



MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN KOKEMUKSIA DRAAMATYÖSKENTELYSTÄ

Meri Heiskanen
Tiina Jokela

Opinnäytetyö
Marraskuu 2010
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

HEISKANEN, MERI & JOKELA, TIINA:
Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia draamatyöskentelystä.

Opinnäytetyö 50 s., 2 liitettä
Marraskuu 2010

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia draamatyöskentelystä. Tehtävinä oli selvittää, millaisena mielenterveyskuntoutajat kokivat draamatyöskentelyn ja millaisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutajat kuvaavat draamatyöskentelyllä olleen heidän hyvinvointiinsa. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n kanssa.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineisto kerättiin haastattelemalla mielenterveyskuntoutujia, jotka osallistuivat Kokemus tiedoksi -projektin draamatyöskentelyyn. Haastattelut toteutettiin teemoitettuna ryhmähaastatteluiluina. Kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että mielenterveyskuntoutujien kokemukset draamatyöskentelystä olivat hyvin myönteisiä. Draamatyöskentely oli innostava, luova, sosiaalinen, haasteellinen ja opettavainen työskentelymuoto. Koettuja vaikutuksia hyvinvointiin olivat hyvän olon tuottaminen, rohkeuden lisääntyminen, itsetuntemuksen lisääntyminen sekä ihmissuhdetaitojen kehittyminen.

Draamamenetelmiä voidaan hyödyntää terveydenhuollon eri osa-alueilla. Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa draamamenetelmillä on runsaasti käyttömahdollisuuksia. Ehdotamme jatkotutkimusaiheeksi selvitystä draamamenetelmien hyödyntämisestä osana mielenterveys- ja päihdekuntoutusta.

Asiasanat: mielenterveyskuntoutajat, draamamenetelmät, mielenterveystyö, hyvinvointi, kokemukset

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care Nursing
Heiskanen, Meri & Jokela, Tiina

Psychiatric rehabilitees' experiences about drama method

Bachelor's thesis 50 pages, appendices 2.
November 2010

The purpose of this thesis was to study the experiences that the rehabilitees got from the use of drama methods. The assignment was to examine how the rehabilitees experienced the use of methods of drama and what the effects were, according to themselves, on their wellbeing. The thesis was carried out in co-operation with Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry.

This thesis was conducted using the qualitative method. The data were gathered by interviewing rehabilitees, who took part in the drama part of the Kokemus tiedoksi - project. The interviews were carried out as themed group interviews. The data collected were analyzed using a source-oriented content-analysis.

The results of the thesis show that the rehabilitees' experiences with the use of drama were very positive. Methods of drama were inspiring, creative, social, challenging and educating way to work. The effects on the wellbeing of the rehabilitees were, an increase of courage, getting to know oneself better, an improvement in one's social skills and a generally better feeling all around.

The methods of drama can be applied in different areas of healthcare. Drama has a wide range of appliances in the fields of mental health and drug rehabilitation. A proposed course for further study would be to explore a more profound use of drama as a part of mental health and drug-rehabilitation.

Keywords: Psychiatric Rehabilitee, drama method, mental health work, well-being, creative method, experience

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	5
2.1 Mielenterveyskuntoutuja	5
2.2 Draamatyöskentely	5
2.2.1 Psykodraama ja sosiodraama	6
2.2.2 Draama opetusmenetelmänä	7
2.2.3 Draaman vaiheet	8
2.3 Kokemus	9
2.4 Kokemuksen tutkiminen	9
3 DRAAMATYÖSKENTELY KOKEMUS TIEDOKSI -PROJEKTISSA	10
4 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE	12
5 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT JA OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS ..	13
5.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	13
5.2 Aineiston kerääminen	13
5.2.1 Ryhmähaastattelu	14
5.2.2 Teemahaastattelu	15
5.3 Aineiston analyysimenetelmä	16
5.4 Toteutus	16
6 TULOKSET	19
6.1 Kokemukset draamatyöskentelystä	19
6.1.1 Innostava	19
6.1.2 Luova	20
6.1.3 Sosiaalinen	22
6.1.4 Haasteellinen	24
6.1.5 Opettavainen	25
6.2 Kokemukset draamatyöskentelyn vaikutuksista hyvinvointiin	27
6.2.1 Hyvän olon tuottaminen	27
6.2.2 Rohkeuden lisääntyminen	28
6.2.3 Itsetuntemuksen lisääntyminen	29
6.2.4 Ihmissuhdetaitojen kehittyminen	31
7 POHDINTA JA TULOSTEN TARKASTELU	33
7.1 Eettiset kysymykset	33
7.2 Luotettavuus	35
7.2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat	35
7.2.2 Aineiston kerääminen	36
7.2.3 Aineiston analysointi ja raportointi	38
7.3 Tulosten tarkastelu	39
7.3.1 Kokemukset draamatyöskentelystä	39
7.3.2 Draamatyöskentelyn vaikutukset hyvinvointiin	41
7.4 Kehittämisehdotukset	43
LÄHTEET	44
LIITTEET	46
TAULUKOT	49

1 JOHDANTO

Draaman käyttöalue ulottuu teatterin lisäksi kasvatukseen, terapiaihin sekä erilaisiin kasvutyöskentelyihin, joissa korostetaan toiminnallisuutta, ilmaisullisuutta, fyysisyyttä, vuorovaikutusta ja spontaanisuutta. Työskentely voi tapahtua eri tavoin yksinkertaisista mielikuvaharjoituksista ja roolileikeistä aina laajoihin ja pitkäkestoisiin draamallisiin ryhmäprosesseihin. (Lindqvist 2005, 10.)

Draamatyöskentely voi mahdollistaa todellisuuden hahmottamisen ja ymmärtämisen uudella tavalla ja tarjota yhteyden sellaisillekin tunnealueille, joihin puhuttu kieli ei yllä (Häkämies 2005, 153–154). Draaman avulla voidaan tutkia asioita ja rooleja ja harjoitella erilaisia elämäntaitoja. Lisäksi draama antaa mahdollisuuden tarkastella turvallisesti sellaisia tunteita, ajatuksia ja ilmaisuja, jotka ovat arkipäivässä mahdottomia tai kiellettyjä. Tätä kautta voidaan oppia sekä itsestä että muista ihmisistä. (Heikkinen 2004, 23–24.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisena mielenterveyskuntoutajat kokivat draamatyöskentelyn ja millaisia vaikutuksia he kuvaavat draamatyöskentelyllä olleen hyvinvointiinsa. Aineisto kerättiin mielenterveyskuntoutujilta, jotka ovat osallistuneet draamatyöskentelyyn Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n Kokemus tiedoksi – projektissa. Opinnäytetyö tehtiin kvalitatiivisella menetelmällä. Aineisto kerättiin teemoitetuilla ryhmähaastatteluilla ja analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä. Tämän työn tavoitteena oli antaa tietoa kaikille draamatyöskentelyä toteuttaville ja siitä kiinnostuneille. Mielenterveyskuntoutujien kokemusten pohjalta draamamenetelmiä on mahdollista ottaa käyttöön ja edelleen kehittää.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Mielensterveyskuntoutuja

Kielitoimiston sanakirjan mukaan mielensterveyskuntoutujalla tarkoitetaan mielensterveysongelmien vuoksi kuntoutettavaa tai kuntoutuvaa henkilöä (Grönros, 2006b, 220). Aiemmin kuntoutuja on nähty kuntoutuspalveluiden ja asiantuntijuuden kohteena, mutta tämä käsitys on muuttumassa ja nykyään kuntoutujaa pidetään aktiivisena toimijana, joka toimii tavoitteellisesti omia pyrkimyksiään ja tarkoitusperiään toteuttaen. Hän pyrkii tulkitsemaan, ymmärtämään ja suunnittelemaan omaa elämäänsä ja sen perustaa. (Koskisuu 2004, 12.)

Kuntoutuminen on muutosprosessi, joka tapahtuu kuntoutujassa ja hänen suhteessaan ympäristöön. Siinä yksilön ajatukset, tunteet ja asenteet muuttuvat ja sitä kautta myös hänen toimintatapansa eri rooleissa ja tilanteissa muuttuvat. Kuntoutumista voidaan kuntoutuksen tai hoidon keinoin ohjata tai tukea, mutta tämän muutosprosessin luonne, sisältö ja vauhti ovat yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. (Koskisuu 2004, 24.)

2.2 Draamatyöskentely

Draamatyöskentelyssä tavoitteena on eläytyä erilaisiin tilanteisiin ja roolisamaistumisen kautta tavoittaa ja kokea niihin liittyvät tunteet. Draamatyöskentely mahdollistaa myös ei-kielellisten vihjeiden, kuten ilmeiden, eleiden, kehon asentojen, motoriikan ja liikkeen tuomisen käsittelyyn. Toiminnallinen draama vaikuttaa persoonallisuuteen syvämmmin kuin pelkkä asioiden verbaalinen käsittely. (Novitsky 1989, 10–11.)

2.2.1 Psykodraama ja sosiodraama

Psykodraama on laajassa merkityksessään yläkäsite Jacob Levi Morenon (1889–1974) kehittämälle teorialle ja menetelmille, joita ovat päähenkilökeskeinen psykodraama ja ryhmäkeskeinen sosiodraama. Lisäksi psykodraamakäsitteen alle katsotaan kuuluviksi myös sosiometria ja ryhmäpsykoterapia. Näiden menetelmien tarkoituksena on auttaa yksilöä lisäämään ymmärrystä itsestään, elämästään ja ihmissuhteistaan sekä auttaa yhteisöjä muuttumaan toimivammiksi. (Aitolehti & Silvola 2008, 11.)

Suppeammin ymmärrettynä psykodraamalla tarkoitetaan ainoastaan päähenkilökeskeistä draamaa (Aitolehti & Silvola 2008, 11). Kopakkala (2005, 28–29) kuvaa psykodraamaa ryhmäterapian muodoksi, jossa ryhmän avulla tutkitaan yksilön nykyistä sosiaalista maailmaa ja ihmissuhteissa muodostunutta psykologista reagoititapaa ja sen kehityshistoriaa. Siinä osallistujat kertomisen sijaan näyttävät tärkeät tilanteet. Keskeisiä elementtejä psykodraamassa ovat päähenkilö, apuhenkilöt, ohjaaja, ryhmä eli yleisö sekä näyttämö.

Sosiodraama on psykodraamamenetelmän sovellus, jossa käsiteltävät aiheet ovat sosiaaliseen rooliin liittyviä ristiriitoja tai ryhmälle yhteisiä teemoja tai ongelmia. (Novitsky 1989, 10.) Sosiodraamassa tutkitaan yhteisöllisiä kysymyksiä, esimerkiksi yhteiskunnallisia, moraalisia, tietyn ryhmän prosessiin liittyviä tai muita yhteisiä teemoja. Eri puolilla maailmaa sosiodraamasta on erilaisia sovelluksia ja alalajeja. Suomessa sosiodraamatyöskentely on usein sukua roolileikeille. Käsiteltävää asiaa lähestytään kuvitteellisen, analogisen tai vertauskuvallisen rooliasetelman avulla. Roolien kautta voidaan tutkia asioita vieraista näkökulmista käsin. Sosiodraamaa voidaan käyttää terapeuttisessa tarkoituksessa itsetuntemuksen lisäämiseksi, ryhmän dynamiikan tutkimiseksi tai ryhmälle tärkeän teeman työstämiseksi. Opetusryhmissä ja työpaikoilla voidaan tutkia ryhmän suhteita tai ryhmästä nousevaa temaa. (Aitolehti & Silvola 2008, 111-112.)

2.2.2 Draama opetusmenetelmänä

Owens ja Barber (1998, 10–12) perustelevat draaman toimivuutta opetusvälineenä. Ihmisellä on inhimillinen tarve kuvata merkityksiä symbolisen toiminnan kautta ja taiteen välityksellä, draaman käyttö on tämän tarpeen hyödyntämistä. Draama tarjoaa mahdollisuuden ”ottaa leikki vakavasti”, jolloin leikki toimii myös oppimisvälineenä. Lisäksi osallistujat nauttivat leikillisyydestä. Draamamuotoinen työskentely toimii motivoivana tekijänä oppimiselle ja se sopii hyvin eri-ikäisille ja valmiuksiltaan erilaisille ryhmille.

Häkämies (2007, 130–135) on tutkinut draamamenetelmien käyttöä opetusvälineenä. Draamassa työskentelymuotona painottuivat kokemuksellisuus, toiminta ja tunteet. Draama koettiin vaativana ja aikaavievänä työskentelymuotona. Toiminnallisuus toi kokemusta läsnäolemisen ja autenttisen nyt-hetkisyydestä. Tutkimukseen osallistuneet kokivat voimakkaita tunne-elämyksiä projektin aikana. Tunne-elämykset liittyivät ryhmään, omiin oivalluksiin itsestä ja draamalliseen työtapaan. Draamaan liittyi onnistumisen ja haltioitumisen kokemuksia, joiden koettiin voimaannuttavan opiskelijoita.

