



Voimaa suomalaisesta muinais- ja kansanuskosta

Pekka Anttila

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Voimaa suomalaisesta muinais- ja kansanuskosta

Pekka Anttila
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2019

Pekka Anttila

Voimaa suomalaisesta muinais- ja kansanuskosta

Vuosi 2019 Sivumäärä 51

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, onko mahdollista voimaantua, kun saa omakohtaisia kokemuksia suomalaisesta muinais- ja kansanuskosta draamaharjoitusten avulla. Mielensterveyskuntoutujille ohjattiin viiden ohjauksen draamakokous Niemi-Kotisaatiön Villa Borgis -päivätoimintakeskuksessa. Tarkoituksena oli sisällyttää draamakokoukseen sellaisia muinais- ja kansanuskon aihealueita ja elementtejä, jotka voisivat toimia voimaantumisen lähteinä.

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehystenä on mielensterveyskuntoutuminen, draama, voimaantuminen sekä suomalainen muinais- ja kansanusko. Muinais- ja kansanuskosta käsitellään niitä osa-alueita, joita käytettiin inspiraationa ja sisältönä draamaharjoituksissa. Teorian avulla perustellaan, miksi kyseiset osa-alueet on valittu ja miten ne liittyvät voimaantumiseen. Nämä teoreettiset perustelut ovat myyttien merkitys, tarinoiden voima, luontoyhteys, maaginen ajattelu sekä ajattelun ja uskomusten vaikutus.

Menetelmäksi valikoitui draama, koska sen avulla on mahdollista saada omakohtaisia kokemuksia käsiteltävästä aiheesta. Draama on monipuolinen ja toimiva työkalu voimaannuttamiseen. Opinnäytetyön tavoitteen toteutumista selvitettiin kyselylomakkeella. Draamakokoukseen osallistuneet vastasivat siihen viimeisellä ohjauksella.

Kyselytutkimuksen tulosten mukaan voimaantumista tapahtui. Osallistujat kokivat, että itse-tuntemus ja -arvostus lisääntyi harjoitusten myötä. Ryhmästä saatiin tukea ja voimaa. Yhteys luontoon ja tunne siitä, että on osa kulttuurillista jatkumoa, vahvistuivat. Harjoitukset lisäsivät ymmärrystä siitä, että ajattelulla ja uskomuksilla on mahdollista vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Aihealue herätti kiinnostusta ja osallistujat kokivat, että harjoituksista oli hyötyä.

Suomalainen muinais- ja kansanusko vaikuttaisi siis olevan mahdollinen voimaantumisen lähde, kun sitä lähestyy draamamenetelmällä. Kyselylomakkeella ei selvitetty missä määrin voimaantumista tapahtui ja olisikin mielenkiintoista tutkia määrällisesti voimaantumisen voimakkuutta. Draamakokous olisi voinut olla pidempi mutta jo tämänkin mittaisella kokouksella saavutettiin hyviä tuloksia.

Asiasanat: Muinaisusko, kansanusko, voimaantuminen, draama, mielensterveys

Pekka Anttila

Strength from Finnish prehistoric religion and folk belief

Year	2019	Pages	51
------	------	-------	----

The goal of this thesis was to study if it is possible to achieve empowerment from Finnish prehistoric religion and folk belief through direct experiences from drama exercises. A dramatic set of five sessions was directed to mental health rehabilitation clients in Villa Borgis activity center of Niemikotisäätiö. The purpose was to include such elements of prehistoric religion and folk belief which could provide sources of empowerment.

The theoretical framework of this thesis consists of mental health rehabilitation, drama, empowerment and Finnish prehistoric religion and folk belief. The areas of Finnish prehistoric religion and folk belief that are dealt with are those which were used as content and inspiration in drama exercises. The theory justifies why these sections were selected and how they are connected to empowerment. The elements of the theoretical basis are the importance of myths, the power of stories, nature connectedness, magical thinking, and the impact of thoughts and beliefs.

Drama was chosen as the method because it is possible for the participants to gain direct experiences of the subject through drama. Drama is also a versatile and useful tool to empower. The goal of the thesis was examined with a questionnaire, which the participants of the dramatic set filled in during the last session.

The results of the questionnaire showed that empowerment did occur. The participants felt that their self-knowledge and self-esteem were increased through the exercises. They also received support and strength from the group. The feeling of being a part of a cultural continuum and the connection to nature were strengthened as well. The exercises increased the awareness that thinking and beliefs can influence one's well-being. The topic aroused interest and the participants found the exercises useful.

Finnish prehistoric religion and folk belief seem to be potential sources of empowerment when it is approached using the drama method. The questionnaire was not used to find out the extent of the impact of empowerment. It would be an interesting topic for a further study to find out quantitatively the potency of empowerment. The dramatic set could have been longer but valuable results were achieved with a limited set of exercises.

Keywords: prehistoric religion, folk belief, empowerment, drama, mental health

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Lähtökohdat	8
2.1	Tarkoitus ja tavoite.....	8
2.2	Teoreettinen viitekehys.....	8
2.3	Miksi muinais- ja kansanusko?.....	9
2.3.1	Muinais- ja kansanuskon epäpoliittisuus.....	9
2.4	Niemikotisäätiö ja Villa Borgis.....	10
3	Mielenterveys ja kuntoutuminen	10
3.1	Mielenterveyden määritelmä	10
3.2	Mielenterveyskuntoutujat	11
3.3	Mielenterveyskuntoutus.....	11
3.4	Ryhmätoiminta mielenterveyskuntoutuksessa	11
4	Draama	12
4.1	Luovan toiminnan työtavat sosiaaalialalla	12
4.2	Kokemuksellinen oppiminen	13
4.3	Draamakasvatus ja vakava leikillisyyden	13
4.4	Draaman todellisuus	14
5	Voimaantuminen.....	14
5.1	Aktiivinen toimijuus	15
5.2	Yhteyden kokemisen merkitys	15
5.3	Erityisyyden tunne	16
5.4	Draama ja voimaantuminen.....	16
6	Suomalainen muinais- ja kansanusko	16
6.1	Rajaukset	17
6.2	Termien määritelmät.....	17
7	Myyttiset tarinat.....	18
7.1	Myyttien merkitys	18
7.2	Tarinoiden voima.....	18
7.3	Esimerkkejä maailman syntyä ja rakennetta kuvaavista myyteistä.....	19
7.3.1	Sukeltajamyytti ja munamyytti	19
7.3.2	Taivaan taonta ja pohjantähti	19
8	Luontoyhteys ja suhtautuminen luontoon.....	20
8.1	Luontoyhteyden voimaannuttava vaikutus	20
8.2	Luontoyhteyttä minimalistisin keinoin	21
8.3	Esimerkkejä luontoon suhtautumisesta	21
8.3.1	Animismi ja eläinten merkitys	21
8.3.2	Puiden merkitys.....	22

9	Maaginen maailmankuva	22
9.1	Maaginen ajattelu nykypäivänä.....	23
9.2	Ajattelun ja uskomusten vaikutus.....	23
9.3	Esimerkkejä maagisesta ajattelutavasta.....	24
	9.3.1 Tietäjä ja loitsu.....	24
	9.3.2 Tuonpuoleinen ja väki	24
10	Opinnäytetyön toteutus	25
10.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	25
10.2	Draamakokonaisuuden suunnittelu ja toteutus	25
10.3	Ohjaukertojen sisältö	26
10.4	Ohjaukertojen teemojen ja teorian välinen yhteys	27
11	Toiminnan arviointi	28
11.1	Arviointi kyselylomakkeen tulosten perusteella	28
	11.1.1 Väittämät	28
	11.1.2 Miltä draamaharjoitukset tuntuivat.....	32
	11.1.3 Avoimet kysymykset	33
11.2	Havaintoja ryhmästä ja palaute	34
11.3	Itsearviointi	34
11.4	Eettisyys	36
11.5	Luotettavuus.....	37
12	Pohdinta.....	38

1 Johdanto

Kuka minä olen, mistä olen tullut, mikä on paikkani tässä maailmassa, mistä voisin löytää voimaa? Nykyajan tieteellinen, teknologinen ja kapitalistinen maailmankatsomus sekä elämäntyyli voivat joiltain osin antaa vastauksia näihin kysymyksiin mutta jääkö jotain puuttumaan? Voisiko omiin kulttuurillisiin juuriin tutustuminen vastata näihin kysymyksiin sekä vahvistaa yhteyttä itseensä ja ympäröivään maailmaan?

Nykyinen suomalainen kulttuuri ei ole syntynyt hetkessä, vaan se on jatkumoa pitkälle perinteiden, tarinoiden ja uskomusten ketjulle. Nämä perinteet, tarinat ja uskomukset ovat vahvasti läsnä vielä nykypäivänakin sanoissa, toimintatavoissa ja kulttuurissa. Ne ovat yhteistä kulttuuriperimää, jonka päälle meidän nykyinen kulttuurimme on rakentunut. Tätä kulttuuriperimää voidaan kuvata käsitteillä muinaisusko ja kansanusko.

Sosiaalialalla puhutaan voimaantumisenesta. Kun ihminen on voimaantunut, niin hän arvostaa itseään, kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta ympäristöönsä ja tuntee olevansa kykenevä vaikuttamaan omaan elämäänsä. Sosiaalialan asiakkailta nämä asiat ovat monesti sellaisia, joita olisi tarpeen vahvistaa. Voimaannuttamisessa voidaan käyttää monia vakiintuneita menetelmiä ja hyödyntää erilaisia aihealueita. Voisiko yksi näistä aihealueista olla muinais- ja kansanuskon sisältämä viisaus?

Toisin sanoen voisiko suomalaista muinais- ja kansanuskkoa hyödyntää voimaantumisen lähteenä? Muinais- ja kansanuskosta on kirjoitettu monia kirjoja ja niitä lukemalla voi löytää ymmärryksen omista kulttuurillisesta juurista sekä paljon tietoa. Mutta riittääkö pelkkä lukeminen? Voimaantumisen kannalta tehokkaampaa olisi, jos muinais- ja kansanuskosta saisi oma-kohtaisia kokemuksia.

Tähän käyttötarkoitukseen sopii hyvin draama. Draaman avulla on mahdollista saada omakohtaisia kokemuksia käsiteltävästä aiheesta. Draamaa on toimiva voimaannuttamisen työkalu ja se on käytössä sosiaalialalla erilaisissa toimintaympäristöissä. Se on monipuolinen sekä monikäyttöinen ja sopii lähes kaikille. Mielikuvituksen ja yhdessä tekemisen avulla tuodaan todeksi asioita, joita ei sillä hetkellä oikeasti ole olemassa.

Opinnäytetyössä tutkitaan voiko suomalaisesta muinais- ja kansanuskosta löytää voimaa eli voiko sen avulla voimaantua. Menetelmänä käytetään draamaa. Opinnäytetyössä suomalainen kulttuuriperimä siis yhdistyy sosiaalialan draamamenetelmään, ja olettamuksena on, että tämän yhdistelmän avulla asiakkaat voimaantuvat. Draama valittiin menetelmäksi siksi, koska olen itse kokenut sen, kuinka merkityksellisiä kokemuksia draaman avulla voidaan saavuttaa. Muinais- ja kansanusko valittiin draamaharjoitusten teemaksi, koska olen pitkään ollut kiinnostunut suomalaisen kulttuurin rikkaasta ja laajasta menneisyydestä. Mielestäni on tärkeää,

että ihmiset miettivät suhdettaan oman kulttuurinsa juuriin ja sitä kautta kenties saisivat paremman yhteyden itseensä, muihin ihmisiin ja luontoon.

