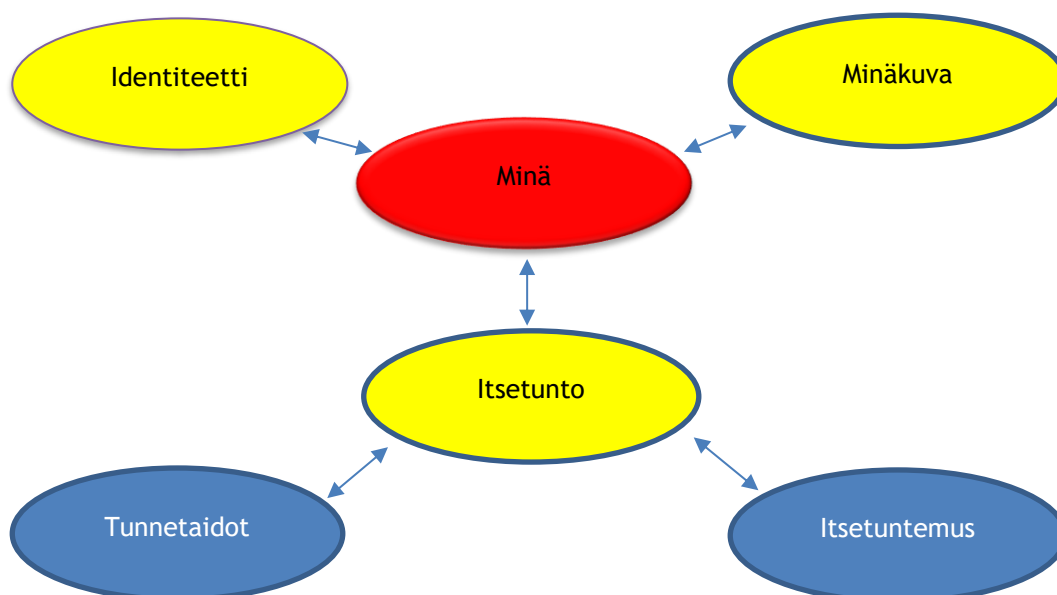
Sveitsissä arvostetaan työtä ja säästäväisyyttä. Lisäksi arvostetaan liikuntaa ja ulkoilua, sillä sveitsiläiset liikkuvat paljon luonnossa. Joidenkin arvioiden mukaan Sveitsin eteläisissä kantoineissa olisi erilainen aikakäsitys kuin Sveitsin pohjoisosissa. Eteläosien polykroninen aikakäsitys on Välimeren maille tyypillinen, ja sen mukaan aika on joustavaa, sillä aina on oltava tilaa muutoksille. Sveitsiläiseen ruokakulttuuriin vaikuttavat sekä naapurimaiden perinteet että alppikylien traditiot. Sveitsi tuottaa korkealaatuista maitoa ihanteellisissa olosuhteissa puhtaassa ja raikkaassa ilmassa Alpeilla. Kausiruokat ovat suosittuja ja elintarvikeala kehittyä jatkuvasti sveitsiläisten hakiessa entistä enemmän uusia makuelämyksiä ja heidän ollessa kiinnostuneita luomu- sekä terveystuotteisesta ruoasta. (Haario 2017, 85-88.)

Sveitsin upea taidemaailma on huomioitu ympäri maailmaa, sillä monet merkittävimmistä taidemaailman vaikuttajista 1900-luvulla ovat olleet sveitsiläisiä. Myös arkkitehtuuri on ollut merkittävää, Sveitsissä on esimerkiksi useita kauniita keskiaikaisia UNESCO:n suojelukohteita. Sveitsissä on myös vahvat musiikkiperinteet. Jodlaavien ja alppitorvia soittavien kvartettien esitysten lisäksi Sveitsissä on tarjolla jokaiseen makuun sopivaa musiikkia. Esimerkiksi Zürichin Opernhausin ooppera, Lausannen Béjart Ballet Lausanne -balettiryhmät ja kansainväliset jazzfestivaalit ovat tunnettuja myös maailmalla. (Fisher 2010, 16-17.)

4.2 Minän rakentuminen

Käsitlemme tässä luvussa minäkuvaa, itsetuntemusta, itsetuntoa, identiteettiä sekä tunnetaitoja. Yksilön minuus rakentuu fyysisestä minuudesta, psyykkisestä minuudesta, sosiaalisesta minuudesta sekä henkisestä/ hengellisestä minuudesta (Niemi 2013, 54). Minuus on yksilön tietoisuutta omasta itsestään (Saastamoinen 2006, 170). Peers-projektin aikana pohdimme tämän luvun alussa mainittujen käsitteiden määritelmiä syvemmällä tasolla, kuin olimme aiemmin tehneet. Avaamme käsitteiden määritelmiä tämän luvun alaluvuissa tarkemmin.

Ojasen (1994, 31) mukaan yksilön minä rakentuu identiteetistä, minäkuvasta ja itsetunnosta. Identiteetti-sana käsittää yksilöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden ryhmään tai yhteisöön. Minäkuva puolestaan käsittää yksilön piirteitä ja ominaisuuksia. Itsetuntoa on hankalampi määritellä kuin minäkuvaa ja identiteettiä. Itsetunto pitää sisällään minätietoisuuden, itsearvostuksen ja itsetuntemuksen. Itsetietoisuus on oman itsen havainnoimista ja oman olemassaolon tiedostamista. Itsearvostuksessa ihminen arvostaa omaa itseään ja taitojaan. Itsetuntemus puolestaan kuvaa omien rajoitusten ja hyvien puolten tunnistamista. (ks. Johdanto psykologiaan 2017.) Minäkuva käsittää yksilön persoonallisuuden ytimen, identiteetti puolestaan on yksilön kokemus omasta paikastaan elämässään sekä ihmisen oma käsitys elämästään. Itsetuntemuksella tarkoitetaan oman olemassaolon tiedostamista. (Ojanen 2011, 22-23.)



Kuvio 4: Minän rakenne (Ojanen 1994, ks. Johdanto psykologiaan 2017.)

4.2.1 Minuus

Fyysinen minuus käsittää omasta kehosta huolehtimisen, kehollisen hyvinvoinnin sekä fyysisen terveyden. Kehon antamia merkkejä tulee osata kuunnella ja arvostaa. Ihmisen tapa suhtautua omaan kehoonsa kertoo jotain ihmisen itsetunnosta. Toisinaan ihmisen oma henkinen parhainvointi saa ihmisen vähättelemään fyysistä hyvinvointiaan. Kehon hyvinvoinnin ja kuuntelemisen taito opitaan jo lapsuudessa. Mikäli lasta kasvatetaan kovalla kasvatusotteella ja hän ei saa olla tarpeeksi tai ollenkaan sylissä, hän ei osaa aikuisenakaan kuunnella kehonsa viestejä. Fyysisellä hyvinvoinnilla on suora yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. (Niemi 2013, 55-56.)

Psyykinen minuus ja hyvinvointi käsittävät tunteet ja tunnetaidot. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat monet osatekijät; ihmisen kasvuympäristö, lapsuus, ystävyssuhteet ja monet muut elämänpiiriin liittyvät asiat, jotka ovat menneisyydessä siihen vaikuttaneet ja vaikuttavat hyvinvointiimme nykyhetkessä sekä tulevaisuudessa. Omaan psyykkiseen hyvinvointiin on mahdollista vaikuttaa kuuntelemalla oman kehonsa ja mielensä viestejä. Menneisyyden käsittelemättömät asiat kuluttavat ihmisen henkisiä voimavaroja, kunnes ihminen on valmis kohtaamaan ja käsittelemään ne. (Niemi 2013, 58-60.)

Sosiaalinen minuus rakentuu yhdessä olemisesta. Ihmisten väliset temperamenttierot vaikuttavat sosiaalisuuteen paljon, toinen virkistyy muiden ihmisten seurassa, toinen taas kaipaava seuraa harvemmin. Sosiaalisten suhteiden avulla ihminen on aidossa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja hän havainnoi toisen ihmisen kasvojen ilmeitä ja äänenpainoa. Kasvokain tapahtuvaa sosiaalista kanssakäymistä on tullut korvaamaan joukko erilaisia puhelinsovelluksia, joilla on toki paikkansa, mutta ne saattavat myös aiheuttaa väärinkäsityksiä, koska viestejä tulkitaan yksipuolisesti. (Niemi 2013, 61-62.)

Henkinen/ hengellinen minuus käsittää jokaisen ihmisen oman henkilökohtaisen tavan uskoa johonkin itseä suurempaan. Henkisyys ja hengellisyys ovat merkittävä osa ihmisen hyvinvointia. Henkisyys ja hengellisyys näyttäytyvät ihmisen elämässä eri tavalla elämänkaaren aikana; nuorena ihminen etsii itseään ja omaa tapaansa toteuttaa henkisyyttään, aikuisena taas kriisit pakottavat tarkastelemaan omaa henkisyyttä ja tapaa uskoa. Henkisyys ja hengellisyys voivat myös kahlita ihmistä liiallisilla säännöillä ja kontrollilla. Jokaisen tulee saada toteuttaa henkisyttä ja hengellisyttä itselleen parhaalla tavalla. (Niemi 2013, 63-65.)

Yksilön minuus ei vallitsevasta käsityksestä huolimatta ole hänen ominaisuutensa, kuten tällä hetkellä ajatellaan, vaan se on ihmisten välisen vuorovaikutuksen moraalisten sääntöjen luomaa. Ajatuksen taustalla on käsitys siitä, että yksilön minän ja sosiaalisen maailman välillä vallitsee jännitteinen suhde, eikä ihmisellä ole mahdollisuutta olla oma itsensä, mikäli muut ihmiset eivät salli sitä. Toisilla ihmisillä on mahdollisuus elää omana itsenään, toiset elävät

vaihtaan minänsä kulloiseenkin tilanteeseen sopivaksi ja toiset pyrkivät pysymään samanlaisina tilanteesta riippumatta, mutta kokevat siitä ristiriitaa. (Järvinen 2017, 8-9.)

4.2.2 Minäkuva

Minäkuva on käsityksemme itsestämme (Ehdin 2008, 193). Minäkuvan avulla, johon liittyvät ihmisen erilaiset ominaisuudet, toiminnat ja päämäärät, ihminen kuvaa itseään. Minän määrittelyminen on haasteellista, koska ei ole olemassa yksiselitteistä keinoa, jolla määritellä minää. Mikäli ihmisen minuuden tunne on kadoksissa, hän ei kykene tunnistamaan itseään ja ajatuksiaan omikseen. Hän kokee itsensä itselleen vieraaksi ja ajatuksensa jonkin toisen ihmisen ajatuksiksi, hän tarkkailee itseään ja olemistaan ulkopuolisen silmin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 97-98.)

Minäkuva rakentuu lapsuuden aikana syntyneelle käsitykselle itsestä. Minäkuva käsittää sukupuolen, taidot, tiedot, kyvykkyyden, ulkoisen olemuksen, älykkyyden ja tavan toimia. Kyseisten ominaisuuksien perusteella ihminen muodostaa käsityksen itsestään ja siitä, kuka hän on. Minäkuva on pysyvämpi käsitys itsestä kuin itsetunto, joka saattaa päivänkin aikana vaihdella monesti. Minäkuvan muodostumisen tärkein tekijä on oma perhe, lapsuuden kasvualusta. Minäkuva rakentuu lapsuudessa perusturvallisuudesta, muun muassa rakkaudesta ja oikea-aikaisesta hoivasta. Kun ihmistä arvostetaan sellaisena kuin hän on, syntyy myönteinen minäkuva. (Niemi 2014, 15-16.)

Ihmisen oma minäkuva on ratkaiseva. Minäkuva vaikuttaa siihen, millaisen kuvan itsestämme annamme muille ihmisille. Minäkuva vaikuttaa myös tekemisiimme, mitä mielestämme voimme tai emme voi tehdä. Minäkuvassa tarkastellaan omaa persoonaa ja olemusta holistisesti, kaiken kattavasti. Ihminen saa tietoa omasta minäkuvastaan ympärillään olevista ihmisistä, sillä peilaamme toisiimme koko ajan. Minäkuvamme on oma olemuksemme ja se, mitä ympärillämme on. (Ehdin 2008, 189, 195.) Minuuteen liittyy tämä hetki, menneisyys ja odotus tulevastakin (Järvinen 2017, 13).

Ojasen (2011, 25) mukaan ihminen pystyy toimimaan järkevästi, kun hän osaa säädellä minuuttaan ja on selvillä muiden ihmisten suhtautumisesta itseensä. Itsesäätely edellyttää ihmiseltä kykyä huomioida tilanteeseen liittyviä odotuksia ja minuudeltaan joustava ihminen huomioi yleisönsä. Minuudeltaan joustava ihminen on myös taitava manipuloimaan toisia ihmisiä ja kätkemään omat tunteensa, hän vaihtaa mielipidettään ja ajatuksiaan tilanteen ja seuran mukaan. Minuudeltaan vakaa ihminen on puolestaan kaikissa tilanteissa samanlainen ja hänen ilmeensä paljastavat hänen ajatuksensa.

Minäkuva jakautuu kolmeen eri osaan; yksityiseen minään, sosiaaliseen minään ja ihanneminään. Yksityisen minän ajatukset ja kokemukset ovat henkilökohtaisia ja vain ihmisen omassa tiedossa. Psykkinen itsenäisyys ja riippumattomuus ovat seurausta yksityisen minän tiedostamisesta. Sosiaalisen minän tunnuspiirteenä on ihmisen kyky mukautua kulloisenkin ryhmän toiminnan mukaan. Ihminen on pohjimmiltaan samanlainen, mutta tuo itsestään esille eri ryhmissä erilaisia piirteitä. Ihanneminän pyrkimyksenä on olla yksityistä minää parempi. Näiden kahden minän välillä vallitsee jännite. Jännitteen määrä on osoitus itsetunnosta ja psykkinisestä terveydestä. Ihanneminän ja yksityisen minän välillä on ristiriita, koska ihmisellä on taipumus pyrkiä korkeammalle kuin mihin hän mielestään yltää. (Keltikangas-Järvinen 2010, 98-99.)

Kehittyneen minäkuvan lopputuloksena on pysyvä minuuden tunne. Tämä koostuu erilaisista osa-alueista, kuten esimerkiksi tyytyväisyydestä itseensä, tiedosta siitä kuka on ja tasapainosta eletyn elämän ja tulevaisuuden odotusten suhteen. Kypsä minuus ei ole sama kuin ongelmaton ja ahdistuksesta vapaa persoona. Kypsä minä pystyy kohtaamaan haasteet ja hyväksyy elämän mukana tulevat rajoitteet. Onnistuneessa lopputuloksessa ihminen löytää tasapainon sisäisten odotustensa ja ulkoisten odotusten välillä. Minän kehitys jatkuu koko elämän ajan, eikä ihminen muutu enää suuresti erilaisten kokemusten seurauksena, vaan hän tulkitsee kokemuksia suhteessa omaan elämäänsä. Kypsässä minuudessa ihmisen oma käsitys itsestään on suhteellisen lähellä muiden ihmisten käsitystä hänestä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 118-119.)

4.2.3 Identiteetti

Saastamoisen (2006, 172) mukaan minuus ja identiteetti käsitteinä kietoutuvat toisiinsa. Minuuden muuttuessa kohteeksi, sitä arvotettaessa ja määriteltäessä, voidaan puhua identiteettistä. Identiteetti tarkoittaa ihmisen tietoisuutta sekä käsitystä itsestään, ja se kehittyy koko elämän ajan. Identiteetti on minän pysyvyyttä sekä varmuutta siitä kuka on ja keneksi on kasvamassa. (Keltikangas-Järvinen 1999, 112.) Identiteetti jaotellaan useasti persoonalliseen identiteettiin ja sosiaaliseen identiteettiin. Todellisuudessa nämä ovat osittain sisäkkäisiä ja lomittaisia käsitteitä eli jako näihin on teoreettinen. Persoonallinen identiteetti tarkoittaa yksilön minäkokemuksen jatkuvuuden ja johdonmukaisuuden tunnetta sekä sitä, miten yksilö määrittelee itsensä suhteessa toisiin. Sosiaalinen identiteetti puolestaan merkitsee ryhmiin ja yhteisöihin samaistumista, jossa yksilö määrittelee itsensä sosiaalisen ryhmän jäsenenä. (Saastamoinen 2006, 172; Valtonen 2015, 96-98.)

Kath Woodwardin (2002) mukaan identiteetti rakentuu erilaisuutta ilmentävien suhteiden kautta, esimerkiksi jaotteluina meihin ja muihin. Identiteetti edellyttää samaistumista johon-

kin positioon, esimerkiksi kulttuuriin, sukupuoleen tai ammattiin. Lisäksi identiteetillä sanotaan olevan materiaallinen perusta, sillä siihen kuuluvat muun muassa sosiaalinen, taloudellinen ja poliittinen ulottuvuus. (ks. Saastamoinen 2006, 173.) Ihmisten tarve tutkia identiteettiä lähtee halusta tietää keitä he ovat joko yhteisöinä tai yksilöinä. Minuus puolestaan ymmärretään yksilöllisenä projektina. (Saastamoinen 2006, 171-172.)

Rauhalan (2005b, 32-42) mukaan ihmisellä on kolme olomuotoa; kehollinen, tajunnallinen ja situationaalinen. Hän näkee holistisen ihmiskäsityksen hyvin perusteltuna, sillä ihmisen ontologinen perusmuotoisuus voidaan esittää kolmijakoisena eräiden perusteellisten filosofisten analyysien pohjalta. Tajunnallisuuden eli psyykkishenkisen olemassaolon ja kehollisuuden lisäksi situaatio eli elämäntilanne on aina ainutkertainen. Joihinkin tilanteisiinsa ei voi vaikuttaa, sillä ihminen ei voi valita esimerkiksi kansalaisuuttaan, sukupuoltaan tai vanhempiaan. Kariniemen (2010, 38-39) mukaan se, mihin yhteisöön synnymme tai missä elämme, vaikuttaa vahvasti identiteettimme muodostumiseen. Yhteisöillä on myös tärkeä rooli yksilön identiteettityön mahdollistajana tiettyine arvoineen ja tapoineen, jotka antavat yhteisön jäsenten toiminnalle merkityksellisyyttä.

Yksilöllä on erilaisia sidoksia erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin tai yhteisöihin, esimerkiksi sukuun, perheeseen, uskonnolliseen tai ideologiseen yhteisöön, työpaikan ja harrasteryhmän yhteisöön sekä sosiaalisen median yhteisöihin. Identiteetin näkökulmasta on oleellista, mihin yhteisöihin kuulumme tai emme kuulu. (Valtonen 2015, 98.) Sosiaalinen identiteetti ilmaisee ihmistä persoonana yhteiskunnassa ja kykyä ilmaista sitä, mistä välitämme sosiaalisissa rooleissa. Kerrostuneen subjektinäkömyksen mukaan yksilön persoonallinen identiteetti ja minätietoisuus rakentavat pohjan toiminnalle kollektiivisissa yhteisöissä. Näin ihminen muokkaa suhteensa ulkoiseen maailmaan ja muodostaa itselleen identiteetin. (Kuusela 2006, 51-52.)

Identiteetti muodostuu minän ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa, sillä projisoimme itsemme kulttuurisiin identiteetteihin sisäistäen niiden merkitykset ja arvot tehden niistä osan itseämme. Tämä auttaa meitä liittämään subjektiiviset tunteemme niihin paikkoihin, joita sosiaalisessa ja kulttuurisessa maailmassa asutamme. (Hall 1999, 19-22.) Myös Damasion (2001, 126) mukaan ihmisen identiteetissä kulttuurin osuus on tärkeä, sillä persoonan rakentuminen sekä biologian että kulttuurin yhdessä ohjaamana ja rajoittamana tuottavat moraalisen perspektiivin, joka voi ylittää yksilön, ryhmän tai jopa koko lajin edut. (ks. Rautio 2006, 28.)

Koivusen (1997, 104) mukaan ihmisen identiteetin muodostumiseen liittyy olennaisesti myös hänen hiljainen tietonsa, sillä lapsuuden ilmaisematta jääneet kokemukset muovaavat elämämme valintoja ja kulkua. Myös kertomukset ja traditiot vaikuttavat identiteetin muodostu-

miseen. Lisäksi hän kirjoittaa, että läntisen ihmisen identiteetti on pitkään perustunut lineaariseen aikaan, positivistiseen ajatteluun ja koodattuun tietoon, eikä myyttistä ainesta ja hiljaista tietoa ole nähty olennaisena (Koivunen 1997, 107).

4.2.4 Itsetunto ja kulttuurinen itsetunto

Keltikangas-Järvinen (2010, 16-17) määrittää itsetunnon ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, välittää itsestään sellaisena kuin hän on ja arvostaa itseään puutteistaan ja heikkouksistaan huolimatta. Itsetuntoa on oman elämän kokeminen tärkeänä ja ainutlaatuisena. Itsetunnolla on vaikutuksensa yksilön ratkaisuihin ja niiden seurauksilla taas vaikutus yksilön itsetuntoon. Itsetuntoa on se, kuinka paljon ihminen näkee itsessään hyviä ominaisuuksia.

Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen omaa realistisen minäkuvan ja hän on tietoinen sekä hyvistä että huonoista puolistaan. Hän kokee hyvät ominaisuutensa huonoja ominaisuuksiaan voimakkaimmiksi, eikä heikkouksien tiedostaminen murena hänen itseluottamustaan, vaan hän tiedostaa ja hyväksyy ne itsessään itseään kunnioittaen ja yrittää kouluttaa itseään huonojen puolien kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Itsetunnon taustalla on ihmisen pysyvä käsitys itsestä, minäkuva, joka vaikuttaa ihmisen käsitykseen oman elämän arvokkuudesta ja minuudesta. Terveen itsetunnon ja myönteisen minäkuvan omaava ihminen kerryttää enemmän hyvään itsetuntoon tähtääviä ajatuksia ja kokemuksia kuin kielteisen minäkuvan omaava ihminen. Terve itsetunto rakentuu perusturvallisuudesta ja myönteisen itsetunnon kehittymiseen tarvitaan sekä onnistumisia että myönteisiä sosiaalisia kontakteja. Terveen itsetunnon omaava ihminen voi hyvin itsensä kanssa, tiedostaa rajansa, ymmärtää itseään ja tunteitaan sekä ilmaisee tunteensa asianmukaisesti. (Niemi 2014, 15-16, 21.)

Itsetunto voidaan määritellä myös itsearvostukseksi tai se voidaan määritellä myös itseluottamuksena ja itsevarmuutena. Itsearvostus ilmenee siten, että henkilö kykenee etenemään oman päämääränsä mukaisesti mahdollisesta vastarinnasta huolimatta, ei anna kohdella itseään huonosti vaan tietää oikeutensa ja puolustaa itseään. Itsearvostukseen liittyy kyky olla tyytyväinen suorituksiinsa. Itsevarmuutta puolestaan on ihmisen oma käsitys siitä, kuinka paljon hän kokee ratkaisujensa vaikuttavan elämäänsä, eikä mieti ja kadu jälkikäteen tekemiään ratkaisuja. Itseluottamusta on ihmisen kyky ottaa vastaan haasteita, haastaa itsensä korkeiden vaatimusten kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18.)

Viljamaan (2006, 14-15) mukaan itsearvostus perustuu hyvään itsetuntoon. Kun arvostamme itseämme, pidämme itsestämme ja viihdymme omana itsenämme. Pidämme itseämme riittä-

vän älykkäänä ja koemme tulevamme muiden kanssa toimeen. Pitäessämme itsestämme, itse-tuntomme rakentuu vahvalle pohjalle. Kohtaamme muut ihmiset tasa-arvoisina suhteessa it-seemme ja arvostamme myös muiden tekemisiä. Kun ihminen tuntee turvallisuutta, hän tuo itseään esille myönteisessä valossa. Henkisesti turvassa oleva ihminen tuntee olevansa kuin kotonaan, missä ikinä onkaan ja tuntee, että hänen sanomisillaan on merkitystä ja hänestä välitetään.

Hyvään itsetuntoon kuuluu ihmisen oma ymmärrys omasta tärkeydestään, vailla ylimääräisiä suorituksia, jotka toisivat hyväksynnän. Sisäisen itsearvostuksen taustalla on oman elämän merkityksellisyyden sisäistäminen, joka ei tarvitse ulkopuolisten ihmisten hyväksyntää vaan tulee ihmisen itsearvostuksesta. Itsetunto on yksilön sisäinen tunne, eikä se korrelloi ulkopuo-listen meriittien ja tapahtumien kanssa. Hyvän itsetunnon omaava ihminen pystyy arvosta-maan muita ihmisiä, heidän osaamistaan ja ajatuksiaan ilman että kokee toisen osaamisen it-selleen uhkana. Ihminen tiedostaa arvonsa ja kykynsä eikä oleta olevansa ainoa, joka hallitsee asiat. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18-19.)

Hyvään itsetuntoon ei vaikuta muiden ihmisten mielipiteet, vaan yksilö pystyy ajattelemaan itsenäisesti eikä tarvitse toisten hyväksyntää ja mielipidettä päätöksilleen. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä tekemään omaan elämään liittyvät ratkaisut omista lähtökohdista. Itsetuntoon liittyvä itsevarmuus on ratkaisujen tekemistä niin, että elämän jokainen vaihe on itse valittu. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kestää elämään kuuluvat pettymykset ja epäonnistumiset ilman, että ne vaurioittavat yksilön omanarvon tunnetta merkittävästi. Ihminen ymmärtää, että epäonnistuminen ei ole sama asia kuin että ihminen olisi huono, vaan hän kykenee otta-maan tilanteesta opikseen tulevaa varten. Lisäksi ihminen ymmärtää, että muillakin on elä-mässään vaikeuksia, jotka eivät näy aina ulospäin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 20-23.)

Ihminen luottaa itseensä, kun on ensin tutustunut itseensä ja pitää itseään arvokkaana. Itse-luottamus syntyy itsetuntemuksesta ja itsearvostuksesta. Itseensä luottava ihminen uskoo ky-kyihinsä ja ominaisuuksiinsa ja luottaa realistisesti selviytymiseensä ja osaamiseensa. Kun tunnistaa kykynsä ja mahdollisuutensa, pystyy asettamaan itselleen sopivan tavoitetason ja selviää haasteista. Itseluottamus on herkimmin ailahteleva itsetuntemuksen osa-alue, jota pystyy kuitenkin lisäämään helposti oman kannustavan ja myönteisen puheen avulla. (Niemi 2014, 28-29.)

Terve itsetunto on tavoittelemisen arvoinen, koska se heijastuu niin monelle elämän osa-alu-eelle. Sekä itsetuntemus, itsearvostus että itseluottamuskin ovat voimavaroina ihmissuh-teissa, työssä ja oman hyvinvoinnin rakentajina. Hyvä itsetunto on sisäistä rauhaa, jossa ihmi-

nen on sovussa sekä itsensä että ympäristönsä kanssa, vailla tarvetta haastaa muita henkisesti. Tyytyväisyys, onnellisuus ja mielenrauha liittyvät vahvasti terveeseen itsetuntoon. (Niemi 2014, 50-51.)