Draamamuotoisen työskentelyn koettiin lisäävän itsetuntemusta esimerkiksi kasvattamalla itseluottamusta, lisäävän tunteiden tunnistamista ja antamalla rohkeutta tunteiden ilmaisuun sekä kehittämällä ilmaisutaitoa. Draamatyöskentely kehitti palautteen antamista ja vastaanottoa, pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä sekä muutti ajattelu- ja toimintatapoja. Draama avasi uusia näkökulmia, vaihtoehtoisia toimintatapoja ja ymmärrystä ympäröivään maailmaan ja ihmissuhteisiin. Ryhmä oli merkityksellinen tekijä työskentelyssä ja oppimisessa. Ryhmässä toimiminen kehitti vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Ryhmässä työskentely oli intensiivistä ja ryhmä koettiin turvalliseksi. (Häkämies 2007, 113-126.)

2.2.3 Draaman vaiheet

Draamamenetelmillä tapahtuvaan työskentelyyn sisältyy eri vaiheita: virittäytyminen, tehtävään paneutuminen eli toimintavaihe, toiminnan aikana syntyneiden kokemusten jakaminen ja pohdinta. Vaiheet ovat ajallisesti peräkkäisiä, mutta ne myös lomittuvat toisiinsa. Esimerkiksi virittäytymistä tarvitaan aina siirryttäessä uuteen toimintaan tai rooliin ja toimintavaiheen aikana voi tapahtua jakamista tai pohdintaa. (Aitolehti & Silvola 2008, 13–14.)

Draamatyöskentelyssä tarinan eteenpäin viemisen ja teemojen käsittelemisen apuna ovat erilaiset tekniikat, joiden avulla draamallinen tilanne rakennetaan. Mielenkiinnon herättämiseksi, sisällön pohjustamiseksi, sopimuksen rakentamiseksi ja ryhmän sitoutumisen lujittamiseksi käytettäviä työtapoja ovat esimerkiksi pelit ja leikit, kuuma tuoli, still-kuvat, improvisaatio ja roolinvaihto. Asioiden käsittelyyn, reflektointiin ja arviointiin liittyviä työtapoja ovat muun muassa tyhjä tuoli, kuvapatsas, miimi ja elävät patsaat. Erilaiset tekniikat ovat sovittu tapa käsitellä aikaa, tilaa ja toimintaa tarkoituksena synnyttää merkityksiä. (Owens & Barber 1998, 16, 30–42.) Ryhmän turvallisuuden tunteesta ja virittäytymisestä riippuu, miten syvällisesti tai pinnallisesti aihetta kyetään tutki-
maan (Aitolehti & Silvola 2008, 113).

Toimintavaiheen jälkeen osallistujat jakavat toisilleen toiminnan aikana syntyneitä henkilökohtaisia kokemuksia. Jakamisvaiheessa irtaudutaan rooleista takaisin ryhmän todellisuuteen ja puetaan sanoiksi draaman aikana mieleen tulleita omia kokemuksia. Pohdintavaiheessa jäsennetään toiminnassa syntyneitä kokemuksia. (Aitolehti & Silvola 2008, 13.) Yleensä keskustelu sosiodraamasta aloitetaan puhumalla rooleissa saaduista kokemuksista. Draaman aikana osallistujat keskittyvät rooliinsa ja kohtaamisiin toisten henkilöiden kanssa. Draamassa voi tapahtua niin paljon, ettei omaa kokemusta ehdi seurata kokonaisuudessaan draaman kuluessa, mutta kerrottaessa omasta kokemuksesta tietoisuus tapahtumista ja kokemuksista lisääntyy. Kun kaikki jakavat kokemuksia, draaman kokonaisdynamiikka avautuu koko ryhmälle. Roolityöskentelyn kautta osallistujat saattavat myös joutua tilanteisiin, joissa totut suojautumiskeinot eivät toimi ja mielen haavoittuminen on mahdollista. Siksi tilanteen havaitseminen ja käsittely on tärkeää. (Aitolehti & Silvola 2008, 118.)

2.3 Kokemus

Kielitoimiston sanakirjan mukaan kokemuksella tarkoitetaan kokemalla saatua tietoa tai taitoa (Grönros 2006a, 572). Nykysuomen sanakirja määrittelee kokemuksen olevan yksityinen, koettu tapaus, elämys tai kokemalla välittömästi saatu tieto tai tuntemus. Kokemus on käytännöllistä perehtyneisyyttä, harjaantumista ja kokeneisuutta. (Sadeniemi 2002, 444.)

Perttulan (2009, 149) mukaan kokemus on tajunnallinen tapa merkityksellistää niitä todellisuuksia, joihin ihminen on suhteessa. Tästä todellisuudesta hän käyttää nimeä elämäntilanne. Kokemus on siis sitä, mitä elämäntilanne ihmiselle tarkoittaa. Tässä työssä tarkoitamme kokemuksella sellaista kokemusta, joka ei pohjautu teoreettiseen tietoon, vaan on draamatyöskentelyyn osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien yksilöllinen, subjektiivinen kokemus draamatyöskentelystä.

2.4 Kokemuksen tutkiminen

Elämyksellisessä muodossaan kokemusten tutkiminen ei ole empiirisesti mahdollista. Tutkimusaineiston saamiseksi tutkimukseen osallistuvien on kuvattava ja ilmaistava kokemuksiaan jollain tavalla. Kokemuksen kuvaustapoja voivat olla esimerkiksi puhe, tekstit, piirroukset, valokuvat, liike, eleet ja ilmeet. Aineistoon on kuitenkin voitava palata. Tutkimusaineiston laatu ei tarkoita kuvattujen kokemusten jäsenyisyyttä tai monipuolisuutta. Laadun kannalta merkityksellistä on, että tutkimukseen osallistuva ilmaisee kokemuksiaan niiden elämyksellisyyteen nähden mahdollisimman totuudenmukaisesti. (Perttula 2009, 140–143.)

Kokemuksen tutkimista hankaloittaa se, että tutkimuskohde on toisen elävä kokemus ja sen voi kuvata monin tavoin. Myös tutkijan ymmärrys on kokemusta ja voidaan sanoa, että tutkimustyö on tutkijan subjektiivista tulkintaa. (Perttula 2009, 143.) Tutkijan on tietoisesti pyrittävä ennakko-oletuksettomuuteen ja pyrittävä ymmärtämään kokemuksellinen ilmiö sellaisena kuin se on. Tutkijan pitää pyrkiä kuvaamaan ilmiö niin, että sen

oma merkitysyhteys säilyy muuttumatta tutkijan merkitysyhteydeksi. (Lehtomaa 2009, 163.)

3 DRAAMATYÖSKENTELEY KOKEMUS TIEDOKSI -PROJEKTISSA

Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry on yhdistys, joka tekee ennaltaehkäisevää mielen-terveystyötä ja kuntoutumista tukevaa toimintaa Tampereella ja Tampereen ympäristökunnissa. Sen toimintamuotoja ovat työtoiminta, ammatillinen kuntoutus, tuettu asuminen, kotikuntoutus, perhetyö, ryhmä- ja koulutustoiminta, vapaaehtoistyö sekä virkistystoiminta. (Muotialan asuin- ja toimintakeskus 2010.)

Kokemus tiedoksi -projekti alkoi vuonna 2005 viisivuotisena projektina, jonka rahoittajana toimi Raha-automaattiyhdistys. Kokemus tiedoksi -projekti on jatkoa Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n Kaveri-projektille. Vuodesta 2011 kokemusasiantuntija-toiminta jatkuu Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n kokemustiedon ja kansalaistoitinnan keskus Puistossa. Muotialan asuin- ja toimintakeskus on mielenterveyden kokemusasiantuntijuuden edelläkävijä Suomessa. (Hankkila ym. 2009, 1; Muotialan Asuin- ja toimintakeskus 2010b, 1.)

Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry on toteuttanut useita draamoja erilaisilla kokoonpanoilla monenlaisiin tarkoituksiin. Osa draamoista on tehty Muotialan asuin- ja toimintakeskuksen omiin tarpeisiin ja osa on tehty tilaustyönä ulkopuolisille tahoille. Tässä työssä selvitämme kuntoutujien kokemuksia draamaohjaaja Sami Ketolan kanssa toteuttamasta draamasta, jota tässä työssä kutsumme nimellä Puhdas Pulmu Oy. Tämä työuupumusaiheinen draama tehtiin opetuskäyttöön Tampereen Aikuiskoulutuskeskuksen tilauksesta heidän opiskelijoilleen keväällä 2008.

Ennen draaman tekemiseen osallistuvan ryhmän ensimmäistä tapaamista ohjaaja oli suunnitellut, millaisia menetelmiä hän draamatyöskentelyssä tulee ryhmän kanssa käyttämään. Muilta osin aiheen käsittely, draaman roolit ja juoni sekä työhyvinvointiin vaikuttavat ongelmat syntyivät ryhmäläisten ja ohjaajan yhteistyöllä keskustelemalla ja kokeilemalla. Näin syntyi siivousfirma Puhdas Pulmu Oy, jonka kautta työuupumusta käsiteltiin. (Ketola 2009.)

Draamaa harjoiteltiin Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n tiloissa kolme kertaa ennen itse draaman esittämistä. Jokainen harjoituskerta kesti noin kolme tuntia. Harjoituksissa tehtiin erilaisia toiminnallisia harjoituksia, jotka eivät olleet varsinaisesti esitettävää draamaa, mutta ne pohjustivat sitä. (Ketola 2009.) Alkuperäisenä suunnitelmana oli, että kuntoutujat esittävät suunnittelemansa draaman opiskelijoille. Draamaohjaaja muutti suunnitelmaa juuri ennen esityksen alkua siten, että hän päätti ottaa opetusta seuraamaan tulleet opiskelijat mukaan draaman esitykseen.

Opetukseen osallistui noin 15 TAKKin opiskelijaa. Ensin kuntoutujat esittivät Puhdas Pulmu Oy:n tilanteen pantomiimin keinoin opiskelijoille. Opiskelijoiden tuli arvata, mistä draamassa on kysymys. Sen jälkeen he jakoivat opiskelijat ryhmiin, ja jokaiseen ryhmään tuli kuntoutuja ryhmän ohjaajaksi. Näissä pienryhmissä kuntoutujien johdolla opiskelijat käsittelivät työuupumukseen liittyviä asioita ja teemoja, joita olivat pantomiimiesityksestä poimineet. Lopuksi tilanteet käytiin läpi yhdessä keskustelemalla. (Ketola 2009.)

4 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia draamatyöskentelystä.

Tämän opinnäytetyön tehtävät olivat:

1. Millaisena mielenterveyskuntoutajat kokivat draamatyöskentelyn?
2. Millaisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutajat kuvaavat draamatyöskentelyllä olleen heidän hyvinvointiinsa?

Tämän työn tavoitteena oli antaa tietoa kaikille draamatyöskentelyä toteuttaville ja siitä kiinnostuneille. Mielenterveyskuntoutujien kokemusten pohjalta draamamenetelmiä on mahdollista ottaa käyttöön ja edelleen kehittää.

5 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT JA OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Tässä opinnäytetyössä olimme kiinnostuneita mielenterveyskuntoutujien kokemuksista, joten kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä oli luonnollinen valinta. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus tarkastelee todellisuutta ja sen tavoitteena on ymmärtää osallistujien näkökulma tutkittavasta ilmiöstä. Siinä aineistonkeruuta tai analyysiä ei ohjaa tiukka teoreettinen lähtökohta. (Kylmä & Juvakka 2007, 22–23.) Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään pieneen määrään tapauksia, jotka analysoidaan mahdollisimman tarkasti. (Eskola & Suoranta 2000, 13,18.) Kvalitatiivisen tutkimuksen edetessä tutkimustehtäviä voi tulla lisää ja alkuperäiset tutkimustehtävät voivat tarkentua. (Kylmä & Juvakka 2007, 26.)

Kvalitatiiviseen tutkimukseen osallistujiksi valitaan sellaiset henkilöt, joilla on kokemusta ilmiöstä jota tutkitaan. Tutkimuksen osallistujamäärä on tapauskohtaista. Tutkimukseen haastateltavia ei tarvitse olla useita. Aineiston keruussa on tarkoitus kuvailla tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti ja syvästi, jolloin aineistoa muutamastakin haastattelusta kertyy suuri määrä. (Kylmä & Juvakka 2007, 26–27.)

5.2 Aineiston kerääminen

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineisto kerätään mahdollisimman avoimin menetelmin, jolloin osallistujilla on mahdollisuus kertoa omista kokemuksistaan sellaisina kuin he itse sen näkevät. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkimukseen osallistuvien ihmisten todellisuudesta ja näkökulmasta. Tällöin tutkija ei etukäteen määrittele vaihtoehtoja, joista haastateltavien tulee vastauksensa valita. (Kylmä & Juvakka 2007, 23–24, 27, 33.)