2 Lähtökohdat

2.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa draamakokonaisuus, jonka teemana on suomalainen muinais- ja kansanusko. Tarkoituksena oli sisällyttää draamakokonaisuuteen sellaisia aihealueita ja elementtejä, jotka vahvistaisivat itsetuntoa, lisääisivät yhteyden kokemista luontoon sekä muihin ihmisiin ja edistäisivät ymmärrystä siitä, että ajattelulla on vaikutusta omaan hyvinvointiin. Toisin sanoen harjoituksista pyrittiin tekemään sellaisia, että niiden avulla olisi mahdollista voimaantua.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, onko mahdollista voimaantua, kun saa omakohtaisia kokemuksia suomalaisesta muinais- ja kansanuskosta draamaharjoitusten avulla. Niemikotisäätiön päivätoimintakeskus Villa Borgiksen asiakkaille, jotka ovat mielenterveyskuntoutujia, ohjattiin viiden ohjauskerran draamakokonaisuus, jonka teemana oli muinais- ja kansanusko. Tavoitteen toteutumista selvitettiin kyselylomakkeella, jonka draamakokonaisuuteen osallistuneet täyttivät viimeisellä ohjauskerralla. Lomakkeessa kysyttiin kysymyksiä harjoitusten teemoihin ja itsetuntoon liittyen. Lomakkeen tarkoituksena oli selvittää, tapahtuiko voimaantumista.

Jatkossa tässä opinnäytetyössä suomalaiseen muinais- ja kansanuskoon viitataan pääsääntöisesti lyhyemmin termillä ”muinais- ja kansanusko”. Viiden ohjauskerran draamakokonaisuudesta käytetään termiä ”draamakokonaisuus”. Villa Borgiksen asiakkaista, jotka osallistuivat tähän draamakokonaisuuteen, käytetään termiä ”osallistujat”.

Opinnäytetyön alkuperäisenä ideana oli tutkia miten draamallisilla harjoituksilla voisi vahvistaa osallistujien luontoyhteyttä ja miten se vaikuttaisi heidän hyvinvointiinsa. Luonnon merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille sekä luontoyhteydestä on kuitenkin jo tehty paljon tutkimuksia. Alun perinkin oli tarkoitus hakea vaikutteita muinais- ja kansanuskosta, joten päänäkökulma siirrettiin siihen. Luonto on joka tapauksessa vahvasti läsnä muinais- ja kansanuskossa, joten luonnon vaikutus tulee esille koko kokonaisuudessa ja lisäksi sitä käsitellään erikseen yhtenä osa-alueena teoriaosuudessa.

2.2 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyössä käsitellään mielenterveyskuntoutujiin, draamamenetelmään ja voimaantumiseen liittyvää teoriaa. Lisäksi käsitellään niitä muinais- ja kansanuskon osa-alueita, joita käytettiin inspiraationa ja sisältönä draamaharjoituksissa. Osa-alueiden kuvaamisen yhteydessä perustellaan teoreettisesti, miksi kyseiset osa-alueet on valittu ja miten ne liittyvät voimaantumiseen. Nämä teoreettiset perustelut ovat myyttien merkitys, tarinoiden voima,

luontoyhteys, maaginen ajattelu sekä ajattelun ja uskomusten vaikutus. Näiden teorioiden tarkoituksena on luoda yhteys mukaan valittujen muinais- ja kansanuskon osa-alueiden ja voimaantumisen välille. Myös monia muita teoreettisia perusteluja oltaisiin voitu valita ja sitä kautta vahvistaa tätä yhteyttä mutta tämän opinnäytetyön puitteissa sille ei koettu tarvetta ja työn pituus olisi saattanut kasvanut liian suureksi.

2.3 Miksi muinais- ja kansanusko?

Tieteellisestä ajattelusta ja koulusivistyksestä huolimatta maaginen ajattelu on yhä läsnä ihmisten elämässä. Kiinnostus muinaista tietoa ja perinteitä kohtaan on kasvussa. Menneestä haetaan oppia ekologisesti kestävämmästä elämästä ja eettisemmästä suhtautumisesta eläimiin. Nykymaailmassa, jossa kulttuurit eri puolilta maailmaa vaikuttavat voimakkaasti toisiinsa, tieto omista juurista voi vahvistaa omaa kansallista identiteettiä. Kun tietää mistä olemme tulleet ja mitä olemme olleet, niin on helpompaa ymmärtää eri kulttuurien vaikutus ja myös arvostaa niitä mahdollisuuksia, joita ne tarjoavat. Meissä edelleen vaikuttaa ja elää suomalainen kansanusko ja siihen tutustuminen voi olla mielenkiintoinen ja voimaannuttava kokemus. (Pulkkinen 2014, 354-355.)

Muinais- ja kansanuskoon tutustuminen on paluuta juurille. Kun tutustuu omiin juuriin, niin on mahdollista saada kosketus johonkin vanhaan, jonka pohjalle meidän nykyinen kulttuurimme on rakentunut ja joka vaikuttaa vielä nykypäivänä. Osa muinais- ja kansanuskossa olevista aineksista ovat jo valmiiksi tuttuja monille ja ne ovat helposti nähtävissä yhteiskunnan ja kulttuurin eri osissa. Tämä tuttuuden tunne lisää hyödynnettävyyttä ja madaltaa niihin syvemmin tutustumisen kynnystä.

Muinais- ja kansanusko valittiin lähestymistavaksi erityisesti siksi, koska siinä on paljon potentiaalia voimaantumisen näkökulmasta. Olettamuksena on, että vanhoissa tarinoissa ja uskomuksissa on paljon voimaa, kun ne sopivalla tavalla tuodaan esille ja otetaan käyttöön. Menneestä vaikutteita ammentamalla voi olla mahdollista vahvistaa yhteyttä itseensä ja ympäröivään maailmaan. Emme ole erillisiä yksilöitä, vaan meillä on yhteiset juuret ja kulttuuriperimä. Oman itsensä hyväksyminen saattaa olla helpompaa ja omanarvon tunto saattaa vahvistua, kun kokee olevansa osa jotain suurempaa kokonaisuutta.

2.3.1 Muinais- ja kansanuskon epäpoliittisuus

Nykypäivänä äärioikeistolaiset piirit ovat omineet kansallisia symboleja ja tarinoita ja käyttävät niitä vahingollisesti vihan kyllästäjän ideologiansa tukena. Tästä syystä koen tärkeänä mainita, että minun opinnäytetyöni ei ole poliittinen kannanotto eikä edusta mitään ideologiaa. Miksi tahrata Suomen rikasta kulttuuriperimää ja käyttää sitä virheellisten rasististen aatteiden oikeutuksena, kun sitä voisi käyttää positiivisiin tarkoituksiin ilman, että sen tarkoituksena on alentaa muita kansoja tai yksilöitä?

2.4 Niemikotisäätiö ja Villa Borgis

Opinnäytetyön toiminallinen osuus, eli draamakokonaisuuden ohjaaminen, toteutettiin Niemikotisäätiön päivätoimintakeskus Villa Borgiksessa, joka on iso kolmikerroksinen talo. Toteuttamispaikkana oli talon olohuone. Kohderyhmänä oli täysi-ikäiset mielenterveyskuntoutujat, jotka ovat Villa Borgiksen asiakkaita. Draamaryhmän kooksi muodostui seitsemän henkilöä.

Niemikotisäätiö on vuonna 1983 perustettu säätiö, joka toteuttaa kuntoutustyötä ja ehkäisevää mielenterveystyötä helsinkiläisille avohoidossa oleville mielenterveyskuntoutujille. Vuodesta 2011 lähtien Niemikotisäätiö on ollut Helsingin kaupungin tytäryhteisö. Niemikotisäätiö on yleishyödyllinen säätiö eli sen tarkoituksena ei ole tuottaa voittoa. Asiakkaille järjestetään asumista, työtä, koulutusta, opiskelua sekä päivä- ja vapaa-ajan toimintaa. (Niemikotisäätiö 2019a.)

Villa Borgis on Niemikotisäätiön päivätoimintakeskus, joka sijaitsee Vartiokylässä Itä-Helsingissä. Villa Borgis toimii yhteisöperiaatteella eli jokainen antaa oman panoksensa yhteiseen toimintaan. Tavoitteena on vahvistaa asiakkaiden toimintakykyä sekä tarjota elämyksiä ja mahdollisuuksia oppia. Tätä kautta lisätään asiakkaiden kykyä selvitä omassa arjessa ja yhteiskunnassa. Villa Borgiksen ohjelma painottuu luoviin toimintoihin, kuten kädentaitoihin, kuvataiteeseen, teatteri-ilmaisuun ja puutarhanhoitoon. (Niemikotisäätiö 2019b.)

3 Mielenterveys ja kuntoutuminen

3.1 Mielenterveyden määritelmä

Mielenterveys on käsitteenä hyvin monimuotoinen. Mielen sairastuminen ei ole koskaan yksiselitteistä, vaan monen asian summa. Mielenterveyden tilaa ei voida mitata, sillä se ei ole absoluuttinen käsite. Mielenterveyden tilaa on vaikeaa määrittää myös siksi, että se on vaihteleva, kuten terveydentilakin. Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät, kuten perimä, lapsuus, ihmissuhteet, elämäntilanteen kuormittavuus ja mahdollisesti koetut traumat sekä kriisit. (Toivio & Nordling 2013, 60.)

Mielenterveyden häiriöistä on tullut 2000-luvulla yhä yleisempi syy siirtyä työkyvyttömyyseläkkeelle. Vuonna 2014 työeläkejärjestelmästä työkyvyttömyyseläkettä sai 172 000 henkilöä, joista lähes puolet mielenterveysongelmien takia. Mielenterveyden häiriöt ryhmitellään niille tyypillisten oireiden mukaisesti. Ongelmat mielenterveydessä voivat ilmetä monella eri tavalla, eikä kaikille sairastuneille yhteistä oiretta välttämättä voida määrittää. Mielenterveyden häiriöstä on kyse silloin, kun oireet aiheuttavat henkilölle kärsimystä tai psyykkisen tasapainon heilahtelua, rajoittavat hänen toiminta- ja työkykyään tai osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksiaan arjessa. Suomalaisten yleisimmät mielenterveyden häiriöt jaetaan ahdistuneisuushäiriöihin, mielialahäiriöihin, persoonallisuushäiriöihin ja skitsofreniaan sekä muihin psykoottisiin häiriöihin. (Hietaharju & Nuutila 2016, 29-30.)

3.2 Mielenterveyskuntoutajat

Käsite "mielenterveyskuntoutuja" viittaa henkilöön, jonka sairaus on jo hallinnassa ja hän on toipumassa sairaudesta. Kuntoutumisen tavoitteena on tukea asiakasta, jotta hän pääsisi takaisin normaaliin arkirytmiin ja saisi elämästä hyvän otteen. Kuntoutuminen on aina yksilöllinen prosessi. (Mielenterveyden keskusliitto 2019.)

Mielenterveydellisten häiriöiden erityispiirre on se, että mielenterveyskuntoutajat ovat sairastumisen myötä joutuneet luopumaan monista asioista kuten tavoitteistaan, rooleistaan ja unelmistaan. Sairastumisen hyväksyminen voi siksi olla vaikeaa mutta se on tärkeää kuntoutumisen kannalta. Mielenterveyskuntoutujan tulee sopeutua muuttuneeseen tilanteeseensa ja hyväksyä rajoituksensa. Mielenterveyden häiriöiden syyt ja seuraukset ovat sairastuneen sekä ympäristön vaikeampi ymmärtää kuin somaattisissa sairauksissa. Myös ympäristön sekä sairastuneen itsensä asenteet ja pelot voivat olla hyvin voimakkaita. Kuntoutumisen kannalta merkittävää on se, että mielenterveyskuntoutuja on hyväksynyt tilanteensa eikä yritä puolustautua sairauttaan vastaan. (Peltomaa 2005, 28.)