Puhuttaessa kulttuurisesta itsetunnosta tarkoitetaan yleistä ajattelua jonkin kansakunnan tavasta ajatella itsestään. Suomalaisten heikko itsetunto on niin yleisesti käytetty toteamus, että se tuntuu todelta. Keltikangas-Järvisen mukaan väitettä suomalaisten heikosta itsetunnosta ei ole tutkimuksen avulla osoitettu paikkaansa pitäväksi. Historiamme päinvastoin osoittaa kansakuntamme olevan vahvan ja itseensä luottavan. Päätelmiä suomalaisten heikosta itsetunnosta on luultavasti tehty ulkoisen käyttäytymisen perustella, esimerkiksi huonon pukeutumisen sanotaan johtuvan suomalaisten heikosta itsetunnosta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 50-51.)

Kulttuurit pitävät sisällään sanattoman sopimuksen hyväksytylle ja ei-hyväksytylle käyttäytymiselle. Ympäristö muovaa meitä lapsesta lähtien käyttäytymään oman kulttuurin mukaisesti. Vaatimattomuus kuuluu suomalaiseen kulttuuriin. Kulttuuriimme kuuluu vähäeleinen tapa ilmaista itseään ja osaamistaan, ajatellaan tekojen puhuvan tekijän puolesta. Kulttuuriimme kuuluu liiallisen esilläolon välttäminen ja osittain tästä syystä jännitämme esiintymistä ja samalla siirrämme sitä kulttuurissamme eteenpäin uusille sukupolville. (Keltikangas-Järvinen 2010, 51-53.) Suomalaisuuteen ei yleensä esimerkiksi kuulu suureen ääneen kertoa ja iloita muille ihmisille omista ammatillisista ja henkilökohtaisista onnistumisistaan. Ilo tuodaan esille hillitysti kertoen lähimmille ihmisille. Kokouksissa puheenvuorot pidetään mieluiten omalta paikaltaan ja istuen, jotta huomio ei kiinnittyisi niin paljon kulloiseenkin puheenvuoron pitäjään, eikä tarvitsisi olla niin näkyvästi esillä. Toki on huomattava, että olemme kaikki yksilöitä ja jokaisella on oma tapansa ilmaista asioita. Persoonasta riippuen asioita voidaan ilmaista myös näkyvästi ja äänekkäästi. Ilmaisutapaan voivat vaikuttaa ihmisen temperamentti ja persoonallisuus.

Kulttuuriset erot kansanluonteissa ovat selkeät, suomalainen on huono sekä ottamaan kehuja vastaan että antamaan niitä. Suomalaiseen kansanluonteeseen kuuluu vahvana kateus, joka on myös positiivinen voima, sillä se saa ihmisen yrittämään enemmän ja yltämään parempiin suorituksiin. Suomalaista kansanluonnetta on selitetty uskontomme pohjalta, mutta tulee myös muistaa että sekä uskonto että kulttuuri ovat ajan saatossa muovanneet toisiaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 54-56.)

Suomalaisuudesta voi löytää jotain, joka vaikuttaa huonolta itsetunnonalta. Vertaamme itseämme muihin kansakuntiin ja tunnemme siinä alemmuutta. Toisaalta ihailimme muita kansakuntia ja epäröimme omaa tapaa elää ja olla. Kyseenalaistamme omat päätöksemme ja

yritämme muuttaa omaa käytäntöämme muiden kansakuntien mukaiseksi, emmekä välttämättä näe oman toimintatapamme sopivuutta itsellemme. (Keltikangas-Järvinen 2010, 56-57.)

Eräs hyvän itsetunnon määritelmä on kyky ymmärtää muita ja kyky sopeutua. Vieraisiin kulttuureihin liittyvät ennakkoluulot ovat osaltaan tietämättömyyttä ja huonoa itsetuntoa. Riippumattomuus ja itsearvostus ovat osa itsetuntoa ja suojaavat kansanluonnetta muuttumasta heti samankaltaiseksi kuin toisen kulttuurin tavat ovat, vaikka ne kuinka miellyttäisivätkin. Monet kulttuurimme piirteet ovat muotoutuneet pitkän kehityksen kuluessa mentaliteetilemme sopiviksi ja tästä syystä moni muualla hyvältä vaikuttava asia ei välttämättä meille sopisi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 57-58.)

4.2.5 Itsetuntemus

Itsetuntemus on ymmärrystä itsestämme eli oman kehon, ajatusten ja tunteiden tiedostamisesta. Sen varaan rakennamme minäkuvamme. Itsetuntemus on terveen itsetunnon, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edellytys. Itsetuntemus parantaa myös jaksamistamme ja opimme herkemmin tunnistamaan omat rajamme sekä toimimaan itselle parhaiten sopivalla tavalla. Tie itsetuntemukseen on itseensä tutustumista, itsearviointia ja oman itsensä ääreen pysähtymistä. (Toivakka & Maasola 2011, 19-20.)

Ojasen (2011, 16-17) mukaan tieto itsestä syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, sillä toiset ihmiset toimivat peileinä. Sosiaalista peiliä voi kuitenkin luonnehtia epäselväksi, sillä se sisältää usein vertailua muihin. Ulkopuoliset tarkkailijat eivät myöskään välttämättä ole samaa mieltä kanssamme, ja heidän tulkintansa riippuvat heidän omista tunteistaan ja reaktioistaan. Sekä sosiaalinen että persoonallinen identiteetti vaikuttavat itsearviointiin ja itsetuntemukseen. Kulttuurillakin voi olla oma vaikutuksensa, sillä yksilökeskeinen kulttuuri ruokkii enemmän oman minuuden analyysiä. Yhteisöllisessä kulttuurissa on puolestaan täytettävä yhteisön roolin vaatimukset. (Ojanen 2011, 85-86.)

Elämäkokemukset kasvattavat ihmistä, mutta ihminen voi myös kasvattaa itseään sekä opiskella itsetuntemusta. Tämä on syvällistä oppimista omasta persoonastaan ja torjutun minän valloittamista tietoisien minän piiriin. Minuus rakentuu ihmisen elämäkokemuksista, sillä yksilö kantaa mukanaan omaa historiaansa. Itsetuntemusta voidaan kuvata yksilön oman sisäisen rakenteen selvittämiseksi, sillä mitä enemmän yksilö on selvillä itsestään ja erillisyydestään, sitä harmonisemmin hän suhtautuu itseensä ja ulkomaailmaan. Tunteet ja tunnetietoisuus ovat tärkeässä osassa, sillä omien tunteiden selvittely ja läpikäyminen ovat tärkeitä itsetuntemukselle. (Raatikainen 1990, 90-92, 97.)

Sosiaalialan työssä työväliseen on oma persoona. Ammattiauttajan tulee tuntea itsensä, jotta voi kohdella asiakkaita yksilöinä, joilla on omat tarpeensa ja lähtökohtansa. Työntekijä ei siis voi kohdella asiakkaita objekteina heijastaen heihin omia tarpeitaan ja lähtökohtiaan. Työntekijän itsetuntemus on tärkeää myös tunnepeilauksen kannalta, jotta auttaja ei siirrä omia tunteitaan ja henkilökohtaisia ongelmiaan asiakkaaseen. Lisäksi jokainen auttaja on aina asiakkaansa tunnesiirron kohde, sillä häneen siirretään varhaisempien ihmissuhteiden tunteita, mielikuvia, odotuksia ja asenteita. (Ahonen 1992, 57-58.)

Dunderfeltin (2006,18) mukaan itsetuntemusta voidaan lähestyä sekä psyyken toiminnan ymmärtämisen kannalta että oman elämän syventämisen merkityksen kannalta. Psyyken toiminnan ymmärtäminen on esimerkiksi omien halujen, mielikuvien, tunteiden ja ajatusten havainnointia, ymmärtämistä ja ohjaamista. Psygyke on siis kokonaisuus, johon voi itse vaikuttaa. Oman elämän syventämisen kannalta itsetuntemus on lisäksi ihmisen ydinolemuksen, sisäisen minän ja elämän tarkoituksellisuuden selvittämistä. Hän näkee kuitenkin itsetuntemuksen ja inhimillisen kasvun hyvin arkisena, sillä tavoitteena voi olla esimerkiksi elämänlaadun parantaminen työssä ja kotona. Paasivaara (2010, 66-67) puolestaan kirjoittaa, miten omien heikkouksien ja vahvuuksien tunnistaminen auttaa kehittämään ammattitaitoa ja vahvistaa herkkyyttä ottaa vastaan palautetta. Hyvän itsetuntemuksen sanotaan myös ruokkivan innovatiivisuutta ja luovuutta, sillä itsetuntemus lisää valmiutta tarkastella kriittisesti omaa työtään ja kykyä ratkaista ongelmia.

Itsetuntemukseen liittyy myös itsesäätelyn taito. Itsesäätelyn avulla ohjaamme käyttäytymistämme ja muokkaamme omia sisäisiä kokemuksiamme. Jokaisella meillä on kyky tutkia itseämme ja oppia itsestämme. Itsetuntemus kehittyy suhteessa muihin ihmisiin, joten itsetuntemuksessa varhainen vuorovaikutus on tärkeässä asemassa. Itsetuntemus kasvaa kuitenkin kokemusten myötä, mutta sen kehittyminen vaatii reflektointia. Omien tunteiden, ajatusten ja muistojen tietoinen tarkkailu kehittää itsetuntemusta. Jokaisella on oma persoonallinen tapansa aistia itseään ja ympäristöään. Itsetuntemuksen kannalta on tärkeää oppia tunnistamaan ja hyväksymään oma tapansa reagoida uusissa tilanteissa. On hyvä myös pysähtyä pohtimaan, mitä itse sisimmässään haluaa eikä toimia vain ympäristön asettamien vaatimusten painostuksesta. (Toivakka & Maasola 2011, 24-28.)

4.2.6 Tunteiden tiedostaminen ja tunnetaidot

Sydänmaanlakan (2006, 173) mukaan tunne on elämys, ajatus sekä fyysinen ja psykologinen tila, joka sisältää ylläkkeen toimintaan. Keltikangas-Järvinen (2000, 151-153) määrittelee tunteen käyttäytymisen motiivina, eikä hän pidä tunnetta järjen vastakohtana tai persoonallisuuden piirteenä. Ihminen elää, havaitsee ja kokee tunteidensa kautta. Toisaalta ihmisten tapaa

ilmaista tunteitaan pidetään yksilöllisenä, mikä puolestaan liitetään persoonallisuuteen. Tunneilmaisut ovat usein kulttuurisidonnaisia ja kasvatuksen tulosta, sillä kulttuuri määrittelee, mitkä tunteet ovat sopivia ilmaistavaksi. Kulttuuritaustasta huolimatta kaikilla ihmisillä on valmius samanlaisiin tunteisiin. Tunteilla on kaikille yhteinen biologinen pohja, sillä tiettyjä perustunteita ilmenee kaikilla vauvoilla tietyssä järjestyksessä kehityksen eri vaiheissa (Keltikangas-Järvinen 2000, 162; Myllyviita 2016, 22.) Perustunteita ovat esimerkiksi mielihyvä, pelko, viha, inho, suru ja hämmästys. Yleensä ihmiset myös tunnistavat samat perustunteet ilmeiden perusteella kulttuuritaustasta riippumatta. (Myllyviita 2016, 21-23.)

Tunteet voivat ilmetä kolmella eri tasolla; elämyksellisellä tasolla, tunteiden ilmaisun tasolla ja fysiologisella tasolla. Ihmisen yksilöllisestä biologiasta ja kulttuurista riippuu millaisen ilmaisun tunteet saavat. Puhumista pidetään usein oikeana tunteiden ilmaisutapana erityisesti länsimaisessa kulttuurissa, jopa jättäen varjoonsa varsinaisen tuntemisen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 174-184.) Tunteista ihminen saa sisällön elämäänsä. Puhuttaessa kypsästä tunne-elämästä, se ei tarkoita vain hyviä ja positiivisia tunteita, vaan taitoa käsitellä ja ilmaista omia tunteitaan (Keltikangas-Järvinen 2000, 213).

Tunnetutkijat ovat luokitelleet tunteita monilla eri tavoilla, mutta tunteet voidaan jakaa ainakin ensisijaisiin ja toissijaisiin tunteisiin. (Myllyviita 2016, 22; Sydänmaanlakka 2006, 175.) Ensisijaiset tunteet eli perustunteet ovat tutkijoiden mukaan universaaleja ja ne ovat olleet merkittäviä lajin säilymisen kannalta. Toissijaiset eli sekundaariset tunteet ovat puolestaan perustunteiden sekoituksia ja ne kehittyvät oppimisen kautta. (Sydänmaanlakka 2006, 175.)

Joskus ihmisellä saattaa olla vaikeuksia tunnistaa tai eritellä omia tunteitaan, sillä kasvatusta ja kulttuuri määrittelevät pitkälti tunteiden havainnoimisen taidon. Kieltämällä tietyt tunteet lapsen minäkuva saattaa vääristyä niin, ettei hänen vielä aikuisenakaan ole helppoa tunnistaa omia tunteitaan. Lisäksi näin myös vaikeutetaan kykyä tunteiden myöhemmälle käsittelylle. (Keltikangas-Järvinen 2000, 215-218.) Tunteiden säätelyn taidot opitaan aluksi varhaisessa vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa, mutta niihin liittyvä kognitiivinen prosessointi kehittyy edelleen nuoruusiässä. Iän myötä tunteiden säätely kehittyy edelleen yhä tietoisemmaksi ja tarkoitushakuisemmaksi. (Myllyviita 2016, 38.)

Sosiaalialan työssä avainasemassa ovat itsereflektio ja tunnetietoisuus, sillä tiedostamalla omat tunteemme meidän on myös helpompi ymmärtää ja kohdata toistemme tunteita. Ihanainen (1999) kirjoittaa, että tunnetietoisuuden kehittämisen ensiaskeleksi on emotionaalinen suostuminen omien tunteittensa tarkasteluun. Tunteiden tiedostaminen etenee omien ja toisten tunteiden erottamiseen toisistaan. Tunnetietoisuutta on myös yhteisöllisten ja kulttuuristen tunteiden havaitseminen, jolloin tunteiden alkuperä ei ole yksittäisissä ihmisissä, vaan yhteisöllisissä ja kulttuurisissa tapahtumissa.

Myllyviita (2016, 9-10) ottaa esille kirjassaan, miten tunteet organisoivat tietojenkäsittelyämme, vaikuttavat muistin toimintaan ja ajatteluun. Tunteiden tunnistaminen ja sääteleminen ovat hyvin hyödyllisiä taitoja, sillä näin pystymme toimimaan tarkoituksenmukaisesti voimakkaitakin tunteita herättävissä tilanteissa. Tunteitaan käsittelemällä voi esimerkiksi parantaa ihmissuhteitaan sekä edistää omaa hyvinvointiaan. Sydänmaanlakka (2006, 174-175) puolestaan kirjoittaa tunteen olevan subjektiivinen kokemus. Hän myös käyttää sanaa tunneälykyys. Tunneälykkyyttä ja tunnetaitoja käytetään toisinaan kuvaamaan melko samankaltaisia asioita, mutta Golemanin (2012, 40) mukaan tunnetaito on opittu kyky, joka perustuu tunneälyyn. Tunneäly tarkoittaa mahdollisuutta oppia kykyjä, jotka perustuvat itsetuntemukseen, itsesäätelyyn, motivoitumiseen, empatiaan ja ihmissuhteiden hoitoon. Tunnetaidot puolestaan kertovat, miten näitä mahdollisuuksia on jalostettu hyödylliseen muotoon esimerkiksi työelämässä. Tunnetaidot hän luokittelee henkilökohtaisiin taitoihin ja sosiaalisiin taitoihin. Henkilökohtaisiin taitoihin kuuluvat itsetuntemus, itsehallinta ja motivoituminen. Sosiaalisiin taitoihin kuuluvat sosiaalisten kykyjen lisäksi empatia eli ymmärrys muiden tunteista, tarpeista ja huolenaiheista. (Goleman 2012, 42-43.)

Usein ajatellaan, etteivät emootiot ja järki kuulu yhteen. Damasio (2001, 11-17) toteaa, ettei järki olekaan niin erillinen tunteista kuin ajatellaan, ja järjen tehokas käyttö riippuu merkittävästi jatkuvasta kyvystä kokea tunteita. Hänen tutkimuksiansa mukaan tietyt tunneprosessin piirteet ja emootiot ovat korvaamattomia rationaalisuudellemme. Hän on tutkinut henkilöitä, joilla on aivojen otsalohkon tunteiden kokemisen alueella vaurio, mikä haittaa niin heidän sosiaalisia suhteitaan kuin kykyään tehdä päätöksiäkin. Rationaaliset päätökset eivät perustu siis vain logiikkaan, vaan tunteilla on suurempi merkitys päätöksenteolle kuin olemme osanneet ajatellakaan.

Sydänmaanlakka (2006, 175) tuo esille, miten tunteiden tärkeys työssä on nykyään nostettu esille, kun vielä 80-luvulla korostettiin, etteivät tunteet kuulu työpaikalle. Niemi (2013, 85-91) kirjoittaa tunteiden tuntemisen, ymmärtämisen ja ilmaisemisen lisäävän itseluottamusta sekä olevan olennainen osa mielenterveyttä ja työhyvinvointia. Tunnetaidot ovat välttämättömiä, jotta voimme tulla toimeen toisten ihmisten kanssa. Tiedostaessamme omat tunteemme, pystymme ymmärtämään ja vastaanottamaan myös muiden tunteita. Tällöin meidän ei tarvitse yrittää poistaa ja vältellä toisten ihmisten tunteita, kun emme pelkää omiakaan vaikeita tunteitamme ja pystymme niitä näin työstämään.

4.3 Musiikin merkitys ammatillisen kasvun taustalla

Musiikki koostuu erilaisista äänistä ja äänet ovat energiaa. Myös hiljaisuus on ääntä, josta musiikki alkaa ja johon musiikki loppuu. Hiljaisuus on tärkeä musiikin osa-alue. Näin ollen musiikki on äänienergiaa ja korvin kuulumattomatkin äänet vaikuttavat jokapäiväiseen elämäämme ja hyvinvointiimme. Musiikissa ilmenee ihmisen kyky luovuuteen ja omien rajojen ylittämiseen. (Lehtiranta 2015, 19-26.)

Musiikki vaikuttaa yksilöön laajasti; fysiologisesti, emotionaalisesti, mentaalisesti, terapeuttisesti sekä spirituaalisesti koskettaen kaikkia edellä mainittuja alueita. Musiikki on aktiivista energiaa, joka rauhoittaa, aktivoi ja helpottaa avaten polun näkymättömään maailmaan. Musiikillisen kokemuksen perustana on äänivärähtely, joka aistitaan korvassa. (Lehtiranta 2015, 100-101.)

Musiikki rakentuu rytmistä, melodiasta ja harmoniasta, rytmin ollessa musiikin perusta. Kaikessa musiikissa on rytmien jäsenyys. Rytmien ollessa kokonaisuus kuin musiikillinen ilmiö, rytmin voi ajatella ja nähdä elämän perusominaisuutena. Siellä, missä on elämää, on myös rytmejä. Ihminen on sidoksissa luonnon rytmeihin, tästä esimerkkeinä vuorokausi- ja vuodenaikarytmit. Ihmiskeho itsessään on täynnä rytmiikkaa, muun muassa hengitys, sydämen toiminta ja verenkierto. Rytmien lisäksi stimuloivat ja depressoivat kehon rytmisiä järjestelmiä joko rauhoittaen, rohkaisten tai rentouttaen, tilanteesta ja rytmistä riippuen. Rytmien vaikutukset vahvimmin yksilön fyysiseen kehoon, esimerkiksi tanssin kautta, jolloin musiikki ja sen vaikutus ovat näkyvimmillään. Rytmien kokemus on välitön ja se tavoittaa meissä osittain tiedostamattomatkin alueet. (Lehtiranta 2015, 102-105.)

Melodiat rakentuvat sävelistä, intervaleista sekä asteikoista. Melodia vaikuttaa eniten ajatuksiimme ja melodiaa kuunnellaan tarkasti. Melodia on kuuntelemassamme eurooppalaisessa musiikissa korostuneesti esillä. (Lehtiranta 2015, 108.) Musiikillinen ääni soi tietyllä sävelkorkeudella. Kun havaitsemme melodian mielessämme, huomaamme sävelkorkeuden vaihtelut. Musiikkiin kuuluvilla tauoilla, äänettömillä kohdilla, on myös oma ajallinen kesto. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piiroinen & Mäkinen 1993, 23.)

Musiikin harmoniaa kutsutaan soinnuksi. Musiikin sydän on harmonia ja tästä syystä se vaikuttaa syvästi tunteisiimme. Tunne-elämämme saa paljon vaikutteita tunteistamme, joihin puolestaan vaikuttaa musiikki. Harmonia on keskeistä omalle olemiselle ja kaipaamme tästä syystä musiikin mukanaan tuomaa harmonista oloa, sopusointua. Musiikin harmonia vaikuttaa meihin ja tunteisiimme alitajuisesti. (Lehtiranta 2015, 111-112.) Sointutausta eli harmonia voi kuulostaa välillä jopa riitasointuiselta. Vaikutelma riitasointuisuudesta tulee keskenään yhtä aikaa soivista äänistä ja siitä, miten samaan aikaan soivat äänet, niiden soitinvärit ja sävelkorkeudet, soivat suhteessa toisiinsa. Musiikki etenee määrättyllä nopeudella, tempolla

ja musiikin luonteesta riippuen tempo vaihtelee nopeasta hitaaseen, tai pysyy samana. (Höngisto-Åberg ym. 1993, 23.)

Musiikki ja tunne muodostavat oman symbioosin eri musiikkilajien vaikutuksen ollessa eri ihmisille erilaisen. Jokaisella on mahdollisuus tuoda tunteensa esille musiikillisesti ja jokainen ihminen tekee sen omalla tavallaan. Jaetun musiikkikokemuksen havainnointi on intuitiivista. Musiikkikokemus vaikuttaa toisiin enemmän tunnetasolla ja toisiin enemmän fyysisellä tasolla. Musiikkikokemuksen reaktiot pohjautuvat ihmisen ikään, kulttuurisiin perinteisiin sekä musiikilliseen makuun. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 113.)

Musiikki aktivoi ihmisessä sekä kehon että mielen ja auttaa yksilöä saamaan yhteyden syvällä sisimmässä oleviin tunteisiin (Ahonen 1993, 43). Tunteiden lisäksi musiikki vaikuttaa identiteetin ja minäkuvan kehittymiseen, ihmissuhteisiin ja yhteenkuuluvuuden tunteisiin sekä itse-tuntoon, hallinnan, kykenevyyden ja osaamisen tunteisiin. Musiikin merkityksellisyys liittyy yleensä erilaisiin tunnekokemuksiin ja musiikki tarjoaakin mahdollisuuden tunteiden kokemiseen, ilmaisemiseen, muokkaamiseen ja ymmärtämiseen. (Saarikallio 2011, 223-226.)

Musiikin on myös todettu auttavan sekä sairauksista että vammoista toipumisessa. Toipuminen perustuu siihen, että hermosolut kytkeytyvät uusiin soluihin ja koska musiikki aktivoi aivoja laajasti, se edistää hermoverkkojen korjautumista. Musiikista on tutkimusten perusteella osoitettu olevan hyötyä esimerkiksi muistisairauksien sekä äkillisten aivovaurioiden hoidossa. Musiikki kuljettaa muistiltaan sairastuneen ihmisen mielen niihin hetkiin, jolloin hän vielä muisti hyvin. Lapsuudessa ja nuoruudessa koetut musiikkikokemukset ovat muistoiltaan vahvoja tunnekokemuksia, jotka säilyvät muistissa sairaudesta huolimatta. Musiikki palauttaa muistoja ja aktivoi aivojen toimintoja. Musiikilla on suuri vaikutus henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Itselle mieluisen musiikin kuunteleminen palkitsee, koska se herättää positiivisia tunteita. (Huotilainen & Peltonen 2017, 167-168.)

Musiikilla mainitaan olevan myös positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kognitiiviseen kehitykseen. On huomattu, että musiikin harrastaminen saattaa jopa parantaa kielellisiä tai matemaattisia taitoja ja lisäksi se myös sosiaalistaa harrastajiaan. Ryhmässä soittamisen uskotaan parantavan kykyä kuunnella toista, sillä soittajat oppivat sopeuttamaan oman soittonsa tai laulunsa toisten esitykseen. Pohjimmiltaan musiikki on vuorovaikutusta ja sosiaalista toimintaa, jossa musiikkiryhmät auttavat jäseniään myös verkostoitumaan. Yleisesti ajatellaan, että kulttuuri-identiteetin vahva perusta syntyy oman kulttuuriperinnön tuntemisesta ja arvostamisesta, joka puolestaan luo pohjan erilaisuuden hyväksynnälle ja ymmärrykselle. Musiikki vahvistaa kulttuurien välistä ymmärrystä ja auttaa kulttuurista vuorovaikutusta. (Louhivuori 2011, 15-19.)

Kuulemme musiikkia kaikkialla, emmekä aina edes huomaa sitä. Musiikilla on vaikutus ihmisen vireystilaan. Musiikki vaikuttaa aivojen mielihyvakeskuksen kautta ihmisen elintoimintoihin. Valittaessa innostavaa ja kiinnostavaa musiikkia, ihminen piristyy ja innostuu. Rauhallisen musiikin avulla ihminen voi laskea vireystilaansa esimerkiksi ennen nukkumaanmenoa. Musiikin avulla voi myös ylläpitää ja kehittää kielitaitoaan, varsinkin vieraalla kielellä laulamisen on todettu olevan tässä hyödyksi. Musiikin avulla voidaan saada aikaan parempia urheilusuorituksia, vauhdikas ja voimakas musiikki parantaa urheilusuoritusta. Musiikin ja liikunnan yhdistäminen tanssiessa on ihmisen aivoille hyväksi. (Huotilainen & Peltonen 2017, 192-193.)

4.3.1 Musiikin fysiologiset ja emotionaaliset vaikutukset

Lehtirannan (2015, 114) mukaan musiikin vaikutus ihmiseen on hyvin moninainen. Musiikkikokemus vaikuttaa ihmiseen aina sekä fysiologisesti että emotionaalisesti. Musiikilla voidaan vaikuttaa kaikkiin ihmisen fysiologisiin prosesseihin. Musiikki vaikuttaa myös tunteisiimme, tapamme ajatella, omaan oppimiseemme sekä muihin keskeisiin ulottuvuuksiin elämässämme. Musiikin vaikutusta ihmisen hyvinvoinnille voidaan verrata ihmisen ruokailutottumuksiin, musiikin ollessa aivojemme ravintoa ja ruuan kehomme polttoainetta. Ihminen tarvitsee kokonaisuutena mahdollisimman monipuolista ravintoa voidakseen hyvin. Sekä mieltä että kehoa tulee ravita parhaalla mahdollisella tavalla.