Tässä opinnäytetyössä halusimme tietoa ihmisten kokemuksista, joten oli luonnollista kysyä sitä heiltä itseltään. Haastattelussa ollaan vuorovaikutuksessa tutkittaviin, joten se on joustava tapa saada halutusta aiheesta mahdollisimman paljon tietoa. Haastattelijalla

on mahdollisuus tarkentaa haastateltavan vastausta ja esittää kysymykset siinä järjestyksessä kuin tilanteessa on aiheellista. (Hirsjärvi ym. 2009, 164; Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Toisaalta haastattelu on aikaavievä menetelmä ja vaatii huolellista suunnittelua. Haastattelussa virheitä voi aiheuttaa itse haastattelija, haastateltava tai haastattelutilanne kokonaisuutena. Esimerkiksi haastateltava saattaa kokea haastattelun pelottavaksi tai uhkaavaksi tilanteeksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 206).

Metsämuuronen (2008, 38.) jakaa haastattelut tiedonhankinnallisiin ja terapeuttisiin haastatteluihin. Terapeuttiset haastattelut tähtäävät käyttäytymisen ja asenteiden muuttamiseen, kun taas tiedonhankintahaastattelu tähtää tiedon keräämiseen. Tiedonhankintahaastattelut Metsämuuronen jakaa edelleen käytännön haastatteluihin, jotka tähtäävät ongelmanratkaisuun sekä tutkimushaastatteluun. Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia, joten haastattelumme oli tiedonhankinnallinen haastattelu.

5.2.1 Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelu on haastattelu, jossa paikalla on useita haastateltavia. Ryhmähaastattelussa voi olla mukana myös useampi haastattelija. Haastattelijan tavoitteena on saada aikaiseksi keskustelua tutkittavasta aiheesta. Ryhmähaastattelua voidaan käyttää joko yksilöhaastattelun ohella tai sen sijasta. Ryhmähaastattelu on tilanteena keskustelunomainen ja antaa osallistujille mahdollisuuden spontaaniin kommentointiin. Sen avulla tietoa saadaan samanaikaisesti usealta haastateltavalta, joten se on myös nopea tapa kerätä aineistoa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 63.)

Ryhmähaastattelussa voidaan saada tavallista haastattelua enemmän tietoa tutkimuskohteesta. Ryhmän osallistujat voivat yhdessä muistella, herättää muistikuvia, rohkaista ja tukea toisiaan haastattelutilanteessa. Tällöin unohtaminen, väärinymmärtäminen tai sailailu on vähäisempää. (Eskola & Suoranta 2000, 94–95.) Tässä opinnäytetyössä ryhmähaastattelun toteuttaminen oli luonnollinen valinta, sillä haastateltavat tunsivat toisensa jo ennestään ja kokemukset, joista olemme kiinnostuneita, olivat syntyneet yhdessä, samassa draamatyöskentelytilanteessa.

Ryhmähaastattelulla on myös haasteensa. Haastateltavien pitäisi olla suhteellisen homogeeninen ryhmä, jotta kaikki ymmärtävät kysymykset ja käsitteet. Haastattelijan tehtävä on saattaa keskustelu alkuun ja olla sen jälkeen mahdollisimman hiljaa. Ryhmähaastattelun osallistujina saattaa olla ryhmää dominoivia tai kovin ujoja yksilöitä, jolloin ongelma saattaa liittyä näiden henkilöiden rajoittamiseen tai aktivointiin. Ongelmia saattaa tuottaa monen ihmisen saattaminen samaan paikkaan yhtä aikaa sekä haastattelun tallentaminen. Tallentamisessa voi olla teknisiä ongelmia ja ryhmähaastattelunauhan purkaminen on huomattavasti yksilöhaastattelunauhan purkamista haastavampaa. (Eskola & Suoranta 2000, 96–98.)

5.2.2 Teemahaastattelu

Ryhmähaastattelut toteutimme teemahaastatteluina eli puolistrukturoituina haastatteluinna (Liite 1). Teemahaastattelu etenee keskeisten teemojen ja tarkentavien kysymysten varassa. Tutkimusongelman keskeiset aiheet joita täytyy haastattelussa käsitellä, poimitaan haastattelun teemoiksi. (Vilka 2007, 101–102.) Valitut teemat perustuvat siihen, mitä tutkimusaiheesta jo tiedetään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Teemojen käsittelyjärjestyksellä ei ole merkitystä, tärkeää on että vastaajat antavat kuvauksensa kaikista teemoista (Vilka 2007, 101–102).

Teemahaastattelussa korostuu haastateltavien asioille antamat merkitykset sekä heidän tulkintansa niistä. Teemahaastattelussa kysymysten järjestys ja muotoilu riippuu siitä, mitä haastateltavat tuovat esiin ja miten. Tällöin kaikilta haastateltavilta ei ole tarpeellista kysyä täysin samoja asioita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Koska tarkoituksena oli kerätä kokemuksia ja merkityksiä, emme halunneet määrätä haastattelun kulkua ennalta päätetyillä strukturoiduilla kysymyksillä. Teemahaastattelu mahdollisti keskustelevan ja joustavan haastattelutilanteen.

5.3 Aineiston analyysimenetelmä

Kerätty aineisto analysoitiin opinnäytetyössämme aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Laadullisen aineiston analyysit voivat olla ilmiöitä kuvailevia, selittäviä tai arvioivia (Kylmä & Juvakka 2007, 24, 27, 33). Sisällönanalyysillä pyritään aineisto tiivistämään ymmärrettävään muotoon siten, ettei aineiston alkuperäinen sisältö katoa ja että analyysi kuvaa analysoitavaa tekstiä (Eskola & Suoranta 2000, 137; Kylmä & Juvakka 2007, 112). Aineistolähtöisessä analyysissä aineistosta luodaan teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköitä ei ole valittu tai niistä sovittu etukäteen. Analyysiyksiköt valitaan aineiston perusteella tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

Aineistolähtöisessä sisällön analyysissä kerätty aineisto litteroidaan tai koodataan ja siitä erotellaan ne aiheet, jotka sisältyvät tutkimustehtäviin. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä luokitellaan tekstin sanoja ja ilmaisuja, jotka kertovat jotain tutkittavasta ilmiöstä. Tämän jälkeen aiheet luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään, minkä jälkeen aineistosta kirjoitetaan yhteenveto. (Metsämuuronen 2008, 50; Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–94.) Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla aineistoista on mahdollista hakea samanlaisuutta, erilaisuutta, toiminnan logiikkaa ja tyypillistä kertomusta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93).

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineiston käsittelyä ja analyysiä tapahtuu jo aineistonkeruuvaiheessa. Tutkimustehtävät ja tutkimuksen tarkoitus ohjaavat sisällönanalyysin päättelyä, joten aineiston kaikkea tietoa ei tarvitse analysoida. (Kylmä & Juvakka 2007, 110, 113.)

5.4 Toteutus

Opinnäytetyömme aihe oli lähtöisin Muotialan asuin- ja toimintakeskuksen Kokemus tiedoksi –projektin työntekijöiden ehdotuksesta. Lokakuussa 2008 pidimme palaverin projektin yhteyshenkilömme kanssa. Palaverissa saimme tietoa aiheesta ja työntekijöi-

den ehdotuksia ja toiveita työmme suhteen. Palaverin jälkeen kävimme yhteyshenkilöiden kanssa sähköpostin välityksellä keskustelua aiheesta ja työn käytännön toteutuksesta. Haimme tutkimuslupaa Muotialan asuin- ja toimintakeskuksen hallitukselta ja saimme sen helmikuun 2009 lopulla.

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen hakemalla tietoa draamamenetelmästä ja sen käytöstä. Haastattelimme myös draamaohjaaja Sami Ketolaa aiheesta. Haastattelu tallennettiin haastateltavan luvalla.

Haastattelukutsut lähetettiin projektin työntekijöiden välityksellä kahdeksalle kuntoutujalle, jotka olivat osallistuneet vuonna 2008 TAKKiin opetuskäyttöön tehtyyn draamaan. Kutsuna toimi Tiedote-lomake (Liite 2). Ensimmäisen haastattelukerran aluksi selvisi, että haastattelukutsujen toimittamisessa oli tapahtunut sekaannus. Kaikki kyseiseen draamaan osallistuneet kuntoutujat eivät olleet saaneet kutsua. Toisaalta kutsun oli saanut myös henkilö, joka ei kyseiseen draamaan ollut osallistunut. Alkuperäisenä tarkoituksena oli, että molemmilla kerroilla haastatteluihin osallistuisivat samat henkilöt, mutta lopulta haastattelut toteutuivat kolmella erilaisella kokoonpanolla.

Haastattelut järjestettiin maaliskuussa 2009 Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n tiloissa. Haastattelukertoja oli kaksi ja ne pidettiin viikon välein. Kummankin haastattelukerran kesto oli 1,5 tuntia ja haastattelun puolesta välissä pidimme lyhyen tauon. Valmistauduimme ryhmähaastatteluihin huolellisesti ennalta. Ennen haastattelujen alkua järjestimme haastattelutilan otolliseksi ryhmähaastattelua varten. Siirsimme tuolit ja pöydät siten, että kaikki haastateltavat sekä haastattelijat istuivat saman pöydän ääressä niin, että kaikki näkevät toisensa. Testasimme etukäteen sanelimelle sellaisen paikan, josta kaikkien osallistujien ääni kuuluisi ilman laitteen siirtelemistä.

Ensimmäiseen haastatteluun osallistui aluksi kaksi mielenterveyskuntoutujaa. He molemmat olivat osallistuneet kyseiseen draamaprojektiin, joten toteutimme haastattelun suunnitelman mukaan. Haastattelun puolivälissä pidimme tauon, jonka aikana haastateltavat tapasivat sattumalta kolmannen henkilön, joka oli ollut mukana kyseisessä draamassa. Hän ei ollut saanut kutsua haastatteluun, mutta haastattelusta kuullessaan hän oli halukas osallistumaan. Tauon jälkeen haastateltavia oli siis kolme.

Toisella haastattelukerralla osallistujia oli neljä. Ensimmäisellä kerralla osallistuneiden lisäksi haastatteluun osallistui kuntoutuja, joka ei ollut saanut etukäteen haastattelukutsua. Ensimmäiseen haastatteluun osallistuneet kuntoutujat olivat toimittaneet hänelle tiedotuslomakkeen.

Haastattelujen jälkeen aukikirjoitimme nauhat. Aineiston käsittelyn helpottamiseksi numeroimme jokaisen puheenvuoron järjestysnumerolla. Numerointi auttoi myöhemmin paikantamaan ilmauksen alkuperäiseen yhteyteensä tekstissä. Kävimme tekstin huolellisesti yhdessä läpi ja poimimme tekstinkäsittelyohjelmalla opinnäytetyömme tehtäviin vastaavat ilmaukset erilleen tekstistä. Kävimme tekstin läpi erikseen molempien tehtävien osalta. Näistä poimimistamme alkuperäisilmauksista muodostimme pelkistetyt ilmaukset, jotka kirjoitimme erillisille paperilapuille.

Aineistoa klusteroidessa etsimme pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Samankaltaiset ilmaukset yhdistimme alaluokiksi. Seuraavaksi yhdistimme samankaltaisista alaluokista yläluokkia. Kävimme aineiston läpi vielä toiseen kertaan, jolloin tarkensimme ja selkeytimme jo syntyneitä luokkia. Lopulta ensimmäiseen tehtävään muodostui 17 alaluokkaa ja 5 yläluokkaa (Taulukko 1) ja toiseen tehtävään 12 alaluokkaa ja 4 yläluokkaa (Taulukko 2.).

6 TULOKSET

6.1 Kokemukset draamatyöskentelystä

Ensimmäisenä tutkimustehtävänä oli selvittää, millaisena mielenterveyskuntoutujat kokivat draamatyöskentelyn. Muodostimme viisi yläluokkaa, joiden mukaan draamatyöskentely on innostava, luova, sosiaalinen, haasteellinen ja opettavainen työskentelymuoto (Taulukko 1).

6.1.1 Innostava

Kokemukset draamatyöskentelystä olivat hyvin positiivisia. Draaman tekeminen koettiin hauskaksi, vaikka käsiteltävä aihe oli vakava ja monille henkilökohtainen. Useissa vastauksissa mainittiin, että työskentely oli mukavaa ja siitä jäi hyvä mieli. Draamaa tehdessä sai vapautua, nauraa, hassutella ja unohtaa tosielämän vaikeudet ja velvollisuudet.

Yksi kuntoutujista kuvasi, että draaman tekeminen oli raskasta, mutta antoisaa. Hän painotti, että draamatyöskentely oli vapauttavaa ja siitä jäi hyvä olo. Työskentely virkisti osallistujia. Myös onnistumisen ilo painottui useissa vastauksissa. Draamaprosessia pidettiin onnistuneena kokonaisuutena. Opiskelijoiden kanssa työskentely koettiin onnistuneeksi ja mukavaksi. Kuntoutujat arvioivat, että draamatyöskentely oli opiskelijoille positiivinen kokemus ja että draama onnistui opetustavoitteessaan.