3.3 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutujien kuntoutuksen tavoitteena on ylläpitää ja edistää kuntoutettavan toimintakykyä, hyvinvointia, työkykyä, kykyä selviytyä itsenäisesti, ja yleisesti jaksamista arjessa. Tärkeä mielenterveyskuntoutujien palvelu on kuntouttava päivätoiminta sekä kuntouttava työtoiminta. Päivätoiminnan tavoitteena on arjen rytmin ja sisällön ylläpitäminen, sosiaalisen osallisuuden lisääminen, elämänlaadun parantaminen sekä mielekkään ja virittävän toiminnan tuottaminen. (Arslanoski, Kari, Lehtonen & Niskanen 2015, 7, 171.)

Mielenterveyskuntoutujien kanssa käytetään erilaisia kuntoutumisen tukemisen menetelmiä kuten kuntoutujan ohjaaminen, psykososiaalinen tukeminen sekä päivittäisten toimintojen tukeminen. Kuntoutujan ohjaamisessa on tärkeää motivoida ja virittää asiakasta toimintaan. Ohjauksen tulee olla asiakaslähtöistä ja on hyvä korostaa onnistumisen kokemuksia. Kannustaminen, positiivinen palaute ja voimavaralähtöisyys ovat siis olennaisia asioita mielenterveyskuntoutujan ohjaamisessa. (Arslanoski ym. 2015, 184-186.)

3.4 Ryhmätoiminta mielenterveyskuntoutuksessa

Ryhmätoiminta on tärkeä osa mielenterveyskuntoutujien palveluita. Ryhmien tarkoitus on tukea kuntoutujien elämänhallintaa, omatoimisuutta, aktivoida voimavaroja sekä lisätä itsetuntemusta. Toiminnallisissa ryhmissä toiminta keskittyy yhdessä tekemiseen ja kokemiseen. On tärkeää, että ryhmätoiminnassa kuntoutujaa pidetään toiminnan subjektina, joka on aktiivinen toimija. Eli korostetaan kuntoutujan yksilöllisyyttä, itsenäisyyttä ja aktiivisuutta. Ryhmän ollessa turvallinen ja luottamusta herättävä, tarjoaa se mahdollisuuden kuntoutujalle tuntea

itsensä merkitykselliseksi ja hyväksytyksi osaksi ryhmää. Kuulluksi ja hyväksytyksi tuleminen luo voimaantumisen kokemuksia. (Rekola 2012, 20-22.)

Yllämainitut asiat otettiin huomioon draamakokonaisuuden suunnittelussa ja toteutuksessa. Eli ei pelkästään luennoitu tai keskusteltu jostain aiheesta, vaan osallistettiin osallistujat mukaan aktiiviseen toimintaan. Ryhmän jäsenten välille rakennettiin luottamusta ja ryhmästä pyrittiin tekemään turvallinen draamasopimuksen avulla. Ajatuksena oli, että kun asioita tehdään ja koetaan yhdessä luottamuksellisessa ilmapiirissä, niin se mahdollistaa kuulluksi ja hyväksytyksi tulemisen tunteet. Tämä luo hyvät puitteet voimaantumiselle.

4 Draama

Draama on yleistermi, joka pitää sisällään monia eri draaman muotoja kuten teatterin ja useita toiminnallisia teatterilähtöisiä menetelmiä. Draaman avulla synnytetään merkityksiä ja ne jaetaan esittämällä ne. Merkitykset synnytetään leikillä, joka on samalla sosiaalista ja yhteisöllistä toimintaa. Merkityksiä voidaan tutkia vain ryhmän kesken tai sitten päätetään haluta jakaa ne myös muille, jolloin syntyy esitys. (Karkkulainen 2011, 13.)

Draama valikoitui menetelmäksi, koska mielikuvituksen avulla on mahdollista matkustaa eri paikkoihin ja aikoihin. Osallistuja voi saada kehollisen kokemuksen miltä jokin asia tuntuu. Draama on myös hyvin joustava menetelmä. Sitä voi toteuttaa melkein missä vaan eikä siihen tarvita mitään erityisiä materiaaleja. Draamaharjoitusten intensiivisyyden, ajallisen kestön sekä eri muotojen skaala on laaja, joten draamaa voidaan käyttää kaikenlaisten ihmisten kanssa ja moniin eri tarkoituksiin.

Draamakokonaisuuden harjoituksissa käytettiin monia eri draamatekniikoita mutta ei olisi mielekästä käsitellä jokaista niistä erikseen tässä teoriaosuudessa. Erilaisiin draaman tekniikoihin ei siis syvennytä tarkemmin, vaan käsitellään draamaa yleisellä tasolla. Mukaan tarkasteluun on otettu sellaisia draamaa koskevia teorioita, jotka ovat opinnäytetyön kannalta oleellisia.

4.1 Luovan toiminnan työtavat sosiaalialalla

Monet erilaiset luovat toimintatavat, kuten draama, musiikki, kuvataide ja liikunta, mahdollistavat itsensä ilmaisun sekä toimimisen yhdessä muiden kanssa. Luovalla toiminnalla on mahdollista tuoda itseään sekä elämäntarinaa näkyväksi, käsitellä omia tunteitaan ja saada kokemus ryhmän tarjoamasta tuesta. Luovuudella voi vahvistaa luottamusta, saada positiivisia tunnekokemuksia sekä jakaa omia kokemuksiaan muiden kanssa. Luovalla toiminnalla on siis paljon potentiaalia kehittää ja lisätä yksittäisen ihmisen sekä ryhmän hyvinvointia. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 14.)

Luova toiminta tuottaa mielihyvää, auttaa rentoutumaan ja mahdollistaa kokemusten uudelleentulokinnan. Luova toiminta kehittää itseilmaisutaitoja ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä yhteisöllisyyttä. Lisäksi luovien menetelmien avulla voi kehittää kärsivällisyyttä, rikastaa omaa sisäistä maailmaa, kertoa oman elämänsä tarinoita muille ihmisille ja keksiä uusia tapoja toimia. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 11.)

4.2 Kokemuksellinen oppiminen

Kokemuksellisella oppimisella tarkoitetaan sitä, että ihmisen oppii sisältä päin käsin kokemusten kautta. Oppiminen on syvempää, kun oppiminen tapahtuu kehollisten kokemusten kautta. Sitä kautta mahdollistuu myös se, että ihminen alkaa paremmin tiedostamaan, että hän on vastuussa omista ratkaisuksistaan. Itsetunnon vahvistuminen onkin tärkeässä roolissa kokemuksellisessa oppimisessa. Toinen oleellinen piirre kokemuksellisessa oppimisessa on yhdessä oppiminen. Ryhmässä opitaan toisilta ja autetaan toisia. Ryhmä tärkeällä tavalla edistää jokaisen osallistujan oppimista. Tästä syntyy kokemus yhteisöllisyydestä. (Lintunen 1995, 112.)

Kokemuksen kautta tapahtuvan oppimisen myötä ihmisen on mahdollista kokea, että hän ei ole vain passiivinen osallistuja elämässään vaan aktiivinen toimija, joka voi omalla toiminnallaan vaikuttaa hyvinvointiinsa. Tämä vahvistaa itsetuntoa eli on voimaannuttavaa. Yhteisöllisyyden kokemus on myös voimaannuttava tekijä, kun osallistuja kokee asioita yhdessä muiden kanssa ja saa heiltä tukea. Parhaimmillaan syntyy ajatus siitä, että en ole yksin vaan saan tarvittaessa voimaa muilta ihmisiltä.

Kun saa omakohtaisen kokemuksen, niin se luo pohjaa havainnoimiselle ja pohtimiselle. Pohtiminen mahdollistaa muuttamaan käsityksiä ilmiöistä ja käsitteistä. Kun ymmärrys on muuttunut, niin kokeilemalla voi muuttaa myös omaa toimintaansa. (Eskola & Jauhiainen 1994, 149.) Kokemuksellisuus siis mahdollistaa muutoksen. Omien käsitysten muuttaminen on tehokkaampaa kokemuksellisuuden kautta kuin vain ajattelun avulla. Kokemuksellisuus mahdollistaa myös kokeilun tuoman vahvistuksen sille, onko uusi toiminta- tai suhtautumistapa hyvä vai pitääkö sitä vielä muuttaa jotenkin. Draamassa kokemuksellisuus on olennaisena osana, kun opitaan asioita itsestä, muista ihmisistä tai ympäröivästä maailmasta. Uudet ajatukset ja toimintatavat voivat integroitua kokijan olemukseen, kun hän saa niistä kokemuksellista tietoa toiminnan kautta.

4.3 Draamakasvatus ja vakava leikillisuus

Draamassa on käsite draamakasvatus, joka tarkoittaa sitä, että draamalla on mahdollista opettaa ja draamasta voi oppia jotain. Draamakasvatuksen yhteydessä puhutaan vakavasta leikillisyydestä. Sillä tarkoitetaan sitä, että draaman leikillisyydellä on syvempi tarkoitus. Draaman leikillisuus ei ole pelkästään leikkiä vaan sen avulla opitaan, tutkitaan ilmiöitä, teemoja ja kulttuuria sekä sitä käytetään kasvatuksen työkaluna. Leikillisuus on merkityksellistä ja sillä on joku tavoite. (Heikkinen 2002, 41, 130, 134.)

Draamakokonaisuudessa oli nimenomaan kyse vakavasta leikillisyydestä. Leikillä on helpompi perustella osallistujille harjoituksia, joihin he eivät välttämättä muuten lähtisi mukaan. Mutta kun asia esitellään osallistujille leikkinä ja leikin kautta tutkitaan asiaa, niin osallistujien on helpompi ottaa tutkittava ilmiö vastaan ja tarkasteluun sekä kokea miten se heihin vaikuttaa. Vaikuttavuus tulee leikin seurauksena ilman, että etukäteen luodaan odotuksia sille mitä pitäisi tapahtua.

Draamakasvatus mahdollistaa omien tarinoiden kertomisen ja oman elämänsä subjektina olemisen harjoittelun. Draaman avulla on mahdollista kokeilla ja kokea sellaisia tunteita, ajatuksia sekä itseilmaisun muotoja, jotka eivät olisi mahdollisia arkipäivän todellisuudessa. Kun ihminen kokee olevansa vapaa, niin kokemuksista tulee merkityksellisiä. (Heikkinen 2004, 23-24.) Draamakokonaisuudessa oli harjoituksia, jotka arkipäivänä ilman draaman leikillisyyden kontekstia olisivat voineet tuntua hyvinkin oudoilta. Mutta koska niitä käsiteltiin draaman puitteissa, niin itseilmaisuus ja tunteiden kokeminen vapautuivat arkielämän rajoittavista tekijöistä. Osallistujat uppoutuivat yhdessä uuteen todellisuuden kokemaan uusia asioita.

4.4 Draaman todellisuus

Draamassa yksilöiden omat todellisuudet yhdistyvät ryhmän yhteiseksi jaetuksi todellisuudeksi. Yhteinen jaettu todellisuus muodostuu draamassa toiminnallisissa tilanteissa vuoropuhelun kautta. Draaman avulla synnytetään merkityksiä, joita tutkitaan ryhmän kesken. Draamassa opitaan jotain käsiteltävästä asiasta, joka voi olla joku teema, ongelma tai ilmiö. Samalla oppii itsestään ja on mahdollista henkilökohtaisesti kehittyä. (Karkkulainen 2011, 13.)

Ihmisillä on erilainen tapa nähdä ja kokea maailmaa. Jokainen osallistuja tuo draamaharjoitukseen jotain omasta itsestään mutta yksilöiden väliset rajat hämärtyvät ja syntyy jotain yhteistä sekä kollektiivista. Draamaharjoituksen aikana ei olla enää niin paljon yksittäisiä mieliä, joilla on tietyt yksikölliset todellisuudet, vaan tavallaan ollaan yhteinen mieli, jolla on oma yhteinen todellisuus. Tämä yhdessä koettu yhteinen todellisuus vie osallistujat hetkeksi pois arkitodellisuudesta ja oman mielen sisältä. Se avaa väylän elää todeksi niitä asioita, joita harjoituksessa käsitellään. Varsinkin kun käsitellään teemaa, joka on kaukana arkitodellisuudesta, niin tämä kokemus toisessa todellisuudessa elämisestä on tärkeä teeman ymmärtämisen ja sisäistämisen kannalta.