1800-luvulta lähtien on tiedetty musiikin vaikuttavan sekä aineenvaihduntaan että verenpaineeseen. Melankolista musiikkia kuunnellessa aivojen verenkierto hidastuu ja vastaavasti aivojen verenkierto vilkastuu kuunneltaessa stimuloivaa musiikkia. Teknologian kehittymisen, esimerkiksi aivojen kuvantamisen myötä, musiikin vaikuttavuudesta ihmisen fysiologiaan on saatu paljon tietoa. Musiikki vaikuttaa muun muassa hengitykseemme, keskushermostomme sekä sydämemme toimintaan. Kehomme ottaa vastaan musiikkia myös muuten kuin korvillamme, solumme ja luumme ottavat vastaan musiikin värähtelyjä ympäristöstämme. Musiikkiin ja ääniin liittyvät ärsykkeet prosessoidaan sekä oikeassa että vasemmassa aivopuoliskossa. Aivopuoliskot lähettävät toisilleen tietoa musiikillisesta kokemuksesta, jolloin se yhdistyy mielessämme kokonaisuudeksi, kokonaisvaltaiseksi elämykseksi. (Lehtiranta 2015, 116.)

Puhuessamme musiikin vaikutuksista, puhumme tällöin useimmiten musiikin emotionaalisesta vaikutuksesta yksilölle. Musiikkiin liittyy tunnekokemuksia, joiden avaamiseen ei tahdo löytyä sanoja. Musiikki, varsinkin populaarimusiikki, antaa usein valmiiksi sanat, joilla kuvata omaa emotionaalista tunnettaan ja siihen liittyviä yksilöllisiä havaintoja. Voidaankin sanoa, että musiikki johdattaa meidät tunteiden äärelle prosessoimaan tunteista nousevia tarpeita. Musiikin avulla pystytään ilmaisemaan ihmisen inhimillinen tunneasteikko kokonaisuudessaan. (Lehtiranta 2015, 123.)

Lehtirannan (2015, 123) mukaan useimmat ihmiset liikuttuvat tunnetasolla musiikin vaikutuksesta ja voimasta. Musiikin voima liikuttaa tunteita perustuu musiikin kykyyn koskettaa meitä tiedostamattomalla laajalla mielen alueella, jonka olemassa olosta emme aina ole tietoisia. Tiedostamaton alue käsittää suuren osan muun muassa minäkuvastamme, arvoistamme, tavoistamme ja asenteistamme sekä tukahdutetuista kokemuksistamme ja muistoistamme. Tiedostamaton mieli on elämämme varrelta kertynyt muistivarasto, jota emme havainnoi aktiivisesti jokapäiväisessä elämässämme. Musiikin avulla on mahdollista välttää negatiivisia tunne-elämän asioita, kuten stressiä ja ahdistusta. Musiikki saa aikaan positiivisia, ihmistä tervehdyttäviä tunne-elämyksiä.



Kuvio 5: Musiikin vaikutus terveyteen (Lehtiranta 2015, 123-124.)

4.3.2 Musiikin terapeuttiset ominaisuudet

Ahosen (1993, 56-57) mukaan musiikin vaikutus ihmisen mieleen on monitahoinen ja monikeroksinen. Musiikin terapeuttisuus syntyy musiikkiterapian mahdollisuudesta sekä tuoda esille asioita että parantaa niitä. Musiikkiterapian avulla ihminen voi saavuttaa syvimät tunteensa, lisätä itseymmärrystään, tunnistaa tiedostamattomia ristiriitojaan ja tunteitaan työstämällä niitä tunteiden tasolla. Musiikkiterapian avulla ihminen oppii löytämään oman tunteensa kuullessaan sen musiikista. Ihminen samaistuu kuulemaansa musiikkiin ja pystyy viimein puhumaan omista tunteistaan, ei musiikin tunteesta. (Ahonen 1993, 60.) Musiikki on tärkeä elementti tunteiden säätelyssä, ja eräänä musiikin käyttötarkoituksena on musiikkiterapia (Louhivuori 2011, 13).

Musiikkiterapia on musiikin käyttämistä terapeuttisten päämäärien saavuttamiseksi. Asiakkaan tarpeet määrittävät musiikkiterapiassa käytettävät menetelmät, jolloin musiikkiterapia toimii hoitamisen ja kuntouttamisen välineenä. Musiikin avulla voidaan rakentaa silta ihmisen ja häntä tiedostamattomasti häiritsevien asioiden välille, musiikista tulee ihmisen sisäisen maailman kuva. Musiikin eri elementit ovat musiikkiterapiassa merkityksellisiä. Esimerkiksi rytmi tuo turvallisuutta ja jäsentää ääntä. Musiikin sydämenä toimii harmonia, joka aktivoi tunteita melodian ollessa musiikin ajatusta, joka puolestaan aktivoi kognitiivisia prosesseja. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97-98.) Ahosen (1993, 20) mukaan musiikkiterapia ja musiikin harrastaminen

eivät eroa suuresti toisistaan. Harrastaessaan musiikkia ihminen haluaa kehittää musiikillisia taitojaan koko ajan paremmiksi, kun taas musiikkiterapia on ihmisen sisimmästä lähtevä tarve, jossa ihminen haluaa tutustua itseensä.

Musiikkiterapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa hyödynnetään musiikin eri elementtejä, muun muassa ääntä, rytmiä ja melodiaa vuorovaikutuksen keskeisenä välineenä. Musiikkiterapia on joko yksilöllistä- tai ryhmäterapiaa ja sillä on aina yksilölliset tavoitteet ja sitä voidaan käyttää yksinään tai muiden hoitomuotojen osana. Musiikkiterapia on aina luova prosessi, eikä asiakkaalta edellytetä musiikillisia taitoja, koska musiikki on väline, ei itsetarkoitus. Musiikki aktivoi alitajuista mielenmaisemaa ja sen avulla voidaan sekä paljastaa että parantaa. Musiikin avulla pystytään käsittelemään vaikeitakin asioita turvallisen välimatkan päästä. (Mitä musiikkiterapia on? 2015.)

Musiikkiterapiaan liittyy tukahdutettujen tunteiden emotionaalista purkamista. Musiikki etäännyttää yksilön turvallisen, symbolisen välimatkan päähän käsiteltävästä asiasta ja näin asian työstäminen voi toteutua ilman liian suurta henkistä ahdistusta. Musiikkiterapian alussa ihminen puhuu pelkästään musiikista ja sen ominaisuuksista, eikä siitä, että hän itse siirtää omat tunteensa musiikin ominaisuuksiksi. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 98.)

Nykyisin tiedetään, että kohdussa ollessaan sikiö reagoi kokonaisvaltaisesti ääniin ja tästä syystä ääni säilyy muistissa koko loppuelämän ajan. Ääni aistitaan henkisellä tasolla, tunnetasolla ja fyysisesti. Äänen voi kuvailla kosketukseksi ja tästä syystä tulee noudattaa varovaisuutta työskennellessä erityisen herkkien ihmisten kanssa. Sosiaalisen kanssakäymisen onnistumiselle on ratkaisevaa se, miten käytämme ääntämme. Äänenkorkeus vaikuttaa ratkaisevalla tavalla siihen, hyväksyykö ihminen annetun informaation vai ei. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 34-35.)

On tärkeää pystyä aistimaan ihmisen mielentila ja sisäinen maailma, kun valitaan musiikkia hoidollisessa tilanteessa. Musiikkivalinnalla on mahdollista vahvistaa ihmisen mielentilaa, sekä myös heikentää tai sulkea ihmisen mieltä. Avainmusiikki eli musiikki, josta ihminen pitää, avaa ihmisen mieltä ja salpamusiiikki eli musiikki, josta ihminen ei pidä, sulkee ja estää mieltä. Musiikki itsessään ei paranna vaurioita, vaan se luo mahdollisuuden vaurioiden korjaamiseen. Ihmiseen vaikuttaa vahvimmin musiikki, josta hän pitää ja jonka hän tuntee emotionaalisesti läheisimmäksi musiikiksi. Musiikki saattaa myös tyydyttää ihmisen alitajuisia tarpeita, jolloin musiikki antaa tietoa ihmisen persoonallisuudesta. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 43.)

4.3.3 Musiikki hyvän olon vahvistajana

Thompsonin (2015, 211-212) mukaan musiikki vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin positiivisesti. Musiikin hyvinvointia vahvistava vaikutus perustuu musiikin kokonaisvaltaiseen läsnäoloon kaikkialla elinympäristössämme, voimme helposti valita mielialaamme sopivaa musiikkia. Musiikki tunnetaan jokaisessa kulttuurissa. Musiikki on myös hyvin tunteellista, se vaikuttaa tuntejärjestelmäämme, esimerkiksi miellelyhtymiin omasta menneisyydestämme sekä niin sanottuun henkisen täyttymyksen tilaan. Ihmisten sitoutuessa yhdessä musiikilliseen tekemiseen tai kokemiseen, heidän tunteilmastonsa muuttuu yhtenäiseksi, mikä puolestaan saattaa ehkäistä erimielisyyksien syntymistä. Musiikki lumoo, se luo laajan verkon lisäten sen positiivisia käyttömahdollisuuksia, jotka hyödyttävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia.

Musiikki on myös positiivisella tavalla häiritsevää, se saa ihmisen mielen kääntymään pois negatiivisesta, kuten kivusta ja epämiellyttävyydestä. Musiikin kuuntelu vaatii keskittymistä ja koska kuuntelu on hyvin antoisaa, ihmisen huomio kiinnittyy kuunteluun. Ihmiselle, joka ei voi hyvin, keskittynyt musiikin kuuntelu antaa tervetulleen tauon pahasta olost. Musiikki on usein hyvin fyysistä. Musiikin soittamiseen ja kuuntelemiseen liittyvällä fyysisellä toiminnalla, esimerkiksi tanssimisella, on terveyttä ja hyvinvointia lisäävä vaikutus. (Thompson 2015, 212-213.)

Erityisesti kuorolaululla on todettu olevan yhteys ihmisen terveyteen. Kuorolaulu vähentää ihmisten stressaantuneisuutta ja suurin merkitys hyvänolon tunteelle tulee sosiaalisten verkostojen kautta, sillä tiedetään, että kuorolaulajat antavat toisilleen monenlaista ryhmätukea esimerkiksi toisen laulajan eläessä vaikeaa elämäntilannetta. Myös sosiaalinen pääoma karttuu sillä, että laulajat saavat toisiltaan tärkeää eri alueisiin liittyvää tietoa muilta eri ammattikuntia edustavilta kuorolaisilta. Musiikkiharrastuksen ja terveyden välisellä yhteydellä on tärkeä merkitys pohdittaessa hyvän elämänlaadun ylläpitämisen toimintoja. (Louhivuori 2011, 14-15.)

Musiikki on tulkinnanvaraista. Voimme tulkita musiikkia itsellemme sopivalla tavalla, joten sillä on hyvinvointiamme vahvistava vaikutus. Sama musiikki voi toiselle herättää muistoja, toista se voi rohkaista luovuuteen tai auttaa erottamaan esimerkiksi sairauden omaan lokeeroonsa, pois elämän positiivisista asioista. Musiikki on sosiaalinen kokemus, vaikkakin se saatetaan kokea erillisesti, esimerkiksi virallisessa konsertissa, mutta kuitenkin sosiaalisessa tilanteessa. Musiikkiesitys osoitetaan harvoin vain yhdelle ihmiselle. Esitys on monelle ihmiselle samaan aikaan ja tällä tavoin ihmiset jakavat elämyksen yhdessä. (Thompson 2015, 213.)

Musiikki on keskustelevalta, vaikka se on samaan aikaan myös tulkinnanvaraista. Tunteet liittyvät vahvasti musiikkiin ja ihmisillä, joiden on vaikea ilmaista tunteitaan sanallisesti, voi olla

helpompaa ilmaista tunteita musiikin avulla. Musiikki voi olla myös manipuloivaa, ja tätä tietoa käytetään hyväksi valittaessa musiikkia esimerkiksi kauppakeskuksiin. Taustamusiikin tarkoituksena on vaikuttaa ostoskäyttäytymiseemme ja saada ihmiset viihtymään ostoksilla pitkään. (Thompson 2015, 213-214.)

Musiikin avulla on mahdollista saada esille kehon sisäinen ääni. Mikäli ihminen pystyy hyödyntämään musikaalisuuttaan ja herkkyyttään, oikeanlainen musiikki saattaa olla apuna sisäisen rauhan löytämisessä. Musiikille antautuminen saattaa auttaa sisäisten ristiriitojen ratkaisemisessa. Ihmisen ei tarvitse olla perehtynyt musiikkiin ammattimuusikon tavoin kokeakseen ja ymmärtääkseen musiikkia voimakkaasti. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 48.) Musiikillisessa kokemuksessa keho toimii väylänä musiikilliselle ymmärrykselle. Kehollinen oppiminen on sekä tiedostettua että tiedostamatonta. (Hyrj-Beihammer, Joukamo-Ampuja, Juntunen, Kymäläinen & Leppänen 2013, 161.)

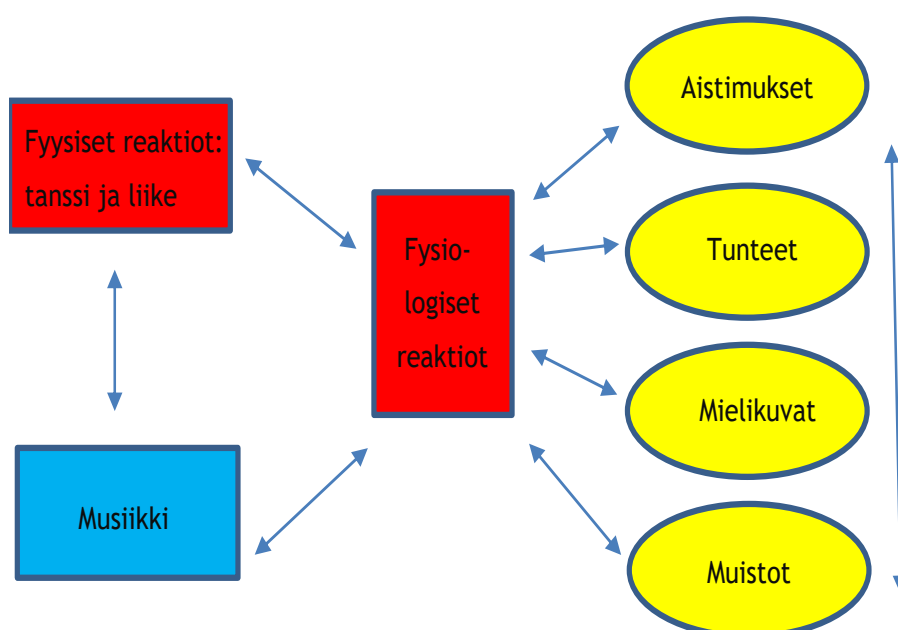
Klemolan (2005) mukaan kehotietoisuus on sitä, että osaa kuunnella, ymmärtää, kuulla ja tiedostaa aistimuksia ja tunteita. Kehotietoisuus on myös herkkyyttä huomata omassa kehollisessa tilassa tapahtuvia muutoksia. Tunnetilojen muutokset heijastuvat kehollisesti ja näin keholliset tuntemukset ja tunteiden tunnistaminen liittyvät toisiinsa. (Hyrj-Beihammer ym. 2013, 162.) Musiikki antaa mahdollisuuden tuoda esiin yksilöllisen luovuuden, joka vahvistaa ja eheyttää yksilön identiteettiä (Vartiainen 2013, 193).

Thompson (2015, 214) kirjoittaa musiikin henkilökohtaisesta merkityksestä ihmiselle. Musiikki kytketty vahvasti ihmisen omiin tunteisiin ja ajatuksiin. Musiikki auttaa löytämään omaa identiteettiä ja paikkaa ryhmässä, yhdistäen toiseen viitekehykseen ja erottaen toisesta viitekehyksestä. Monitahoista musiikkia voidaan käyttää eri tavoin vahvistamaan ihmisen hyvinvointia.

Lehtiranta (2015, 120-121) kirjoittaa funktionaalista musiikkia käytettävän ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamiseen; vähentämään stressiä, parantamaan unen laatua, tehostamaan oppimista sekä rentoutumiseen. Esimerkiksi rentoutus ja stressinhallinta ovat tällä hetkellä akuutteja teemoja tarkasteltaessa sekä työviihtyvyyttä että ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa. Esimerkiksi toimistotyössä musiikki voisi olla hyödyksi soitettuna niin, että sen tempo vastaa toimistotyöntekijän sydämen rentoutunutta sykettä. Funktionaalisen musiikin avulla tehdään nykyään tärkeää tutkimusta ja merkittävimpiä tuloksia on saavutettu juuri rentoutuksen ja stressinhallinnan alueilla. Oikein valittu musiikki voi vähentää stressiä huomattavasti, vahvistaa immunitaettia, vähentää lihasjännitystä ja voi tuoda ihmisen tietoisuuteen iloa, rauhaa sekä harmonian tunteita. Funktionaalisen musiikin tekijät tekevät musiikkia, jolla on yksilölle eheyttävä vaikutus. Musiikki on mahdollisesti joissakin tilanteissa luonnon-

mukaisempi vaihtoehto suhteessa kemialliseen lääketieteeseen. Yalen yliopistossa tehdyn tutkimuksen perusteella ne leikkauspotilaat, jotka kuuntelivat omaa lempimusiikkiansa, käyttivät 43 % prosenttia vähemmän kipulääkettä kuin musiikkia kuuntelemattomat potilaat (Williamson 2014, 202).

Musiikki saattaa ilmaista samoja asioita kuin ihmisen mieli tai alitajunta. Musiikin muodoissa on samankaltaisuutta ihmisen tunnemaailman kanssa. (Ahonen 2011, 29.) Ihminen mielletään filosofiassa ja psykologiassa kokonaisuudeksi, joka koostuu ajatuksesta, tunteesta ja tahdosta. Sama kolminaisuus ilmenee musiikissa rytminä, harmoniana ja melodiana. (Lehtiranta 2015, 102.)



Kuvio 6: Musiikin moninaiset vaikutukset. (Punkanen 2011, 54.)

4.3.4 Musiikki, kulttuuri ja yhteisöt

Musiikkia pidetään sosiaalisena taiteena. Musiikki luo positiivisia asenteita ja yhdistää ihmisiä sanattomasti. Musiikkia pidetään maailmanlaajuisesti tunteiden kielenä, sillä kaikissa kulttuureissa musiikki ilmaisee tunteita. Ihmisten perustunnetasot ovat kaikkialla samankaltaisia, mutta niitä saatetaan ilmaista eri tavoin. Musiikin avulla viihdytään yhdessä ja viihdytetään toisia, ilmaistaan tunteita yhteisöllisesti, ymmärretään toista ja hänen kokemuksiaan tunne-

tasolla sekä välitetään kulttuuriperinnettä. Musiikin avulla voidaan myös ilmaista sellaisia tunteita, joita ei ilman musiikin vaikutusta tehtäisi. Esimerkiksi tanssikulttuuri, jolloin on mahdollista pyytää tanssiin täysin vierasta ihmistä. (Ahonen 1993, 64-65.)

Moisalan (2013, 11-12) mukaan yhteisöllinen musiikki perehdyttää toisen ihmisen ajatteluun ja tapaan toimia. Pyrkimyksenä on ymmärtää toisenlaisen ihmisen olemiseen liittyviä tapoja ja ajattelua sekä myös näkemään itsensä toisen ihmisen kautta. Eri kulttuurien ja kansallisuuksien kohtaamisissa on aina vahvasti mukana myös perinteiden ja musiikin yhdistyminen. Lehtirannan (2015, 19) mukaan musiikki kuuluu erottamattomasti kaikkiin inhimillisiin kulttuureihin. Musiikin avulla pystytään ilmaisemaan ja tulkitsemaan tunteita ainutlaatuisella tavalla. Musiikillinen suvaitsevaisuus ja ymmärryksen lisääntyminen toisesta kulttuurista, kansallisuudesta ja rodusta auttaa paremmin ymmärtämään toisiaan ja toimimaan apuna jopa rauhantyydyssä.

Ruokonen ja Ruismäki (2009) toteavat musiikkikasvatuksen avaavan yksilön tietoisuutta kulttuurisen ympäristön havaitsemiselle. Taide on keskeinen kulttuuri-identiteetin muovaaja. Mainokset ja siihen liittyvät äänet ovat levinneet globaalisti kaikkialle, mutta jokaisessa maassa on kuitenkin omat, vahvat kulttuuriset juuret. Olemme osa eurooppalaista perinnettä, mutta samalla suomalaisessa taiteessa näkyy historiamme ja menneisyytemme. Suomi ja sen kaunis, monimuotoinen luonto, arkkitehtuuri, kirjallinen tuotanto, musiikki ja sen välittämä kansakunnan historia ovat osa meitä. Musiikilla on ihmisen identiteettiä ja omaa henkilökohtaista historiaa vahvistava merkitys. Ihmiset välittävät musiikin kautta toisilleen arvostusta ja kulttuurista ymmärrystä. Musiikin läsnäolo on prosessi, joka lisää ihmisen itsetuntemusta sekä vahvistaa tunne-elämää ja yksilöllistä identiteettiä. Musiikki avaa näkemään menneeseen, tähän hetkeen ja tulevaan. (ks. Ruokonen & Ruismäki 2013, 124-125.)

Csikszentmihalyi (1997) kirjoittaa yksilön luovuuden ilmenemisestä kulttuurisena tapahtumana, jota tietty oppimisyhteisö voi joko tukahduttaa tai kannustaa. Näin ajatellen musiikillisen luovuuden kehittymistä voidaan edesauttaa luomalla ihmisille osallistumismahdollisuuksia, esimerkiksi soittamalla itselleen merkityksellistä musiikkia toiselle ihmiselle. Yhteisöiden musiikillinen luovuus ilmenee vuorovaikutuksena, jolloin jokaisella on mahdollisuus osallistua musiikin tekemiseen. (ks. Ervasti, Muhonen & Tikkanen 2013, 249.)

Musiikin kanssa tekemisissä olevat ihmiset rakentavat omaa identiteettiään suhteessa ryhmiin ja yksilöihin, jolloin oma kulttuuri ja traditio välittyvät toisille ihmisille. Kulttuuri ja traditiot myös muuttuvat ja uusiutuvat kanssakäymisen myötä. Ihmisten identiteetit muotoutuvat musiikkikulttuureissakin identiteettikategorioihin. Myös musiikillinen identiteetti muuttuu ajan

ja paikan mukana. Nykyään sosiaalinen media mahdollistaa kulttuuriprojekteihin osallistumisen helposti ja vaivattomasti, millä puolestaan on yksilön kulttuurista identiteettiä vahvistava vaikutus. (Leppänen, Unkari-Virtanen & Sintonen 2013, 334, 342.)

Musiikki ei ole pelkästään musiikkia, vaan sen mukana tapahtuu erilaisia kohtaamisia esimerkiksi kulttuurien, traditioiden ja ihmisten välillä. Musiikin taustalla on aina myös sekä sosiaalisia että kulttuurisia vaikutteita. Musiikki siirtää traditioita eteenpäin, se kiinnittää ihmisiä omaan aikaansa sekä sosiaaliseen elämänpiiriin ja tuo esiin mennyttä aikaa. Musiikki on kommunikoinnin väline ja se ilmaisee, millaiseen kulttuuriin ihminen kuuluu. (Leppänen ym. 2013, 346.)

Musiikkia voidaan käyttää myös eri kulttuurien välisten jännitteiden vähentämiseen. Lapset ja nuoret perehdytetään eri kulttuurien taiteeseen ja tällä tavoin saadaan lisättyä ymmärrystä eri kulttuurien erityispiirteistä ja parempia valmiuksia muiden kulttuurien kohtaamiseen. Musiikin vaikutus kulttuuriseen identiteettiin on selkeä. Musiikilliset valinnat kertovat selkeästi, mihin viiteryhmään yksilö haluaa kuulua. Suomalaisen kansallisidentiteetin vahvistamiseen ja rakentamiseen on aikoinaan käytetty taidetta ja yhä edelleen suomalaisuutta rakennetaan kulttuurin avulla. Bänditoiminta on kouluissa suosittua ja sillä saa hyvin motivoitua nuoria tunneilla mukaan. Vaarana tässä kuitenkin on se, että omaan kulttuuriperintöömme tutustuminen jää liian vähälle. (Louhivuori 2011, 17-19.)

4.3.5 Musiikki oppimisen tukena

Tarkastelimme Peers-projektissa musiikin merkitystä oppimisen tukena projektin aikana sekä varhaiskasvatuksen, esi- ja alkuopetuksen että pienryhmäopetuksen näkökulmasta Suomessa ja Sveitsissä. Vierailimme eri kouluissa ja päiväkodeissa sekä teimme projektiin liittyvät tehtävät, joissa tutkimme musiikin merkitystä luovuudelle ja itsetunnolle. Tuomme tässä luvussa esille teoriatietoa musiikin merkityksestä varhaiskasvatuksessa ja opetuksessa. Lisäksi kerromme eri vierailukohteissa tutustumiimme opetusmetodeihin.

Musiikki on mukana varhaiskasvatuksessa ja päiväkodin arjessa monin eri tavoin. Päiväkodissa voidaan esimerkiksi laulaa, tanssia, soittaa ja kuunnella monenlaista musiikkia. Musiikkihetkiä voi pohtia musiikkikasvatuksen lisäksi lapsen kokonaisvaltaisen kasvatuksen ja kehityksen näkökulmasta. Musiikkikasvatuksella tarkoitetaan tavoitteellista kasvattamista ja musiikillisten kykyjen kehittämistä (Hongisto-Åberg ym. 1993). Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan puolestaan kaikkea pienten lasten elämänpiirissä tapahtuvaa kasvatusta, jonka tavoitteena on lapsen terveyden, hyvinvoinnin, kokonaisvaltaisen ja tasapainoisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäminen. Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallisen ja tavoitteellisen kasvatuksen,

opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. (Varhaiskasvatustalaki 19.1.1973/36, 1 §, 2a §.) Musiikkia ja sen sisältöjä, menetelmiä, arvoja ja tavoitteita voidaan hyödyntää kaikessa kasvatuksessa. (Marjanen 2011, 399.)

Suomessa jokaiselle päiväkodin lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. Lapsella on varhaiskasvatustalain turvaama oikeus saada suunnitelmallista, tavoitteellista kasvatusta sekä opetusta ja hoitoa. Lapsen etu ja tarpeet ovat varhaiskasvatussuunnitelman lähtökohtana. Lapsen henkilökohtaisen suunnitelman lisäksi varhaiskasvatuksen järjestäjien tulee laatia paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta. Lapset kasvavat, kehittyvät sekä oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Lisäksi yhtenä varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea tavoitteellisesti lasten musiikillisen, kuvallisen, sanallisen ja kehollisen ilmaisun kehittymistä sekä tutustuttaa heitä kulttuuriperintöön ja taiteenaloihin. Taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen voivat edistää sosiaalisia taitoja, oppimisedellytyksiä ja myönteistä minäkuvaa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 9-10, 41-42.)