” – – Ja meitä nauratti niin hirveesti. ”

”Se mulla jäi kyllä, että se oli mukava, hauska, vaikka se on sellanen aihe – –”

”Se on raskasta, mutta antosaa.”

Kuntoutujat kokivat draamatyöskentelyn monin tavoin mielenkiintoiseksi työmuodoksi. Draaman työtavat olivat kiinnostavia ja niiden käyttäminen opetustarkoituksessa ja työuupumus-teeman käsittelyvälineenä koettiin tavanomaisesta poikkeaviksi ja innostaviksi. Opiskelijoiden kanssa yhteistyön tekeminen oli mielenkiintoista. Erityisen kiinnostavaksi kuntoutujat kokivat roolityöskentelyn. Roolien ottaminen ja niihin eläytyminen viehätti ja eläytymisen ja toiminnallisuuden kautta kyettiin samastumaan roolihenkilöihin. Kiinnostavaa oli myös muiden osallistujien draamojen seuraaminen ja sen huomaaminen, miten eri tavoin ihmiset esittävät lähtökohdiltaan saman tilanteen.

” – –Se mulla jäi kyllä että se oli mukava, hauska, vaikka se on sellanen aihe. Mutta kuitenkin oli kauheen mielenkiintosta opiskelijoitten kanssa tehdä sitä.”

Draamatyöskentely oli mukaansatempaavaa. Vastauksista kävi ilmi, että roolityöskentelyyn eläytyminen oli toisinaan hyvin intensiivistä. Osallistujat kuvasivat, että draamallisten tilanteiden aikaansaamat ja rooleissa koetut tunteet olivat hyvin voimakkaita ja aitoja. Draamassa käsitellyt tilanteet ja roolihenkilöiden väliset ristiriidat saivat aikaan intensiivisiä tilanteita, joissa roolihenkilöiden välille oli syntynyt tulisiakin yhteenottoja. Haastateltavat kuvasivat, että toisinaan tällaisissa tilanteissa roolihenkilö oli unohtunut ja osallistujan omat tunteet olivat nousseet pintaan.

”Meillä siellä harjoituksissa nimenomaan kävi tunteet hyvin kuumana.”

”Mä muistan kun se rähjäs mulle. Se oli ihan tosissaan.”

”Kaikki huuti, otti yhteen kun... Meni varmaan vähän todellisuus ja roolit sekaisin.”

6.1.2 Luova

Vastauksissa korostui draamatyöskentely luovana työskentelymuotona. Draamatyöskentelylle ominaiseksi elementiksi osoittautui spontaanius. Kuntoutujat kuvasivat, että draamaa tehtiin improvisoimalla. Kuntoutujat kokivat saaneensa runsaasti ilmaisun vapautta tarinan eteenpäin viemisessä ja roolien luomisessa. Jokainen osallistuja vaikutti draaman kulkuun omalla toiminnallaan ja myös ohjaaja vei tilanteita eteenpäin. Näin

muodostui eläviä ja yllätyksellisiä tilanteita, joissa osallistujan reagointi oli aitoa ja spontaania.

”Ja sitten se eli koko ajan sillai, että ku sitä ei tiennyt, että mikä se seuraava kohta on ennen kun edellinen on esitetty. Että sitten se Sami keksi että nyt tollai ja sit jokainen pani siihen sen oman käsityksensä siitä ohjauksenannosta.”

”Sen voi sotkee ihan minkälaiseks vaan sen draaman, ei sen tarvi ihan niin sääntöjen mukaan mennä.”

” – – Siinon se yllätyksellisyyden elementti, että se on erilaista kun se, että jos kertoo tai puhuu jotain juttua vaan, ni sä et ihan varmaks tiä ... että mitä se toinen tekee, mitä se toinen sanoo, ni sitten joutuu sillain oikeesti reagoimaan.”

Draamatyöskentelyssä painottuu leikillisuus. Kuntoutujat kuvasivat, että roolityöskentely ja toiminnalliset harjoitukset olivat kuin lapsen leikkiä. Yksi kuntoutuja oli aluksi suhtautunut harjoituksiin epäluuloisesti, ne olivat tuntuneet typeriltä ja vastenmielisiltä. Toisaalta hän kuvasi, että harjoitukset saivat ajatukset liikkeelle. Toiminnallisissa harjoituksissa painotettiin niiden kokonaisvaltaisuutta, äänen ja liikkeen käyttöä ja niiden koettiin pohjustavan itse draaman tekemistä. Kuntoutujat pitivät myönteisenä, että draamatyöskentely antaa aikuiselle luvan leikkiin ja leikillisyyteen.

”Vähän niinku laulajilla äänenavaus, että oppi sillee niinku liikkuu ja huutelee jotaki ihmeellistä. Ni ne oli sellasia, missä mä olin sellanen nirppanokka, mä ajattelin että ne oli sellaisia lastenleikkejä.”

” – – Tajus, semmosta pitäs olla enemmänkin, sehän jää niinku lapsuuteen ja nuoruuteen semmonen vapaus, että sitähän leikillisyyttä pitäs varmaan olla enemmänkin. ”

Roolityöskentelyllä oli keskeinen merkitys kuntoutujien draamakokemuksissa. Draama antoi mahdollisuuden kokeilla erilaisia rooleja. Erilaisten ja itselle vieraiden roolien ottaminen ja toisaalta muiden osallistujien esittämien roolien seuraaminen koettiin mielenkiintoisena ja tärkeänä. Kuntoutujia viehätti, että roolin kautta sai kokea, millaista olisi olla joku toinen ihminen toisenlaisessa todellisuudessa. Roolin kautta pystyi sa-

mastumaan toisen ihmisen kokemuksiin ja toimintaan. Roolin sisäistämistä pidettiin tärkeämpänä kuin näytelmän esittämistä. Yksi kuntoutuja kuvasi, että roolihenkilöt syntyvät stereotyyppien pohjalta. Roolihahmo luodaan omien aiempien kokemusten pohjalta.

”Sai olla juonittelija. Ei sitä aina saa olla juonittelija tai esittää pahista. Me ei todellakaan päästä sellaisiin rooleihin. Niissä viehättää juur se, että voi olla toisen housuissa ja toisenlaisessa todellisuudessa.”

”Ja mun mielestä siinä Samilla oli se että me vaihdeltiin niitä rooleja, että se oli niinku mun mielestä just hienoo siinä.”

Toiminnallisuus nousi tärkeäksi elementiksi draamatyöskentelyssä. Draama koettiin kokonaisvaltaiseksi työskentelyksi, joka on enemmän kuin pelkkää kerrontaa. Draamalliset tilanteet olivat oikeiden elävien tilanteiden kaltaisia. Tämä toiminnallisuus toi käsiteltävän aiheen osallistujan lähelle ja teki sen todelliseksi. Kuntoutujat arvioivat, että draaman keinoin käsiteltynä aihe kosketti osallistujia enemmän, kuin esimerkiksi aiheesta luennointi.

”Se on aika passiivista jos aina kattelee ja ottaa, mutta kun sä meet itte oleen siinä ni se tulee aika todelliseksi.”

”Vaikka se toiminta ois vähäistä mutta kumminkin siinä eläytyy omiin juttuihinsa. — Ja sitten yleensä draamassa siihen tulee muitakin ihmisiä ja tulee elämyksiä, eikä vaan että mä kerron, että silloin kauan sitten oli ihan hirvee joku isä tai äiti tai serkku tai kumminkaima, vaan ne on siinä. Paikalla. Ja sitten vähän joutuu sillätavalla elävään tilanteeseen, oikeeseen tilanteeseen, et se ei oo vaan kerrontaa.”

6.1.3 Sosiaalinen

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksiin draamatyöskentelystä liittyi vahvasti työskentelyn sosiaalinen luonne. Kuntoutujat kokivat, että draamaa tehtiin ryhmän yhteistyönä. Kuntoutujat kokivat, että draama oli kaikkien yhteinen projekti, joka syntyi yhteistyön

tuloksena. Jokaisella oli mahdollisuus osallistua työskentelyyn haluamansa verran ja oli myös mahdollista jättäytyä pois. Jokaisella oli yhtäläiset mahdollisuudet vaikuttaa tapahtumien kulkuun. Yhteistyö merkitsi myös sitä, että kompromisseja jouduttiin tekemään, eikä oma toive aina toteutunut.

” – – Niinkun siinä yhessäkohtaa mäkin jäin ihan pois, ku mä aattelin että en mä viitti, et se tuntuu ihan... Sitten ihan yhtäkkiä mä koin että toi ei voi noin mennä, ni mä vaan hyökkäsin sinne.”

”Se yhteistoiminnalla keksittiin.”

Vastauksissa tuli esiin ryhmän sisäinen me-henki. Kuntoutujien kokemukset ryhmässä toimimisesta olivat hyvin positiivisia. Tuttu ryhmä koettiin turvalliseksi paikaksi, jossa ei tarvitse jännittää muita osallistujia. Kuntoutujat kannustivat toinen toistaan ja yhteistyö koettiin onnistuneeksi.

” – – Ja tietysti kyllä mekin mun mielestä oltiin ihan hyviä oppilaita!”

” – – Mä pystyn kyllä heittäytyyn sillai. Varsinkin kun on sellanen ryhmä, että mä tavaltaan tunnen ne muut siinä, että mun ei tarvi pelätä että mitä ne ajattelee.”

Ohjaus ja ohjaajan toiminta koettiin onnistuneiksi. Ohjaajan läsnäolo, tuki ja ammattitaito koettiin draamatyöskentelyssä tärkeiksi. Kuntoutujien mielestä hyvä ohjaaja sai osallistujat innostumaan työskentelystä. Luottamus ohjaajaan painottui. Kuntoutujat luottivat, että ohjaaja kantaa vastuun draaman etenemisestä ja onnistumisesta.

”Hän on hirveen hyvä opettaja, hän sai innostuun.”

”Kun mä huomasin että täällä alkaa porukat jännittää, ku lähettiin sillon ja mietittiin sitä lähtöä. Ja sitten moni meinas jäädä poisikin sitten. En mä muista, jäikö siitä joku poisikin sitten loppujen lopuks. Mut sitten tää meni. Ku Sami tuli sen reppunsa kanssa sinne ala-aulaan, ku oltiin siinä, ni se vapautu se koko porukka siitä.”

6.1.4 Haasteellinen

Osa kuntoutujista jännitti työskentelyä draaman keinoin. Esiintyminen ja esilläolo aiheuttivat jännitystä. Erityisesti kuntoutujia jännitti tehdä draama opetuskäyttöön, koska se oli kaikille uudenlainen tilanne. Opetustilanteeseen meneminen ja opiskelijoiden ohjaajana toimiminen jännitti jopa niin paljon, että osa kuntoutujista oli harkinnut opetustilanteesta poisjäämistä.

”Kun kaikki meinas kieltäytyä, että ei lähdetä sinne. Et vähän niinku pelotti se lähtö.”

”Onhan se jännää kun ei oo ikinä... Eikä yhtään hajuakan mitä se tulis oleen.”

”Ja mä jännitin siinä, et osaanko mä niitä ohjata. Kun meidän piti ohjata jos ne jäi jurturaan.”

Kuntoutujat kokivat myös ennakkoluuloja draamatyöskentelyä kohtaan. Koska heillä ei ollut aiempaa kokemusta draamamenetelmän käyttämisestä opetustarkoitukseen, menetelmän toimivuus arvelutti. Yksi haastatelluista kertoi kokeneensa aluksi ennakkoluuloja tämän ryhmän kanssa työskentelyä kohtaan.

”Mä en oo tehny aikasemmin tommoseen opetustarkotuksee. Mä olin oikeestaan vähän ennakkoluulonenkin.”

” – – Sitten oli pikkusen myös sellasta epäilystä, että mitä tästä voi muka oppia, opettaa. – – ”

Draamatyöskentely koettiin vaativaksi. Työskentely oli hyvin intensiivistä, joten osa kuntoutujista koki sen raskaaksi. Tiivis työskentely toisten ihmisten kanssa sekä työskentelyn nopeatempoisuus koettiin raskaana. Näissä kokemuksissa painotettiin, että koettu haasteellisuus johtuu psyykkisestä sairaudesta. Haastaviksi mainittiin myös draamatyöskentelyssä vaadittava esiintyminen ja esilläolo sekä työtavoista pantomiimi.

”Tiivis työskentely oli raskasta.”

”Et siinä joutuu sit niin kovasti keskittyyn koko ajan. Jos yhtään herpaantuu ajatus ni...”

”Oli se (pantomiimi) vaikeeta. Tekis vaan mieli huutaa, et tää on se.”

6.1.5 Opettavainen

Vastauksissa painottui, että kyseinen draama tehtiin opetuskäyttöön. Kuntoutujat pitivät draamaa tehokkaana ja hyvänä opetusmenetelmänä. He arvioivat, että TAKKin opiskelijat saivat draaman kautta lisää tietoa työuupumuksesta ja että draamamenetelmä oli hyvä keino välittää tätä tietoa. Vaikka draaman tarkoituksena oli välittää tietoa muille, kuntoutujat kokivat saaneensa itsekkin uutta tietoa ja oivalluksia. Draamaa pidettiin vaativana, mutta tehokkaana opetusmenetelmänä. Kuntoutujat kokivat, että toiminnan ja oman oivalluksen kautta opeteltava asia jää hyvin mieleen. Asioiden käsittely huumorin avulla koettiin positiiviseksi.