5 Voimaantuminen

Voimaantuminen tarkoittaa sitä, että yksilöllä on kykyä ja valtaa vaikuttaa oman elämänsä olosuhteisiin sekä saavuttaa itse asetettuja päämääriä. Sosiaalialan asiakkailta saattaa usein olla voimavarat vähissä eikä ole luottamusta omiin mahdollisuuksiin. Voimaantumiseen liittyy ajatus siitä, että ongelmien ratkaisujen etsiminen ja löytäminen on mahdollista lähes kaikille. Ihmisen on itse mahdollista parantaa elämänlaatuaan joko yksin tai yhdessä muiden kanssa. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 132.)

Kun ihminen on voimaantunut, niin hänellä on parempi itsetunto ja kyky asettaa tavoitteita. Hän kokee hallitsevansa omaa elämäänsä sekä lisäksi hän kunnioittaa itsensä lisäksi myös muita. Ihmisen tulee tunnistaa oma arvonsa, jotta voimaantumista voisi tapahtua. Sen lisäksi yhteisöllisyys ja aktiivinen osallistuminen ovat tärkeitä tekijöitä. (Iija 2009, 105-106.)

Draamakokonaisuudessa tähdättiin juuri yllämainittuihin asioihin. Harjoitukset suunniteltiin voimaantumisen näkökulmasta luomalla olosuhteet, joissa voimaantumista voisi tapahtua. Voimaantumisen määritelmän eri osa-alueet otettiin huomioon ja ne myös muotoiltiin osaksi kyselylomaketta, jonka osallistujat täyttivät. Mielenterveyskuntoutujilla saattaa olla haastetta itsetunnon ja omanarvontunnon kanssa, joten niiden vahvistaminen on tärkeässä osassa heidän kuntoutumisessaan.

5.1 Aktiivinen toimijuus

Kaikki ihmiset ovat luovia ja kaikilla on kykyä etsiä ja löytää ratkaisuja ongelmiinsa. Ihminen voi aktiivisen luovan toiminnan kautta päästä käsiksi näihin kykyihin. Kun ihminen saa kokemuksellisen käsityksen näistä kyvyistä, niin se on palkitsevaa ja luo onnistumisen tunteita. Samalla tulee kokemus siitä, että tämä oli lähtöisin minusta itsestäni. Se luo tunteen itsenäisyydestä ja omista vaikutusmahdollisuuksista. Itsensä lisäksi myös yhteisöstä on mahdollista etsiä voimavaroja. (Mönkkönen 2007, 143-144.) Draamakokonaisuus pyrki tarjoamaan osallistujille kokemuksia ja mahdollisuuksia etsiä itse ratkaisuja elämässään oleviin haasteisiin. Siihen tähdättiin nimenomaan aktiivisen toiminnan kautta. Voimavaroja etsittiin monilla eri tavoilla itsestä, toisista ihmisistä sekä myös ympäristöstä.

5.2 Yhteyden kokemisen merkitys

Nykyään teknologia, kulttuuri ja sosiaalinen ympäristö kehittyvät kovaa vauhtia. Osa ihmisistä ei pysy muutoksen vauhdin mukana, joka on lisännyt irrallisuuden ja erillisuuden kokemista sekä voimattomuuden tunnetta. Vuorovaikutus ja suhde sosiaalisen ympäristön sekä luonnon kanssa on mielenterveyden perusta. Lisäksi hyvä suhde omaan elinympäristöön lisää voimavaroja. (Iija 2009, 107.)

Toisin sanoen on tärkeää, että ihmisellä on asioita, joihin hän voi kiinnittyä ja kokea yhteyttä. Sellaisia, jotka tuovat mukanaan positiivisia vaikutuksia. Draamakokonaisuudessa tutustutettiin osallistujat kulttuurillisiin juuriin ja sitä kautta yritettiin lisätä yhteyden kokemisen tunnetta. Kiinnittyminen omiin kulttuurillisiin juuriin voi toimia ikään kuin ankkurina, jos ympäröivät olosuhteet aiheuttavat irrallisuutta. Meillä on yhteiset juuret ja suomalainen kulttuuri kumpuaa ympäröivästä luonnosta. Jos kokee, ettei ole pelkästään erillinen yksilö vaan osa kansaa, jolla on yhteinen menneisyys ja kulttuuriperimä, niin se voi lisätä omanarvontuntoa ja toimia vastalääkkeenä voimattomuudelle.

5.3 Erityisyyden tunne

Tunne, että on erityinen, voi määritellä omaa identiteettiä. Seurauksena saattaa olla negatiivinen erilaisuuden tunne ja se voi aiheuttaa syrjäytymistä. Mutta erityisyys on myös mahdollista kääntää positiiviseksi asiaksi näkökulmaa muuttamalla. On mahdollista olla ylpeä siitä, että on erityinen ja näkee sen voimavarana. Vaihtoehtoiset toimintatavat voivat tuoda uutta näkökulmaa ja toimia muutoksen apuna. (Mönkkönen 2007, 151, 156.) Mielenterveyttä käsittelevässä luvussa tuotiin esille se, että mielenterveyskuntoutujat saattavat kokea itsensä erilaiseksi sairauden myötä. Tämä erilaisuuden tunne onkin tärkeä muuttaa positiiviseksi kokemukseksi. Tähän tarkoitukseen draama on hyvä keino, joka mahdollistaa leikin kautta tapahtuvan irtioton, hauskanpidon sekä tarjoaa uusia toimintatapoja ja näkökulmia.

5.4 Draama ja voimaantuminen

Toiselle ei voi siirtää voimaa vaan voiman on löydettävä ihmisestä itsestään. Tukemalla ja auttamalla on totta kai mahdollista vahvistaa toista mutta aina tarvitaan myös ihmisen omaa panosta. Ympäristön olosuhteilla on merkitystä voimaantumisen kannalta. Turvallinen ja luottamusta herättävä ilmapiiri mahdollistaa voimaantumisen paremmin kuin päinvastainen ympäristö. Kun ihminen löytää omat voimavarat, niin voidaan ajatella, että hän on voimaantunut. (Mäkinen ym. 2011, 133.)

Voimaantumisen ja draaman arvomaailmat ovat osittain samat. Molemmissa rohkaistaan ja tuetaan, toimitaan avoimesti sekä annetaan toimintavapaus. Siten mahdollistetaan kannustavat ja myönteiset olosuhteet. Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, toista ei voi pakottaa voimaantumaan. Mutta luomalla sopivat olosuhteet voidaan edesauttaa voimaantumisen mahdollistumista. (Sonkkila 2008, 339.)

Draamatyöskentelyssä on mukana ajatus voimaantumisesta. Kun työskentely rakennetaan tästä lähtökohdasta, niin asiakkaan on mahdollista saada luottamusta omiin kykyihinsä lähestyä ja ratkaista oman elämänsä haasteita. Draamatyöskentelyssä ihminen saa omakohtaisen kokemuksen kautta oivalluksia sekä ymmärtää asioita ja niiden välisiä yhteyksiä. Lisäksi ihminen saa onnistumisen kokemuksia ja kokee itsensä hyväksytyksi. Nämä asiat mahdollistavat voimaantumisen tunteen synnyn. (Sonkkila 2008, 339.) Draamassa on ikään kuin sisäänrakennettuna voimaantumista mahdollistavia elementtejä. Voimaantumista voi siis tapahtua, vaikka sitä ei erityisesti asetettaisi tavoitteeksi. Automaattisesti tapahtuvan vaikutuksen lisäksi draamaharjoitukset on mahdollista suunnitella siten, että tavoitteena on voimaantuminen.

6 Suomalainen muinais- ja kansanusko

Suomalainen muinais- ja kansanusko on valtavan rikas ja laaja maailma. Luvuissa 7, 8 ja 9 käsitellään vain niitä muinais- ja kansanuskon osa-alueita, jotka olivat draamaharjoitusten

pohjana ja mukana ohjauskertojen teemoissa sekä harjoitusten sisältönä. Lisäksi tuodaan esille teoriaa, joka liittyy kyseiset osa-alueet osaksi voimaantumisen ajatusta. Monissa muinais- ja kansanuskon tarinoissa ja uskomuksissa on paljon päällekkäisyyksiä ja eroavaisuuksia sen mukaan mitä aikakautta ne edustavat tai mistä päin Suomea ne ovat lähtöisin. Tähän ei syvennyt tarkemmin eikä draamaharjoituksissa ollut tavoitteena pyrkiä historialliseen tai teemaattiseen tarkkuuteen. Osa-alueet poimittiin kiinnostavuuden ja oletetun vaikuttavuuden mukaan sekä niistä koottiin tähän työhön sopiva eri aineksia keskenään sekoittava kokonaisuus.

6.1 Rajaukset

Saamelainen mytologia ja perinne jätetään kokonaan pois, koska se on selkeästi erillinen osa-alue ja se voi olla Etelä-Suomessa asuville ihmisille kokonaan vierasta. Shamanismi jätetään myös ulkopuolelle, vaikka joitain piirteitä on mukana draamaharjoituksissa ja mukaan valituissa muinais- ja kansanuskon osa-alueissa. Kalevalaa ei myöskään erikseen käsitellä, koska sen tarinat ovat yleisesti tunnettuja ja esille tuotuja. Kansanuskon voisi ajatella olevan yli luonnollisia elementtejä ja käsityksiä sisältävä osa-alue kansanperinteessä (Virtanen 1991, 230, 232). Muu osa kansanperinteestä, kuten sadut, sanonnat tai perinneleikit, jätetään tämän opinnäytetyön ulkopuolelle.

6.2 Termien määritelmät

Muinaisuskolla tarkoitetaan esikristillistä maailmankuvaa ja -selitystä. Kun kristinuskon tuli Suomeen, niin muinaisuskon traditiot ja kulttuuri-elementit sekoittuivat siihen ja tätä yhteen kietoutumista kutsutaan kansanuskoksi. Kansanusko on siis ikään kuin kattotermi, joka pitää sisällään muinaisen esikristillisen maailmankuvan ja aineksia kristinuskosta. Muinaisuskosta ei ole säilynyt kirjallisia lähteitä, vaan se on tulkinta, joka on tehty muun muassa myöhempien aikojen kirjallisten lähteiden, suullisesti periytyneiden kalevalaisten runojen ja muilta pohjoisessa Euraasiassa eläviltä kansoilta kerätyn aineiston perusteella. (Pulkinen 2014, 13-16.)

Tässä opinnäytetyössä käytetään termien yhdistelmää ”muinais- ja kansanusko”. On selkeämpää puhua niistä yhtenä kokonaisuutena, koska ne liittyvät niin vahvasti toisiinsa eikä opinnäytetyössä pyritä historialliseen tarkkuuteen. Halutaan myös tuoda esille tarinoiden ja uskomusten muinaisuus eli se, että kyse ei ole vain lähimenneisyydestä peräisin olevista asioista vaan myös vanhemmasta kulttuuriperimästä. Tässä yhteydessä on hyvä tuoda ilmi myös se, että muinais- tai kansanusko eivät ole uskontoja.

Vaikka muinaisuskossa ja kansanuskossa on sana ”usko”, niin ne eivät ole uskontoja sanan varsinaisessa merkityksessä. Entisajan ihmiset kokivat, että he tietävät jonkin asian. Esimerkiksi metsästäjä ei uskonut saaliin saamisen olevan riippuvainen metsänhaltijasta, vaan hän tiesi sen. Ilmiöihin siis suhtauduttiin tiedonvaraisesti eikä uskonvaraisesti niin kuin uskonnoissa.