Varhaiskasvatuksessa työskentelevillä aikuisilla on suuri merkitys lapsen musiikkikokemuksille. Aikuisten oman asenteen musiikkia ja musiikkihetkeä kohtaan on hyvä olla innostunut ja positiivinen, jotta lapset voivat myös kokea musiikin iloa ja onnistumisen kokemuksia. Kasvatuksessa on tärkeää, että välitämme aidosti siitä mitä teemme. Kun haluaa että lapsi kuuntelee mitä aikuisella on sanottavana, aikuisen pitää myös kuunnella lasta ja antaa hänelle näin oikeanlainen vuorovaikutusmalli. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piiroinen & Mäkinen 1993, 17.) Lapset soittavat ja laulavat yleensä mielellään ryhmässä. Lapsi harjaantuu keskittymään soitto-tilanteessa ja kokee esteettisiä elämyksiä. Elämysten kautta lapsen mielikuvitus ja luova ilmaisukyky kehittyvät. Lisäksi laululeikit ja musiikkiliikunta tukevat lapsen rytmitajun kehittymistä ja niiden avulla lapsi voi toteuttaa mielikuviaan sekä ilmaista tunteitaan. (Hongisto-Åberg ym. 1993, 78-80.)

Suomalainen peruskouluopetus on kansainvälisesti arvostettua, kuten myös suomalainen taidekasvatus, joka on saavuttanut kansainvälistä suosiota populaarimusiikin menestymisen myötä. Myös pienryhmäopetuksessa olevat lapset ovat oikeutettuja saamaan musiikinopetusta heille sopivalla tavalla. Lapselle annettava opetus perustuu henkilökohtaiseen oppimissuunnitelmaan, Hojks:iin. Hojks:iin kirjataan lapsen huoltajan kanssa lapsen henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma. Lapsi etenee opiskelussaan tämän suunnitelman mukaisesti omien tavoitteidensa ja edellytysten mukaisesti. Musiikin merkitys pienryhmäopetuksessa on terapeutin. Musiikki tarjoaa vastapainon muiden opiskeltavien aineiden rinnalla. Musiikillinen kokemus on lapselle vapauttava, koska muissa aineissa hän joutuu pinnistelemaan enemmän saavuttaakseen hänelle asetetut tavoitteet. Musiikki tarjoaa laajat mah-

dollisuudet kohtuullisen pienellä avustuksella. Opettajan ammattitaito takaa lapsille elämyksellisten, kehittävien ja eheyttävien musiikillisten tuokioiden kokemisen. (Salo 2011, 189-192.)

Sveitsissä ollessamme osallistuimme esi-opetusikäisten lasten musiikkitunnille. Musiikkitunnilla tutustuimme Dalcroze-rytmiikkaan, joka on sveitsiläisen Émile Jaques-Dalcrozen (1865-1950) kehittämä musiikkipedagoginen menetelmä. Menetelmässä korostetaan kehollisuutta musiikin opetuksessa. Dalcroze-rytmiikassa integroidaan eri taidemuotoja saman oppimisprosessin sisällä. Lisäksi sen tavoitteena on kehittää ja tukea yksilön oppimista laaja-alaisesti sekä lisätä kommunikointi- ja vuorovaikutustaitoja, ilmaisua, mielikuvitusta, luovuutta, itsetuntemusta ja kokonaisvaltaista kehonhallintaa. Yksi tavoitteista on vahvistaa oppilaan miinuuden kokemusta ja itsetuntemusta. Oppilaan on mahdollista luoda yhteys musiikin lisäksi itseensä kiinnittämällä huomiota oman kehon reaktioihin ja tuntemuksiin sekä löytää oma tapansa ilmaista musiikkia liikkeiden avulla mielikuvitustaan käyttäen. (Juntunen 2011, 245-257.)

Vierailimme Sveitsin viikon aikana ammattikorkeakoulussa, joka koulutti varhaiskasvatuksen lastentarhaopettajia. Tutustuimme iltapäivän ajan MDU-opetusmetodiin, jonka oli kehittänyt Gerhard Wolters ja jota Colin Fersztand oli muokannut omaan opetukseensa sopivaksi. MDU tarkoittaa moniulotteista opettamista. Menetelmän avulla voidaan opettaa yksilöllisesti, pareittain tai pienissä ryhmissä. MDU:n avulla voidaan opettaa laulamista, liikkumista, improvisaatiota, luovaa suunnittelua sekä ristikkäin tapahtuvaa opettamista. Tulevia lastentarhaopettajia opetettiin MDU-menetelmän avulla yksilöllisesti seuraavalla tavalla; opiskelija tapasi soitonopettajansa ja kertoi hänelle, mikä kohta opeteltavassa kappaleessa oli hänelle vaikea. Opettaja halusi kuulla oppilaan näkemyksen siitä, mitä kohtaa kappaleessa ja miten opiskelija parantaisi. Opettaja antoi oppilalle neuvoja, joiden perusteella opiskelija meni harjoittelemaan itsekseen ja palasi takaisin soittamaan opettajalle kappaleen uudelleen harjoiteltuaan sitä ensin hetken aikaa itsekseen. Menetelmä on enemmän opiskelijälähtöinen yksilöopetuksessa. Opettaja ohjaa oppilasta oikeaan suuntaan, jotta hän löytää itse oikean tavan parantaa suoritustaan. Pari- ja pienryhmäopetuksessa opetusmetodi on hieman erilainen, enemmän opettajakeskeinen ja useamman opiskelijan ohjaaminen mahdollistaa myös yhdessä soittamisen. Isoissa ryhmissä metodi on selkeästi opettajälähtöinen, se mahdollistaa toimimisen yhdessä sekä ryhmänä että useampana pienryhmänä. Haittapuolena todettakoon, että isossa ryhmässä ei yhtä selvästi näe opiskelijan panosta suoritukseen, eikä se silloin vaikuta ihanteellisella tavalla ammatilliseen kehittymiseen. (Fersztand 2017.)

MDU-metodin hyvinä puolina pidetään opiskelijan osallisuutta. Opiskelija sitoutetaan oppimistuloksiin menetelmän avulla ja hän on omalla aktiivisuudellaan vastuussa etenemisestään.

Opetustuokiot opettajan johdolla ovat yksilöllisiä, opiskelija saa omaan tilanteeseensa räätälöityä opetusta ja hänen henkilökohtaiset tarpeensa otetaan huomioon. Opetusmetodi on joustava, se ei vaadi erityisiä tiloja toteuttamiseen ja on ajallisesti helppo järjestää. Opiskelijat muovaavat metodin kehittymistä antamalla siitä palautetta. Metodi on merkityksellinen opiskelijoille, jotka siirtyvät työelämään, sillä he voivat käyttää sitä omassa työssään. (Fersztand 2017.)

5 Aiemmat tutkimukset

Etsiessämme tutkimuksemme aiheesta tehtyjä aiempia tutkimuksia huomasimme, että itse-tuntemuksen ja musiikillisten kokemusten vaikutuksesta ammatti-identiteetin kehittymiseen sosionomi (AMK) -koulutuksessa, erityisesti opiskelijan näkökulmasta, oli haastavaa löytää. Löysimme kuitenkin joitakin tutkimuksia ja artikkeleja, jotka liittyivät aiheeseemme. Opin- näytetyömme liittyy Peers-projektiin, josta Marjanen ja Chatelain (2016) ovat kirjoittaneet artikkelin Laurean julkaisemaan kirjaan. Artikkelissa on käsitelty projektimme tavoitteita sekä projektin tuloksia. Peers-projekti perustuu Laurean toteuttamaan LbD-malliin ja sen tavoitteena on osallistujien ammatillinen kehitys ja kokemuksellinen oppiminen.

Helena Malmivirran väitöskirja Taide siltana sosionomiksi (AMK) kasvamiselle käsittelee taide- ja ilmaisuaineiden merkitystä Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmassa. Tutkimuksen kohteena olivat opiskelijoiden oppimispäiväkirjat, joissa reflektoitii taide-elämysten merkitystä sosionomiksi kasvamiselle. Malmivirta kuvaa tutkimusraportissaan muutosprosessia, joka suuntaa ammattikorkeakoulupedagogiikkaa kohti sosionomin persoonallista ja ammatillista kasvua. (Malmivirta 2011.)

Marjanen ja Cslovjecsek (2017, 339, 342, 344) ovat tutkineet musiikin vaikutusta opetuksessa musiikin ollessa kulttuurisena runkona. Musiikki on monen ilmiön takana, mutta merkityksellisenä pidetään musiikin kykyä siirtää kulttuurisia merkityksiä ja ymmärrystä sukupolvien ja kansojen välillä. Musiikin merkitys tulkitaan aina yksilöllisen kokemuksen kautta. Musiikki tukee positiivisen ja luovan ilmapiirin saavuttamista.

Marjasen (2015, 64) tutkimuksen mukaan musiikki koskettaa yksilön sisintä syvästi ja tästä syystä auttaa ihmisiä ymmärtämään toisten ihmisten arvoja vaistonvaraisesti. Musiikki avaa mielen yleisesti ihmisen hyvinvoinnin ymmärtämiselle. Musiikin vaikutus yksilölle pohjautuu alkukantaiseen, luontaiseen motiiviin, jota ihminen itse ei ehkä aina edes tiedosta. Musiikki tukee yksilön kokonaisvaltaista kehitystä monella tavalla.

Mustonen ja Naapuri (2015, 5) ovat Peers-kokemukseen perustuvassa pro gradu-tutkielmasaan tutkineet musiikin ja luovuuden välistä yhteyttä suhteutettuna vuoden 2014 musiikin

opetussuunnitelmaan. Vuoden 2014 musiikin opetussuunnitelma painottaa ääniin ja musiikillisiin ilmaisukeinoihin liittyvää luovaa ja esteettistä ajattelua. Peers-kokemus tutki musiikillista kokemusta integroituna muuhun opetukseen. Mielenkiinnon kohteena Peers-projektissa oli erityisesti asennemuutoksen havainnoiminen sellaisessa luokassa, jossa ei ollut erityistä innostusta musiikkiin.

Alastalo ja Karvinen (2016, 2) tutkivat Peers-projektiin liittyvässä pro gradussaan musiikin ja kielen välistä integraatiota perusopetuksessa. Tutkimuksessa 5. luokkalaiset suunnittelivat ja myös toteuttivat musiikkivideon. Musiikkivideota tehdessään opiskelijat oppivat kommunikoimaan keskenään, sosiaalisuutta, luovuutta, joustavuutta, kykyä innovoida, kriittistä ajattelua sekä mediataitoja. Tutkielma suoritettiin sekä haastattelujen avulla että oppimispäiväkirjaa pitämällä. Tutkimuksessa havaittiin selvä yhteys oppilaiden motivaatiossa tehdä hyvin opettajan antaessa heille vastuuta.

6 Tutkimuskysymys

Teoriataustassa käsittelemiemme aiheiden ja koko tutkimusaineistoomme pohjautuen päädyimme seuraavaan tutkimuskysymykseen:

- Millainen vaikutus Peers-projektilla oli ammatti-identiteettimme rakentumiselle?

Tämän kysymyksen pohjalta tarkastelemme opiskelijan näkökulmasta sosionomi (AMK) -koulutusta suhteutettuna tähänhetkiseen toteutukseen. Tarkastelemme tätä aineistomme tukevana. Aineisto koostuu omista muistoistamme ja viiden Peers-projektiin osallistuneen opiskelijan raporteista, mukaan lukien omat raporttimme. Kaikkien projektiin osallistuneiden opiskelijoiden väliraportit olivat englanniksi. Lisäksi analysoimme kahden opiskelijan suomenkieliset loppuraportit. Esittelemme aineiston sisältöä luvussa 7.5. Tuloksia käsittelemme luvussa 8.

7 Tutkimuksen toteutus

7.1 Tutkimuksen tausta

Kulttuurivaihtokokemuksemme sai pohtimaan suomalaisuutta suhteessa muihin kulttuureihin ja havahdutti isetutkiskelun tärkeyteen. Vaihtokokemuksemme toi käsityksen universaalista ihmisyydestä, pohjimmiltaan olemme kaikki hyvin samakaltaisia samoine arkipäivän haasteinemme, vaikka tavat ja tottumukset eri kulttuureissa vaihtelevatkin.

Halusimme tutkia nimenomaan tätä kulttuurivaihtoa, koska se sai meidät havainnoimaan itsessämme niitä tunteita, joita pidämme ammatillisesti tärkeinä. Koimme, että tunnetietoisuus on ammatillisen kehittymisen edellytys. Pidämme tärkeänä sosiaalialan opiskelijan ja tulevan työntekijän itsetuntemuksen parantamista ja tunnetietoisuuden lisäämistä, jotta hän on valmiimpi kohtaamaan asiakkaansa ja heidän tarpeensa. Omien tunteiden läpikäyminen opiskeluiden aikana on tärkeää oman tunnetietoisuuden kasvattamiseksi, jolloin omat tunteet eivät sekoitu aikanaan asiakkaan tunteisiin. Tästä syystä pidämme hyvänä Peers-projektin kaltaisia opintoja, joissa opiskelija joutuu pohtimaan syvällisesti omia tunteitaan sekä kulttuurivaihdon myötä omaa maailmankuvaansa, ihmiskäsitystään ja arvojaan.

Tutkimuksemme on fenomenologis-hermeneuttinen. Fenomenologiassa tutkitaan kokemusta ja se käsitetään ”ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa”. Kun tutkimme fenomenologisesti, esiin nousee myös ihmiskäsityksemme. Fenomenologiassa tutkitaan ihmistä osana omaa todellisuuttaan. Kokemuksellisuus on ihmisen maailmansuhteen perusmuoto ja suhde maailmaan on intentionaalinen, eli kaikki merkitsee jotakin meille. Fenomenologisen tutkimuksen kohteina ovat siis kokemusten merkitykset. (Laine 2010, 28-30.)

Hermeneutiikalla tarkoitetaan teoriaa tulkinnasta ja ymmärtämisestä, tulkinnalle pyritään etsimään sääntöjä. Hermeneuttinen ulottuvuus tulee mukaan fenomenologiseen tutkimukseen tulkinnan tarpeen myötä, kun tutkimus kohdistuu ihmisten väliseen kommunikaation maailmaan. Fenomenologisella ja hermeneuttisella tutkimuksella on kaksitasoinen rakenne, jossa perustason muodostaa tutkittavan koettu elämä ja toisella tasolla tapahtuu itse tutkimus. Merkitysten ymmärtämisen lähtökohtana on yhteinen ymmärrys ja tuttuus tulkitsijalle ja tutkittavalle. Fenomenologisesta tai hermeneuttisesta metodista ei ole mahdollista esittää tarkkaa kuvausta, sillä tutkittava, tutkija ja tilanne ovat aina erityislaatuisia. (Laine 2010, 30-39.)

Tutkiessamme ihmiskäsityksiä holistinen, essentialistinen ja kulttuurinen ihmiskäsitys vastasivat parhaiten tämän työn tarkastelukulmaan. Holistinen ihmiskäsitys huomioi ihmisen kokonaisvaltaisesti psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena yksilönä, jolla on myös henkinen ulottuvuus. Essentialistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisellä on oma sisäänrakennettu arvojärjestelmänsä, jota hän omassa elämässään toteuttaa. Kulttuurinen ihmiskäsitys puolestaan korostaa ihmisen ja ympäristön vaikutusta toisiinsa. (Marjanen 2016.)

Sosiaalialalla työskennellään vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa, joten koko toiminnan perustana voidaan nähdä arvojen lisäksi työntekijöiden ihmiskäsitys. Ihmiskäsitys vaikuttaa omaan toimintaan, ajatteluun ja asenteisiin. Omia arvojaan ja ihmiskäsitystään tulisi tarkastella, sillä silloin on helpompi kuunnella ja suhtautua avoimesti myös omista käsityksistä poikkeaviin arvoihin ja käsityksiin. (Raatikainen 1990, 10-11.)

Opinnäytetyöprosessissamme pohdimme myös tiedonkäsitystä ja sen merkitystä tutkimusessamme. Perinteisesti väitelauseet sekä niiden soveltamisen säännöt on nähty tietona. Niiniluoto (1980, 138) ja Silverman (2008) kirjoittavat, että Platonin mukaan tieto on hyvin perusteltu tosi uskomus sekä muuttumaton todellisuus, joka on ideamaailmassa aistien tavoittamattomissa. (Ks. Pöyhönen 2011, 38.) Tämä tiedonkäsitys on haastettu useasti. Pöyhönen (2011, 38-41) tuo väitöskirjassaan esille erilaisia tiedonkäsityksiä, kuten esimerkiksi asiantuntijatiedon, havaintotiedon, tieteellisen tiedon, taitotiedon (knowing how), kokemustiedon ja hiljaisen tiedon. Hän nostaa esille taitotiedon eli knowing how (Ryle 1949/2002) -käsitteen lisäksi käsitteet knowing that (Swanwick 1994) ja knowing why (Reimer 2005).

Opinnäytetyössämme tiedonkäsitystä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Olemme nostaneet esille erityisesti kokemustiedon ja hiljaisen tiedon merkityksen oppimiselle. Kuten Rolf (1995, 14-15) toteaa, kaikella tiedollamme on hiljainen ulottuvuutensa, sillä usein kohtaamme tehtäviä, jotka edellyttävät omakohtaista kokemusta ja tapauskohtaisia ratkaisuja. (ks. Pöyhönen 2011.) Tutkiessamme fenomenologisesti koemme myös oman tietoisuutemme ja omat kokemuksemme tosiksi eli tiedoksi.

7.2 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä ja analysointi

Teemme vahvasti teoreettisen työn, jonka perustana ovat Peers-projektin kokemukset ja niiden reflektointi sekä niitä täydentävä kirjallisuus ja muu teoriapohja. Tutkimuksemme on teorialähtöinen laadullinen tapaustutkimus, joka pohjautuu Peers-projektista kirjoittamiimme raportteihin ja teorialähtöiseen teorianäkökulmaan. Laadullisen tutkimuksen aineistoa analysoidessamme järjestämme ja tiivistämme aineistoa selkeäksi kokonaisuudeksi, mikä palvelee tutkimustamme parhaiten.

Tutkimuksessamme olennaista on kriittinen reflektio analysoidessamme kokemuksiamme projektista. Luemme aineistoa, eli projektin aikana ja jälkeen kirjoittamamme oppimistehtävät ja raportit, käyden dialogia kokemuksistamme nostaen esiin tutkimuksemme kannalta olennaiset asiat jäsentäen ne merkityskokonaisuuksiksi. Analyysimenetelmänämme on teemoittelun lisäksi sisällönanalyysi, jossa aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien sekä tiivistäen. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Sisällön analyysiä tehdessämme alleviivasimme raporteista eri väreillä eri teemat. Teemat nostimme esille tietoperustamme eri aiheista. Peers-projektin kokemuksissa ja raporteissa toistuivat musiikkiin, kulttuuriin, minän kasvuun ja luovuuteen sekä hiljaiseen tietoon liittyvät teemat. Tutkimuksen objektiivisuutta vahvisti kaikkien osallistujien raporteissa yhteisesti esille nousseet teemat omien kokemustemme ja raporttiemme lisäksi.

7.3 Tutkimuksen aineisto ja aineiston keruu

Aineiston keruun tapoja ovat haastattelemine, havainnoiminen, kyseleminen sekä dokumenttien käyttäminen. Vaikka tutkimustyypit eroavatkin toisistaan, niissä voidaan käyttää samoja aineiston keruun menetelmiä. Tässä tutkimuksessa toteutui osallistuva havainnointi ollesamme osa toimivaa ja tutkivaa ryhmää. Havainnoinnin lajeja ovat systemaattinen havainnointi ja osallistuva havainnointi. Systemaattisessa havainnoinnissa havainnoidaan tilannetta ulkopuolisena ja osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija on ryhmän jäsenenä, joka osallistuu tutkittavaan toimintaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 186-187, 209, 211.)

Yhtenä aineistonkeruumenetelmänä on tiedonkeruutapa, jossa tutkittava aineisto on henkilökohtaisiin kokemuksiin ja muistoihin perustuvaa. Tällaista tutkimusta kutsutaan narratiiviseksi. Puhuttaessa narratiivisesta tutkimuksesta, sillä voidaan viitata myös aineiston käsitteilytapaan. Aineistonkäsitteilytapamme on narratiivinen, sillä aineistomme koostuu projektin aikana kirjoittamistamme dokumenteista. Narratiivisuus tarkoittaa lähestymistapaa, jossa kertomuksia voidaan ajatella tapana ymmärtää oman elämän tapahtumia. Omien tekstien eli strukturoimattoman aineiston analysointi on vaativaa, koska se jättää tutkijalle vapautta aineiston tulkinassa. (Hirsjärvi ym. 2007, 212-214.)

Tutkimuksemme aineistona ovat Peers-projektin aikana sekä sveitsiläisten että suomalaisten osallistujien kirjoittamat raportit ja mieleen painuneet muistot. Kummassakin maassa vietettyjen viikkojen viikko-ohjelmat liitteenä (liite 2, liite 3). Osallistujien englanninkielisten raporttien analysointiin saimme kirjalliset luvat. Analysoimme viiden eri opiskelijan raportit. Eri kirjoittajat olemme nimenneet informanteiksi. Aineisto on kerätty koko projektin ajalta (2015-2016). Käyttämämme aineisto on jalostunut mielessämme sekä projektin aikana että työstäessämme projektin kulkua tehdessämme opinnäytetyötämme. Aineistonkeruumenetelminä tutkimuksemme olivat henkilökohtaisten dokumenttitemme käyttö sekä osallistuva havainnointi. Edellä mainittujen dokumenttien käyttäminen edellyttää ammatillista suhtautumista henkilökohtaiseen aineistoon.

7.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa jo aiheenvalinta on itsessään tutkimuseettinen kysymys. Valitsimme aiheen, jonka koemme tärkeäksi myös eettisesti tarkasteltuna. Talentian sosiaalialan ammattihenkilöiden eettisissä ohjeissa painotetaan, miten auttamisaloilla huolen pitäminen itsestä ja omasta työkyvystä ovat eettisiä velvollisuuksia (Heikkinen 2017). Sosiaalialan työ myös edel-

lyttää työntekijöiltä ehdottomasti eettistä ja lainmukaista toimintaa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tutkijoiden tulee työskennellä rehellisesti, huolellisesti, tarkasti sekä käyttää tieteellisen tutkimuksen vaatimusten mukaisia ja eettisiä menetelmiä tiedonhankinnassa ja arvioinnissa sekä huomioida toisten tutkijoiden tekemät työt. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Myös tutkimuksen luotettavuuden kannalta lähteet tulee valita huolellisesti ja perustellen.

Tutkimuksemme on vahvasti teoreettinen, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta lähteiden ollessa monipuolisia, perusteltuja ja luotettavia. Tutkimuksemme antaa yksilölle mahdollisuuden ilmaista kokemansa juuri sellaisena kuin se hänelle on ollut ja tämä on tutkimuksemme eettisesti arvokasta. Tutkimuksen haasteena on säilyttää tarpeeksi objektiivinen katsantokanta, koska tutkittava kokemus on kuitenkin jokaiselle subjektiivinen kokemus. Haasteena on myös tutkimuksen ilmaiseminen vahvan teoreettisesti. (Hänninen 2010, 174-175.)

Haasteena voidaan nähdä myös tutkimuksen toistettavuuden vaatimus, miten projektin kokee toinen osallistujaryhmä. Jokaiselle osallistujalle kokemus on henkilökohtainen ja nostaa esille niitä asioita, joita ihminen on valmis ottamaan vastaan ja käsittelemään. Tässä projektissa tutkimusta voidaan pitää luotettavana, koska se on nostanut kahdelle osallistujalle keskiöön samat kokemukset ja aiheet. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 231-232.)

Tutkimuksen luotettavuuden mittarina voidaan pitää myös selitysten ja tulkintojen yhteensovittuvuutta, kuvauksen sopivuutta ja selityksen luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tulosten tulkinta tulee saattaa myös teorian tasolle, millä perusteella hän esittää tulkintansa ja mihin päätelmät perustuvat. (Hirsjärvi ym. 2014, 232-233.)

7.5 Peers-projekti aineistona

Tässä luvussa tuomme esille omat kokemuksemme ja opiskelijan näkökulman Peers-projektista. Projektissa pääsimme yhdessä ryhmämme kanssa pohtimaan asioita eri näkökulmista ja keskustelemaan omista ajatuksistamme. Tehtävänäimme oli pohtia yhdessä musiikkia, luovuutta ja itsetuntoa sekä tutustua erilaisiin vierailukohteisiin kyseisiin aiheisiimme liittyen. Erityisen arvokkaaksi koimme ammatillisen näkemysten vaihdon, sillä sveitsiläiset kokivat projektin aiheet eri tavoin opiskellessaan esi- ja alkuopettajiksi, kun me puolestamme koimme asiat osana sosionomi-opintojamme. Musiikillisten kokemusten lisäksi vuorovaikutus ryhmätyöskentelyssä toi syvempää ymmärrystä toisesta kulttuurista. Vietimme viikon Sveitsissä ja viikon Suomessa sekä näiden viikkojen välillä pidimme yhteyttä toisiimme vaihtaen näkemyksiämme ja ajatuksiamme kokemuksistamme. Työskentelimme myös kukin

tahoillamme projektin aiheisiin liittyen. Projektin päätyttyä kirjoitimme raportin, jossa refleктоimme kokemuksiamme.

7.5.1 Luontokokemukset

Luontokokemuksilla oli keskeinen merkitys projektissamme. Käsittelimme luontokokemuksiamme yhdessä keskustelemalla, musiikin kautta sekä itseämme tutkiskellen ja kokemuksiamme reflektoiden. Luonto vahvisti kansallista identiteettiämme, tunnetietoisuuttamme sekä tietoisuutta omasta historiastamme. Luonto Suomessa ja Sveitsissä näyttäytyi meille inspiraation ja luovuuden lähteenä, josta ammensimme voimaa ja hyvää oloa. Yhteisten kokemusten avulla myös oma itsetuntemuksemme vahvistui.

Informantti 1, Suomi: *”Mushroom hunt was something the guests were waiting for very eagerly. We had wonderful time looking for mushrooms, everyone enjoyed nature.”*

Informantti 2, Suomi: *”Molemmissa maissa luonnolla on suuri merkitys, ja oli hienoa päästä ihaillemaan luontoa niin Suomessa kuin Sveitsissäkin.”*

Informantti 3, Sveitsi: *”On the way from airport the main road crossed oak forests, giving a feeling of wild nature for the Swiss girl I am. Although wildness is located much more in the north I guess, I could really imagine myself wandering in the woods, looking for kilos of mushrooms!”*

Informantti 4, Sveitsi: *“Even though I haven’t had the opportunity to meet an elk, I have experienced some peculiar experiences in Finland, which I will never forget in my life.”*

Luonto oli meille voimaantumisen, rentoutumisen ja tunnekokemusten lähde. Suomessa vieten viikon aikana meillä oli useita erilaisia luontokokemuksia; kävimme muun muassa sienimetsässä, metsäretkellä päiväkotivierailun yhteydessä sekä Halosenniemessä, joka on taideemaalari Pekka Halosen ateljeekoti Tuusulanjärven rannalla. Halosenniemessä oli näyttely nimeltään ”Aika pojat!” - Sibelius, Halonen ja Gallen 150 vuotta. Juhlavuoden taidenäyttelyn teemana oli musiikki. Oli hienoa päästä näkemään taideteoksia musiikista. Samalla saimme ihailla Halosenniemessä toteutettua rakennustapaa. Leivinuunin uuninluukun oli tehnyt paikallinen seppä, joka oli koristellut sen todella näyttävästi ja erikoisesti. Oli vaikuttavaa, kuinka luovia, taitavia ja estetiikkaan huomiota kiinnittäviä ihmiset ovat ennen vanhaan olleet. Omasta osaamisesta on oltu ylpeitä ja arvostettu omaa tekemistä. Myös ympäristö Halosenniemessä oli todella kaunis. Istuimme vanhalla rantasaunalla ja kävelimme laiturille järven rannalle katsomaan yhdessä Tuusulanjärven maisemia. Halosenniemen luonnon rauha oli vai-

kuttavaa. Päivittäiseen elämään kuuluva kiire ja stressi jäivät tehokkaasti taka-alalle. Stressittömänä ihminen voi antaa luovuuden virrata vapaana. Lokakuinen iltapäivä oli aurinkoinen ja lämmin, ja puut olivat kauniissa syksyn väreissä. Suomalaiseen ja sveitsiläiseen kulttuuriin kuuluu kumpaankin vahvana luontosuhde, jota jokainen sukupolvi vuorollaan vaalii.