”Se opetusjuttu, niinkun mä sanoin että mä olin vähän epähuulonen, kuinka sitä voi käyttää opetusvälineenä ja niinkun – – sanoitkin, että se vaatii sitä, onhan se kovin vaativa väline. – – Mutta sitten kun jos aattelee niitten opettavien oppimistuloksia, ni kyllä ne varmaan muistaa tälläsen draamaopetuksen paremmin kun sen, että me kaikki oltais kerrottu jotakin omasta työuupumuksestamme tai jostain. – – Ja ehkä siitä saa jopa tonne nuppiinsa semmosen käyttövälineen ihan oikeesti. Ja kokemuksen siitä että tätä asiaa voi tarkastella monelta kulmalta.”

Draamatyöskentelyssä painottui ratkaisukeskeisyys. Kuntoutujat kuvasivat, että draamatyöskentely oli ongelmatilanteiden tarkastelua ja niihin ratkaisujen hakemista. He kokivat, että draamasta voi oppia käytännön elämässä tarvittavia ratkaisutaitoja.

Kuntoutujat kokivat, että draaman avulla voidaan välittää tietoa. Draaman keinoin voidaan kokea ilmiöitä läheltä, kokeilla asioita ja hakea erilaisia näkökulmia. Draamatyös-

kentelyä kuvattiin tilanteiden työstämiseksi. Opetustilanteessa heräsi paljon keskustelua sekä kokemusten ja mielipiteiden vaihtoa. Kuntoutujat kuvasivat, että draaman kautta sai tietoa työuupumuksesta. Draama selvensi miten ja millaisista tekijöistä työuupumus syntyy ja miten uupumus ilmenee.

”Sen siinä pysty justiinsa näkeen, että kuinka ikään kuin se syntyy se uupumus ja minkälaisista tekijöistä. – –”

Vastauksissa painotettiin, että kyseinen draama oli tarkoitettu opetusmenetelmäksi. Tarkoituksena oli antaa tietoa työuupumuksesta ja löytää ongelmanratkaisukeinoja. Draamassa ei ollut kyse henkilökohtaisten ongelmien käsittelystä, eikä sitä tehty hoidolliseen tarkoitukseen. Se ei ollut psykodraamaa, terapiaa eikä sen ollut tarkoitus parantaa.

“-- Että tän ei oo tarkoitus olla psykodraamaa eikä parantaa niitä jotka esittää tätä, eikä toistenkaan päätä, vaan ratkasta ongelmia. Siinä tarkastellaan tilanteita, että niistä vois löytyä sitten se joku juttu jolla vois oikeesti ratkasta jotain.”

“-- Että ei siinä terapoitu ketään vaan koitettiin saada näkeen, että mikä se tilanne on ja miten siitä pääsee.”

6.2 Kokemukset draamatyöskentelyn vaikutuksista hyvinvointiin

Toisena tutkimustehtävänämmä oli selvittää, millaisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujat kuvaavat draamatyöskentelyllä olleen heidän hyvinvointiinsa. Muodostimme neljä yläluokkaa, jotka ovat hyvän olon tuottaminen, rohkeuden lisääntyminen, itsetuntemuksen lisääntyminen ja ihmissuhdetaitojen kehittyminen (Taulukko 2).

6.2.1 Hyvän olon tuottaminen

Mielenterveyskuntoutujat kuvasivat, että draamatyöskentelystä sai hyvän mielen. Vastauksissa painottui draamatyöskentelyn ja ryhmätyöskentelyn virkistävä vaikutus kuntoutujien mielialaan sekä arjessa jaksamiseen. Kuntoutujat kuvasivat saaneensa elämänsä sisältöä draaman kautta. Heillä oli ollut hauskaa yhdessä draamaa tehdessä, vaikka aihe ei mukava ollutkaan.

” – Että tästä draamasta oli se hyöty, että kun ne tuli, ni ne ilostu täällä ja toiset jakso tehdä.”

”Tää elämä on muuten semmosta vähän kuin liian ykstoikkosta. Draaman kautta siihen saa jotain muuta.”

”Se parantaa ihmistä, että se saa käyttää sitä mielikuvitusta, se jollakin tavalla... tulee hyvä olo.”

Kuntoutujat kuvasivat saaneensa draamatyöskentelyn kaikissa vaiheissa onnistumisen kokemuksia. Erityisesti työskentely opiskelijoiden kanssa ja siinä onnistuminen koettiin todella palkitsevana. Onnistumiskokemusten saamista pidettiin yhtenä draamatyöskentelyn tärkeimmistä ja parhaista puolista.

” – Ja sit se tunne, että menikö se hyvin? Sekin on hirveen tärkeä itelle, että on se tunne että on itekkin tyytyväinen siihen.”

6.2.2 Rohkeuden lisääntyminen

Mielenterveyskuntoutujat kokivat, että draamatyöskentelyn avulla he saivat varmuutta esilläoloon. Osa kuntoutujista koki esilläolon ja esiintymisen olleen heille vaikeaa, mutta draamatyöskentelyssä näitä asioita oli saanut harjoitella ja draamatyöskentely oli kehittänyt heitä esiintyjinä myös muissa tilanteissa. Draamatyöskentelyn avulla he kuvasivat saaneensa rohkeutta olla erilaisia kuin yleensä.

” – – Mä olin oikeestaan vähän ennakkoluulonenkin, koska mä jännitän aina sitä kun mä oon esillä. Mutta silti just kun mun tarvii sitä esilläoloo harjotella, että se vähän niinku menis.”

”Ja onhan tosta ollu sulle hyötyä, mähän oon nähny sun luentoja.”

Draamatyöskentelyn koettiin lisäävän uskallusta. Erityisesti toiminnallisten harjoitusten koettiin antaneen rohkeutta toimia tavallisissakin tilanteissa toisin kuin ennen. Draamatyöskentelyn koettiin opettaneen heittäytymään sekä esiintymistilanteissa että jokapäiväisessä elämässä. Draamatyöskentelyn koettiin lisänneen uskallusta olla erilainen kuin muut, sellainen kuin on.

”Uskaltautuu olemaan erilainen kun yleensä. – –Kyllä jotain tapahtuu ihmisessä silloin kun se ottaa toisia rooleja.”

”Siis mä oon kokenu ainakin draaman ihan oikeestaan kaikesta parhaana, mä oon ainakin saanu... – – Mutta siis sellasta, että mä pystyn kyllä heittäytyyn sillai. – –”

Kuntoutujat kuvasivat draamatyöskentelyn pakottaneen heidät kohtaamaan oman estyneisyytensä. Toiminnalliset harjoitukset ja draaman esittäminen opiskelijoille oli osoittanut kuntoutujille, ettei mitään kamalaa tapahdukaan, jos toimii toisella tavalla. Erityisesti toiminnallisten harjoitusten kautta kuntoutujat kokivat joutuneensa kohtaamaan oman ahdasmielisyytensä, kun joutui tekemään jotain, mitä on aiemmin pitänyt tyhminä.

”Joo sitä oikeestaan joutu huomaa sen, kuinka ahdasmielinen on. – – Että heti kun tulee jotain erilaista ni en tee. Kun mä nyt oisin muuttunu siitä lapseks kun mä teen sitä harjoitusta.”

”Itteensä on mielenkiintoista tutkia ja se justinsa, että joutu kohtaan sen, että mus on tällanen estyneisyys. Ettei nyt mitään kamalaa tapahdukaan, jos näin tekee. – –”

6.2.3 Itsetuntemuksen lisääntyminen

Kuntoutujat kokivat draamatyöskentelyn auttaneen heitä pohtimaan omia kokemuksiaan. Draama antoi heille mahdollisuuden tarkastella omia asioitaan välimatkan päästä. Vaikka roolihahmon toiminta olisi ulkoisesti ollut vähäistä, kuntoutujat kuvasivat huomanneensa eläytyneensä omiin ajatuksiinsa ja tunnelmiin todella intensiivisesti.

”Mut se meni yleensä kilpahuudannaks välillä, kun siinä tunteet nousi niin pintaan. Siinä tuli omat tunteet toisilla ja se oli niinkun liipannu liian läheltä tai jotain tämmösti. – –”

”Vaikka se toiminta ois vähäistä, mutta kumminkin siinä eläytyy omiin juttuihinsa vaikka sitten sen tapahtumien kautta. Ja sitten yleensä draamassa siihen tulee muitakin ihmisiä ja tulee elämyksiä, eikä vaan että mä kerron että sillon kauan sitten oli ihan hirvee joku isä tai äiti tai serkku tai kumminkaima, vaan ne on siinä. Paikalla. Ja sitten vähän niitä joutuu sillätavalla elävään tilanteeseen, oikeeseen tilanteeseen, et se ei oo vaan kerrontaa.”

Draamatyöskentely oli auttanut kuntoutujia tunnistamaan omaa työuupumustaan. Kuntoutujat kuvasivat, että monet draaman tapahtumat olivat yhteneväisiä heidän aiempien kokemustensa kanssa ja ne herättivät muistoja työelämästä. Yksi kuntoutuja kertoi draamatilanteiden sekä ryhmäläisten pientenkin eleiden herättäneen hänessä eläviä muistoja omasta työuupumuksestaan sekä työpaikastaan. Muistot olivat mietityttäneet häntä myös pitkään jälkeenpäin. Hän kertoi näiden muistojen aiheuttaneen myös ahdistusta. Tällöin purkuvaiheen merkitys työskentelyssä oli korostunut.

”Ja kyllähän itelläkin siinä sillai, kun sitä tekee, ni kai siinä jotaki muistoja tuolta työelämästä tulee. Eikä ne kaikki oo tietysti aina positiivisii.”

”No kyllä mulla ainakin tuli just se oma uupuminen siinä sillai, ja mietin sitä omaa työpaikkaani kyllä sen jälkeen. Ja tajusin sitte ittekin selvemmin, että se oli työuupumusta jo pitkään.”

”Ja kyllähän niissä joskus aina tollasissa draamajutuissa, ni kyllä ne joskus herättää ahdistustaki, kyllä sillai itessäki, et kyllä ne ihan hyvä senki takii on purkaa. Et vaikka se on niinku draamaa ja sellasta näytelmää, mutta kyllä niistä saattaa jäädä...”

Mielenterveyskuntoutujat kuvasivat draamatyöskentelyn olevan parantava menetelmä monipuolisuutensa ja kokonaisvaltaisuutensa takia. Puhumisen, tarinan ja kerronnan lisäksi työskentelyssä yhdistyy liike, toiminta sekä ryhmän jäsenten keskinäinen vuorovaikutus. Vaikka draama tehtiin opetustarkoitukseen, kuntoutujat kuvasivat sen vaikuttaneen heihin jopa terapeuttisesti. Draamatyöskentelyn kuvattiin antaneen elämyksiä, jotka kuntoutujat kokivat parantavina ja vapauttavina. Mielikuvituksen käytön ja leikkilisyyden parantava vaikutus nousi haastatteluissa esiin useaan kertaan. Nämä ominaisuudet kuvattiin myös kehittävinä ja kypsyttyvinä. Yksi kuntoutujista kuvasi työskentelyn näyttäneen hänelle miten erilailla asioihin voi suhtautua.

”Sillain se on parantavaa, että päässä lähtee jotain liikkeelle, että tähän voikin erilailla suhtautua, mäkin voin suhtautua tähän erilailla.”

”Mun mielestä se on hyvä just siinä, että jonkun asian voi toisen mielestä olla... Toinen kokee sen ihan erilailla kun toinen.”

Kuntoutujat kokivat, että draamatyöskentely oli auttanut heitä käyttämään ja hyödyntämään omaa luovuuttaan. He kuvasivat luovuutensa puhjenneen draamaa tehdessä.

”Meil oli erilaisia esityksiä. Mutta täytyy sanoo, että hyvin luovaa porukkaa meillä on, kun näin jälkeenpäin aattelee. Sielhän keksittiin hienosti.”

6.2.4 Ihmissuhdetaitojen kehittyminen

Kuntoutujat kokivat draamatyöskentelyn antaneen heille uusia näkökulmia. Kuntoutujat kokivat draamatyöskentelyn osoittaneen, miten erilaisilla ihmiset voivat kokea saman asian. Tämä oli näkynyt erityisesti pantomiimia käyttäessä sekä draamatilanteiden purkuvaiheessa. Yksi kuntoutuja kuvasi, että draaman kautta hänen on helpompi ymmärtää toisten kokemuksia.