Uskomukset olivat myös selkeämmin kiinteä osa elämää eikä erillinen elämän osa-alue, kuten nykyaikaisissa uskonnoissa saattaa olla. (Pulkinen 2014, 17.)

7 Myyttiset tarinat

Myytit ovat kertomuksia, jotka kuvaavat mm. maailman luomista, jumalien ja sankarien tekoja sekä maailman loppuun sijoittuvia tapahtumia. Myytit antavat muodon ja järjestyksen maailmalle sekä luonnolle. Myyteillä vahvistetaan yhteisön normeja ja ne antavat älyllisiä selityksiä siitä, miten asiat ovat syntyneet. (Lindfors & Pulkinen 2016, 223.) Myyttejä on suuri määrä ja ne kertovat tarinoita monista eri aiheista. Tässä luvussa käsitellään maailman syntyyn ja rakenteeseen liittyviä myyttejä, koska ne ovat olennainen osa menneiden aikojen ihmisten maailmankuvaa. Ne toisin sanoen menevät syvemmälle kuin esimerkiksi ihmisten teoista kertovat myytit.

7.1 Myyttien merkitys

Myyteissä oleva symboliikka ja ihmisen kokemus ympärillä olevasta ympäristössä ovat yhteydessä toisiinsa. Myytit jäsentävät ajatteluamme ja vaikuttavat meidän olemukseemme. Kun kulttuuri muuttuu, niin se rakentuu olemassa olevan kulttuurin päälle ja vanhoja teemoja tulkitaan uudelleen. Se, millainen kunkin kulttuurillisen aikakauden maailmankäsitys on, vaikuttaa siihen millaisiksi vanhat teemat muotoutuvat. Myytit muuttuvat hitaasti ja niiden mukana kulkeutuu muisto kulttuurin varhaisimmista muodoista. Eli vaikka ulkoasu vaikuttaa olevan eri näköinen, niin sisältö ja pohjavire pysyvät samankaltaisena. Myyttien ainekset ja mielikuvat siirtyvät eteenpäin yhä uusille sukupolville muuttuneessa muodossa. (Siikala 2012, 20.)

Monet vanhat myytit ovat siis kulkeneet pitkän matkan ja vaikuttavat nykyisen kulttuurimme rakenteissa. Ne ovat ilmentymiä menneestä maailmasta; siitä miten ihmiset näkivät ja kokivat maailman. Myytit liittävät ihmisen osaksi suurempaa kokonaisuutta: osaksi menneisyyttä, nykyhetkeä ja ympäristöä. Myyteillä on merkitystä. Jos näin ei olisi, niin vanhat tarinat tuskinpa olisivat enää olemassa.

7.2 Tarinoiden voima

Tarinoilla on tärkeä tehtävä ihmisten elämässä. Tarinat kertovat meille keitä me olemme ja mistä me tulemme sekä auttavat hahmottamaan missä paikassa ja ajassa me olemme. Tarinoista kumpuaa meidän arvomme ja ihanteet. Tarinat ovat siis syvällistä tietoa maailmasta ja ihmisyydestä. Lapset kasvavat hitaasti aikuisiksi mutta heidän ei tarvitse etsiä kaikkea tietoa itse vaan tarinoiden välityksellä he saavat itselleen tietoa kymmenien tuhansien vuosien verran aikaisempien sukupolvien kokemuksista. Yhteinen tietoisuutemme ja oma identiteetti rakentuu tarinoista. (Torkki 2014, 10.)

Sillä on suuri merkitys, millaisia tarinoita kerromme itsellemme ja toisillemme. Haluammeko kertoa puhtaan tieteellistä rationaaliseen ajatteluun pohjautuvaa tarinaa itsestämme ja

maailmasta? Kyseisessä tarinassa on paljon hyvää eikä sitä ole syytä hylätä mutta on riski, että pelkästään tieteellisellä ajattelulla voi kokea eksistentiaalista merkityksettömyyttä. Voisivatko myyttiset tarinat auttaa jäsentämään omaa paikkaansa luomakunnassa? Myytit saattavat lisätä merkityksellisyyden tunnetta, kun ne liittävät ihmisen osaksi suurempaa kokonaisuutta ja osaksi ympäristöään. Kun tuntee olevansa osa jotain erityistä, niin sillä voi olla voimaannuttava vaikutus.

7.3 Esimerkkejä maailman syntyä ja rakennetta kuvaavista myyteistä

Seuraavassa esitellään muutama muinais- ja kansanuskon myytti, jotka kuvaavat maailman syntyä ja rakennetta. Myyteissä tulee ilmi se, kuinka maailman rakennetta selitettiin ympäröivästä luonnosta löytyvistä asioista. Ne olivat siis vahvasti kytköksissä luontoon. Kyseisiä myyttejä käytettiin esimerkkeinä draamakokonaisuudessa tunnelman luomiseksi ja aiheeseen viritäytymistä varten.

7.3.1 Sukeltajamyytti ja munamyytti

Sukeltajamyytissä luojajumala pyytää hänen avustajaansa vesilintua (tai vesilinnun hahmossa olevaa) sukeltamaan merenpohjasta maa-ainesta, jotta voisi muotoilla siitä kuivan maan. Avustaja tuo maa-ainesta mukanaan ja siitä syntyvät mantereet. Mutta samalla avustaja yrittää varastaa osan maa-aineksesta pitämällä sitä suussaan. Maa alkaa kuitenkin paisua ja avustaja joutuu siksi sylkäämään maa-aineksen ulos. Siitä syntyvät saaret ja luodot. Rangaitukseksi avustaja joutuu aliseen maailmaan ja päätyy sen hallitsijaksi. (Lindfors & Pulkkinen 2016, 338.)

Maansukellus-myytin on sanottu olevan eräs laajimmalle levinneistä myyteistä. Sen yleinen rakenne on yhtäläinen eri puolilla maailmaa. (Haavio 1967, 368.) Se onkin hyvä esimerkki siitä, että myyttiset maailman rakennetta käsittelevät myytit ovat vanhaa yhteistä alkuperää. Kun niihin tutustuu, niin ei tutustu ainoastaan oman kulttuurin menneisyyteen vaan myös koko ihmiskunnan ikivanhaan yhteiseen kulttuuriperimään.

Maailman syntyä kuvaava munamyytti koostuu neljästä osasta. Ensimmäisessä osassa kuvataan alkumeri, jossa ei ole vielä mitään muuta. Vesilintu (eräässä myytin versiossa Sotka) lentää meren yllä ja etsii pesää. Toisessa osassa vesilintu munii munat ja hautoo niitä. Kolmannessa osassa munat vierivät mereen ja neljännessä osassa kuvataan kuinka munat rikkoutuvat ja niiden osasista syntyvät aurinko ja kuu. (Siikala 2012, 153.)

7.3.2 Taivaan taonta ja pohjantähti

Kun taivasta katselee, niin taivaan kaarevuudesta voi syntyä käsitys, että taivas on massiivinen maan yli kaartuva katos. Suomalaiset ovat kutsuneet tätä katosta ”taivaankaneksi” ja tähtitaivaan näkyessä ”kirjokanneksi”. Vanhoissa runoissa esiintyy taitava seppä (nimityksinä mm. ”Ilmarinen” tai ”Ilmorine”), joka on takonut tuon kannen. Tästä on päätelty, että jo

ennen kristinuskkoa muinaissuomalaisilla oli jonkinlainen käsitys ”kaiken luojasta”. Nimityksiä tälle luojalle ovat olleet mm. ”kaiken maailman takoja” tai ”ilman kannen kalkuttaja”. (Harva 1948, 42.)

Pohjantähdellä on ollut iso merkitys entisajan ihmisten maailman kuvalle. Kun Pohjantähteä katselee, niin näyttää siltä, että se pysyy paikoillaan ja muu tähtitaivas kiertää sen ympäri. Tästä on syntynyt käsitys ”taivaan naulasta” (myös ”pohjan naula”, ”taivaan tappi” tai ”maailmantappi”). Eli on ajateltu, että mahtava kirjokansi on kiinnitetty paikoilleen naulalla. (Harva 1948, 43.)

8 Luontoyhteys ja suhtautuminen luontoon

Nykyisen markkinatalouden näkökulmasta luonto nähdään pääsääntöisesti materiaalina ja taloudellisen kasvun tulonlähteenä. Myös elinympäristö on muuttunut. Yhä vähemmän asutaan puiden ympäröimänä vesistöjen äärellä, vaan valtaosa ihmisistä asuu kaupungeissa, joissa ison osan elinpiiristä on vallannut betoni ja asfaltti. Kaupungeissa yhteys luontoon saattaa olla heikko varsinkin, jos luonto ei ole helposti saavutettavissa. Tämä saattaa aiheuttaa voimattomuutta ja irrallisuutta. Voisiko kiinnittyminen muinais- ja kansanuskon luontokäsitykseen osittain palauttaa kadotettua luontoyhteyttä ja sen myötä tuoda mukanaan voimaantumisen tunteita?

Luontoyhteys on nykyaikainen termi ja sillä tarkoitetaan sitä, että ihminen sisällyttää luonnon osaksi omaa identiteettiä. Ihminen ymmärtää luonnon merkityksen ja tuntee olevansa osa sitä. Hän arvostaa sekä kunnioittaa luontoa ja pyrkii toiminnallaan suojelemaan luontoa. (Schultz 2002, 67-69.) Nykyihmisen luontoyhteys voi olla hyvä ilman mitään linkkiä muinais- ja kansanuskoon. Mutta olisiko jollain tavalla hyödyllistä yhdistää nykyinen tietämys luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta muinais- ja kansanuskoon? Voisiko muinais- ja kansanuskon luontoelementtien läsnäolo antaa syvemmän merkityksen luontokokemuksille ja vahvistaa niitä?

8.1 Luontoyhteyden voimaannuttava vaikutus

Laajassa meta-analyysissä todettiin luontoyhteyden ja hyvinvoinnin välinen yhteys. Analyysin aineistona oli 30 aiheesta tehtyä tutkimusta. Analyysissä todettiin, että tutkimusten mukaan ne ihmiset, jotka ovat enemmän yhteydessä luontoon, kokevat olevansa positiivisempia, elinvoimaisempia ja tyytyväisempiä elämäänsä kuin ne ihmiset, jotka ovat vähemmän yhteydessä luontoon. (Capaldi, Dopko & Zelenski 2014, 1, 6.) Luontoyhteys sisältää siis samoja asioita kuin voimaantumisen käsite. Onkin loogista olettaa, että paremman yhteyden luominen luontoon edistää myös voimaantumista. Ei ole yllättävää, että hyvinvointi ja luontoyhteys liittyvät niin selvästi toisiinsa. Luonto on hyvin perustavanlaatuisesti olennainen osa meidän elämää. Luonto elää meissä vahvana ja ihmistä ei ole olemassa erillään luonnosta.

Ihminen on vahvassa yhteydessä luontoon. Kehon, mielen ja hengen muodostama kokonaisuus elää luonnossa ja luonnosta. Kaikki mitä syömme, juomme, puenne päällemme ja se mikä tuottaa meillä lämpöä, kun sää on kylmä, on peräisin luonnosta. Olemme yhteydessä luontoon ja olemme erottamaton osa sitä. Kaipaamme ja tarvitsemme luontoa, vaikka emme sitä tiedostaisikaan. Alkuperäinen identiteettimme on ollut syvässä yhteydessä luontoon ja nykyinenkin maailmamme on sen pohjalle rakentunut niin kulttuurillisestikin kuin materiaalisessa mielessä. (Wahlström 2007, 78.)