Informantti 4, Sveitsi: *”...And the same need to sit on a bank backing a little wooden house to meditate a while...”*

Vierailu Villa Kokkosessa sai miettimään kauniin luonnon ja musiikillisen luovuuden harmoniaa aivan uudella tavalla. Talon suunnittelussa oli huomioitu arkkitehtuurin vaikutus luovuutta palvelevaksi niin, että luovien ajatusten vapaata virtaamista ei estänyt peittävä rakentaminen. Villa Kokkosessa konkretisoitui luovuudelle tarpeellinen tilan avaruus. Pystyi hyvin kuvittelemaan, kuinka säveltäjä on inspiroitunut katsoessaan huoneestaan suoraan järvelle ja antanut sävelten virrata. Vaikka musiikkikokemuksemme Villa Kokkosessa oli jo itsessään mahdava, ympäristön vaikutus kokemukseen teki siitä todella ainutlaatuisen. Villa Kokkoson vierailulla konkretisoitui hyvin ihmisen psyykkinen hyvinvointi, kun hän toteuttaa intohimoisesti unelmaansa. Kaikesta toiminnasta Villa Kokkosessa välittyi rauha, ilo ja onnellisuus tehdystä työstä, oman elämänpolun vapaasta toteuttamisesta.

Yhteinen kokemus sienimetsällä oli myös erittäin vaikuttava. Kokemus vaikutti vahvasti itse-tuntemukseen kulkiessamme tutussa suomalaisessa luonnossa aistien metsän äänet sekä tuoksut ja nauttien raikkaasta syksyisestä ilmasta. Löysimme runsaasti suppilovahveroita, joista valmistimme sienikeiton palattuamme metsästä. Nautimme metsässä kävelemisestä ja sienestämistä. Jaettu kokemus myös sai pohtimaan kansallista identiteettiä. Suomalaisuus on osa identiteettiämme ja se voi tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. Omien juurien merkitys on kuitenkin ihmiselle aina olemassa joko alitajuisesti tai näkyvästi. Kokemus toi mukanaan itsensä hyväksymisen ja ylpeyden omista juuristaan sellaisena kuin jokainen meistä on. Suomalaisuuden merkitys sai uudenlaisen ja syvemmän näkökulman projektin aikana, sillä meillä oli mahdollisuus nähdä suomalaisuutemme eri tavoin käsitellessämme kokemuksiamme yhdessä sveitsiläisten kanssa. Jollakin tasolla oli yllättävää, kuinka salliva ilmapiiri projektin osallistujien välillä vallitsi. Olimme joukko toisillemme täysin vieraita ihmisiä, jotka hitsautuivat todella nopeasti yhteen. Toistemme erilaisuus ei kuitenkaan erottanut, vaan toi mukanaan huumorin ja sallivuuden.

Informantti 4: Sveitsi: *”We made it! Besides there were no truffles but grey chanterelle, we found some interesting things...Some of those are too small to be seen on the picture: the elk flees surrounding X since X brought its trophy out of the forest...”*

Kävimme myös yhteisellä kävelyretkellä kotikylässämme heti ensimmäisenä iltana tavatesamme. Oli mielenkiintoista esitellä tuttuja paikkoja ja maisemia sveitsiläisille samalla huomaten asioita, joihin ei ollut itsekään aiemmin kiinnittänyt huomiota. Tutut maisemat ja ympäristöt saivat syvemmän merkityksen yhteisenä kokemuksena eri kulttuurista ja ympäristöstä tulevien kanssa. Uusien ihmisten kanssa oman ympäristön näkee uudella tavalla, ja ajatus ympäristön merkityksestä identiteetille ja itsetuntemukselle vahvistui. Uusiin ihmisiin voi olla myös helpompi tutustua luontoympäristössä sen rauhoittavan ja rentouttavan vaikutuksen vuoksi.

Informantti 3: Sveitsi: *"We walked to the lake side, a very beautiful and peaceful place, probably ideal to foster minds and creativity..."*

Sveitsin viikon aikana kiersimme autolla Lausanne-järven ja pysähdyimme katselemaan kauniita Alppi-maisemia. Maisemat olivat vaikuttavat ja myös rauhoittavat. Luonnon jyhkeä ja voimakas läsnäolo tuntui rauhana omassa olemuksessa, koska Alpit olivat niin massiiviset ja luonnon voima suhteessa ihmiseen konkretisoitui. Alpit ovat antaneet ihmisille turvaa menneisydessä, kansakuntien historiassa ja ne antavat turvaa ja voimaa myös nykyään. Voimaa siten, että ne pysyvät paikallaan, vaikka muut asiat yhteiskunnassa muuttuisivat valtavalla vauhdilla. Toisaalta Alpit voivat olla myös este ajatusten ja asioiden kehittymiselle. Alpit ovat massiivisena paikoillaan ja saattaa tuntua siltä, että luovuus ei pääse virtaamaan, koska Alpit estävät ajatusten vapaan liikkumisen. Vierailimme viikon aikana myös Alpeilla sijaitsevalla huvilalla. Tunsimme olevamme maailman huipulla, näkymät olivat mahtavat. Sveitsiläisen luonnon keskellä mielti väistämättä sveitsiläisten opiskelijoiden rauhallisuutta ja sitä, miten luonto on osaltaan heihin vaikuttanut. Ehkäpä sveitsiläisistä huokuva rauhallisuus ja sisäinen voima ovat Alppien läsnäolon muovaamaa, Alpit ovat ikään kuin pysyvä monumentti heidän elämässään, turva, joka on ja pysyy.

Tutustuimme kylään nimeltä Abbye of Montheron, josta yksi sveitsiläinen opiskelija oli kotoisin. Kylä oli pieni ja kaunis. Kylässä oli kahvila, jossa juttelimme paikallisen oppaamme kanssa ja maistelimme paikallisia makeita kahvin kanssa tarjottavia herkuja. Tutustuimme kylän kirkkoon, jossa kanttori teki meistä jokaisesta musiikillisen potretin. Kokemus oli erittäin vaikuttava ja henkilökohtainen. Kanttori kertoi näkevänsä musiikin väreinä. Kirkossa oli myös erikoiset urut, saimme kuunnella linnun laulun ääntä uruista. Ollessamme kirkossa mielti väistämättä kylässä asuvia ihmisiä ja heidän kirkkoaan, joka kerää ihmiset yhteen musiikillisiin hetkiin. Kylän asukasmäärä ei ollut kovin suuri ja oletettavasti tästä syystä kyläyhteisö on suhteellisen tiivis ja kylän kirkko toimii osaltaan yhteisöllisen toiminnan keskipisteenä.

Abbye of Montheronissa söimme lounaan picnic-tyyliin ulkona. Salaattiainekset keräsimme suoraan luonnosta ja nautimme kevätpäivästä puron solinaa kuunnellessa. Ulkoilmassa virisi hieno keskustelu luonnon merkityksestä yksilön hyvinvoinnille ja siitä, mitä asioita luonto merkitsee sveitsiläiselle ja suomalaiselle. Kävimme kävelyllä viereisessä metsässä ja löysimme pienen puron, joka oli pitkien puiden siimeksessä. Luonto näyttäytyi meille hyvin erilaisena verrattuna Suomeen, jylhät maisemat olivat vaikuttavia. Kylää ympäröivä luonto solisevine puroineen ja pienine putouksineen oli todella idyllinen. Metsässä käveleminen tässä pienessä kylässä toimi vastapainona massiivisille alppimaisemille, ja veden solina puiden siimeksessä tuntuikin hyvin rauhoittavalta ja voimaannuttavalta kokemukselta.

Tutustuimme Pro Natura-kosteikkoon Yverdonissa. Kosteikon ympärillä oli hieno kävelyreitti ja näimme monia eri lintulajeja. Hauskana yksityiskohtana näimme arkkitehtuurisesti kauniin kahvilan lähetyvillä olevan hyönteishotellin. Kiertelimme kävellen myös kylässä ja näimme todella vanhoja ja kauniita, hyvin ylläpidettyjä rakennuksia, joissa oli kauniita yksityiskohtia. Vaikutuimme sveitsiläisten tavasta pitää huolta vanhasta ja arvokkaasta, he ilmiselvästi arvostavat omaa kulttuuriaan ja haluavat vaalia sitä. Myös talojen puutarhat olivat kauniita ja hyvin hoidettuja.

7.5.2 Musiikkikokemukset

Projektissamme tarkastelimme musiikin, itsetunnon ja luovuuden välisiä yhteyksiä. Viikkojen aikana koimme musiikillisia elämyksiä, jotka vaikuttivat meihin vahvasti. Lisäksi lauloimme ja kuuntelimme musiikkia yhdessä sekä osallistuimme koulujen ja päiväkotien musiikkitunneille. Yhteiset musiikkikokemukset selkeyttivät omaa minäkuvaa ja musiikin henkilökohtaista merkitystä itsellemme.

Tarkastelimme näitä teemoja eri vierailukohteissa, jonka jälkeen keskustelimme näkemyksistämme ja siitä, miten voisimme tulevassa työssämme hyödyntää kokemuksiamme. Kokemusten jakaminen eri ihmisten kanssa rikastutti omaa ajatteluamme. Musiikkitunneille osallistutuamme pohdimme musiikin merkitystä kasvatuksessa, opetuksessa sekä laajemmin sosiaalialan työn näkökulmasta. Sveitsiläiset pohtivat musiikkitunteja ja -hetkiä pääasiassa musiikin opetuksen näkökulmasta opiskellessaan esi- ja alkuopettajiksi. Me suomalaiset puolestamme pohdimme asiaa hieman eri näkökulmasta opiskellessamme sosiaalialan koulutusohjelmassa.

Musiikilla voi olla monenlaisia mahdollisuuksia sosiaalialan työssä varhaiskasvatuksen lisäksi. Sosiaalialan työ on usein vuorovaikutus- ja tunnetyötä. Musiikin ja ilmaisullisten menetelmien tavoitteena ei ole ainoastaan musiikkikasvatus vaan usein myös sosiaalinen kasvatus. Musiikki

voi toimia hyvän olon vahvistajana ja sillä on yhteys ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Musiikillisia menetelmiä voi käyttää eri-ikäisten kanssa ja kuhunkin tilanteeseen sopivaksi muokaten, niin asiakkaalle kuin työntekijällekkin luontevalla tavalla.

Viikon alussa vierailimme Alvar Aallon suunnittelemassa yksityiskodissa Villa Kokkosessa Tuusulanjärven rannalla. Villa Kokkoson tunnelma oli lämmin ja musiikkikokemus oli todella vaikuttava. Talon flyygelihuoneesta sai liukuovet avaamalla olohuoneeseen asti isohkon konserttitilan, josta avautui samalla hieno näköala pihalle ja järvelle. Huoneen akustiikka oli mahtava, tunnelma oli yksityinen, kodikas, lämmin ja arvokas. Elina soitti pianoa ja Antti lauloi upealla vahvalla äänellään. Talo oli todella täynnä luovuutta, itsetuntoa ja musiikkia. Kokemus oli todella erityinen, sillä Antti ja Elina ovat paneutuneet työhönsä koko sydämellään. Kokemukset tukivat myös ajatuksia ympäristön vaikutuksesta luovuudelle ja innoitukselle. Kun ihminen luottaa itseensä ja antaa tilaa luovuudelleen, tulos voi olla todella upea. Musiikillisesti lahjakas pari on luonut ainutlaatuisen mahdollisuuden kokea Villa Kokkoson taiteilijakoti.

Informantti 1, Suomi: *”Villa Kokkonen and architecture surprised me. I have known that a person must have space around so that she can be creative but this was the first time when I really saw that the house was built to support creativity. When surrounding looks harmonic music can flow inside in people. Tuesday had very big impact on me. Music and architecture together, harmony!”*

Informantti 2, Suomi: *“Elina played piano and Antti sang with his strong voice. It was a wonderful experience and very impressive. I think they really have a lot of self-esteem, creativity and music in that house. The atmosphere was really warm and private and I felt very welcomed to that house. Antti and Elina seemed to love their work.”*

Informantti 3, Sveitsi: *“I don’t know whether that couple got their self-esteem and joy of life through music, but the result was there! They dared proposing something creative and it worked. Result was just amazing!”*

Informantti 4, Sveitsi: *“What I learned through Elina & Antti is that music, creativity and self-esteem have nothing to do with becoming a celebrity, but to do with: breathing, living here and now, sharing what we like the best of to others, opening our mind to whatever could come, as little drops make the big rivers. Elina & Antti took the challenge to become the actors of their own life in the scenery of Villa Kokkonen as theatre.”*

Kuuntelimme paljon suomalaista musiikkia viikon aikana. Suomalaisuus elää vahvasti musiikissa. Esimerkiksi Sibeliuksen Finlandia ja Ilmari Kiannon kirjoittamasta runosta Oskar Merikannon säveltämä Nälkämaan laulu herättävät paljon tunteita ja vahvistavat kulttuurista identiteettiä. Musiikki tuo lähelle suomalaisen luontokokemuksen ja omien juurten merkityksen. Nälkämaan laulussa lauletaan mahtavasta suomalaisesta luonnosta, sisukkuudesta ja isänmaanrakkaudesta. Finlandia puolestaan on merkittävä ja tunnepitoinen sävellys monelle suomalaiselle. Oli hienoa kuunnella musiikkia yhdessä sveitsiläisten kanssa, kokemuksen ollessa yhtä aikaa yksilöllinen ja yhteinen.

Vierailullamme Lahdessa lauloimme suomalaisia kansanlauluja sveitsiläisten kanssa ja kuuntelimme sveitsiläisten soitantaa ja laulua. Suomalainen kansanmusiikki on välillä mollivoittoista ja siksi surullista. Yleisesti ottaen voidaan ajatella suomalaisen perinnesävellyksen olevan enemmän surullista kuin iloista verrattuna muiden maiden musiikin tunnelmaan. Oletettavasti maamme lyhyellä itsenäisellä historialla ja uskonnollisuudella on vaikutuksensa perinnesävellyksen tunnelmaan. Sveitsiläisten musiikki ja laulaminen kuulostivat iloiselta korvissamme. Toisaalta kielimuuri esti meitä täysin ymmärtämästä laulujen merkitystä, mutta musiikin tunnelma oli iloinen.

Vierailimme Sveitsissä ryhmänä seuraamassa Colin Fersztandin tapaa opettaa musiikkia tuleville lastentarhaopettajille MDU- metodin avulla. Colinista huokui lämpö ja hyväksyntä oppilaita kohtaan. Colinin metodi oli opettaa siten, että oppilas tuli soittamaan hänen luokseen ja määrittä itse oman kehittymisen kohteensa. Colin antoi neuvoja ja opiskelija meni eri huoneeseen harjoittelemaan, palasi hetken kuluttua takaisin esittämään harjoittelun version, jolloin sai tarvittaessa lisää neuvoja. Metodi perustui omalle oivaltamiselle ja oman sisäisen tiedon esille tuomiselle. Opettamisessa tärkeintä on saada opiskelijan itsetunto kohdalleen, jotta opiskelija uskaltaa tuoda omia näkemyksiään esille. Merkillepantavaa oli, että tällä rauhallisella opetustavalla opettaja sai nuoret opiskelijat oivaltamaan omat kykynsä ja kehittymiskohteensa positiivisen kannustamisen avulla. Itsellemme metodista jäi mieleen vahvasti se, että meillä on tieto ja viisaus sisällämme, kunhan löydämme rohkeutemme ja itsemme tuodaksemme tietämyksemme esille. Tämä oli hyvä ja ajatuksia herättävä vierailu. Opetusmetodi muistutti paljon Laurean Lbd-mallia ja oli hienoa huomata, että Laurean opetustapa on tästä näkökulmasta katsottuna hyvin kansainvälinen metodi. Kokemuksellisen oppimisen malli avautui uudella tavalla, kun sitä pääsi seuraamaan toisten opiskelijoiden toteuttamana.

Yksi ryhmämme sveitsiläinen jäsen otti kitaran mukaan alppimajalle ja hän soitti siellä kitaraa toisen sveitsiläisen ryhmämme jäsenen laulaessa säestyksen mukana. Tilanteessa oli jotakin taianomaista, emme ymmärtäneet kieltä, mutta Alpeilla sijaitseva huvila ja ryhmän jäsenten välillä vallitseva ilmapiiri muodostivat hetkestä luonnollisestikin ainutlaatuisen. Oli aikaa ja mahdollisuus pysähtyä arjen keskellä aistimaan rauhallista tunnelmaa upeissa maisemissa

sekä prosessoida omia ajatuksiaan suhteessa viikkoon Sveitsissä ja Suomessa siitä, mitä meille kenellekin kulttuurivaihtokokemus merkitsi.

Olimme katsomassa kyläkuoron musiikkiesitystä Praginessa. Kielimuurin takia emme ymmärtäneet esityksestä paljoakaan, mutta nautimme suunnattomasti esityksen ilmeikkyydestä ja kauniista laulusta. Esitys vaikutti hauskalta ja siinä oli käytetty luovuutta niin lauluissa, esityksessä kuin lavasteidenkin suunnittelussa. Lisäksi musiikkiesityksestä huomasin, että esiintyjät todella nauttivat esiintymisestään. Esityksen jälkeen oli hauska kuulla, että esityksessä käsiteltiin aviorikosta, ja me luulimme sen olevan komedia! Merkillepantavaa oli myös kyläläisten yhteisöllisyys esityksen väliajalla. Ihmiset hallitsivat sosiaalisen kanssakäymisen.

Seurasimme Epalingesissa musiikinopettajien musiikkituntien pitoa. Oli mielenkiintoista nähdä, kuinka eri maista tulevat musiikinopettajat pitivät tuntejaan. Toisaalta voi olla myös niin, että erilaisuus kumpusi persoonasta, ei niinkään erilaisesta pedagogiikasta. Seurasin mielenkiinnolla kulloisenkin opettajan opetustyylin vastaanottoa oppilaissa. Opettaja, jolla oli vahva ja vaativa persoona, vaikutti joihinkin oppilaisiin negatiivisella tavalla. Todennäköisesti nämä oppilaat olisivat hyötäneet opettajan pehmeämmästä tavasta opettaa.

Osallistuimme kyläkoulussa musiikkitunnille, jossa oli yhdistetty liikkuminen ja musiikki Dalcroze-rytmiikkaa käyttäen. Opettajana kyseisellä musiikkitunnilla toimi kiertävä musiikinopettaja, joka kävi eri kouluissa pitämässä tunteja Dalcroze-rytmiikkaan perustuen. Tämä oli hieno kokemus, sillä saimme osallistua myös itse tunnille. Tanssimme musiikin mukaan ja käytimme kehoamme musiikilliseen ilmaisuun. Liikettä ja musiikkia käytettiin myös tunneilmaisuun. Lopuksi rentouduttiin musiikkia kuunnellen. Lapsille annettiin tilaa ja välineitä luovaan tanssiin ja kaikki osallistuivat innokkaasti. Klassisen musiikin kuuntelun ja improvisoinnin lisäksi tunnilla laulettiin laululeikkejä, soitettiin ja tutustuttiin erilaisiin soittimiin. Lapset nauttivat musiikista todella paljon ja liikkuminen oli yhdistetty hienosti musiikkiin antaen lapsille elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia samalla tukien lasten itsetuntoa, sillä lapset saivat mahdollisuuden toteuttaa itseään luovasti musiikin ja liikunnan keinoin.

7.5.3 Koulu- ja päiväkotivierailut

Päiväkoti Svenska gården tukee Hyvinkäällä asuvien ruotsinkielisten lasten kielellistä kehitystä ja tutustuttaa suomenkieliset lapset suomenruotsalaiseen kulttuuriin. Toimintaan sisältyy satuja, loruja, riimejä, loruja ja liikuntaa sekä yhteistyötä ja vierailuja muiden lähialueilla sijaitsevien ruotsinkielisten päiväkotien kanssa. Päiväkoti toteuttaa StegVis-ohjelmaa, jonka tarkoituksena on lasten tunnetaitojen, yhteistyötaitojen, sosiaalisten taitojen, empatian ja vastuullisuuden kehittäminen. Henkilökunta on osallistunut koulutukseen, joka lisäsi heidän

tietoisuuttaan lapsen vahvan ja myönteisen minäkuvan tukemiseen ja kehittämiseen. Päiväkoti on mukana Språknät-projektissa, jonka tarkoituksena on kehittää uusia työskentelytapoja lasten kielellisen kehityksen tukemiseksi päiväkodissa ja eskarissa. (Moberg-Jokinen 2015.)

Svenska gårdenissa on kielikylpyryhmä, ruotsia äidinkielenään puhuvien ryhmä sekä ruotsin kieltä vahvistava ryhmä niille lapsille, joiden perheessä ainoastaan toinen vanhempi puhuu ruotsia äidinkielenään. Päiväkoti toimii Hyvinkään ruotsinkielisen koulun yhteydessä ja he tekevät koko ajan yhteistyötä myös koulun kanssa. Päiväkodin käyttökieli on ruotsi. Mikäli lapsi sanoo kasvattajalle jonkin sanan suomeksi, kasvattaja kertoo sen hänelle ruotsiksi ja näin lapsella vahvistuu ruotsin kieli oman toiminnan ohessa.

Vierailimme Lotilan musiikkikoulussa Lahdessa. Lotilan koululla vieraillessamme päähuomio kiinnittyi siihen, kuinka avoimesti sekä oppilaat että henkilökunta suhtautuivat meihin vieraisiin. Koulun tunnelma oli rauhallinen ja harmoninen, käytävillä olevat lapset käyttäytyivät rauhallisesti ja fiksusti, en kuullut kenenkään käyttävän huonoa kieltä. Saimme seurata musiikkiluokan tuntia, jossa oppilaat harjoittelivat kuoroesitystä. Tunnin aikana huomio kiinnittyi erityisesti oppilaiden hyvään keskittymiskykyyn ja rauhalliseen olemukseen. Lisäksi opettajan tapa opettaa rauhallisesti puhumalla, ilman äänen korottamista, teki vaikutuksen. Opettaja oli selkeä auktoriteetti, jota oppilaat kuuntelivat, eivätkä touhunneet omia, ylimääräisiä asioitaan tunnin aikana. He halusivat selkeästi ottaa opettajan neuvoista opikseen ja kehittyä parempaan itselleen valitsemassaan mieluisassa aineessa. Seuratessamme opetusta viimeisessä vierailuluokassa, oppilaat halusivat spontaanisti laulaa meille laulun. Tässä tilanteessa huomattavaa oli se, kuinka helppoa näille oppilaille oli esiintyminen ja kuinka luontevasti he esiintyivät. Musiikki antaa heille selkeästi sisällön elämään ja he kokevat olevansa hyviä musiikkisten onnistumisten myötä, eikä heidän tarvitse hakea huomiota ja tukea itsetunnon ylimääräisellä toiminnalla. Musiikin mukana tulevat onnistumisen kokemukset antavat heille hyvän itsetunnon.

Informantti 4, Sveitsi: *”Well, there is actually something in the world, which I do not understand: on one hand, for the first cycle of primary school, one does not insist enough about the importance of teaching music to develop the brain, the soul and the body...and on the other hand, one procures to some lucky teenagers and high school students the possibility to develop themselves so intensively into music and creativity...”*

Teimme vierailun myös Mistelin päiväkotiin, jonka toiminta-ajatuksena on luonnon arvostaminen tekoina, esimerkiksi kierrättämällä ja vaikuttamalla omaan ympäristöjälkeen sekä pitämällä luontoa omana toimintaympäristönä. Asioita mietitään kestävän kehityksen näkökulmasta ja pyritään mahdollistamaan lapsille hyvän luontosuhteen kehittyminen. Päämääränä

kasvatuksessa on hyvä itsetunto ja halu pärjätä elämän eri tilanteissa. Leikkiä pidetään tärkeänä tapana oppia ja kokea asioita. (Varhaiskasvatussuunnitelma, Ruskeasannan toimintayksikkö, Mistelin päiväkotiki 2014.) Mistelissä jakaannuimme kahteen ryhmään, toinen ryhmä osallistui päiväkodin musiikkihetkeen ja toinen ryhmä lähti metsäkerhon kanssa metsäretkelle.

Informantti 3, Sveitsi: *”That music lesson can be compared to what we call in Switzerland ‘rythmique Jacques Dalcroze’.”*

Informantti 4, Sveitsi: *“...A day care lunch: Don’t forget your ‘bonbon’ after eating...A great thing those pills or chewing gum out of oak trees to clean our teeth!”*

Informantti 5, Suomi: *”Self-esteem is a vast and important aspect of pedagogics for all ages and should always be present in some form or another in child care. Creativity lives within every child as music does. When visiting the kindergarten music class in Vantaa it was as an example of the children’s natural and uninhibited creativity, which easily blooms up in day-to-day situations.”*

Informantti 5, Suomi: *“... A question relating to the song which gives a new or deeper understanding of the song itself, or which sparks the children’s creativity to create something of their own out of the premises of particular song.”*

Metsäkerho on kerhotoimintaa kotihoidossa oleville yli kolmevuotiaille lapsille. Kerho kestää arkipäivinä kolme tuntia ja tämä aika vietetään metsässä, eikä kerholla ei ole sisätiloja käytössään. Kerho kokoontuu säässä kuin säässä. (Ruskeasannan metsäkerhot 2014.) Metsässä esimerkiksi rakennellaan, lauletaan, leikitään, maalataan, piirretään, liikutaan sekä tutustutaan luontoon. Metsäkerhossa toimittiin luontevasti ja vapaasti, hyvä olo näkyi niin lapsissa kuin aikuisissakin. Metsä on hyvä ympäristö lapsen kehitystä ajatellen. Lisäksi luonto antaa monipuoliset puitteet lapsen luovuudelle ja itsetunnon kehitykselle. Retkellä lapset lauloivat ankkalammella ankoille, tanssivat syksyn lehdillä leikkiessä ja metsässä ennen eväiden syöntiä. Metsässä he rakentelivat majoja, leikkivät, maalasivat ja lepäsivät. Kerhossa huokui tekemisen ilo ja hyvä olo. Seuratessamme lapsia metsäkerhossa oli selvää, että lasten luontosuhde kehittyi, ja luonnossa oleminen tuntui olevan kaikille hyvin luontevaa ja mutkatonta. Luonto myös kiinnosti lapsia ja oppimista tapahtui kuin itsestään lasten tutkiessa ympäristöään, kysellessä ja kokeillessa. Lisäksi kerholaiset arvostivat luontoa ja siitä haluttiin pitää hyvää huolta.