”Kun voi tosiaan tulkita. Siinä näki senkin ja kuuli, kuinka, ehkä siinä on se vitsi siinä pantomiimissakin, että kuinka me tulkitaan ihmisiä todellisessa elämässä. Että saman jutun joku näkee ihan toisin. Et sit sen näki sen tilanteen mikä se vois olla ja sit kysyttiin lopulta. Ei kaikki muuten arvannu ihan oikein niitä tilanteita”

”On niinku helpompi olla jonkun toisen roolissa kuin ittenänsä. Sillä tavalla pystyy niinku, toiminnan kautta kokee sen toisen. Se kai siinä on se voima, että kokee sen toisen kohdan, että minkälaista tässä olisikaan jos tää ois oikeesti totta.”

Kuntoutujat kokivat draamatyöskentelyn opettaneen heille uusia toimintamalleja. Kuntoutujat kertoivat, että samoja draamatilanteita oli käsitelty usean eri roolin kautta. Spontaani reagointi eri rooleissa herätti heidät pohtimaan omia toimintamallejaan. Kuntoutujien mukaan uusien näkökulmien löytäminen mahdollistaa muutoksen heidän omassa toiminnassaan.

”Siinä tulee niitä oivalluksii justiin.”

”Haettiin niinku eri näkökulmia ja sitten mietittiin jos siitä oli apua jollekin.”

”Mun mielestä siinä on niinku avaimet muutokseen, just kun sen pystyy tollai uudella lailla kattoo”

Mielenterveyskuntoutajat kokivat draamatyöskentelyn lisänneen heidän ymmärrystään ihmissuhteista. He kuvasivat draamatyöskentelyn kehittäneen ja kypsyttäneen heidän ihmissuhdetaitojaan. He kokivat draaman opettaneen heitä tarkastelemaan omia ihmissuhteitaan syvemmin ja ymmärtämään mitä heidän ihmissuhteissaan tapahtuu. Yksi kuntoutuja kertoi draamatyöskentelyn avulla huomanneensa, ettei ihmissuhteita ole vaikea ymmärtää.

”Sekin on asia minkä voi oppia, niinku tässä draamassa mitä tehtiin opetustarkoituksiin. Niin sen voi oikeesti oppia, että katsoo tietyllä silmällä ihmissuhteita. Se on hieno juttu. Nyt mä tajuun mitä tossa tapahtuu.”

”Tajus, että tosta tos onki kysymys. Että ei tää okkaan monimutkaista ymmärtää ihmissuhteita.”

7 POHDINTA JA TULOSTEN TARKASTELU

7.1 Eettiset kysymykset

Laadullisen tutkimuksen tekeminen koostuu useista eettisistä kysymyksistä. Näihin kysymyksiin tutkijan on tehtävä päätökset itse. Jos tutkija tunnistaa eettisten kysymysten ongelmien olemassaolon, hän todennäköisesti tekee eettisesti asiallista tutkimusta. (Eskola & Suoranta 2000, 52.) Tutkimuksen eettinen kestävyys ja tutkimuksen luotettavuus nivoutuvat yhteen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 126).

Tutkimuksen aihetta valitessa on pohdittava, mikä on aiheen yhteiskunnallinen merkitys, mutta erityisesti sitä, mikä vaikutus tutkimuksella on siihen osallistuviin henkilöihin. Lähtökohtana voidaan pitää tutkimuksen hyödyllisyyttä. Hyöty voi kohdistua tutkitavana olevaan henkilöön tai tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa uusiin potilaisiin tai asiakkaisiin. Pelkkä uteliaisuus ei riitä perusteeksi tutkimukselle. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176–177.)

Muotialan asuin- ja toimintakeskus esitti opinnäytetyön aiheeksi selvittää Kokemus tiedoksi -projektiin osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien kokemuksia uuden työmuodon, draaman käytöstä. On tärkeää selvittää käytettävien työmuotojen merkitystä ja vaikutuksia mielenterveyskuntoutujille. Kokemusten pohjalta on mahdollista edelleen kehittää draamamenetelmien käyttöä. Haimme tutkimuslupaa Muotialan Asuin- ja toimintakeskuksen hallitukselta helmikuussa 2009.

Osallistujien itsemääräämisoikeus on turvattava. Osallistumisen on oltava vapaaehtoista ja mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta tai keskeyttää se on turvattava. Tutkittavilla on oltava oikeus olla antamatta tietojaan ja osallistujien anonymiteetti on turvattava. Tutkijan on pyrittävä minimoimaan tutkimukseen osallistuvien tarpeettomat fyysiset, emotionaaliset, sosiaaliset tai taloudelliset haitat ja epä mukavuudet. Tämä on erityisen tärkeää, jos tutkimuksessa käsitellään hyvin sensitiivisiä aiheita, joiden käsittely voi herättää osallistujissa voimakkaita negatiivisia tunnereaktioita. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177,179.)

Haastatteluun osallistuville kuntoutujille lähetettiin tiedote, jossa kerrottiin opinnäytetyöstämme ja sen toteuttamisesta (Liite 2). Lisätietoja oli mahdollista kysyä projektin työntekijöiltä. Lisäksi tiedotteessa oli ohjaajamme yhteystiedot. Haastattelujen aluksi selvitimme osallistujille, mistä on kyse. Kerroimme, että osallistuminen on vapaaehtoista ja halutessaan osallistumisen voi keskeyttää milloin tahansa. Kerroimme, että anonymiteetti turvataan. Jokainen osallistuja allekirjoitti Suostumus opinnäytetyöhön osallistumiseen -lomakkeen (Liite 2).

Haastattelut järjestettiin kuntoutujille tutussa paikassa. Haastattelutilanteissa pyrimme toimimaan hienovaraisesti. Emme painostaneet osallistujia puhumaan kokemuksistaan. Haastattelut nauhoitettiin osallistujien suostumuksella. Kerroimme osallistujille, kun nauhuri laitettiin päälle ja kun se suljettiin. Haastattelunauhut aukikirjoitettiin kotona, eikä ulkopuolisilla ollut mahdollisuutta kuulla haastatteluja. Aukikirjoitetussa tekstissä olemme poistaneet osallistujien nimet. Käyttäessämme autenttisia ilmauksia esimerkiksi opinnäytetyöraportissa, olemme kiinnittäneet huomiota siihen, ettei niiden perusteella voi tunnistaa henkilöitä.

Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan eettisesti kestävien tiedonhankintamenetelmien ja tutkimusmenetelmien käyttöä. Eettisesti kestävinä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelminä pidetään tiedeyhteisön hyväksymiä menetelmiä. Tiedonhankinnan tulee perustua asianmukaisiin lähteisiin, riittäviin havaintoihin ja oman tutkimuksen analysointiin. Tutkija osoittaa tutkimusmenetelmien, tiedonhankinnan ja tutkimustulosten hallintaa ja tutkimustulokset täyttävät tieteelliselle tutkimukselle asetetut vaatimukset. Tutkijan on myös noudatettava rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta sekä tutkimustyössä että tutkimustulosten esittämisessä. (Vilka 2007, 30.)

Hyvää tieteellistä käytäntöä loukkaavat muiden tutkijoiden osuuden vähättely julkaisuissa, puutteellinen viittaaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin sekä tutkimustulosten tai tutkimusmenetelmien huolimaton tai muuten harhaanjohtava raportointi. Tieteellisellä vilpillä tarkoitetaan sepitettyjen, vääristeltyjen tai luvattomasti lainattujen havaintojen ja tulosten esittämistä omina. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132.)

Olemme kiinnittäneet erityistä huomiota lähdeviitteiden käyttämiseen ja oikeaan merkitsemiseen opinnäytetyöraporttia kirjoittaessamme. Lopullisen raportin valmistuttua kävimme tekstit huolella läpi ja tarkistimme lainausten ja lähdeviitteiden paikkansapitävyyden. Kappaleessa 5.3 on selvitetty aineistomme kerääminen, analysointi ja raportointi täsmälleen kuten ne olemme tehneet. Olemme pyrkineet kaikissa työvaiheissa huolellisuuteen ja totuudenmukaisuuteen. Opinnäytetyöhön liittyvät haastattelunauhut ja aukikirjoitetut haastattelut, osallistujien allekirjoittamat suostumuslomakkeet ja muu aineisto, josta haastatteluihin osallistujat ovat tunnistettavissa, on säilytetty kotonamme. Olemme pyrkineet välttämään näiden materiaalien turhaa kuljettamista kodin ulkopuolella, jotta riski niiden päätyemisestä ulkopuolisten käsiin olisi mahdollisimman pieni. Opinnäytetyömme valmistuttua hävitämme aineiston ja suostumuslomakkeet asianmukaisesti.

7.2 Luotettavuus

Tutkimustoiminnan tarkoituksena on tuottaa mahdollisimman totuudenmukaista tietoa, joten jokaisen tutkimuksen luotettavuutta on arvioitava. Koska laadullinen tutkimus ei ole yhtenäinen tutkimusperinne, voidaan laadullisen tutkimuksen arvioinnissa käyttää hyvin erilaisia kriteereitä. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 131.) Yksi tapa arvioida laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on tarkastella tutkimusprosessia eri vaiheissa. Silloin arvioidaan koko tutkimusprosessi lähtökohdista raportointiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 130.) Kappaleessa 7.2 arvioimme kriittisesti opinnäytetyömme luotettavuutta kaikissa prosessin vaiheissa.

7.2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tutkittava ilmiö tulee tunnistaa ja ilmiö on nimettävä selkeästi. Tutkimus pitää olla perusteltavissa sisällöllisesti ja menetelmällisesti (Kylmä & Juvakka 2007, 130). Tuomen ja Sarajärven (2006, 135) mukaan on perusteltava, miksi tutkimus on tutkijan mielestä tärkeä, mitä tutkija on olettanut tutkimusta aloittaessaan ja ovatko ajatukset muuttuneet tutkimusprosessin aikana.

Olemme määritelleet opinnäytetyömme keskeiset käsitteet luvussa 2. Koska työmme tarkoituksena oli selvittää ihmisten subjektiivisia kokemuksia, valitsimme laadullisen menetelmän. Oli tärkeää selvittää, millaisena mielenterveyskuntoutujat kokevat draamamenetelmien käytön ja kokevatko kuntoutujat draamatyöskentelyllä olleen vaikutusta heidän hyvinvointiinsa. Kuntoutujien kokemusten pohjalta on mahdollista jatkossa kehittää draamamenetelmien käyttöä. Kun lähdimme tekemään opinnäytetyötä, oletuksemme ja mielikuvamme työn tuloksista perustuivat pääosin lukemiimme tutkimuksiin, joita draamatyöskentelystä on aiemmin tehty. Mielikuvamme draamatyöskentelystä oli hyvin positiivinen. Draamamenetelmiä on käytetty eri tavoin menestyksekkäästi hyvin eri-ikäisten ja erilaisten ihmisten kanssa. Koska aiemmissa tutkimuksissa draamatyöskentelystä saadut kokemukset olivat hyvin myönteisiä, saatoimme olettaa oman työmme tulosten olevan samansuuntaisia. Ajatuksemme vahvistuivat työn edetessä.

Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät on nimettävä. Tehtävien pitää olla selkeät, riittävän väljästi asetetut ja laadulliseen tutkimukseen soveltuvat. Tutkimustehtävien mahdollinen tarkentuminen tutkimusprosessin aikana on kuvattava. (Kylmä & Juvakka 2007, 131.) Tässä opinnäytetyössä tarkoitus ja tehtävät on nimetty kappaleessa 4. Pohdimme tehtävien asettamista tarkkaan. Kiinnitimme huomiota tehtävien täsmällisyyteen, jotta ne kuvaisivat tarkasti niitä asioita, jotka halusimme työssämme selvittää. Toisaalta pyrimme muotoilemaan tehtävistä riittävän avoimet ja väljät, etteivät ne rajaisi käsiteltävää asiaa niin, että jotakin olennaista jäisi pois.

7.2.2 Aineiston kerääminen

Aineiston keruuprosessi on kuvattava kattavasti. Erilaiset aineistonkeruumenetelmät on kuvattava ja niiden sopivuus on arvioitava. Aineiston keruuseen liittyvät erityispiirteet on arvioitava. (Kylmä & Juvakka 2007, 131; Tuomi & Sarajärvi 2006, 135-138.) Olemme kuvanneet tarkasti aineiston keruuprosessin kappaleessa 5.4. Koska olimme kiinnostuneita ihmisten kokemuksista, aineistonkeruumenetelmän oli oltava riittävän avoin. Menetelmänä ryhmähaastattelu oli mielestämme sopiva valinta. Saimme kerättyä paljon aineistoa samalla kertaa. Se, että haastattelun aiheena oli tapahtuma, jossa kaikki haastateltavat olivat olleet mukana, helpotti mielestämme keskustelun syntymistä ja tuki

muistamista. Lisäksi se, että haastateltavat tunsivat toisensa ennestään ja heillä oli yhteisiä intensiivisiä projektityöskentelystä ja draamatyöskentelystä saatuja kokemuksia, edesauttoi avoimen ja turvallisen ilmapiirin syntymistä haastattelutilanteeseen.