8.2 Luontoyhteyttä minimalistisin keinoin

Tutkimusten mukaan luonnon myönteiset vaikutukset on mahdollista kokea myös sisätiloissa. Jos huoneessa on luontokuvia, niin niillä on samoja fysiologisia vaikutuksia kuin luonnossa oleskelulla. Luontoelementtien tuominen sisätiloihin on siis kannattavaa. (Salonen 2010, 27.) Luontokokemuksen ei siis tarvitse olla mitään suurta ja ihmeellistä vaan myös pienillä asioilla on mahdollista saavuttaa positiivisia vaikutuksia. Juuri tähän draamakokonaisuudessa tähdättiin. Eli muinais- ja kansanuskon luontoelementeistä luotiin harjoituksia, joiden kautta olisi mahdollista kokea luontoyhteyttä sisätiloissa.

8.3 Esimerkkejä luontoon suhtautumisesta

Menneisyudessa elettiin kiinteässä vuorovaikutuksessa luonnon kanssa ja se oli ihmisten koko ympäröivä todellisuus. Siksi lähes kaikki muinais- ja kansanuskon sisältämät ainekset liittyvät tavalla tai toisella luontoon. Edellisessä luvussa (myyttiset tarinat) ja seuraavassa luvussa (maaginen maailmankuva) olevat asiat voisivat yhtä hyvin olla myös tässä luvussa. Kaikki siis linkittyvät toisiinsa luonnon kautta. Tässä yhteydessä otetaan esille muutama esimerkki siitä, miten luontoon aikoinaan suhtauduttiin. Kyseisiä esimerkkejä käsiteltiin draamaharjoituksissa.

8.3.1 Animismi ja eläinten merkitys

Entisajan ihmisillä oli animistinen maailmankuva. Animismi tarkoittaa ajattelutapaa, että kaikkialla luonnossa on elollisia voimia, joilla on oma persoona ja sielu. Ajateltiin, että ainakin isoimmilla eläimillä on samanlainen sielu kuin ihmisilläkin. Luonnossa oli myös näkymättömiä olentoja, kuten haltioita, jotka vaikuttivat ihmisten elämään ja toimeentuloon. Siksi niihin yritettiin pitää hyvät välit. (Lindfors & Pulkkinen 2016, 15.)

Eläimet olivat ruoan lähde metsästäjä-keräilijöille mutta myös olennainen osa heidän maailmankuvaansa. Ihmisen ja eläimen suhteesta syntyi monia myyttejä ja eläimiä palvottiin sekä kunnioitettiin. Eläimiin liitettiin erilaisia uskomuksia ja symbolisia merkityksiä. Eläimistä haettiin voimaa vaikeissa tilanteissa. Eläinten palvontarituaalit ja eläinmyytit ovat ihmiskunnan vanhinta kulttuuriperintöä ja sosiaalista käytäntöä, joiden pohjalta ovat syntyneet erilaiset kulttuurit. Ihmiset ihailivat eläimiä, jotka monesti olivat fyysisesti voimakkaampia ja

nopeampia kuin ihmiset, sekä ammensivat voimaa ja innoitusta niistä. (Frey & Tukiainen 2018, 12-13.)

Nykyihminenkin voi hakea inspiraatiota ja voimaa eläimistä, kun saa kokemuksellista tietoa eläimen ja ihmisen vahvasta muinaisesta yhteydestä. Sitä kautta voi myös herätä uudenlainen kunnioitus ja arvostus eläimiä kohtaan. Eläimet ovat edustaneet ja edustavat edelleenkin ihmisille muutakin kuin vain ravintoa. Kun tuntee yhteyttä ympäröivästä luonnosta löytyviin eläimiin, niin se voi lisätä luontoyhteyden kokemista ja antaa voimaa.

8.3.2 Puiden merkitys

Männyn yksi merkitys on ollut sen liittäminen osaksi elämän ja kuoleman kiertokulkua. Kun joku oli kuollut ja häntä oltiin viemässä hautaan, niin saattoväki pysähtyi puolimatkassa tien varrella olevan männyn juurelle lepäämään. Männyn alimmat oksat karsittiin tai runkoon kai-verrettiin risti. Ajateltiin, että kun puu on merkattu, niin vainajan henki ei pääse sitä pidemmälle häiritsemään eläviä. Sen lisäksi hautakirstu oli monesti tehty männystä kuin myös vastasyntyntä varten tehty kehtokin. (Relve 1997, 14-15.) Kuusen tiheän oksiston alle voi mennä sadetta suojaan ja vanhan kuusen alaosa saattaa näyttää luonnon tekemältä majalta. Jotkut tutkijat ovatkin sitä mieltä, että tämä on antanut mallin kodan rakentamiselle. Kodan keskuspylvästä on pidetty pyhänä, koska sen on ajateltu symboloivan maailman puuta. (Relve 1997, 23.)

Kaikilla eri puulajeilla on ollut aikoinaan oma tehtävänsä ja merkityksensä. Mänty ja kuusi otettiin erikseen tarkasteluun, koska ne ovat niin yleisiä lajeja. Kaikkia puulajeja pidettiin tavalla tai toisella merkityksellisinä entisaikojen ihmisten elämässä. Puut voidaan nähdä muun muassa suojelijoina ja luovuuden lähteenä. Puut tarjoavat suojaa, niin konkreettisesti kuin symbolisessakin mielessä. Puiden rungon ja oksien monenlaisista muodoista voi saada inspiraatiota. Puut ovat oleellinen osa meidän elinympäristöä ja niihin on mahdollista tuntee yhteyttä.

9 Maaginen maailmankuva

Magia on näkymättömien voimien hyödyntämistä ja hallintaa, jotta saavutetaan haluttu lopputulos. Maagiselle ajattelutavalle on tyypillistä, ettei asioiden välistä syy-seuraus suhdetta tarkemmin pohdita eli ajatellaan, että teoilla voidaan saavuttaa tiettyjä asioita mutta ei mieti miksi näin tapahtuu. Uskonto ja magia eroavat siten, että uskonnossa ihminen alistuu korkeampien voimien tahtoon mutta magiassa ihminen pyrkii hallitsemaan voimia oman tahtonsa mukaisesti. (Perinnetieteen terminologia 1984, 37-38.)

Ihmiset ovat kautta aikojen hakeneet neuvoa ja voimaa arkitodellisuuden ulkopuolelta. Nykyihminenkin voi saada tukea ja turvaa siitä ajatuksesta, että tarvittaessa on mahdollista pyytää ja saada apua jostain mitä hän ei voi aistein havaita. Muinais- ja kansanusko tarjoaa tähän

omaan kulttuuriperimään pohjautuvan ja luontoon yhteydessä olevan uskomusjärjestelmän. Omaan kulttuuriperimään tutustumalla voi tuoda samoja voimaa tuovia elementtejä elämäänsä kuin mitä varsinaisissa uskonnoissakin on.

Oman kulttuurin vanha uskomusperinne on myös mahdollista ottaa oman uskontonsa rinnalle. Silloin yksi vaihtoehto on ajatella, että uskonto, johon kuuluu, ja muinais- ja kansanuskossa olevat asiat kertovat samaa tarinaa mutta eri sanoin. Ihmisen ei myöskään tarvitse luopua tieteellisestä ajattelusta, vaan muinais- ja kansanuskon maailmankuva on mahdollista pitää erillään tieteellisestä maailmankuvasta tai ne voidaan yhdistää toisiinsa.

9.1 Maaginen ajattelu nykypäivänä

Ihmisillä on arkeen kuuluvia tapoja ja uskomuksia. Milloin jonkin tavan voi luokitella maagiseksi rituaaliksi tai uskomuksen taikaukoksi? Luokittelu ei ole selvää mutta selvää on se, että ihmiset nykypäivänäkin uskovat asioihin, jotka edustavat muunlaista kuin tieteellistä maailmankuvaa. Uskominen johonkin asiaan voi antaa paljon voimaa. Magia oli aikaisemmin osa joka päiväistä elämää ja sitä tehtiin yhdessä. Nykyään se on yksityisempää ja uskomuksista tai rituaaleista ei monille kerrota. (Virtanen 1999, 223, 225-226.)

Lapsilla on luontainen taipumus maagiseen ajatteluun. Lasten psykologista kehitystä tutkineen Jean Piagetin (Beard 1971, 66-67, 82) mukaan animistinen ja maaginen ajattelu ovat yleisinhimillisiä kehitysvaiheita. Lapset uskovat, että heidän on mahdollista ajatuksillaan konkreettisesti vaikuttaa maailmaan. Lapset elollistavat esineitä ja mielikuvia. Voidaan ajatella, että koska jokainen aikuinen on ollut lapsi ja käynyt läpi kyseisen kehitysvaiheen, niin aikuisillakin on kyky ihmetellä maailmaa ja uskoa moni merkillinen asia todeksi. (Virtanen 1999, 269.)

Maagisen ajattelutavan voisi siis sanoa olevan luontaista ihmiselle. Se säilyy osittain mukana myös aikuisuuteen. Koska maaginen ajattelu on osa lapsuutta, lapsuuteen kuuluu hyvin olennaisena osana leikkiminen ja draama on leikkiä, niin voidaan vetää johtopäätös, että draaman avulla on mahdollista tavoittaa tämä maaginen suhtautuminen maailmaan ja sitä kautta yrittää vaikuttaa positiivisesti ajatteluun. Kun katselee maailmaa sisäisen lapsen ihmettelevin silmin, niin maailma voi näyttäytyä maagisena paikka, johon voi itse ajatuksillaan ja teoillaan vaikuttaa. Vaikka se olisikin vain leikkiä, niin se voi antaa voimaannuttavia kokemuksia.

9.2 Ajattelun ja uskomusten vaikutus

Suggestio on ihmismielen toimintatapa hyväksyä jokin asia ilman mitään erityistä syytä. Suggestio ei vaadi mitään loogista syytä toteutuakseen. Suggestiot vaikuttavat meihin vahvasti sekä tiedostamatta, että tietoisella tasolla. Ne vaikuttavat ihmisten ajatteluun ja näkemyksiin. Esimerkiksi yksi tapa tarkastella uskontoja ja muita uskomuksia, on se, että ne pohjautuvat suggestioille. Suggestion avulla ihminen voi ohjata ajatteluaan eli esimerkiksi johonkin

asiaan uskomalla saavuttaa myönteisiä vaikutuksia. Toisin sanoen suggestio mahdollistaa muutoksen. (Kauppila 2010, 10,16.) Sillä on siis suuri merkitys mihin ihminen uskoo. Uskooko siihen, että itsellään on rajallisia vaikutusmahdollisuuksia omaan elämäänsä vai yrittääkö uskoa siihen, että omaan elämäänsä on mahdollista vaikuttaa paljonkin ja apua voi saada yllättävistäkin lähteistä? Helposti ajattelutavan muuttaminen ei onnistu, mutta sitä on mahdollista harjoitella.

9.3 Esimerkkejä maagisesta ajattelutavasta

Draamakokonaisuudessa ei ollut tarkoituksena opettaa osallistujille, että on olemassa yliluonnollisia voimia. Se olisi voinut olla joillekin osallistujille pelottavaa, aiheuttaa vieraantumista tai olla ristiriidassa omien uskomusten kanssa. Tarkoituksena oli draamallisen leikin kautta tutkia ja kokea millaisia uskomuksia ja tapoja muinais- ja kansanuskossa on ollut. Tässä on esitetty muutamia maagiseen maailmankuvaan liittyviä asioita, joita käytettiin joidenkin draamaharjoitusten pohjana ja inspiraationa. Lisäksi kyseisistä esimerkeistä keskusteltiin osallistujien kanssa.

9.3.1 Tietäjä ja loitsu

Tietäjä tietää asioita, jotka ovat maallikoille tuntemattomia. Tietäjä esimerkiksi tiesi miten pystyy parantamaan ihmisen, pitämään haitalliset henget loitolla ja hänellä oli tietoa ikivanhasta syvästä tiedosta. Tietäjä osasi käyttää sanoja päämäärien saavuttamiseksi eli hän osasi loitsia. (Haavio 1967, 326.)