Informantti 3: Sveitsi: *”All long the visits to day care centers or schools I was impressed by the calm of the children and the teachers. I had this impression that children and students*

felt at home, considered the scholar structure not only as a place to study but also a place to live.”

Vierailimme Yverdonissa sveitsiläisen ryhmämme jäsenen koulussa, jossa hän oli opintoihinsa kuuluvassa harjoittelussa ja opetti 4-7 vuotiaiden lasten ryhmää. Vierailumme aikana ryhmällä oli sekä liikuntatuokio että luokassa tapahtuva tuokio. Liikuntatuokiolle ryhmä siirtyi rauhallisesti ja olikin mielenkiintoista seurata sveitsiläiseen opetukseen ja toki myös opettajan persoonaan liittyvää ryhmän hallintaa. Lapset odottivat liikuntasalin ulkopuolella omaa vuoroaan siirtyä liikuntasaliin. Opettajalla oli tapana ”iskeä silmää” sille lapselle, jonka vuoro oli siirtyä odotustilasta liikuntasaliin. Oli vaikuttavaa nähdä, kuinka intensiivisesti lapset seurasivat opettajan kasvoja nähdäkseen hetken, jolloin opettaja ”iski silmää” juuri hänelle. Hyvä, pehmeä tapa ylläpitää lasten mielenkiinto. Liikuntasalissa muodostettiin piiri ja pienet ryhmät, jotka kuljettivat lusikassa esinettä piirin keskelle ja takaisin. Kyseessä oli pienimuotoinen kilpailu siitä, mikä ryhmä sai kananmunansa kuljetettua ensimmäisenä. Siirryttyämme luokkatilaan kiinnitin huomiota siihen, kuinka kauniisti luokan sisustamisessa oli käytetty värejä. Luokkatila huokui harmoniaa. Huomio kiinnittyi siihen, kuinka vähällä vaivalla on mahdollista tehdä itse opetukseen liittyvää materiaalia. Tästä esimerkkinä pelissä tarvittavat numerot, jotka oli kirjoitettu muovisiin puollonkorkkeihin. On hienoa, että ei aina tarvitse tilata materiaalia muualta, vaan itse tekemällä saa persoonallista ja toimivaa välineistöä. Lasten itsetunnon kehittymistä tuettiin siten, että luokan oveen kiinnitettiin lapsilta ja heidän perheiltään tulleita kortteja esimerkiksi lomamatkoilta. Näin kortit olivat koko ajan näkyvissä kaikille ja varsinkin sille lapselle, jolta kortti oli.

Vierailimme Baselissa Schule Rotackerissa ala-asteella ja olin mukana tutustumassa ensimmäisen luokan opetukseen. Ensimmäisenä kiinnitin huomiota arkkitehtuurisesti todella kauniisiin koulun sisätiloihin, joista historia huokui. Historiallinen miljöö sai mielikuvituksen liikkeelle ja oli mielenkiintoista ajatella, millainen tämä rakennus ja millaisia ihmisiä rakennuksessa on ennen vanhaan ollut. Kauniit pylväskäytävät ja avarat aulat huokuvat rauhaa. Luokkatila oli sisustettu harmonisesti, lasten luovuutta ruokkien. Korkean luokkahuoneen takaosaan oli sisustettu lasten lepo-, luku- ja leikkilaksi, jossa väreillä oli suuri merkitys. Koska kyseessä olivat ala-asteikäiset lapset, heillä oli työskentelyn jälkeen mahdollisuus mennä hetkeksi leppäämään ja rentoutumaan lepotilaan. Itsetuntoa tuettiin valitsemalla Viikon lapsi, jolle muut lapset kirjoittivat kirjeitä. Jokainen lapsi sai vuorollaan kunnian olla Viikon lapsi. Huomioimme opettajan kekseliäisyyden, konkreettisuuden ja luovuuden suhteessa opetusvälineisiin, josta hyvänä esimerkkinä niin sanottu ”Puhuva tennispallo”, joka oli apuna tavuttamisen oppimisessa. Tällaisen konkretian avulla lapsen on helppo muistaa suun liikkeet. Pallo toimi niin, että sanassa, jossa oli kaksoiskonsonantti, pallo opettajan kädessä sulki suunsa ensimmäisen tavun jälkeen ja avasi sen toisen tavun aikana uudelleen, jolloin lapselle muodostui

konkreettinen mielikuva sekä pallon että oman suunsa liikkeissä kaksoiskonsonantin tavutuksessa. Erittäin hieno tapa havainnollistaa opetusta ja jälleen kerran hyvä esimerkki siitä, että luovuuden suhteen vain taivas on rajana ja kaikkeen ei tarvitse aina ostaa kalliita välineitä.

7.5.4 Musiikin vaikutus lapsen itsetuntoon

Suomessa ja Sveitsissä vietettyjen viikkojen välillä saimme tehtäväksemme havainnoida tai toteuttaa aiheisiimme liittyvän musiikkihetken tai -tunnin valitsemassamme ympäristössä. Tässä luvussa tuomme esille kokemuksiamme pienryhmäopetuksessa järjestetystä musiikkitunnista ja päiväkodin 5-6 -vuotiaiden ryhmän musiikkihetkestä. Tarkastelimme musiikkia, luovuutta ja itsetuntoa sekä kirjoitimme kokemuksistamme jakaen ne myös sveitsiläisille. Tuomme seuraavaksi esille kahden suomalaisen opiskelijan kokemukset välitehtävien tuloksista.

Informantti 1, Suomi: Välitehtävän tulokset

Musiikkia voidaan käyttää pienryhmäopetuksessa tynnyttämään oppilaan mieltä sekä parantamaan keskittymistä. Pienryhmäopetuksessa oppilailla on haasteita esimerkiksi keskittymisen ja tarkkaavaisuuden alueella, sosiaalisissa suhteissa tai haasteet voivat liittyä oppimiseen yleensä. Parhaimmaksi ja toimivammaksi tavaksi rauhoittua musiikin kanssa on havaittu klassinen tai muuten rauhallinen musiikki.

Yhdistin musiikin ja kuvaamataidon tunnin aiheeksi. Halusin nähdä, miten soitettava musiikki vaikuttaa lasten tapaan piirtää heille vapaavalintaista aihetta. Soitin rauhallista, klassista musiikkia ja lapset saivat piirtää sitä, mitä musiikki toi heille mieleen. Kaikki lapset piirsivät tyytyväisinä ja keskittyivät tehtävään. Lapset valitsivat työhönsä iloisia värejä. Musiikki ilmiselvästi rauhoitti heitä, eikä heillä ollut levoton olo. Huomasin lapsia tarkkaillessani, että he olivat niin sanotusti musiikin sisällä ja tiesivät mitä tekevät, eivät olleet epävarmoja. Ryhmän opettaja sanoi erään lapsen kohdalla, että yleensä kyseinen lapsi ei halua piirtää, koska hän ei tiedä mitä piirtäisi eikä mielestään osaa piirtää. Juuri tämä sama lapsi sanoi musiikin alkaessa, että tämä musiikki rauhoittaa. Tulkitsin tilanteen niin, että musiikki rauhoitti lapsia ja vie heidän mielensä luovuuden lähteelle, josta he ottivat tarvittavan rohkeuden ja taidon omaa työtänsä varten ja rupesivat luomaan itselleen merkityksellistä tarinaa paperille. Tällä kokemuksella oli suuri merkitys myös heidän itsetunnolleen, he saivat tässä tehtävässä kokemuksen onnistumisesta ja osaamisesta, joka kantaa heitä eteenpäin niiden aineiden kohdalla, joissa heillä on haasteita. Eli musiikilla on vaikutus yksilön itsetuntoon ja luovuuteen.

Musiikkia tulisi hyödyntää enemmän sekä perusopetuksessa että pienryhmäopetuksessa esimerkiksi yhdistettynä taideaineisiin, kuten kuvaamataitoon ja myös matematiikkaan. Kuvaamataidon tunnilla musiikki toimii hyvänä keskittyneen ilmapiirin luojana lapsille. Lapsi pystyy keskittymään paremmin käsillä olevaan tehtävään, kun hän voi kuunnella taustalla rauhoittavaa musiikkia. Musiikkia kuunnellessa jää pois tarve ylimääräiselle toiminnalle, koska monesti juuri hiljaisuus saa aikaan levottomuuden tunteen. Pehmeä, rauhoittava musiikki suuntaa ajatusta opiskeltavaan aiheeseen, myös keskittymistä vaativassa matemaattisessa tehtävässä.

Informantti 2, Suomi: Välitehtävän tulokset

Olin mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa musiikkihetken päiväkodissa 5-6-vuotiaiden lapsiryhmässä. Valitsimme lasten kanssa yhdessä laululeikkejä ja soittimia musiikkihetkeä varten. Pohdimme ryhmän työntekijän kanssa myös juuri kyseiselle ryhmälle sopivaa musiikkia ja päädyimme yhteiseen musiikkihetkeen osin tuttuine laululeikkeineen, sillä 5-6-vuotias lapsi laulaa mielellään ryhmässä ja hänen sanavarastonsa sekä muistinsa ovat kehittyneet. Lapset osallistuivat innokkaasti soittimilla soittamiseen ja jokainen halusi kokeilla soittimia. He pääsivät halutessaan myös vuorolla esiintymään ryhmälle. Erytisen tärkeäksi koin yhdessä tekemisen ilon. Yhdessä laulamalla ja soittamalla lapsi voi tuntea osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia, harjaantua yhteistoimintaan sekä nauttia musiikillisesta kokemuksesta. Tärkeää oli saada jokaiselle musiikkihetkeen osallistuneelle osallisuuden ja hyväksynnän kokemus juuri sellaisena kuin hän on.

Lasta tulee kuunnella ja kohdata hänet aidosti sekä arvostavasti, muistaen kehua ja kiinnittää huomiota hyviin asioihin. Aikuisen on hyvä pysähtyä pohtimaan, miksi toimin juuri näin ja miten toimintani vaikuttaa. Lapsen itsetunnon vahvistaminen lähtee arjen pienistä asioista. Musiikki voi tukea lapsen onnistumisen ja ilon kokemuksia monin tavoin. Oma asenne ja myönteisen ilmapiirin luominen, arvostava ja yksilöllinen kohtaaminen arjen tilanteissa antaa paljon. Voimme löytää luovuutta pienistä hetkistä, meidän tulee vain huomata ne ja antaa niille tarpeeksi tilaa ja aikaa. Lisäksi musiikkihetkillä on hyvä antaa tilaa lapsen omille oivalluksille ja ajatuksille. Luovuutta ja itsetuntoa voi musiikin avulla tukea aivan arkisten pienten asioiden avulla.

Lapsen kohtaamilla aikuisilla on todella suuri merkitys itsetunnon rakentumiselle. Aikuisen kyky tunnistaa ja työstää omia tunteitaan on tärkeää, jotta hän voi auttaa myös lasta tunteiden ilmaisussa ja käsittelyssä. Lapselle tulisi tarjota ympäristö, jossa on tilaa uudelle ajattelulle ja mahdollisuus toteuttaa itseään. Musiikki on hyvä keino lapselle tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn, ja sen kautta voi tuottaa myös omaa luovuuttaan. Musiikillista luovuutta voi tukea antamalla lapselle mahdollisuuksia musiikin harrastamiseen ja tuottamiseen. Pienen lapsen kanssa voi yhdessä laulaa, soittaa ja tutustua eri soittimiin, tanssia, leikkiä sekä kuunnella

erilaista musiikkia. Lasta kannattaa rohkaista kokeilemaan ja ilmaisemaan itseään musiikin avulla. Lisäksi on hyvä tukea lasta hyväksymään ja antamaan tilaa myös toisten lasten luovuudelle.

Musiikkihetken havainnoiminen lapsen luovuuden ja itsetunnon tukemisen näkökulmasta sai pohtimaan työntekijän tapaa kohdata lapsi päivähoidon arjessa. Työntekijän omalla ammatti-identiteetillä, itsetuntemuksella ja tunnetaidoilla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle pitkälle tulevaisuuteen. Kokemus tästä musiikkihetkestä vahvisti omaa käsitystäni itsetuntemuksen merkityksestä kaikilla ihmissuhdetyön alueilla, myös varhaiskasvatuksessa. Lisäksi oman toiminnan reflektointi on tärkeää lasten parissa työskenneltäessä.

” I think feelings and interaction is more important than result because music can be very important to the child’s development; for example creativity, social development, emotional life and imagination. ”

7.5.5 Kulttuurivaihtokokemus

Ammatti-identiteetin rakentumisessa pidämme merkityksellisenä koulutuksen aikana saatuja kokemuksia sekä niiden reflektointia, sillä nämä lisäävät olennaisesti opiskelijan itsetuntemusta ja tunnetietoisuutta. Koimme erityisen vaikuttavaksi osallistumisemme Peers-projektiin, sillä se oli meille oman ammatillisen kehittymisemme kannalta merkityksellinen. Reflektoimme projektin yhteydessä omaa identiteettiämme, kulttuuriamme ja suomalaisuuttamme. Projektin aikana pohdimme ammatillisuuttamme kulttuurivaihdon myötä eri silmin ja havainnoimme omaa suhtautumistamme asioihin eri ympäristöissä.

Informantti 1, Suomi: *”Our guests were easy to talk with, nice people. It was easy to find subjects to talk about even though we were strangers.”*

Informantti 3, Sveitsi: *”It was very nice time, in a quiet, warm and welcoming atmosphere.”*

Informantti 4, Sveitsi: *”What most impressed me during this arrival day was the quietness of our new friends. It seemed to me, while I listened to them talking, that even breathing had its place in their talk!”*

Suomen viikon aikana saunoimme yhden opiskelijan kotona perinteisessä vanhassa puulämmitteisessä ulkosaunassa. Sveitsiläiset vieraamme eivät olleet aiemmin saunoneet. Saunassa ei ollut sähkö, vaan se oli valaistu kynttilöin. Ennen saunaa kävimme läpi saunomiseen liittyviä perinteitä ja käytäntöjä, kenties myös hälvensimme saunomiseen liittyviä ennakkoluuloja.

Tunnelma saunassa oli rauhallinen ja luonteva. Kansallisuudesta riippumatta sauna on paikka, jossa jutellaan syvällisistäkin elämään liittyvistä asioista.

Informantti 4: Sveitsi: *"It was such a great experience, which I will never forget. We went in this little side of house which reminds me so much of our own traditional side houses in my village."*

Projektimme antoisinta osuutta olivat ruokailuhetket osallistujien kesken jokaisen omassa kodissa. Kansallisuudesta riippumatta elämä on kovin samanlaista asuinpaikasta riippumatta. Oli erittäin mielenkiintoista kuulla sveitsiläisistä tavoista ja käytänteistä esimerkiksi äitiyslomien ja terveydenhuollon suhteen. Yhteiskunnissamme ja kulttuurissamme on paljon samaa, mutta myös merkittäviä eroja.

Informantti 2, Suomi: *"Kulttuurierot tulivat esiin esimerkiksi sveitsiläisten suhtautumisessa ajankäyttöön ja opiskeluun. On todella hienoa päästä tutustumaan maahan paikallisten ihmisten kautta, jolloin vieraan maan kulttuurin voi kokea aivan eri tavoin kuin turistina."*

Informantti 3, Suomi: *"All though the house was located among other houses, there were a lot of space around and forest just behind. Supper was delicious, atmosphere feeling like home."*

Informantti 3, Sveitsi: *"Many ways of their teachings were similar to what I have experienced during my training courses in primary schools in Switzerland (which is very encouraging considering the good reputation of their educational system)."*

8 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa käsittelemme aineistoamme Peers-projektin kokemusten näkökulmasta tuoden esille teoriaosuudessa nostamiamme aiheita. Olemme tehneet sisällönanalyysin kaikkien Peers-projektiin osallistuneiden raporteista. Teemoitteleme otsikot teorialähtöisesti ja tuomme esiin ne aiheet, jotka ovat tutkimuksemme kannalta oleellisia. Tutkimme lisäksi, nouseeko aineistosta esiin muita merkittäviä teemoja. Saadaksemme informanttien kokemuksia esille kuten he ovat ne tarkoittaneet, käytämme suoria lainauksia heidän teksteistään. Tuomme esille meitä puhuttaneet tapahtumat ja aiheet pohtien kyseisten kokemusten merkitystä ammatti-identiteetille.

8.1 Kulttuurikokemusten merkitys ammatti-identiteetille

Yksi ryhmän sveitsiläinen jäsen huomioi kauniilla tavalla suomalaisten perusominaisuutta, hiljaisuutta, kuuluvaksi suomalaiseen lauserakenteeseen. Vastaavasti me suomalaiset koimme sveitsiläiset hyvin puheliaiksi ja jopa suorasukaisiksi mielipiteissään. Heidän tapansa keskustella asioista oli suomalaisesta näkökulmasta suora ja suodattamaton, he eivät kaihtaneet ilmaista mielipidettään suoraan. Heille negatiivisen asiankin esille tuominen oli suomalaisten silmin katsottuna helppoa ja he pitivät mielipiteen ilmaisemista kärjekkääseen sävyyn normaalina. Meistä suomalaisista moinen käyttäytyminen tuntui välillä jopa epäkohteliaalta puhelumppania kohtaan, mutta samalla koimme ilmaisutavan kiehtovaksi. Suomalaiset ovat varovaisempia ja hillitympiä ilmaisemaan mielipiteitään. Ihailimme tätä suoraa toimintatapaa ja siitä voisimme ottaa oppia suomalaiseen kulttuuriin käsitellessämme ristiriitoja. Sosiaalisissa tilanteissa kohtasi kaksi erilaista kulttuuria, jäyhä suomalainen ja eloisa sveitsiläinen. Sveitsiläiset ihastelivat suomalaista vieraanvaraisuutta. Heistä oli hämmästyttävää, kuinka lämpimästi heidät otettiin vastaan.

Erilaisten kulttuuristen toimintatapojen kohtaaminen sai meidät miettimään, kuinka tulevina sosionomeina kohtaamme toisen, vieraasta kulttuurista tulevan ihmisen. Olemme kaikki pohjimmiltamme samanlaisia ja samanarvoisia erilaisuudestamme huolimatta. Ammatillisuuden säilyttäminen tilanteessa, jossa toinen ihminen ilmaisee mielipiteitään vahvasti, saattaa olla haastavaa. Sosiaalialan työntekijän tulee pystyä suhtautumaan vaativiinkin asiakastilanteisiin neutraalisti, eikä päästä asiakkaan tunteita sekoittumaan omiin tunteisiinsa.

Aikakäsityksemme muuttui hieman Suomen viikon aikana. Sveitsiläiset vieraamme olivat hyvin joustavia aikakäsitykseltään. Suomalaiset ovat hyvin täsmällisiä ja pidämme huolen aikatauluista, sveitsiläiset puolestaan suhtautuvat rennosti niihin. Huomasimme, että väljästä aikataulusta huolimatta olimme aina myöhässä tapaamisista, vaikka pyrimme aikataulullisesti ennakoiimaan tilanteet etukäteen. HavaitSIMME, että Suomessa ollaan kaikkialla hyvin täsmällisiä, eikä myöhästymistä pidetä hyvänä asiana.

Sveitsiläinen aikakäsitys sai miettimään omaa suhtautumistamme aikaan. Voisimme ottaa oppia rennommasta aikakäsityksestä, mutta kuitenkin koemme täsmällisyyden muita ihmisiä kohtaan olevan kohteliaasta. Aikakäsityksemme muuttui lähinnä asenteen tasolla, ei omassa suhtautumisessa aikatauluihin. Opimme joustamaan rennomman aikakäsityksen myötä. Kokemus kasvatti sallivuuteen, kaikki eivät koe asioita samalla tavalla kuin me. Kokemus on meille hyödyksi sosiaalialan työssä kohdatessamme eri taustoista tulevia ihmisiä.

Kulttuurivaihtokokemukset vaikuttavat vahvasti oman ammatti-identiteetin muodostumiseen. Kohtaamme työssämme erilaisia ihmisiä, joiden arvopohjat, tavat ja tottumukset ovat omistamme poikkeavia. Kulttuurivaihto lisäsi myös kärsivällisyyttämme, koska esimerkiksi yhteisen

kielen puuttuminen ja kommunikointi kaikille vieraalla kielellä toi omat haasteensa asioiden hoitamiselle.

Informantti 3, Sveitsi: *”The week in Finland, within the PEERS-project, brought up all the emotions I had felt while travelling...Peers left an important and deep print in my life, but it still needs to be clearly identified and defined!”*

8.2 Musiikkikokemusten merkitys ammatti-identiteetille

Kaikki projektiin osallistujat pitivät vierailua Villa Kokkosessa merkityksellisenä ja mieleenpainuvana. Rakennuksen arkkitehtuuri palveli luovuutta ja musiikkia hyvän akustiikkansa ansiosta. Maisema talon suurista ikkunoista antoi tilaa vapaalle ajatusten virtaamiselle. Kokemus vaikutti syvästi osallistujiin, koska näimme niin selvästi isäntäparin ilon ja onnellisuuden heidän eläessään omaa unelmaansa hetki hetkeltä. Musiikki on selkeästi kummankin suuri intohimo ja musiikillinen vapaus ruokkivat heidän luovuuttaan. Koimme tilaisuuden hyvin lämpimänä ja yksityisenä, koska isäntäpari otti meidät sydämellisesti vastaan kotonaan.

Vahva musiikillinen kokemus herkisti meitä ja toi samalla tietoisuutemme sen, kuinka herkkä ala sosiaaliala on. Vahvat tunne-elämykset herkistävät ihmistä käsittelemään omia tunteitaan. Omien tunteiden käsittely ja tiedostaminen ovat edellytys sille, että pystyy auttamaan toista ihmistä tunteiden käsittelyssä. Tunnetietoisuus tuo mukaan myös ammatillisen suojan kohdattaessa asiakkaan voimakkaita tunnetiloja. Omien tunteiden reflektointitaito on oleellinen työskenneltäessä sosiaali- ja opetusalailla.

Informantti 3, Sveitsi: *”It left me time to think about my past, present and future practice, what I had achieved and could still achieve professionally, what benefits I could bring back home from this experience.”*

Suomen viikon aikana vierailimme Lotilan musiikkikoulussa Lahdessa. Silmiinpistävää oli koulussa vallitseva rauhallinen ilmapiiri suuresta oppilasmäärästä huolimatta. Mietimme musiikin merkitystä nuoren kasvun tukena; nuorilla oli mielekäs harrastus, joka kantoi heitä ja josta he saivat onnistumisen kokemuksia. Positiiviset kokemukset vaikuttivat siihen, että nuorten ei tarvinnut hakea huomiota ylimääräisellä toiminnalla. Sveitsiläiset opiskelijat kiinnittivät erityistä huomiota opettajien sensitiiviseen tapaan kohdata oppilas. Mietimme, kuinka hienoa on, että nuorilla on mahdollisuus toteuttaa luovuuttaan musiikkipainotteisessa koulussa, jossa on kaikki tarvittavat välineet, tuki ja ymmärrys kehittää itseään. Toisaalta mahdollisuus itsensä luovaan musiikilliseen kehittämiseen ei koske kaikkia, koska kaikilla ei ole riittävää musiikillista taustaa.

Sosiaalialalla tapaamme haavoittuvassa asemassa olevia ihmisiä, joiden lähtökohdat elämässä eivät ole parhaat mahdolliset monista eri syistä johtuen. Pohdimme kodin tuen ja ilmapiirin merkitystä luovan lapsen itseilmaisun mahdollistajana. Sosiaalialan arvopohja on eriarvoisuuden vähentämisessä ja tasa-arvoisten mahdollisuuksien luomisessa kaikille. Luovien toimintojen tulisi olla taustasta riippumatta kaikkien nuorten saatavilla. Toivomme, että perusopetuksessa olisi mahdollisuus esimerkiksi maksuttomaan kerhotoimintaan kouluaikojen ulkopuolella. Luovien toimintojen voimaannuttava vaikutus olisi näin taustasta huolimatta kaikkien saatavilla.

Sveitsin viikon aikana meille tarjoutui mahdollisuus ainutlaatuiseseen kokemukseen henkilökohtaisesta musiikillisesta muotokuvasta. Visuaalisesti lahjakas pianisti soitti meistä jokaisesta musiikillisen muotokuvan. Hän näki ja koki musiikin väreinä. Hän pyysi meitä istumaan pianon viereen ja soitti jokaisesta vuorollaan persoonaamme sopivaa musiikkia. Kokemus oli todella syvällinen.

Kokemus sai miettimään luovuutta lahjakkuuden näkökulmasta. Tulevina sosiaalialan työntekijöinä meillä on myös vastuu havaita asiakkaassa piilevät kyvyt ja voimavarat sekä ohjata häntä niin, että hänen potentiaalinsa ei jää käyttämättä. Musiikillinen kokemus sai pohtimaan itsessä olevaa herkkyyttä syvällisesti ja arvostamaan sitä, vaikka yhteiskunta ei sitä näekään hyvänä. Tulisi muistaa, että herkkyyden toisena puolena nähdään vahvuus, jota ilman ei pysty puolustamaan heikommassa asemassa olevaa.

Informantti 3, Sveitsi: *"I believe that music helps individuals to concentrate, relax, learn better...and music brings them a touch of emotion and beauty that is badly missing in this world. It also opens doors to creativity, as to my opinion there is no creativity without emotion."*

8.3 Peers-projektin merkitys minäkuvalle, identiteetille ja itsetunnolle

Peers-projekti oli merkityksellinen siitä syystä, että se oli alkusysäys matkalle omaan itseen ja minuuteen. Tästä syystä projekti kypsytti ammatti-identiteettiämme paljon ja korosti entistään omaa ajatustamme asiakas kohtaamisen sensitiivisyydestä. Kokemus opetti meitä uudella tavalla salliviksi itseämme ja toisia kohtaan.

Luonto-, kulttuuri- ja musiikkikokemukset vahvistivat identiteettiämme sekä itsemme ja suomalaisuuden arvostamista Suomessa ja Sveitsissä. Suomalaisuus ja luonto tarkoittavat eri ihmisille eri asioita. Suomalainen kulttuuri on vahvasti sidoksissa luontoon. Luontosuhteen vaaliminen auttaa meitä hyväksymään, ymmärtämään ja arvostamaan omaa sukuhistoriaamme ja

juuriamme selkeämmin. Musiikkikokemukset toivat pintaan tunteita, jotka selkiyttivät minäkuvaamme. Tunteiden myötä omien juurten merkitys vahvistui ja näimme niiden merkityksen omalle itsetunnollemme.