Teemahaastattelu mahdollisti aiheen mahdollisimman avoimen käsittelyn. Ennalta suunnitellut teemat varmistivat, että keskustelu pysyi opinnäytetyön kannalta olennaisissa teemoissa. Toisaalta teemahaastattelu ei rajannut keskustelua tiukoilla kysymyksenasetteluilla, eivätkä siten omat ennakkokäsityksemme päässeet vaikuttamaan vastauksiin. Pyrimme tietoisesti välttämään johdattelua kysymysten avulla. Haastattelutilanteissa vallitsi rauhallinen tunnelma. Ympäristö oli rauhallinen eikä ulkopuolisia henkilöitä tai hälyääniä ollut. Haastattelutilanteet nauhoitettiin osallistujien suostumuksella.

On selvittävää, miten ja millä perustein tutkimuksen tiedonantajat on valittu. Tiedonantajien anonymiteetistä on huolehdittava. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 138.) Kokemus tiedoksi -projektin yhteyshenkilöt hoitivat haastateltavien rekrytoinnin puolestamme, koska heillä oli tieto draamaprojektiin osallistuneista henkilöistä ja he tunsivat kyseiset kuntoutujat. Haastateltavien rekrytoinnissa tapahtui sekaannus, jonka vuoksi kaikki kutsut eivät menneet tarkoitetuille henkilöille ja tämän vuoksi molemmilla haastattelukerroilla osallistujien kokoonpano vaihteli. Toisen haastattelukerran oli tarkoitus syventää ensimmäisessä haastattelussa käsiteltyjä teemoja, mutta osallistujien vaihtuvuuden vuoksi näin ei käynyt.

Jokaisella haastattelemallamme kuntoutujalla oli kokemuksia draamatyöskentelystä myös muista yhteyksistä. Kokemus tiedoksi -projektissa draamamenetelmiä oli käytetty jo aiemmin ja lisäksi yhdellä haastatelluista oli kokemusta myös terapeuttisesta psykodraamasta. Vaikka tarkoituksena oli selvittää tiettyyn opetustarkoituksessa tehtyyn draamaan liittyviä kokemuksia, vaikuttavat myös muut draamatyöskentelyyn liittyvät kokemukset haastateltavien mielikuviin ja vastauksiin. Voidaan myös olettaa, että Puhdas pulmu Oy -draamaan on valikoitunut mukaan sellaiset henkilöt, jotka ovat aiemmin kokeneet draamatyöskentelyn mielekkäänä. On myös mahdollista, että opinnäytetyöhömmme liittyviin haastatteluihin halusivat osallistua ne, joiden kokemukset olivat erityisen positiivisia.

Koska draamaprojektista oli haastattelutilanteessa jo yli vuosi aikaa, oli haastateltavilla vaikeuksia palauttaa siihen liittyviä kokemuksia mieleen. Erityisesti haastattelukertojen aluksi aikaa kului muistelemiseen. Osallistujat kertoivat yhdessä draaman kulkua, mikä auttoi mieleenpalauttamisessa. Toisaalta yhteisessä muistelemisessä riskinä on, että toisen henkilön muistot saattavat yhdistyä omiin kokemuksiin ja muokata niitä. Emme kuitenkaan usko, että tällä on opinnäytetyömme tulosten kannalta suurta merkitystä. Osallistujien kertomat muistot ja kokemukset olivat pääsääntöisesti sisällöltään erilaisia ja henkilökohtaisia.

7.2.3 Aineiston analysointi ja raportointi

Analyysiprosessi tulee toteuttaa asianmukaisesti ja se on kuvattava selkeästi. Analyysin tulee edetä aineiston ehdoilla ja sen tueksi on esitettävä alkuperäisilmauksia. Aineiston on oltava riittävä tutkimuksen tarkoitusta ajatellen. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 138; Kylmä & Juvakka 2007, 132.)

Aukikirjoitimme nauhoitetut haastattelut sanasta sanaan. Haastattelut kirjoitettiin yksin kotona rauhallisessa ympäristössä nauhurilta tietokoneelle tekstinkäsittelyohjelmaan. Nauhoitusten äänenlaatu oli pääsääntöisesti erittäin hyvä ja sanoista sai vaikeuksitta selvää. Muutamassa kohdassa puhe oli hyvin nopeaa tai muuten epäselvää. Nämä kohdat jätettiin aukikirjoittamatta. Aukikirjoituksen jälkeen haastattelut kuunneltiin seuraavana päivänä läpi ja tarkastettiin, ettei tekstissä ole virheitä.

Elämäntilanteidemme vuoksi opinnäytetyön tekemisessä oli pitkäkö tauko ja ryhdyimme analysoimaan aineistoa vasta kun haastatteluista oli kulunut aikaa jo lähes vuosi. Vaikka aikaa oli kulunut paljon, aukikirjoitettua tekstiä lukiessa haastattelutilanteet palautuivat kuitenkin paikoin hyvinkin elävinä mieleen. Haastattelutilanteet olivat meille hyvin ainutlaatuisia ja mieleenpainuvia kokemuksia.

Olemme kuvanneet aineiston analysoinnin ja luokitteluperusteet kappaleessa 5.4. Pelkistettyjen ilmausten yhdistäminen alaluokiksi oli haastavaa aineiston runsauden vuoksi. Luokittelu vei paljon aikaa, mutta sitä tehdessä aineisto tuli hyvin tutuksi. Teimme analyysin kahteen kertaan ensimmäisen tutkimustehtävän osalta, koska alkuperäinen luokit-

telu sisälsi joitakin epäloogisuuksia. Kyse oli lähinnä yläluokkien epätasuisesta nimeämisestä, mutta luokittelun ja luokkien nimien tarkastaminen ja korjaaminen lisäsi tulosten luotettavuutta. Toisen tutkimustehtävän osalta alaluokkien jäsentäminen yläluokiksi sujui melko mutkattomasti. Molempien tehtävien osalta yläluokat muodostuivat niin itsenäisiksi kokonaisuuksiksi, että niiden yhdistäminen pääluokiksi ei tuntunut mielekkäältä.

Analyysin jokaisessa vaiheessa pohdimme asioita tarkasti ja keskustelimme aineistoon liittyvistä asioista paljon. Mielestämme luotettavuutta lisää se, että asioita pohti ja käsiteli kaksi henkilöä. Erityisesti haastavissa tilanteissa oli eduksi, että asioihin oli kaksi näkökulmaa. Toisaalta luotettavuuden kannalta on merkittävää myös se, että olemme molemmat tekijät kyseenalaistaneet toisen osapuolen itsestäänselvinä pitämiä seikkoja.

7.3 Tulosten tarkastelu

7.3.1 Kokemukset draamatyöskentelystä

Kuntoutujien kokemukset draamatyöskentelystä olivat hyvin positiivisia ja työskentely koettiin innostavaksi. Vaikka käsiteltävä aihe oli vakava, työskentelyä kuvattiin hauskaksi. Draamatyöskentely koettiin mielenkiintoiseksi. Draamamenetelmien käyttö koettiin virkistävänä vaihteluna perinteisten opetusmenetelmien rinnalla. Draamatyöskentelyn kuvattiin temmanneen mukaansa. Rooleihin ja tarinoihin eläytyminen ja uppoutuminen oli intensiivistä. Myös Laakson (2004, 123) tutkimuksessa arvioinnit draaman käytöstä olivat myönteisiä. Draamatyöskentelyä kuvattiin mielenkiintoiseksi, miellyttäväksi, mukaansatempaavaksi, intensiiviseksi ja rikkaaksi työtavaksi. Häkämiehen (2007, 132, 138) mukaan draamatyöskentelyyn liittyi voimakkaita huippu- eli flow-kokemuksia, jotka merkitsivät innostavaa ja ”huumaavaa” työskentelyotetta.

Draamatyöskentely nähtiin luovana työtapana. Muuttuvat tilanteet vaativat osallistujilta spontaania reagoitua ja improvisointia. Leikkisyys painottui kuntoutujien kuvauksissa draamatyöskentelystä. Erityisesti toiminnalliset harjoitukset kuvattiin lapsen leikkinä, joiden avulla saatiin ajatukset liikkeelle. Roolitöskentelyn kuntoutujat kuvasivat keskeisenä osana draamakokemuksiaan. Vieraisiin rooleihin syventyminen sekä muiden

roolityöskentelyn seuraaminen koettiin tärkeänä ja mielenkiintoisena. Draaman ai-
nutkertainen lopputulos syntyi osallistujien ja ohjaajan yhteistyönä, jokainen antoi sii-
hen itsestään jotain. Työskentelyn toiminnallisuuden kuvattiin tekevän työskentelystä
kokonaisvaltaista, todellista. Häkämiehen (2007, 131) mukaan spontaani toiminta roh-
kaisi ja toi luovan vapauden kokemusta, mikä usein liittyi vahvoihin positiivisiin tunne-
kokemuksiin. Improvisaatioharjoitukset toivat kokemusta läsnäolosta ja autenttisesta
nyt-hetkisyydestä.

Draamatyöskentelyssä korostui menetelmän sosiaalinen luonne, se oli ryhmän yhteis-
työtä. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja jokainen sai osallistua halunsa ja kykynsä
mukaan. Päätöksenteko tapahtui juttelemalla ja kompromisseja tekemällä. Tutussa ryh-
mässä oleminen oli helppoa ja ryhmähenki oli kannustava. Hyvällä ohjauksella oli ryh-
mässä keskeinen merkitys. Ohjaus koettiin hyväksi ja innostavaksi ja ohjaajaan luotet-
tiin. Kuntoutujien jännitystä opetustilanteen onnistumisesta kevensi tieto, että vaikka
draama oli ryhmän yhteistyötä, ohjaajalla oli viimekädessä vastuu onnistumisesta. Myös
Häkämiehen (2007, 121, 135) tutkimuksessa ryhmäkokemukset nousivat merkittäviksi.
Ryhmä oli itsetuntemuksen peili sekä tunteiden tunnistamisen ja ilmaisun kehittymisen
paikka. Ryhmässä toimimiselle olennaista oli luottamuksellisuus ja turvallisuus ja ryh-
mänä toimimisen kehittyminen koettiin merkittäväksi työskentelyn tavoitteen saavutta-
miselle.

Häkämiehen mukaan ohjaajalta odotettiin projektin alussa voimakkaampaa otetta ja
vastuunkantamista. Ryhmälle ohjaajan jatkuva saatavuus tarvittaessa oli tärkeää. Vähi-
tellen ryhmän oma ohjautuvuus ja vastuunotto kasvoivat. Myös Laakson (2004, 141)
tutkimuksessa ryhmän merkitys koettiin tärkeäksi. Ryhmän tuttuus koettiin työskentelyä
helpottavaksi. Opiskelijat kokivat, että jokaisen ryhmän jäsenen panos on merkittävä.
Ryhmän henki vaikuttaa omaan suoritukseen ja koko ryhmän toimintaan.

Opinnäytetyön tuloksista nousi vahvasti esiin kyseisen draamaprojektin opetuksellinen
ja ratkaisukeskeinen luonne. Draamatyöskentely nähtiin tehokkaana, mutta vaativana
opetusmenetelmänä. Draaman kokonaisvaltaisuus ja toiminnallisuus helpottavat käsitel-
tävän asian omaksumista. Roolityöskentely oli oppimisen kannalta merkittävää. Erilais-
ten roolien kokeilun kautta kuntoutujat saivat kokeilla uusia toimintamalleja ja näkö-
kulmia, tämä mahdollisti muutoksen.

Häkämiehen (2007, 138, 151) mukaan opiskelu erilaisella työtavalla eli draamamenetelmällä tuo uudenlaisen asennoitumisen oppimiseen. Oppiminen draamamenetelmää apuna käyttäen koettiin mielekkäänä ja oppimiskokemus oli innostava ja voimaannuttava. Keskeisiä oppimisalueita draamatyöskentelyssä olivat itsetuntemuksen kehittyminen, ryhmätyö- ja yhteistyötaidot, itseilmaisu ja eläytymistaito. Myös Häkämiehen tutkimuksessa draamamenetelmä koettiin ennakoitua vaativammaksi ja aikaavievemmäksi projektiksi. Laakson (2004, 123) tutkimuksessa draamamenetelmä koettiin innostavaksi ja opetusta elävöittäväksi opetusmenetelmäksi, joka selkiytti käsitteitä, viritti keskustelua ja tarjosi eri näkökulmia.

7.3.2 Draamatyöskentelyn vaikutukset hyvinvointiin

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että draamatyöskentelyn koettiin tuottavan hyvää oloa. Kuntoutujat kokivat, että draamatyöskentelystä jäi iloinen mieli ja hyvä olo. Prosessissa saadut onnistumiskokemukset koettiin tärkeiksi. Häkämiehen (2007, 134) tutkimuksessa voimakkaat tunne-elämykset liittyivät ryhmään, omiin oivalluksiin itsestä ja draamalliseen työtapaan. Onnistumiset, esitysten jälkeiset hetket, työn loppuunsaattaminen ja draamaharjoitukset aikaansaivat voimakkaita tunnekokemuksia. Nämä kokemukset olivat voimaannuttavia ja innostavia.