Loitsun tarkoituksena on muuttaa jokin asia toiseksi sanojen avulla. Jos yhteisö tai yksittäinen ihminen on kohdannut jonkun ongelman, niin loitsulla yritetään ”torjua paha” ja palauttaa tasapaino. Loitsulla kutsutaan voimaa ja apua tuonpuoleisesta maailmasta ongelman ratkaisemiseksi. (Ilomäki 2014, 9.)

”Nouse luontoni lovesta” saattoi lausua tietäjä, kun hän pyysi ”avustajalta” voimaa. Tietäjän ”avustaja” on luonto, jonka hän kutsuu paikasta nimeltä lovi. Loven on tulkittu tarkoittavan onkaloa, joka johtaa tuonpuoleiseen. Luonto-sanana synonyymi on aikoinaan ollut sana haltia. Ajateltiin, että ihmisillä, metsällä, talolla, tulella jne. on oma haltia, joka suojelee ja vartioi. Haltia onkin alun perin tarkoittanut vartijaa. Yksi tulkinta yllämainitusta lauseesta on siis se, että tietäjä pyytää tuonpuoleisessa asustavalta suojelushaltialta voimaa saavuttaakseen jonkin päämäärän. (Haavio 1967, 283-284, 287, 291.)

9.3.2 Tuonpuoleinen ja väki

Tuonpuoleisuus ja tämänpuoleisuus olivat koko ajan läsnä entisaikojen ihmisten elämässä. Tämänpuoleisuuteen kuuluivat mm. arkiset askareet ja rakennus, jossa nukuttiin. Tuonpuoleisuus oli näkymätöntä, mutta käsitystä yliluonnollisuudesta ei ollut, vaan tuonpuoleinenkin

koettiin luonnollisena asiana. Tuonpuoleiseen oli mahdollista saada yhteys erilaisin keinoin, kuten magian ja loitsujen avulla. (Lindfors & Pulkkinen 2016, 369.)

Yksi tapa määritellä väki on se, että se on tuonpuoleinen voima, jota esiintyy sellaisissa ilmiöissä, asioissa ja esineissä, jotka ovat poikkeavia tai tunteita herättäviä. Tietäjän, tai muun mahtia omaavan henkilön, oli mahdollista käyttää väkeä magian käyttövoimana. Väkeä voitiin käyttää esimerkiksi parantamiseen ja muiden positiivisten asioiden saavuttamiseen mutta myös pahantekoon. (Pulkkinen 2014, 274.)

10 Opinnäytetyön toteutus

10.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön muoto on toiminnallinen opinnäytetyö. Suunnittelin ja toteutin draamakokonaisuuden, jonka teemana on suomalainen muinais- ja kansanusko. Draamakokonaisuuden ohjaukset toteutettiin syys-lokakuussa 2019 Niemikotisäätiön päivätoimintakeskus Villa Borgiksessa. Ohjaukset oli kerran viikossa keskiviikkoisin viiden viikon ajan eli yhteensä viisi ohjauksetta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoituksena järjestää toimintaa ja toiminnan kautta saada tietoa aiheesta, jota tutkitaan. Käytännön toteutus ja sen raportointi yhdistyvät toiminnallisessa opinnäytetyössä. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9.) Tässä tapauksessa toiminta oli siis draamaharjoitukset ja tutkittava aihe se, onko mahdollista voimaantua, kun saa omakohtaisia kokemuksia suomalaisesta muinais- ja kansanuskosta draamaharjoitusten avulla.

10.2 Draamakokonaisuuden suunnittelu ja toteutus

Ohjaukset sisältöä ei suunniteltu etukäteen kovinkaan tarkasti. Teemat eri ohjauksille sekä alustava sisältö oli suunniteltuna ennen draamakokonaisuuden alkamista. Tarkemman sisällön suunnittelin sitä mukaan, kun näin millainen ryhmä on kyseessä. Eli mikä on osallistujien heittäytymiskyky, osallistumisen taso, voimavarat sekä miten osallistujat tulevat keskenään toimeen. Ei olisi ollut mielekästä etukäteen suunnitella esimerkiksi kovin toiminnallisia harjoituksia, jos osallistujien voimavarat eivät olisikaan sitten niihin riittäneet.

Muinais- ja kansanuskon laajasta maailmasta valikoin aihealueita, jotka itseäni kiinnostivat ja joiden ajattelin olevan sellaisia, että niitä voidaan käyttää voimaantumisen lähteinä. Aihealueita valitessa pidin mielessä myös sen, millaisia harjoituksia niiden pohjalta voisi tehdä. Muinais- ja kansanusko on monimutkainen kokonaisuus ja siinä on paljon temaattisia päällekkäisyyksiä, joten siksi aihealueiden valitseminen ja niistä kokonaisuuden rakentaminen oli pitkä prosessi.

Villa Borgiksen vastaavan ohjaajan, joka oli myös opinnäytetyöni työelämäohjaaja, kanssa sovittiin ohjauksetta päivämäärät hyvissä ajoin ennen draamakokonaisuuden alkamista.

Aikatauluksi valikoitui se, että ohjauskerrat ovat viitenä peräkkäisenä keskiviikkona. Suunniteluvaiheessa ei vielä ollut selvillä se, että Villa Borgiksen asiakkaila on etukäteen määritelty käyntipäivät. Muutama asiakas olisi mielellään halunnut osallistua draamaryhmään mutta keskiviikko ei ollut heidän käyntipäivänsä ja käyntipäivän vaihtaminenkaan ei onnistunut päällekkäisten menojen takia.

Yksittäisen ohjauskerran kestoksi oli alun perin ajateltu puoltatoista tuntia. Villa Borgiksessa on kuitenkin totuttu tiettyyn päivärutmiin, jossa talossa yhteisesti tehtävät työt, ohjattu toiminta ja lounas tapahtuvat suurin piirtein samoihin aikoihin joka päivä. Tämän takia jokaisen ohjauskerran kesto lyheni viidellätoista minuutilla. Yksittäisen ohjauskerran pituus oli siis tunti viisitoista minuuttia. Ohjauskerrat toteutettiin Villa Borgiksen olohuoneessa ja yhdellä ohjauskerralla oltiin hetki ulkona. Olohuoneen ovet suljettiin ja niitä asiakkaita, jotka eivät osallistuneet draamaryhmään, pyydettiin hetkeksi aikaa siirtymään muualle. Ohjauskertojen lyhyen keston vuoksi taukoja ei pidetty.

Draamaryhmän kooksi oli alun perin ajateltu 8-10 ihmistä mutta yllä mainitun käyntipäivistä johtuvan syyn takia ryhmä ei täytynyt automaattisesti vaan tarvittiin hieman kannustamista ja innostamista, jotta ryhmään saatiin tarpeeksi osallistujia. Villa Borgiksen vastaava ohjaaja auttoi ryhmän muodostamisessa. Ryhmän piti aluksi olla suljettu ryhmä, mutta siitä päätettiin tehdä puoliavoin ryhmä osallistujien riittävän määrän varmistamiseksi. Eräs asiakas oli mukana vain ensimmäisellä ohjauskerralla. Toiselle ohjauskerralle tuli mukaan yksi uusi osallistuja. Lopulta ryhmän kooksi muodostui seitsemän ihmistä, joista viisi oli jokaisella viidellä ohjauskerralla mukana ja kaksi neljällä ohjauskerralla mukana. Ryhmä oli siis riittävän pysyvä.

10.3 Ohjauskertojen sisältö

Ohjauskertojen tarkempi sisältö on kuvattuna liitteessä (liite 1). Tässä on esitelty ohjauskertojen sisältö, teemat ja tavoitteet pääpiirteittäin. Teemoissa oli päällekkäisyyksiä, koska muinais- ja kansanuskossa monet asiat liittyvät vahvasti toisiinsa. Selkeyden vuoksi kuitenkin haluttiin, että eri ohjauskerroilla on oma teemansa, vaikka päällekkäisyyksiä tulikin.

Ensimmäinen ohjauskerta

- Draamakokonaisuuden tarkoitus eli mistä on kyse ja mitä on tarkoitus tehdä.
- Mikä on oma suhde suomalaisen muinais- ja kansanuskoon
- Tutkimuslupa -lomakkeen allekirjoitus
- Tutustumisleikkejä
- Draamasopimuksen tekeminen

Toinen ohjauskerta

- Teema: myyttiset tarinat
- Avainsanoja: maailman synty, maailman rakenne, myytti

- Miksi: myyttiset tarinat jäsentävät omaa paikkaa maailmassa ja liittävät ihmisen osaksi suurempaa kokonaisuutta

Kolmas ohjaukerta

- Teema: luontoyhteys ja suhtautuminen luontoon
- Avainsanoja: luontoyhteys, animismi, voimaeläimet, puut, heimo
- Miksi: luonnosta voi saada voimaa, kun kokee siihen yhteyttä

Neljäs ohjaukerta

- Teema: maaginen maailmankuva
- Avainsanoja: tietäjä, loitsu, tuonpuoleinen, väki
- Miksi: voi saada voimaa ja turvaa siitä ajatuksesta, että on mahdollista saada apua jostain mitä ei voi aistein havaita

Viides ohjaukerta

- Draamakokonaisuuden purkaminen
- Osallistujat antavat palautetta toisilleen
- Kyselylomakkeen täyttäminen
- Yhteisen matkan päättäminen

10.4 Ohjaukertojen teemojen ja teorian välinen yhteys

Muinais- ja kansanuskon osa-alue (ohjaukertojen teemat)	Miksi	Teoria
Myyttiset tarinat	Myyttiset tarinat jäsentävät omaa paikkaa maailmassa ja liittävät ihmisen osaksi suurempaa kokonaisuutta	Myyttien merkitys Tarinoiden voima
Luontoyhteys ja suhtautuminen luontoon	Luonnosta voi saada voimaa, kun kokee siihen yhteyttä	Luontoyhteyden voimaannuttava vaikutus
Maaginen maailmankuva	Voi saada voimaa ja turvaa siitä ajatuksesta, että on mahdollista saada apua jostain mitä ei voi aistein havaita	Ajattelun ja uskomusten vaikutus Maaginen ajattelu

Taulukko 1: Ohjaukertojen teemojen ja teorian välinen yhteys

Yllä olevassa taulukossa on yhteenvedomaisesti kuvattu draamakokonaisuudessa mukana olleet muinais- ja kansanuskon osa-alueet (teemat) ja perustelut mihin kyseisillä osa-alueilla on pyritty. Lisäksi on esitetty kyseisten osa-alueiden yhteys luvuissa 7, 8 ja 9 esitettyihin teorioihin. Kaikki osa-alueet luonnollisesti liittyvät myös draaman ja voimaantumisen teorioihin, mutta niitä ei erikseen taulukossa tuoda esille. Osa-alueiden valinta, niiden perustelu ja

yhteyden luominen teoriaan oli yhtäaikainen prosessi. Eli samalla, kun mietittiin mitä teemoja halutaan draamakokonaisuudessa käsitellä, niin mietittiin sitä mihin niillä pyritään. Tavoitteita peilattiin teoriaan, joka valikoitui prosessin edetessä.

11 Toiminnan arviointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä arviointi on olennainen osa opinnäytetyötä. Tässä luvussa aluksi arvioin toteutusta ja toimintaa kyselylomakkeen tuloksiin pohjautuen. Kuvaan millainen kyselylomake oli ja esittelen tulokset sekä analysoin niitä. Sitten arvioin toimintaa draamar ryhmästä tehtyjen havaintojen ja osallistujilta saadun palautteen perusteella. Itsearvioinnissa arvioin omaa toimintaani suunnittelu- ja toteutusvaiheissa. Lisäksi pohdin mitä opin opinnäytetyötä tehdessäni. Lopuksi käsitelen eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä.