Projektin aikana työstimme itsetunnon määritelmää ja havainnoimme sitä eri yhteyksissä. Peilasimme itsetunnon määritelmää myös omaan itseemme. Pohdimme syvällisesti ja reflektoimme omaa näkemystämme itsetunnosta ja sen merkityksestä yksilölle sekä yksityisesti että suhteessa työelämään. Näemme itsetunnon tukemisen yhtenä sosiaali- ja opetusalan tärkeimmistä tehtävistä.

Informantti 1, Suomi: *”Music helps us to find ourselves. All the answers are inside of us and we just need to find courage to make decisions and follow our own path. Music opens your mind and helps you to find yourself and who and how you really are.”*

Informantti 4, Sveitsi: *”I feel more confident in choosing songs and poetry for the children, in trying the new ways of teaching, when a concept comes into my head. I am even more conscious of the importance of teaching music, not only for itself, but also as a way to learn other disciplines. It brings self-consciousness, self-esteem, balance, and much more.”*

8.4 Luovuuden, intuition ja hiljaisen tiedon merkitys ammatti-identiteetille

Luovuus, intuitio ja hiljainen tieto ovat hetkittäistä, vaistonvaraista ja alitajunnasta tulevaa syvempää tietämistä. Tätä tietoa pystymme hyödyntämään sosiaalialan asiakastyöskentelyssä, tilanteessa, jossa asiakkaan kokonaistilanne on jäsentymätön. Pienten nyanssien havaitseminen on tärkeää.

Peers-projektissa tarkastelimme luovuutta käsitteenä ja sen merkitystä itsetunnolle, mikä puolestaan vaikuttaa ammatti-identiteetin kehittymiseen. Olemme havainneet, että arki-luovuus on ihmisen henkiselle hyvinvoinnille ja motivaatiolle oleellista. Arkiluovuus näkyy esimerkiksi laittaessa ruokaa tai hoidettaessa puutarhaa. Työelämässä tarvitaan luovuutta perustyön lisäksi uusissa ja yllättävissä tilanteissa.

Informantti 1, Suomi: *”Music can be used as a tool to find the best of you. Music makes you free. And when you are free you are creative. Creativity is one of our tools after our graduation. Person’s self-esteem is normal when she/he feels free and is creative.”*

Informantti 3, Sveitsi: *”I can play music well enough and be quite creative when teaching music to pupils! This gave me a lot of food for my self-esteem!”*

Informantti 4, Sveitsi: ” *Creativity is somehow like shadows, it happens to come through, to exist for a while, and then, disappears as quickly as one could become aware of it.*”

Informantti 4, Sveitsi: ” *I let myself receiving freely the travel impression, opening my mind to the surprises that were prepared for us.*”

Sosiaalialan työssä on hyvä käyttää erilaisia luovia menetelmiä vahvistamaan asiakkaan itse-tuntoa. Luovuus ja itsetunto liittyvät vahvasti toisiinsa, sillä luovuus tarvitsee itsetuntoa ja itsetunto luovuutta. Pienet luovuutta tukevat askareet vaikuttavat positiivisesti itsetuntoon. Lisäksi pysähtyminen ja itsensä kuulosteleminen antavat tilaa luovuudelle. Osa Peers-projektin osallistujista vierailivat Kampin hiljaisuuden kappelissa Helsingissä. He kokivat vierailun hyvin vaikuttavana.

Informantti 4, Sveitsi: ” *My thoughts are still in process... listen for a while to the sound of silence.*”

Informantti 5, Suomi: ” *We were literally listening to the sound of silence. The brains were recalibrated and nourished by the total absence of sound. I think we need to also experience silence in order to be able to be creative and to appreciate music as well. Maybe also self-esteem needs similar tranquil plateaus to really develop and engulf us.*”

9 Johtopäätökset

Tässä luvussa käsittelemme ammatti-identiteettiin vaikuttavia asioita niin teoriassa kuin tutkimuksemme tuloksienkin osalta. Tarkastelemme tuloksiamme suhteessa tutkimuskysymykseemme: Millainen vaikutus Peers-projektilla oli ammatti-identiteettimme rakentumiselle? Lisäksi tarkastelemme, nouseeko aineistostamme uusia teemoja, joita emme ole työn alussa huomioineet.

9.1 Sosionomin (AMK) ammatti-identiteetin kehittyminen

Vähäsantasen (2007, 157) mukaan ammatti-identiteetti on yksilön käsitys itsestään ammatinsa edustajana ja se kuvaa myös yksilölle tärkeitä asioita hänen toimiessaan ammatissaan. Ammattia koskevat arvot, eettiset ulottuvuudet ja tavoitteet kuuluvat ammatti-identiteettiin. Siinä korostuvat myös sosiokulttuuriset olosuhteet, normit, arvot, yksilöllinen elämänhistoria sekä persoonalliset näkemykset ja uskomukset. Ammatillisessa identiteetissä yksilö pohtii itseään suhteessa omaan ammattiinsa. Myös se, mihin ihminen kokee samaistuvansa ja kuuluvansa, kuuluu ammatti-identiteettiin (Eteläpelto & Vähäsantanen 2010, 26).

Ihmisen sosiaalinen identiteetti ja persoonallinen identiteetti sekä niiden sisäiset painotukset vaihtelevat, sillä esimerkiksi aloittavan työntekijän huomio kiinnittyy usein työtehtävien, toimintamallien ja käytäntöjen haltuunottoon, mutta myöhemmin persoonallinen ulottuvuus tulee selkeämmin esille. Ammatti-identiteetin rinnalla puhutaan myös ammattitaidosta ja asiantuntijuudesta. (Mäkinen ym. 2009, 34.) Helmisen (2015, 222) mukaan asiantuntijalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on tavallista perusteellisempia tietoja joltakin alalta. Kuvaavina tekijöinä on siis helppo pitää oppimista sekä osaamista tietoon ja tiedon muodostukseen liittyen, mutta asiantuntijan ajatellaan myös työskentelevän laajaan kokemukseen perustuen, luoden ratkaisuja haastavissa tehtävissä. Asiantuntijan ominaisuuksiin kuuluu näin ollen myös ongelmanratkaisuvalmiudet, itsereflektio ja oman osaamisen kehittäminen.

Ammatillinen identiteetti rakentuu persoonallisuuden ja sosiaalisen välisestä suhteesta. Persoonallisuus on saanut jälkiteollisessa tuotantomuodossa lisää painoarvoa, mikä korostuu erityisesti luovuutta ja persoonallista panosta vaativissa työtehtävissä. Toisinaan identiteetti voidaan nähdä dynaamisena ja yksilön persoonallisena tulkintana suhteessa työhön. Ammatillinen identiteetti syntyy kuitenkin aina persoonallisen ja sosiaalisen vuoropuheluna. (Eteläpelto & Vähäsantanen 2010, 43-44.) Ammatti-identiteetti ei ole valmis kokonaisuus eikä kyse ole pysyvästä olotilasta, sillä se muuttuu ja kehittyy jatkuvasti. Ammatti-identiteetin rakentuminen on elinikäinen prosessi. On myös mahdollista, että ihmisellä on useita erilaisia ammatillisia identiteettejä elämänsä aikana. (Valtonen 2015, 95.) Ammatti-identiteetin kehittymiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät sekä yhteisötekijät, ja se on yhteydessä yhteiskunnalliseen aikaan. Yhteisöllisellä ulottuvuudella tarkoitetaan työyhteisön merkitystä ammatti-identiteetin kehittymiselle. Työntekijä omaksuu työyhteisönsä asenteita, arvoja, uskomuksia ja kokemuksia, mutta vaikuttaa myös itse aktiivisesti työyhteisön toimintakulttuuriin. (Mäkinen ym. 2009, 37.)

Ammatillinen identiteetti syntyy jatkuvuudesta, sillä yksilöllä ja hänen toimintapaikallaan on oma historiansa. Mielekäs työ ja ammatissa toimiminen eivät voi koostua vain lyhytjännitteisestä toiminnasta ja hetkellisistä mielijohteista ilman kestäviä rutiineja, tottumuksia ja tapoja. Työssä tulee kyetä asettaa toiminta yhteyksiinsä sekä pohtia toimintaa ja kyseenalaistaa itsestäänselvyyksiä. Ammatissa toimimista ei voi kuvata myöskään ratkaistavien ongelmien sarjana, sillä edessä voi olla vaihtelevia ja yllättäviä tilanteita. Tällöin tarvitaan valmiutta toimia luovasti, vastuullisesti ja kehittävästi. Ammatillinen toimintakyky on lisäksi yksilöllisyyden ja yhteisöllisen tradition vuorovaikutusta eikä yhteisöä ja yksilöä voida asettaa toistensa vastakohdiksi. (Onnismaa 2010, 13-14.)

Suuri tietomäärä tai harjoittelu ei aina takaa parempaa oppimista ja suoriutumista, vaan olennaista on tiedon soveltaminen. Jotta tiedon soveltaminen on mahdollista, tulee tarkkailla

omia kognitiivisia prosesseja ja tuloksia. Edellytykset tavoitteellisen toiminnan kontrollille eli metakompetensseille ovat oppijan tiedostaessa oma oppimisprosessinsa sekä ajattelunsa. Oppijan kasvu itseohjautuvuuteen on olennaista. Kasvu sisäiseen eheyteen ja eettiseen vastuuseen on tärkeä osa ammatillisen ja persoonallisen identiteetin kehittymistä. Itse-reflektio ja halu kehittyä luovat oppijalle tunteen kuka hän on ja millaiseksi hän haluaa tulla. (Ruohotie 2010, 113-118.) Inhimillinen ja ammatillinen kietoutuvat saumattomasti yhteen, sillä kaikki toiminta vahvistaa aina jotakin osaa itsestämme ja ammatillisuudestamme. (Hänninen, V. 2010, 213.)

Lindqvist (2006, 55) pohtii kirjassaan auttamistyön ammatti-identiteettiä, jonka hän määrittelee ”työntekijän sosiaalisessa sitoutumisessa resurssiksi asiakkaan selviytymiselle ongelmaan”. Hän näkee siis identiteetin olevan eettisessä velvollisuudessa asiakasta kohtaan sekä osallistumisessa hänen elämäntilanteeseensa. Ammatillisuus antaa mahdollisuuden selkeyteen, objektiivisuuteen ja tehokkaaseen toimintaan ja se on työntekijälle itsearvostuksen lähde. Lisäksi ammatillisuus on suoja työssä kohdattavaa tunnekuormitusta vastaan, mikä voisi imaista työntekijän asiakkaan pahaan oloon tai avuttomuuteen. (Lindqvist 2006, 55-56.)

Malmivirran (2011, 31) mukaan taideaineiden merkitys opiskelijan ammatillisen ja persoonallisen kasvun taustalla on tärkeä, vaikka se usein nähdään opetussuunnitelmissa kapea-alaisena ja perustelemattomana. Esimerkiksi Saarikallio (2011, 223-226) kirjoittaa musiikin vaikutuksesta tunteisiin, itsetuntemukseen, identiteettiin ja minäkuvan kehittymiseen. Asiakkaan voimaantumisen edellytyksenä on, että työntekijä on myös itse voimaantunut. Opiskelijan voimaantumisen prosessi alkaa jo opiskeluaikana, ja sen edellytyksenä ovat juuri itsetuntemus, tietoisuus työn arvoperustasta, herkkyys ja rohkeus tasavertaiseen dialogiin. Lisäksi voimaantuneella työntekijällä on motivaatiota ja kykyä vahvistaa myös muita ihmisiä. (Mäkinen ym. 2009, 135.)

9.2 Peers-projekti ammatti-identiteetin kehittymisen taustalla

Tämä tutkimus osoittaa, että Peers-projekti vaikutti ammatti-identiteettimme muodostumiselle. Olennaista on ihmisen oma motivaatio itsetutkiskeluun ja reflektioon. Sosiaalialan opiskelijan tulee olla valmis käsittelemään kriittisesti omia asenteitaan, toimintatapojaan ja ennen kaikkea omia kipeitäkin tunteitaan. Projektin kokemukset itsessään eivät välttämättä avaudu syvällisesti, ellei ole itse valmis refleктоimaan kokemaansa.

Tutkiessamme kokemuksiamme Peers-projektissa, voimme havaita musiikin vaikuttavan vahvasti tunteisiin, tunnetietoisuuteen, itsetuntemukseen ja identiteettimme vahvistumiseen. Nämä taas vaikuttavat vahvasti ammatti-identiteettiin. Sosionomin ammatissa työskennellään omalla persoonalla, jolloin erityisesti vuorovaikutustaidot, itse-reflektio ja tunnetietoisuus

ovat tärkeitä taitoja. Tutkimuksen perusteella nousee esille itsereflektion tärkeys kaikissa sosionomi-opinnoissa. Itsereflektion merkitys opiskeltavan aineen syvemmälle ymmärtämiselle on erittäin suuri. Ilman syvempää henkilökohtaista ymmärtämistä opillinen anti saattaa jäädä liian kevyeksi, eikä opiskelija kehity ammatillisesti tarpeeksi ajatellen työssä vaadittavaa osaamista.

Peers-projekti nosti esiin itsetuntemuksen, luovuuden ja ammatillisen identiteetin kehittymisen tärkeyden. Projekti rakentui musiikin ja sen mukanaan tuomien kokemusten ympärille. Kansainvälisen yhteyden vuoksi suomalaisuus ja kulttuurimme avautuivat meille syvällisemmin uudella tavalla. Musiikki muistuttaa eletystä elämästä, paikoista, ihmisistä, tunnekokemuksista ja elämän merkityksellisistä hetkistä. Tämä vaikuttaa vahvasti omaan itsetuntemukseen ja tunnetaitojen kehittymiseen. Näillä taidoilla on puolestaan paljon merkitystä sille, miten näemme itsemme ja muut ihmiset. Tunnetaitojen ja itsetuntemuksen avulla opimme kunnioittamaan ihmisten erilaisuutta ja voimme kohdata jokaisen ihmisen arvostaen. Esille tulleet aiheet jalostuivat tietoisimmiksi, käyttökelpoisiksi työvälineiksi sosionomin vuorovaikutustyöhön, jossa tulee osata tulkita asiakasta myös hiljaisen viestinnän keinoin. Musiikki ja elämykselliset kokemukset ovat hyvä lähtökohta itsetuntemuksen ja tunnetietoisuuden rakentumiselle, joten tämän kaltaisilla opinnoilla on sosionomikoulutuksessa tärkeä oma paikkansa. Sosionomikoulutus luo näin pohjaa elinikäiselle oppimiselle, vuorovaikutustaitojen rakentumiselle sekä herkkyydelle kohdata apua tarvitseva ihminen.

Analysoitavasta aineistosta nousivat uusina teemoina esille hiljaisuuden ja kokonaisvaltaisen sisäisen rauhallisuuden kokemukset. Useammassa Peers-raportissa oli kuvattu rauhallista tunnelmaa sekä luonnossa että hiljaisuuden kappelissa. Luontokokemukset olivat osallistujille vahvoja. Raporteista ilmeni tyytyväisyys siihen, että oli mahdollista pysähtyä hiljaisuudessa ajatustensa äärelle. Rauhoittavat luonnon äänet, kuten esimerkiksi tuulen humina, toimivat musiikkina luonnossa.

Yhteenkuuluvaisuuden tunne ja lämmin suhtautuminen toisiin Peers-projektin osallistujiin oli itsellemmekin yllätys. Peers-raporteissa tuotiin esille ryhmän välillä vallitseva lämmin ilmapiiri, joka tuli esille kummassakin maassa vietettyjen viikkojen aikana. Osallistujat tunsivat itsensä tervetulleiksi kummassakin maassa. Erityisesti jokaisen projektiin osallistujan luona olleet hetket koettiin erittäin vieraanvaraisiksi ja lämpimiksi tilaisuuksiksi.

10 Pohdinta

Opinnäytetyömme oli haastava ja innostava. Kyseessä oli ensimmäinen tutkimuksellinen työmme, eikä meillä ollut kokemusta ja tietämystä näin laajan teoreettisen työn tekemisestä.

Pitkän työn sujuva eteneminen oli monen yhteisen keskustelun aiheena. Opinnäytetyöprosessin alussa teoreettinen tietämyksemme pohjautui Peers-projektissa käsiteltyihin aiheisiin. Työn edetessä eteen tuli useita uusia tärkeitä aiheeseen liittyviä teemoja, joten työ kasvoi kuin itsestään. Lisäksi koimme haastavana kokemusten tutkimisen ja niiden riittävän objektiivisen tulkinnan. Toisten projektiin osallistuneiden raporttien tutkiminen oli palkitsevaa, sillä se vahvisti käsitystämme ammatti-identiteetin kehittymiselle merkityksellisistä kokemuksista. Työ oli myös mielenkiintoinen ja mieluisa, sillä koimme olevamme sosiaalialan ammatillisten taitojen ytimessä.

Peers-projektin analysointi sai meidät pohtimaan syvällisesti ammattietiikkaa, ammatillista identiteettiä sekä niihin vaikuttavia asioita. Tutkimustamme tehdessä konkretisoitui auttamistyötä tekevän työntekijän elämäkokemuksen merkitys. Tämän vuoksi pidämme tärkeänä, että ammattikorkeakoulut pystyisivät tarjoamaan kulttuurivaihto-opintoja myös yli 30-vuotiaille opiskelijoille. Lähes kaikkien vaihto-opintojen yläikärajana on 30 vuotta. Peers-projekti oli koulutuksemme aikana ainoa tarjolla oleva vaihtomahdollisuus, jossa ei ollut ikärajaa ja kohdemaassa vietetty aika oli noin viikko. Yleisesti kulttuurivaihto-opinnot ovat muutamasta viikosta kuuteen kuukauteen. Perheelliselle pitkä aika toisessa maassa ei ole mahdollista.

Peers-projektin aikana korostui motivaation merkitys. Koimme olevamme valmiita syventämään ymmärrystämme Peers-projektissa esille tulleista aiheista, jotka kypsyttivät meitä ammatillisesti. Tähän vaikutti olennaisesti oma motivaatiomme. Käsittelimme motivaation merkitystä yksilölle luvussa 2.3, jossa toimme esille itseohjautuvuusteorian. Itseohjautuvuusteorian mukaan motivaatio saa alkunsa ulkoapäin, kunnes se lopulta muuttuu sisäiseksi haluiksi saavuttaa jokin asia.

Pohdimme itseohjautuvuusteorian merkitystä kohdallamme suhteessa Peers-projektiin, sosionomi-opintoihin sekä tähän opinnäytetyöhön. Omalla kohdallamme koemme edellä mainittujen olevan sisäsyntyisen motivaation tulosta. Pohdimme sisäisen motivaation säilymistä ilman ulkoista motivointia, esimerkiksi positiivisen palautteen saamista opinnoissa, mikä puolestaan lisää sisäistä motivaatiota. Mielestämme sisäinen ja ulkoinen motivaatio ruokkivat toisiaan, emmekä pysty kohdallamme erittelemään, kumpi tulee ensin. Motivaation voivat vaikuttaa monet tekijät; esimerkiksi ikä, elämäntilanne ja elinympäristö. Näemme ulkoisen motivaation merkityksen suurena muun muassa lasten kasvatuksessa ja opinnoissa. Taidekokemukset voivat toimia ulkoisena motivaattorina sisäisen motivaation synnylle. Kaikki tarvitsevat positiivista palautetta, iästä riippumatta. Sosiaalialan koulutuksessa ihmisen sisäinen halu oppia on kaiken lähtökohta, jota koulutuksessa tulee tukea.

Koemme kulttuurivaihdon rikastuttavan opiskelua ja ammatillista kehittymistä. Tästä syystä pidämme tärkeänä, että kyseisiä opintoja olisi osana esimerkiksi monikulttuurista opintokokonaisuutta. Reflektion taito on kaikkien sosionomi-opintojen ammatillisten kompetenssien taustalla. Itsetutkiskeluun ja reflektioon kannustavia opintoja tulisi olla heti opintojen alussa, koska ne antavat alkusysäyksen ammatillisen identiteetin kehittymiselle. Taideaineet edesauttavat itsetutkiskelua, koska ne tuovat tietoisuuteen käsittelemättömiä sekä unohdettujakin tunteita ja kokemuksia. Pidämme lisäksi tärkeänä, että jo valintakokeessa otetaan huomioon hakijan halukkuus ja kyvykyys toimia sosiaalialalla. Sosiaalialan työssä tulee muistaa, että työntekijä on asiakasta varten.

Lähteet

Painetut lähteet

Ahonen, H. 1992. Vuorovaikutus auttamisen välineenä. Helsinki: Kirjayhtymä.

Ahonen, H. 1993. Musiikki. Sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura.

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseän. Helsinki: Kirjayhtymä.

Ahonen, H. 2011. Musiikki ja vuorovaikutus. Improvisaatio-itsen toteuttamista ja ihmisen ikävää toisen luo. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L-M. (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 12-34.

Ahonen-Eerikäinen, H. 2000. Musiikki -sisäisen maailman symboli. Teoksessa Heikkilä, T. (toim.), Paloheimo, L. & Taipale, I. Mieli ja taide. Mielenterveyden keskusliitto ry, 97-100.

Alastalo, J. & Karvinen, A. 2016. Tulevaisuuden taidot ja oppilaiden kokemukset musiikkivideoprojektissa. ”No ehkä työelämää varten tai sitten jotain sellasta.” Itä-Suomen yliopisto: Filosofinen tiedekunta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.

Alhanen, K. 2013. John Deweyn kokemusfilosofia. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Bateson, P. & Martin, P. 2013. Play, Playfulness, Creativity and Innovation. Cambridge University Press.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Helsinki: WSOY.

Collin, K. & Billett, S. 2010. Luovuus ja oppiminen työssä. Teoksessa Collin, K., Paloniemi, S., Rausku-Puttonen, H. & Tynjälä, P. (toim.) Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus. Helsinki: WSOYpro Oy, 211-224.

Csikszentmihalyi, M. 1996. Creativity. Flow and the Psychology of Discovery and Invention. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow. Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas kustannus.

Damasio, A. 2001. Descartesin virhe. Emootio, järki ja ihmisen aivot. Suomentaja Pietiläinen, K. Helsinki: Terra Cognita Oy.

Dunderfelt, T. 2001. Intuitio ja tunneviestintä. Juva: Dialogia.

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Dunderfelt, T. 2015. Käytä intuitiotasi. Hyödynnä mielesi mahtava voima. Helsinki: Dialogia Oy.

Ehdin, S. 2008. Sisäinen menestys. Helsinki: WSOY.

Ervasti, M., Muhonen, S. & Tikkanen, R. 2013. Säveltämisen monet mahdollisuudet musiikkikasvatuksessa. Teoksessa Juntunen, M-L., Nikkanen, H. M., & Westerlund, H. (toim.) Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä. Jyväskylä: PS-kustannus, 246-291.

Eteläpelto, A. & Vähäsantanen, K. 2010. Ammatillinen identiteetti persoonallisena ja sosiaalisena konstruktiona. Teoksessa Eteläpelto, A. & Onnismaa J. (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura, 26-49.

Fisher, T. 2010. Sveitsi. Unipress.

Gardner, H. 1983. Frames of mind. The Theory of Multiple Intelligences. London: Fontana Press.

Gilbert, E. 2016. Big Magic. Uskalla elää luovasti. Helsinki: Gummerus kustannus Oy.

Goldberg, P. 1985. Intuition voima. Helsinki: Oy Rastor Ab.

Goleman, D. 2012. Tunneäly työelämässä. Helsinki: Otava.

Granfelt, R., Jokiranta, H., Karvinen, S., Matthies A. & Pohjola A. 1999. Monisärmäinen sosiaalityö. 3. painos. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

Hall, S. 1999. Identiteetti. Tampere: Vastapaino.

Hannaford, C. 2003. Viisaat liikkeet. Aivojumpalla apua oppimiseen. Suomenkielinen laitos 4. painos. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Heikkinen, A. (toim.) 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.

Helkama, K. 2015. Suomalaisten arvot. Mikä meille on oikeasti tärkeää? Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Tammi.

Hongisto-Åberg, M., Lindeberg-Piiroinen, A. & Mäkinen, L. 1993. Musiikki varhaiskasvatuksessa. Hip Hoi, musisoi. Käsikirja. Tampere: Fazer-musiikki Oy.

Huotilainen, M. & Peltonen, L. 2017. Tunne aivosi. Helsinki: Otava.

Hyry-Beihammer, E-K., Joukamo-Ampuja, E., Juntunen, M-L., Kymäläinen, H. & Leppänen, T. 2013. Instrumenttiopettaja oppilaan kokonaisvaltaisen muusikkouden kehittäjänä. Teoksessa Juntunen, M-L., Nikkanen, H. M. & Westerlund, H. (toim.) Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä. Jyväskylä: PS-kustannus, 150-182.

Hyyppä, M. & Liikanen, H. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Hänninen, S. 2010 Voimaantumisen kehitysohjelma persoonallisen ja ammatillisen identiteetin tukijana. Teoksessa Eteläpelto, A. & Onnismaa J. (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura, 191-217.

Hänninen, V. 2010. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 160-178.

Juntunen, M. 2011. Musiikki, liike ja kehollinen kokemus. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.). Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Vaasa: Suomen musiikkikasvatusseura FiSMe ry, 245-257.

Järvinen, K. 2017. Saanko esitellä. Monenlaiset minämme. Helsinki: Kirjapaja.

Kallioinen, O. (toim.) 2008. Johdanto. Oppiminen Learning by Developing -toimintamallissa. Laurea publications A 61. Vantaa: Laurea-ammattikorkeakoulu, 6-10.

- Kalliopuska, M. 1984. Itsetunto. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Karjalainen, A. 2015. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen ja reflektio ammatillisessa oppimisessa teoksessa Helminen J. (toim.) Osaamiseksi kokemus jokainen. Näkökulmia oppimiseen ja hyvinvointialalla tarvittavan osaamisen muodostumiseen. United Press, 62-75.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1999. Hyvä itsetunto. 9. painos. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.
- Koivunen, H. 1997. Hiljainen tieto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Kolb, D. 1984. *Experiential Learning. Experience as the Source of Learning and Development.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Kuusela, P. 2006. Realismi ja sosiaalisen identiteetin episteeminen status. Teoksessa Rautio, P. & Saastamoinen M. (toim.) *Minuus ja identiteetti.* Tampere: University Press, 34-56.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltonen, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin.* 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 28-45.
- Lehtiranta, E. 2015. Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Kuinka musiikki voi muuttaa elämäsi. Helsinki: Basam Books Oy.
- Leppänen, T., Unkari-Virtanen, L. & Sintonen, S. 2013. Kriittinen kulttuurikasvattaja ja musiikkikasvatuksen traditiot. Teoksessa Juntunen, M-L., Nikkanen, H. M. & Westerlund, H. (toim.) *Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä.* Jyväskylä: PS-kustannus, 321-348.
- Lindqvist, M. 2006. *Auttajan varjo.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. *Taitolajina työ. Johtaminen ja sisäinen motivaatio.* Helsinki: Edita.
- Louhivuori, J. 2011. Näkökulmia musiikkikasvatuksen merkityksiin. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.). *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen.* Vaasa: Suomen musiikkikasvatusseura FiSMe ry, 11-26.
- Lundberg, T. 2012. *Avain. Luovuus, ilo ja uudistuminen.* Positiivarit Oy.
- Malmivirta, H. 2011. Taide siltana sosionomiksi (AMK) kasvamiselle. Toimintatutkimus taide- ja ilmaisuaineiden kehittämistä postmodernin taidekasvatuksen suuntaan Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmassa vuosina 2001-2004. Tampere: Tampere University Press.
- Marjanen, K. 2011. Musiikkitoiminnan suunnittelu varhaisiän musiikkitoiminnan näkökulmasta. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P., Väkevä, L. (toim.) *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen.* Vaasa: Musiikkikasvatusseura FiSMe ry, 385-405.
- Marjanen, K. 2015. Towards the Understanding of Sound Education - Music Education, Language Education and Well-being. 55-68. The Changing Face of Music and Art Educations Conference. CFMAE Journal 7/1 2015.