Draamatyöskentely koettiin rohkeutta lisäävänä. Kuntoutujat saivat draamatyöskentelyn avulla kokemusta ja varmuutta esilläolosta ja esiintymisestä ja kokivat työskentelyn kehittäneen näitä taitoja. Draamatyöskentelyssä kuntoutujat saivat uskallusta heittäytyä tilanteisiin ja toimia toisin kuin yleensä. He joutuivat kohtaamaan oman estyneisyytensä draamaa luodessaan. Myös Häkämiehen (2007, 118) tutkimuksen mukaan draamatyöskentely kehitti ilmaisutaitoa. Kehitys liittyi itseluottamuksen kohenemiseen ja sen edistäjiksi koettiin etenkin improvisaatioharjoitukset. Laakso (2004, 164) mainitsee, että opiskelijoiden itseilmaisu vahvistui draamatyöskentelyn tuloksena. Myös draamatyöskentelyä kohtaan tunnetut estot ja ennakkoluulot voitettiin.

Kuntoutujat kokivat draamatyöskentelyn lisänneen heidän itsetuntemustaan. Draama auttoi kuntoutujat pohtimaan omia elämäkokemuksiaan ja tarkastelemaan asioita välimatkan päästä. Draamatyöskentely herätti kuntoutujissa muistoja heidän omasta työelämästään ja auttoi heitä tunnistamaan omaa työuupumustaan. Kuntoutujat kuvasivat draamatyöskentelyn olevan parantava menetelmä kokonaisvaltaisuutensa ja monipuolisuutensa takia. Kuntoutujat kokivat draamatyöskentelyn antaneen heille mahdollisuuden hyödyntää omaa luovuuttaan. Häkämiehen (2007, 116) tutkimuksessa draamatyöskentelyyn liittyi itsetuntemuksen kasvu. Se ilmeni muunmuassa itseluottamuksen - ja varmuuden kasvuna, tunteiden tunnistamisena ja ajatusten ja tunteiden ilmaisuun rohkautumisena.

Laakson (2004, 123, 129–130, 134) tutkimuksessa draamatyöskentelyyn sisältyi itsetuntemukseen liittyviä havaintoja. Osallistujat kommentoivat oppimispäiväkirjoissaan millaisia he omasta mielestään ovat, he saivat uusia havaintoja itsestään ja yksi opiskelija sai henkilökohtaiseen muutokseen tietä avaavan syvällisen oivalluksen. Laakson mukaan roolihahmon kautta kielteisten tunteiden tutkiminen turvallisessa ympäristössä avaa mahdollisuuden oppia uusia piirteitä itsestään tai todellisuudesta. Myös Laakson tutkimuksessa todettiin draamatyöskentelyn palauttaneen mieleen aikaisempia elämäkokemuksia ja kipeitäkin muistoja. Osallistuja sai tilaisuuden käsitellä asioita uudella tavalla, fiktiivisen tilanteen tarjoamasta näkökulmasta. Laakson aineistosta nousi esiin myös, etteivät draaman aiheet välttämättä koskettaneet yhtä voimakkaasti, jos ne olivat hyvin omakohtaisia ja niitä oli joutunut jo aikaisemmin käsittelemään paljon. Toisaalta osallistujan oma elämähistoria rikastuttaa draamaprosessia.

Kuntoutujat kokivat draamatyöskentelyn kehittäneen heidän ihmissuhdetaitojaan. Draaman kautta sai uusia näkökulmia asioihin ja se lisäsi ymmärrystä ihmisten erilaiseen suhtautumiseen asioihin. Kuntoutujat kuvasivat oppineensa pohtimaan omia toimintamallejaan ja sitä kautta muutos mahdollistui heidän omassa elämässään. Draamamenetelmillä työskentely lisäsi heidän ymmärrystään ihmissuhteista. Häkämiehen (2007, 137) mukaan draaman kautta avautui uusia näkökulmia itseen ja tutkittavaan ilmiöön. Rooliin eläytymällä oli helpompi ymmärtää vierasta ajattelutapaa ja näkökulmaa.

Laakso (2004, 123–124) toteaa tutkimuksessaan, että draamatyöskentely tarjosi erilaisia roolikokemuksia. Roolien välityksellä voitiin oppia ymmärtämään erilaisia suhtautumistapoja ja saatiin kokemuksia itselle vieraasta käyttäytymisestä. Empatian kehittyminen on yksi draamakasvatuksen tärkeimmistä tavoitteista; toisen ihmisen asemaan asettumalla voi ymmärtää häntä. Roolityöskentelyssä joutuu myös työstämään omalle arvomaailmalle vieraita asenteita ja arvoja. Laakso piti yllättävänä, että oppimismenetelmä pystyi muuttamaan osallistujan suhtautumista aiheeseen prosessin kuluessa.

7.4 Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyömme tuloksista selviää, että kokemukset draamatyöskentelystä olivat positiivisia. Vaikka draama oli tehty opiskelijoita varten, kuntoutujat kertoivat itsekkin oppineensa sekä käsitellystä aiheesta että itsestään ja toisistaan uutta. Kuntoutujat kuvasivat draamaprosessin olleen antoisa. Erityisesti yhdessä tekeminen sekä vuorovaikutus opiskelijoiden kanssa koettiin palkitsevana.

Haastatteluissa nousi esiin toive draamatyöskentelyn jatkamisesta. Kuntoutujat itse toivoivat jatkuvuutta draamaprojekteihin. Jatkuvuutta työskentelyyn saataisiin, jos samaa draamaa käytettäisiin eri opiskelijaryhmien kanssa. Draaman käyttöä voisi monipuolistaa myös siten, että saman opiskelijaryhmän kanssa olisi useampi opetuskerta. Tällöin aihetta voisi käsitellä monipuolisemmin ja syvemmin.

Draamatyöskentelyä kannattaisi käyttää enemmän opetuksessa perinteisen luennoinnin rinnalla tai tilalla. Myös terveydenhuollon eri osa-alueilla draamamenetelmät ovat käyttökelpoisia. Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa draamamenetelmillä on runsaasti käyttömahdollisuuksia. Ehdotamme jatkotutkimusaiheeksi draamamenetelmien hyödyntämismahdollisuuksien selvittämistä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa.

LÄHTEET

- Aitolehti, S. & Silvola, K. 2008. Mitä psykodraama on? Teoksessa Aitolehti, S. & Silvola, K. (toim.) 2008. Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim. 11-22.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Grönros, E- R. 2006a. Kielitoimiston sanakirja. Osa 1 A-K. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Grönros, E- R. 2006b. Kielitoimiston sanakirja. Osa 2 L-R. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hankkila, K., Jankko, T., Nousiainen, S., Bergroth, E., Heikkilä A-L., Hännien, H., Korhonen, S., Korpela, I., Pälviranta, H., Rekola, K. 2009. Kokemus tiedoksi –projektin väliraportti 2009. Ehkäisevän mielenterveystyön projekti – kokemustietoa mielenterveyden häiriöistä työikäisille. Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n julkaisuja 4. Tampere.
- Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisuus. Draamakasvatusta opettajille. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Hirsjärvi, S., Remes, P.& Sajavaara,P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. Uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Häkämies, A. 2005. Tunteet – portti arvomaailmaamme draamatyöskentelyssä. Teoksessa Ventola, M. & Renlund, M. (toim.) 2005. Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Sarja B: Oppimateriaalit 5. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. 146-158.
- Häkämies, A. 2007. Metodilla on merkitys - muodolla on mieli. Draamatyöskentely mielenterveyshoitotyön ammattikorkeakouluopinnoissa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WSOYpro Oy.
- Ketola, S. Draamaohjaaja. 2009. Asiantuntijahaastattelu 26.1.2009. Haastattelijat Heiskanen, M. & Jokela, T.
- Kopakkala, A. 2005. Jacob Morenon psykodraama. Teoksessa Janhunen, T. & Sura, S. (toim.) Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. Piekämäki: Resurssi. 28-42.
- Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.

Kylmä, J & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.

Laakso, E. 2004. Draamakokemusten äärellä. Prosessidraaman oppimispotentiaali opettajaksi opiskelevien kokemusten valossa. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.

Lehtomaa, M. 2009. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) 2009. Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. 3. painos. Tampere: Lapin yliopistokustannus. 163-194.

Lindqvist, M. 2005. Sosiodraama matkana yhteisön kollektiiviseen alitajuntaan. Teoksessa Janhunen, T. & Sura, S. (toim.) 2005. Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. Pieksämäki: Resurssi. 9-27.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Muotialan asuin- ja toimintakeskus 2010a Päivitetty 20.10.2010. Luettu 11.11.2010. <http://www.muotiala.fi/yhdistys.html>

Muotialan asuin- ja toimintakeskus 2010b. Kansalaistoiminnan suunnitelma vuodelle 2011. Tampere.

Novitsky, N. 1989. Kuntouttava sosiodraama. Helsinki. Vankeinhoidon koulutuskeskus.

Owens, A. & Barber, K. 1998. Draama toimii. Helsinki: JB-Kustannus.

Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) 2009. Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. 3. painos. Tampere: Lapin yliopistokustannus. 115-162.

Sadeniemi, M. 2002. Nykysuomen sanakirja. Toinen osa J-K. 15. painos. Porvoo: WSOY.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. 1.-2. Painos. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITE 1

HAASTATTELUN TEEMAT

- Millaisena mielenterveyskuntoutajat kokivat draamamenetelmien käytön?
- Millaisena mielenterveyskuntoutajat kokivat draamaprosessin?
- Millaisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutajat kuvaavat draamatyöskentelyllä olleen heidän hyvinvointiinsa?



TIEDOTE

Hyvä draamatyöskentelyyn osallistunut Kokemus tiedoksi –projekttilainen,

Osallistuit keväällä 2008 Kokemus tiedoksi –projektin ja TAKK:n yhteistyössä toteutettuun draamaan, jossa aiheena oli työuupumus. Selvitämme opinnäytetyössämme mielen-terveyskuntoutujien kokemuksia draamatyöskentelystä.

Tarkoituksenamme on haastatella opinnäytetyötämme varten jokaista kyseiseen draamaan osallistunutta Kokemus tiedoksi –projektilaista. Haastattelut toteutetaan kahtena ryhmähaastattelukertana maaliskuussa 2009. Aikaa kumpaakin haastattelukertaa varten on hyvä varata n. 2 tuntia.

Olemme kiinnostuneita kaikenlaisista kokemuksista ja ajatuksista joita draamatyöskentely herätti Sinussa. Haastattelussa esille tulleet asiat käsitellään luottamuksellisesti eikä yksittäinen osallistuja ole tunnistettavissa opinnäytetyön lopullisessa raportissa.

Terveisin,

Meri Heiskanen

(Sairaanhoitajaopiskelija AMK)

Tiina Jokela

(Sairaanhoitajaopiskelija AMK)

Lisätietoja voi tarvittaessa kysyä opinnäytetyömme ohjaajalta, yliopettaja Nina Kilkulta, email: nina.kilkku@piramk.fi, p. 050 511 8754.



SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN KOKEMUKSIA DRAAMATYÖSKENTELYSTÄ

Suostun osallistumaan opinnäytetyöhön, jossa selvitetään mielenterveyskuntoutujien kokemuksia draamatyöskentelystä. Osallistun kahteen haastatteluun, jotka nauhoitetaan. Olen saanut kirjallista ja suullista tietoa opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti eikä haastateltavia voi tunnistaa lopullisesta raportista. Ymmärrän, että opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä milloin tahansa syytä ilmoittamatta.

Aika ja paikka

Haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus ja nimenselvennys

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus ja nimenselvennys

TAULUKKO 1

Mielenterveyskuntoutujien kokemukset draamatyöskentelystä.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
Hauskaa	
Mielenkiintoinen työmuoto	Innostava
Mukaansatempaavaa	
Spontaania	
Leikillistä	Luova
Roolityöskentelyllä suuri merkitys	
Toiminnallista	
Yhteistyötä	
Ryhmän me-henki	Sosiaalinen
Hyvä ohjaus	
Jännitti	
Oli ennakkoluuloja	Haasteellinen
Vaativaa	
Käyttökelpoinen opetuksessa	
Ratkaisukeskeistä	Opettavainen
Tiedon välitystä	
Ei ole terapiaa	

TAULUKKO 2

Kokemukset draamatyöskentelyn vaikutuksista hyvinvointiin.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
<p>Sai hyvän mielen Sai onnistumisen kokemuksia</p> <p>Sai varmuutta esilläoloon Lisäsi uskallusta Oman estyneisyyden kohtaaminen</p> <p>Auttoi pohtimaan omaa elämää Auttoi tunnistamaan omaa työuupumusta Parantava menetelmä Auttoi hyödyntämään omaa luovuutta</p> <p>Sai uusia näkökulmia Opetti uusia toimintamalleja Lisäsi ymmärrystä ihmissuhteista</p>	<p>Hyvän olon tuottaminen</p> <p>Rohkeuden lisääntyminen</p> <p>Itsetuntemuksen lisääntyminen</p> <p>Ihmissuhdetaitojen kehittyminen</p>