- Marjanen, K. & Chatelain, S. 2016. The Peers Project: Integrated Music Education to Foster Professional Identity within the Framework of the Laurea Learning-by-Developing Model. Teoksessa Aholaakko, T., Komulainen, K., Majakulma, A. & Niinistö-Sivuranta, S. (toim.) Crossing Borders and Creating Future Competences. Laurea University of Applied Sciences. Laurea publications, 80-89.
- Mattila, A. S. 2006. Näkökulman vaihtamisen taito. Helsinki: WSOY.
- Moisala, P. 2013. Etnomusikologian uudet haasteet. Teoksessa Moisala, P. & Seye, E. (toim.) Musiikki kulttuurina. Helsinki: Suomen Etnomusikologisen Seuran julkaisuja 21, 9-25.
- Mustonen, J. & Naapuri, S. 2015. Viidesluokkalaisten kokemuksia musiikkivideoprojektista osana luovaa musiikillista työskentelyä. Itä-Suomen yliopisto: Filosofinen tiedekunta. Soveltavan kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.
- Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.
- Myllärinen, A. & Tast, E. 2001. Sosiaalialan uuden asiantuntijuuden rakentuminen koulutuksen ja työelämän yhteistyönä. Sosiaalipedagoginen orientaatio ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmassa. Julkaisu A:15. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Mäkinen, P., Raatikainen E., Rahikka A. & Saarnio T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.
- Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Niemi, P. 2014. Resuinen ja rikas. 2.painos. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Niermeyer, R. & Seyffert, M. 2004. Motivaatio. Helsinki: Oy Rastor Ab.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 10-27.
- Ojanen, M. 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.
- Ojanen, M. 2014. Tunne vai järki. Polkuja viisaisiin valintoihin. Helsinki: Minerva.
- Onnismaa, J. 2010. Johdanto. Teoksessa Eteläpelto, A. & Onnismaa J. (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja. Kansanvalistusseura, 11-24.
- Paasivaara, L. 2010. Itsensä kokoinen johtaja -itsetuntemus työyhteisön voimavarana. Helsinki: Tammi.
- Polanyi, M. 1966. The Tacit Dimension. London: Routledge & Kegan Paul Ltd.
- Punkanen, M. 2011. Musiikki, keho ja liike. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L-M. (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 53-70.
- Päivänsalo, T., Lindblom-Ylänne, S. & Niemelä R. 2016. Oivallus. Psykologiaa lukiolaisille 1. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Raami, A. 2016. Älykäs intuitio ja miten käytämme sitä. Keuruu: Otava.
- Raatikainen, H. 1990. Itsetuntemus vuorovaikutustaidoiksi. Helsinki: Kirjayhtymä.

Raij, K. (toim.), Niinistö-Sivuranta, S. (toim.), Ahonen, O., Immonen-Orpana, P., Pääskyvuori, M., Rantanen T. & Lassila E. 2011. Kehittämispohjaista oppimista. LbD-opas. Laurea-ammattikorkeakoulu.

Rantanen, T. 2007. Sosionomi-koulutuksen opetussuunnitelmaprosessi. Teoksessa Kallioinen O. (toim.) Osaamispohjainen opetussuunnitelma Laureassa. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 22. Vantaa: Laurea-ammattikorkeakoulu, 156-168.

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

Rauhala, L. 2005b. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.

Raunio, K. 2009. Olennainen sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Rautio, P. 2006. Minän biologinen perusta. Teoksessa Rautio P. & Saastamoinen M. (toim.) Minuus ja identiteetti. Tampere: University Press, 21-35.

Reeve, J. 2005. Understanding Motivation and Emotion. Fourth Edition. WILEY. Usa.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.

Ruohotie, P. 2010. Metakognitiiviset taidot ja ammatillinen kasvu asiantuntijakoulutuksessa. Teoksessa Eteläpelto, A. & Onnismaa J. (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuis-kasvatuksen 46. vuosikirja. Kansanvalistusseura, 106-122.

Ruokonen, I. & Ruismäki, H. 2013. Eheyttävän musiikkipedagogiikan ja yhteistyön voima. Teoksessa Juntunen, M-L. & Nikkanen, H. & Westerlund, H.(toim.) Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä. Jyväskylä: Ps-kustannus, 116-128.

Saastamoinen, M. 2006. Minuus ja identiteetti tutkimuksen haasteina. Teoksessa Rautio P. & Saastamoinen M. (toim.) Minuus ja identiteetti. Tampere: University Press, 170-181.

Salmela-Aro, K. 2002. Motivaation mittaaminen. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi J-E.(toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: Ps-kustannus, 28-39.

Salo, J. 2011. Musiikinopetusta vai erityismusiikinopetusta. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevää, L. (toim.) Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Vaasa: Musiikkikasvatusseura - FiSMe ry, 189-201.

Saarikallio, S. 2011. Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevää, L. (toim.) Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Vaasa: Musiikkikasvatusseura - FiSMe ry, 221-231.

Sydänmaanlakka, P. 2006. Älykäs itsensä johtaminen. Näkökulmia henkiseen kasvuun. Helsinki: Talentum Media Oy.

Thompson, W.F. 2015. Music, Thought and Feeling. Understanding the Psychology of Music. Second edition. New York: Oxford University Press.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toom, A. 2008. Hiljaista tietoa vai tietämistä? Näkökulmia hiljaisen tiedon käsitteen tarkasteluun. Teoksessa Toom, A., Onnismaa, J. & Kajanto, A. (toim.) Hiljainen tieto. Tietämistä, toimimista, taitavuutta. Aikuiskasvatuksen 47. vuosikirja. Kansanvalistusseura, 33-58.

Uusikylä, K. & Piirto, J. 1999. Luovuus. Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Juva: WSOY.

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

Valtonen, M. 2015. Ammatti-identiteetti ja sen rakentuminen. Teoksessa Helminen J. (toim.) Osaamiseksi kokemus jokainen. Näkökulmia oppimiseen ja hyvinvointialalla tarvittavan osaamisen muodostumiseen. United Press, 93-107.

Vartiainen, O. 2013. Soitonopettaja työnsä reflektioijana. Kuinka harmonisoida opetusta ohjaavat periaatteet ja käytännöt. Teoksessa Juntunen, M-L, Nikkanen, H. M. & Westerlund, H. (toim.) Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä. Jyväskylä: PS-kustannus, 183-203.

Viljamaa, J. 2006. Itsetunto kuntoon. Kankaanpää: Messon.

Vähäsantanen, K. 2007. Ammatillisen opettajan ammatti-identiteetti muutoksessa. Teoksessa Eteläpelto, A., Collin, K. & Saarinen, J. Työ, identiteetti ja oppiminen. Helsinki: WSOY, 156-176.

Williamson, V. 2014. You Are The Music. How Music Reveals What It Means To Be Human. London: Icon Books Ltd.

Sähköiset lähteet

Ammattikorkeakoulut ja yliopistot. Opetushallitus. Viitattu 9.9.2017. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/ammattikorkeakoulut_ja_yliopistot#_blank

Haario, P. (toim.) 2017. Monimuotoinen Sveitsi. Viitattu 17.9.2017. http://sveitsif.cloud13.hostingpalvelu.fi/wp-content/uploads/2017/07/Sveitsi_2_painos.pdf

Holmberg, J. 2016. Rohkeus. Tehy. Viitattu 19.7.2017. <https://www.tehylehti.fi/fi/blogit/mainio/rohkeus>

Hyvien käytäntöjen dialogit. 2014. Lapset nuoret ja perheet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.6.2017. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tu-eksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/hyvien-kaytantojen-dialogit

Ihanainen, P. Inhimillinen ammattitaito. Verkkodokumentti (viimeisin päivitys 27.5.1999). Viitattu 3.5.2017. <http://www.ihanova.fi/inha1/index.html>

Johdanto psykologiaan. Viitattu 30.9.2017. http://www.utaj.fi/koulu/psykologia/sangin_opet/johdant.html

Kaljonen, P. 2005. Ammatillisen kasvun kiintopisteitä etsimässä. Teoksessa Ranne, K. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, 20-26. Viitattu 10.8.2017. <https://www.theseus.fi/handle/10024/16533>

Kariniemi, O. 2010. Järjestölehden yleisötutkimus yhteisön kehittämisen välineenä. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampere University Press. Viitattu 10.5.2017. Verkkojulkaisu: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66593/978-951-44-8050-8.pdf?sequence=1>

Laki ammattikorkeakouluopinnoista 14.11.2014/932. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932#L3P9>

Lämsä, H. 2010. Kulttuurien tuntemus ja kansainvälisyys. Keskeiset käsitteet. Yleissivistävä koulutus.Edu.fi. Viitattu 13.9.2017. http://www.edu.fi/kulttuuri-identiteetti_ja_kansainvalisyys/aikapolku/keskeiset_kasitteet

Marjanen, K. & Cslovjeczec, M. 2017. The Carnival of the Animals (COA) - iPad App as a Tool for the Students' Professional Growth via Practice Oriented Research on Culture-based

Interaction, 338-354. Teoksessa Eapril conference 2016. Proceedings. November 22-25, 2016 Porto, Portugal. Viitattu 13.6. 2017. https://eapril.org/sites/default/files/2017-03/Proceedings-final_0.pdf

Mitä musiikkiterapia on? 2015. Suomen musiikkiterapiayhdistys ry. Viitattu 10.5.2017. <http://www.musiikkiterapia.fi/index.php/mita-musiikkiterapia>

Peers -student and Researcher Social Networks Projects. 2016. Viitattu 9.10.2017. <https://etudiant.hepl.ch/files/live/sites/systemsite/files/pole-echanges-mobilite/brochure-peers-anglais-2013-poem-hep-vaud.pdf>

Pyllkä, O. Oppimiskäsitykset. Konstruktivismi ja oppiminen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.8.2017. <http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/oppimiskäsitykset/konstruktivistinen-oppiminen/>

Pöyhönen, M. 2011. Muusikon tietämisen tavat. Moniälykyys, hiljainen tieto musiikin esittämisen taito korkeakoulun instrumenttituntien näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.9.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36973/9789513945169.pdf>

Ranne, K. 2005. Sosiaalipedagogiikka koulutuksessa ja työelämän kehittämisessä. Teoksessa Ranne, K. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, 14-19. Viitattu 10.8.2017. <https://www.theseus.fi/handle/10024/16533>

Ranne, K. & Rouhiainen-Valo, T. 2005. Sosiaalialan ammatillisen käyttöteorian muotoutuminen sosionomi (AMK) -koulutuksessa. Teoksessa Ranne, K. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, 27-38. Viitattu 10.8.2017. <https://www.theseus.fi/handle/10024/16533>

Ruskeasannan Metsäkerhot. 2014. Viitattu 15.8.2017. https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/111161_105846_ruskeasannan_metsakerhot_2014-2015.pdf

Ruusunen, T. 2005. Ilmaisulliset menetelmät - siltoja itseen ja toisiin. Teoksessa Ranne, K. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, 54-61. Viitattu 14.8.2017. <https://www.theseus.fi/handle/10024/16533>

Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. Viitattu 18.9.2017. https://home.ubalt.edu/tmitch/641/deci_ryan_2000.pdf

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Viitattu 12.6.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>

Saukkonen, P. 2014. Kulttuuri-identiteetti & kasvatus. Kulttuuriperintökasvatus kotoutumisen tukena. Viitattu 18.9.2017. http://www.kulttuuriakaikille.fi/doc/monikulttuurisuus_kansio/Kulttuuri-identiteetti_ja_kasvatus.pdf

SoleOps Laurea. Hyvinkää. Sosionomikoulutus. 2016. Viitattu 8.9.2017. https://soleops.laurea.fi/opsnet/disp/fi/ops_RyhmkuvYht/tab/nop/sea?ryhma=15256248&stack=push

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 29.4.2016. Kuopio. Viitattu 13.6.2017. <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala ammattikorkeakoulussa. Opintopolku. Viitattu 8.9.2017.

<https://opintopolku.fi/wp/fi/ammattikorkeakoulu/mita-amkssa-voi-opiskella/sosiaali-terveys-ja-liikunta-ala/>

Sosionomi (AMK) työelämässä. Ammattinetti. TE-palvelut. Viitattu 8.9.2017.
http://www.ammattinetti.fi/artikkelit/detail/30_artikkeli;direct=true

Varhaiskasvatustilaki 19.1.1973/36.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Varhaiskasvatussuunnitelma, Ruskeasannan toimintayksikkö, Mistelin päiväkoti. 2014. Viitattu 14.8.2017. http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaa/wwwstructure/109431_96617_-_Mistelin_paivakoti_vasu_WEB_.pdf

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Viitattu 1.8.2017. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Viinamäki, L. (toim.) 2010. Sosionomin ammatti ja työ 2010-2025. Havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010. Viitattu 10.5.2017. http://www3.tokem.fi/kirjasto/tiedostot/Viinamaki_A_3_2010.pdf

Julkaisemattomat lähteet

Fersztand, C. 2017. Sähköposti 11.7.2017.

Marjanen, K. 2016. Luento 18.11.2016. Laurea-ammattikorkeakoulu. Hyvinkää.

Moberg-Jokinen, A. Esittely 15.10.2015. Svenska gården. Hyvinkää.

Kuviot

Kuvio 1: Madsenin malli (1995, ks. Ranne & Rouhiainen-Valo 2005, 46.)	11
Kuvio 2: Kolbin (1984, 42) kokonaisvaltaisen oppimisen malli	15
Kuvio 3: Hiljaisen tiedon käsitysten luokittelu (Toom 2008, 37.)	18
Kuvio 4: Minän rakenne (Ojanen 1994, ks. Johdanto psykologiaan 2017.)	31
Kuvio 5: Musiikin vaikutus terveyteen (Lehtiranta 2015, 123-124.).....	46
Kuvio 6: Musiikin moninaiset vaikutukset. (Punkanen 2011, 54.)	50

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupa.....	95
Liite 2: Peers program Finland	97
Liite 3: Peers program Switzerland	99

Liite 1: Tutkimuslupa




Tutkimuslupahakemus 1 (3)

Hakemus osoitetaan sähköisessä muodossa
(word-dokumenttina, ei pdf)
(hilkka.heinonen@laurea.fi)

15.6.2017

Tutkimuslupahakemuksen tulee sisältää ainakin seuraavat seikat.
Tarvittaessa voit antaa lisätietoja liitteessä

Työn [tutkimuksen, opinnäytetyön, jatkotutkinnon] tekijä/t:	<i>Nina Klenberg ja Minna Syrjäpalo-Lindfors</i>
Koulutusohjelma/ korkeakoulu/ yliopisto:	<i>Sosiaalialan koulutusohjelma/ Sosionomi</i>
Toimipiste:	<i>Laurea Hyvinkää</i>
[tutkimuksen, opinnäytetyön, jatkotutkinnon] Ohjaaja/ohjaajat:	<i>Kaarina Marjanen</i>
Työn/tutkimuksen nimi:	<i>Musiikin merkitys itsetuntemukselle ja ammatti-identiteetin rakentumiselle sosionomin (AMK) koulutuksessa</i>
Tavoitteet/ tutkimusongelma:	<i>Opinnäytetyömme tarkoituksena on nostaa luovien menetelmien merkityksellisyyttä ammatti-identiteetin kehittymiselle sosiaalialan koulutuksessa ja työssä. Toivomme työstämme löytyvän aineksia opetuksen sisältöjen kehittämiseen. Toivomme opinnäyte-työmme myös antavan työvälineitä sosiaalialalla työskenteleville työntekijöille.</i>

<p>Tarvittavien tietojen / aineistojen määrittely: Tarkka rajausta mitä tietoja tarvitaan, missä tiedostomuodossa ne tarvitaan ja miten tiedot toimitetaan tutkimusluvan hakijoille:</p>	<p>Osallistuimme 2015-2016 Peers-projektiin, joka toteutettiin Lausannen yliopiston ja Laurean ammattikorkeakoulun yhteistyönä. Tuotimme projektista omat raporttimme, joita käytämme tutkimuksemme lähteinä. Opinnäytetyömme perustuu projektin mukanaan tuomiin kokemuksiin ja oman ammatillisen kehittymisemme syvällisempään ymmärtämiseen, jonka toivomme olevan hyödyksi sosionomi-opintojen kehittämisessä.</p>		
<p>Aikataulu (noin kahden kuukauden tarkkuudella):</p>	<p>Kirjoitamme opinnäytetyötämme kesän 2017 aikana ja pyrkimyksenämme on saada työme julkaistua syys-lokakuun aikana.</p>		
<p>Liitteet (edellytetään: tutkimussuunnitelma, kyselylomake, teemahaastattelurunko jne.):</p>	<p>TUTKIMUSSUUNNITELMA</p>		
<p>Päätöksentekijä täyttää Laureassa</p>	<p>Tutkimuslupa myönnetään</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä</p>	
	<p>Perusteet</p>		
<p>Päätöksentekijän nimi ja päivämäärä</p>	<p> HILKKA HEINONEN 15.6.2017</p>		

Tutkimusluvan myöntämisen ja tietojen/aineiston luovuttamisen ehtona on se, että tutkimuksen/selvityksen tekijä sitoutuu huolehtimaan tietojen käsittelystä ottaen huomioon henkilötietojen käsittelyä ja yksityisyyden suojaa koskevan lainsäädännön. Tutkimuksen/selvityksen tekijä on velvollinen käyttämään tietoja/aineistoa luottamuksellisesti ja ainoastaan tämän tutkimuksen/selvityksen tekemiseksi sekä turvaamaan tarkastelemissaan henkilöiden intymiteetin ja anonyymiteetin. Tutkimuksen/selvityksen toteuttamisen jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisella tavalla.

Liite 2: Peers program Finland

Welcome, Peers!

Program for the week in Finland (12. -17.10.2015)

We are pleased to welcome you as our guests in October 2015! As agreed earlier, the visit program will be based on *self-esteem as the chosen theme*, covering *the ages from 3-11 years* as the focus of the collaboration on the project. We are hereby presenting the structure and timetables of the week, offering you and us all also a degree of choices made. We will be moving around in a few towns and cities at the area surrounding Helsinki, in the Southern Finland district.

Please have a look at the facts and tidbits about Finland in the attachment, to support your preparation for the visit. We would also like to know if there are *some special diets or allergies* to take into notice according to the meals, accommodation or other, to effect at the arrangements while your stay in Finland!

Monday, October the 12th

- 14.55 Helsinki-Vantaa airport, welcome! (Student 1)
- 16.30 The first getting together (Student 2 and student 3, teacher)
 - o Welcome! student's 3 home
 - o A walk at the surroundings
 - o A nice dinner at student's 2 nice house (wearing socks please, because of the wooden floors)
- The first night for the Swiss students: with student 2 and 3

Tuesday, October the 13th: *Vantaa*

- 9.00 Day care center in Vantaa,
 - o A forest excursion with the 3-6 year-old children's group
 - o A day-care lunch
- 13.15 – 16.15 project work, Laurea Vantaa
 - o Self-esteem discussed to start from the prepared presentations by the themes of the Finnish team (ideas, thoughts, expectations and questions) as described in the invitation letter
 - Self-esteem in the dialogue between culture, sound environments and experience (Finnish teacher)
 - early childhood, multilinguistic approaches, twins/siblings (student 1)
 - music, special education, 10-11 –year-old children (student 2),
 - 3-6 year-old children, shyness, child-protection (student 3) and
 - as described in more detail in the invitation letter, to start the project creation, with setting the goals, contents and methods
- Villa Kokkonen and Halosenniemi
- Evening and dinner together
- The students' second night will also be spent with student 2 and 3

Wednesday, October the 14th: Lahti

- 9-11.30 visits
 - o At the primary school music oriented classes in Lahti, Lotila primary school¹
 - o The special education classes in Lahti, Lotila primary school
 - o the English school in Lahti (beside Lotila school)
- 12 lunch & singing
- 13-16 project work at the Lahti library
 - o presenting the starting ideas by the Swiss team
- Evening: possibilities for the students to
 - o follow your wishes
 - o stay with student 2 and student 3
 - o visit e.g. the Lahti harbor, the Sibelius house

Thursday, October the 15th

- 10–11.45 ”Multicultural Social Work” (Laurea Hyvinkää)
 - o Possibility to bring the news of the Swiss multicultural way of culture
- 13.00 - possibility to visit
 - o 13-14 The Swedish day care Center (Svenska daghemmet Folkhälsan) at the opposite of Laurea
 - o 12.30-15.45 “Pedagogical skills, comprehension and orientation in early childhood education” (Laurea Hyvinkää) – participation possible either for the whole without the day care or after the visit, starting from 2 p.m.
- 17.30 Finnish student´s 1 home
 - o Project work → the big lines, collecting the interests together, finding the red line to share (the students)
 - o Dinner
 - o Sauna experience

Friday, October the 16th

- Students, morning – depending on the weather:
 - o Excursion to the woods to find mushrooms
 - o Project work
- Lunch
- 13.30 – 16: project work
 - o The week summarize and next steps
- 17.30 - Students:
 - o Trip to Porvoo old town, with a dinner and fun

Saturday 17.10.

- Morning: as a tourist in Helsinki: interesting places to visit, design etc.
 - 12.00 having lunch together
 - 13.30 towards the Helsinki-Vantaa airport
-

Liite 3: Peers program Switzerland

PEERS Lausanne – Planning of the week 17-22 April 2016					
17,04	Sunday	18,04	Monday	19,04	Tuesday
7:00		7:00	Meeting at Morges station	7:00	
7:30		7:30	--> Trip to Basel by car	7:30	
8:00		8:00		8:00	
8:30		8:30		8:30	--> trip to Essertine-sur-Rolle
9:00		9:00		9:00	Café + visit of St-Prex
9:30		9:30		10:40	Meeting with students
10:00		10:00	BASEL	11:00	Course "Music and Mouvement"
10:30		10:30		10:30	
11:00		11:00	Visit of a primary	11:00	Dalcroze Eurhythmics, a method of learning and experiencing music through movement
11:30		11:30	school	11:30	
12:00		12:00		12:00	
12:30		12:30	Lunch at Liestal	12:30	Lunch at student's 1 home
13:00		13:00		13:00	
13:30		13:30		13:30	
14:00		14:00	Observation of a piano lesson (groups) and music theory and practice for primary teachers with Colin Fersztand – music teacher and pianist	14:00	
14:30		14:30		14:30	Visite du Lavaux (Chexbres, Montreux, Chillon, etc),
15:00		15:00		15:00	
15:30		15:45		15:30	
16:00		16:00	Visit of Basel	16:00	HEP:
16:30		16:30		16:30	
17:00		17:00		17:00	
17:30		17:30		17:30	Work on the PEERS project
18:10	ARRIVAL GENEVA COINTRIN	18:00		18:00	
18:30	Meeting at the airport	18:30	--> Trip back to Lausanne	18:30	
19:00		19:00		19:00	
19:30	Diner at student's 1 home, all together	19:30		19:30	Diner at student's 2 home
20:00		20:00		20:00	
20:30	Finnish students dispatched at Swiss student's homes	20:30	Dinner each one at her guest home	20:30	
21:00		21:00		21:00	Lausanne by night?
21:30		21:30		21:30	
22:00		22:00		22:00	

Meetings prévus		Points ouverts (évt à choisir par les Finlandaises)					
20,04	Wednesday	21,04	Thursday	22,04	Friday	23,04	Saturday
7:00		7:00		7:00		7:00	
7:30		7:30		7:30		7:30	
8:00		8:00		8:00		8:00	
8:30	Meeting at Renens station --> trip to Montheron	8:30	Little walk in the Nature	8:30		8:30	
		9:00		9:00		9:00	Meeting at Prangins --> trip to Geneva
9:30	Abbey of Montheron – visit and creative music making with musicien, poet, painter	9:45	School visit Coffee+croissants	9:30		9:30	
10:00		10:05	Student's 3 class (4 1/2 to 7 years old children) Taking part at the gymnastic programm	10:00		Student's work on the project in the chalet + brunch	10:00
10:30		10:50		10:30	Send the 'ready to print'	10:30	
11:00	Work on the project at Montheron	11:00	10min. drawing+music Evt little activity by the Finnish guests?	11:00	Finalising the presentation of our project which we will show in Epalinges	11:00	
11:30		11:40		11:30		11:30	
12:00		12:00		12:00		12:00	
12:30	Lunch at the Abbey of Montheron	12:30	Visit of Yverdon and lunch	12:45	Departure of the chalet	12:30	
13:00		13:00		13:00		13:00	--> trip to the aeroport
13:30	--> trip to Lausanne	13:15	--> trip to Lausanne	13:30	--> trip to Epalinges	13:30	Quick Lunch
14:00		14:00	School visit at Mon-Repos, Lausanne	14:00		14:00	
14:30	HEP:	14:30	Class of student 1 Finnish song's activity?	14:45	Visit of 2 music lessons in a secondary school Epalinges (Bois-Murat) with other Swiss students	14:30	
15:00	Finnish students work on the PEERS project with Swiss teacher	15:00	Finnish students: Depending on the stage of the PEERS project: work on it or	15:00		14:55	DEPARTURE GENEVA COINTRIN
15:30		15:30	Visit of Lausanne's old town + cathedrale and/or visit of Lausanne's historical Museum (model of the old town)	15:45	meeting with the students of the music school	15:30	
16:00	Finnish sthdnts: Depending on the stage of the PEERS project: work on it or Visit of Lausanne's old town	16:00		16:00		16:00	
16:30		16:30		16:30	PEERS Students:	16:30	
17:00		17:00	--> (Yverdon-Lsne) --> trip to Torgon, Site seeing Vineyard Road, Château de Chillon	17:00	Final conclusions of the project	17:00	
17:30		17:30		17:30	Epalinges	17:30	
18:00	the project	18:00		18:00	--> trip to Prangins	18:00	
18:30		18:30	Work on the PEERS project	18:45		18:30	
19:00		19:00		19:00	Diner in Prangins	19:00	
19:30	Diner at teacher's house and music (take your songs with you)	19:30		19:30		19:30	
20:00		20:00	Diner at chalet	20:00		20:00	
20:30		20:30	Pleas take your guitare + songs books	20:30	Students: Concert of the Traditional Village Chor of Prangins	20:30	
21:00		21:00		21:00		21:00	
21:30		21:30	Overnight at chalet (1000 m. over sea)	21:30		21:30	
22:00		22:00		22:00	Overnight in Prangins	22:00	