11.1 Arviointi kyselylomakkeen tulosten perusteella

Kyselylomake on liitteenä (liite 2). Kyselyyn vastasi kaikki seitsemän draamakokonaisuuteen osallistunutta Villa Borgiksen asiakasta ja he vastasivat jokaiseen kohtaan. Eli kyselyn vastausprosentti oli 100 % ja jokaisessa kysymyksessä $n=7$. Kysely täytettiin viimeisellä ohjauskerrolla.

Kyselylomakkeen pääsisältö koostui väittämistä. Väittämät oli jaoteltu neljään eri osioon. Yhteensä väittämiä oli 12, joihin vastattiin laittamalla rasti ruutuun siihen kohtaan, mikä tuntuu parhaalta vaihtoehdolta. Vastausvaihtoehtoja oli viisi: täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, en osaa sanoa, jokseenkin samaa mieltä, täysin samaa mieltä. Väittämissä käytettiin siis Likertin 5-portaista asteikkoa (Heikkilä 2014, 51). Väittämät olivat strukturoituja eli suljettuja kysymyksiä (Heikkilä 2014, 49).

Väittämien lisäksi kyselylomakkeessa kysyttiin miltä draamaharjoitukset tuntuivat. Vastaaja sai rastittaa kaikki sopivalta tuntuvat vaihtoehdot. Vastausvaihtoehdot olivat: kiinnostavalta, helpolta, hyödylliseltä, vaikealta, hauskalta, turhalta, turvalliselta, pelottavalta. Kyselyn lopuksi kysyttiin vielä kolme avointa kysymystä, joihin sai vastata vapaasti: Jäikö jonkin harjoitus erityisesti mieleen ja miksi? Mitä muuta haluat vielä sanoa? Palautetta ohjaajalle?

11.1.1 Väittämät

Alla olevassa taulukossa on yhteenveto kyselylomakkeen väittämien tuloksista. Taulukossa olevat luvut kertovat kuinka monta vastaajaa on vastannut kyseiseen väittämään. Kaikki vastaajat vastasivat jokaiseen kohtaan. Eli jokaisessa väittämässä $n=7$.

Osio	Väittäjä	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Myyttiset tarinat	Myyttiset tarinat ovat vanhaa kulttuurihistoriaa, jonka jatkumoa tämän päivän kulttuuri on.			1	4	2
	Koen olevani osa tätä jatkumoa.		1	2	2	2
	Tunne siitä, että olen osa tätä jatkumoa, vahvistui harjoitusten myötä.			2	2	3
Luontoyhteys	Koen, että yhteys luontoon antaa minulle voimaa.			1	1	5
	Harjoitusten jälkeen koen vahvempaa yhteyttä luontoon.		1	1	2	3
Ajattelun ja uskomusten vaikutus	Ajattelulla ja uskomuksilla on vaikutus hyvinvointiini.			2	2	3
	Harjoitusten jälkeen ymmärrän paremmin sen, että ajattelulla ja uskomuksilla minun on mahdollista vaikuttaa hyvinvointiini.		1		4	2
Itsetuntemus	Harjoitusten kautta opin tuntemaan itseäni paremmin.			2	3	2
	Harjoitusten jälkeen arvostan itseäni enemmän.			1	3	3
	Koin, että sain ryhmästä tukea ja voimaa.			1	2	4
	Koen, että sain harjoituksista työkaluja oman elämäni hallintaan.		1	2	1	3
	Koen, että sain harjoituksista työkaluja ratkaisujen etsimiseen elämässäni oleviin haasteisiin.		1	3		3

Taulukko 2: Kyselylomakkeen tulokset, väittämät

Myyttiset tarinat

Kuusi osallistujaa oli sitä mieltä, että myyttiset tarinat ovat vanhaa kulttuurihistoriaa, jonka jatkumoa tämän päivän kulttuuri on (kaksi täysin samaa mieltä, neljä jokseenkin samaa mieltä). Yksi ei osannut sanoa. Yksi oli jokseenkin eri mieltä, kaksi ei osannut sanoa, kaksi oli jokseenkin samaa mieltä ja kaksi täysin samaa mieltä siitä, että kokee olevansa osa tätä jatkumoa. Harjoitusten jälkeen tunne siitä, että on osa tätä jatkumoa, oli vahvistunut viidellä osallistujalla (kolme täysin samaa mieltä ja kaksi jokseenkin samaa mieltä) ja kaksi ei osannut sanoa.

Osallistujat olivat tietoisia siitä, että tämän päivän kulttuuri on jatkumoa vanhalle kulttuurihistorialle. Olisi ollut mielenkiintoista kysyä kyseinen kysymys ennen draamakokonaisuutta eli oltaisiin saatu selville lähtötilanne. Nyt ei ole varmaa onko tämä ymmärrys kulttuurihistorian vaikutuksesta osittain harjoitusten vaikutusta vai oliko se heillä jo valmiiksi. Todennäköistä kuitenkin on, että suurin osa ihmisistä tämän asian tiedostaa, esimerkiksi koulussa opittujen asioiden perusteella.

Draamaharjoituksilla oli vaikutusta siihen, että kokemus osana jatkumoa vahvistui. Tämä on hyvä tulos ottaen huomioon sen, kuinka lyhyt draamakokonaisuus oli. Teoriassa on mainittu, että vanhat myytit vaikuttavat meissä nykypäivänäkin. Ne vaan pitää tuoda esille ja näkyviksi. Kyselyn tuloksista voi vetää johtopäätöksen, että kun myytit tuodaan tarkasteltavaksi draaman keinoin ja ihmiset liitetään osaksi niitä kokemuksellisuuden kautta, voi tämä lisätä ihmisten kiinnittymistä ympäröivään maailmaan ja kulttuuriin.

Luontoyhteys

Viisi osallistujaa oli täysin samaa mieltä siitä, että yhteys luontoon antaa heille voimaa. Yksi oli jokseenkin samaa mieltä, ja yksi ei osannut sanoa. Kolme osallistujaa oli täysin samaa mieltä, kaksi osallistujaa jokseenkin samaa mieltä, yksi ei osannut sanoa ja yksi oli jokseenkin eri mieltä väittämän ”harjoitusten jälkeen koen vahvempaa yhteyttä luontoon” kanssa.

Samat viisi osallistujaa, jotka kokivat, että yhteys luontoon antaa voimaa eli olivat täysin samaa mieltä väittämän kanssa, kokivat myös, että harjoitusten jälkeen yhteys luontoon oli vahvempi. Luontoyhteyden ja voiman tunteen välinen yhteys oli siis kyseisille osallistujille jo valmiiksi merkittävä asia. Loput kaksi osallistujaa eivät yhtä vahvasti kokeneet, että yhteys luontoon antaa heille voimaa tai että luontoyhteys olisi vahvistunut harjoitusten jälkeen. Tästä voi siis tehdä yksinkertaisen johtopäätöksen, että jos ihminen jo valmiiksi kokee yhteyttä luontoon, niin sitä on myös helppoa lisätä.

Helppoudella tarkoitan sitä, että vain yksi draamaharjoitus oli ulkona ja kaikki muut olivat Villa Borgiksen olohuoneessa. Siitä huolimatta mielikuvituksen ja osallisuuden kautta luontoyhteys vahvistui. Teoriassa on mainittu, että luontoyhteyttä on mahdollista vahvistaa minimiallistisin keinoin. Tämä näyttäisi siis pitävän paikkansa.

Ajattelun ja uskomusten vaikutus

Tämän osion nimi oli opinnäytetyön teoriaosuudessa alustavasti ”ajattelun ja uskomusten vaikutus”. Se muutettiin muotoon ”maaginen maailmankuva” vasta sen jälkeen, kun kyselytutkimus oli jo tehty. Tästä siis johtuu ristiriita kyselylomakkeen otsikon ja teoriaosuuden otsikon välillä.

Kolme osallistujaa oli täysin samaa mieltä ja kaksi jokseenkin samaa mieltä siitä, että ajattelulla ja uskomuksilla on vaikutusta omaan hyvinvointiin. Kaksi osallistujaa ei osannut sanoa. Väittämän ”harjoitusten jälkeen ymmärrän paremmin sen, että ajattelulla ja uskomuksilla minun on mahdollista vaikuttaa hyvinvointiini” kanssa kaksi oli täysin samaa mieltä, neljä jokseenkin samaa mieltä ja yksi oli jokseenkin eri mieltä.

Osallistujilla oli siis ymmärrys siitä, että ajattelulla ja uskomuksilla on vaikutusta omaan hyvinvointiin. Tästä aiheesta puhutaan paljon ja onkin oletettavaa, että

mielenterveyskuntoutujat ovat törmänneet siihen etsiessään helpotusta omaan olotilaansa tai ovat kuulleet siitä esimerkiksi sosiaalialan työntekijöiltä. Myös mediassa on aihetta käsitelty.

Harjoitusten jälkeen osallistujat ymmärsivät paremmin, että ajattelulla ja uskomuksilla on vaikutusta hyvinvointiin. Olikin hieman yllättävää, että vaikka aihetta lähestyttiin maagisesta näkökulmasta, niin silti tulos oli näin selkeä. Aihetta käsitelleen ohjauskerran keskusteluissa asiaa tosin peilattiin myös nykypäivän tieteellisempään tietämykseen. Ja kuten teoriassa on mainittu, niin meissä edelleen on maagista ajattelua ja suggestiolla on suuri merkitys. Nämä seikat ja tulos huomioon ottaen, voidaan esittää spekulatiivinen väite, että sillä ei ole suurtaakaan väliä missä muodossa ajattelun ja uskomusten vaikutus omaan hyvinvointiin tuodaan esille, jos lopputulos on positiivinen.

Itsetuntemus

Kaksi osallistujaa oli täysin samaa mieltä ja kolme osallistujaa jokseenkin samaa mieltä väittämän ”harjoitusten kautta opin tuntemaan itseäni paremmin”. Kaksi osallistujaa vastasi kyseiseen väittämään ”en osaa sanoa”. Harjoitusten jälkeen itsensä arvostaminen oli lisääntynyt kuudella osallistujalla (kolme täysin samaa mieltä ja kolme jokseenkin samaa mieltä) ja yksi ei osannut sanoa. Neljä oli täysin samaa mieltä ja kaksi jokseenkin samaa mieltä siitä, että he saivat ryhmästä tukea ja voimaa, yksi ei osannut sanoa.

Kolme oli täysin samaa mieltä, yksi jokseenkin samaa mieltä, kaksi ei osannut sanoa ja yksi oli jokseenkin eri mieltä väittämän ”koen, että sain harjoituksista työkaluja oman elämäni hallintaan” kanssa. Kolme osallistujaa koki saaneensa harjoituksista työkaluja ratkaisujen etsimiseen elämässään oleviin haasteisiin (täysin samaa mieltä), kolme ei osannut sanoa ja yksi oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa.

Kaikki itsetuntemusta koskevat väittämät, olivat sellaisia asioita, jotka liittyvät voimaantumisen määritelmään. Itsetuntemus -osiossa selvitettiin siis voimaantumiseen liittyviä asioita. Voimaantuminen -sanaa ei kuitenkaan haluttu käyttää, ettei se olisi ollut liian johdattelevaa. Voimaantuminen on useamman asian summa, jotka kyselylomakkeessa pelkistettiin muutamiksi väittämiksi.

Itsensä arvostaminen sekä kokemus ryhmän tuesta ja voimasta nousivat vastauksista selkeimmin esille. Lisäksi selvästi koettiin, että harjoitusten kautta oppi tuntemaan itseään paremmin. Draamarajoitukset oli suunniteltu siten, että ne opettaisivat jotain itsestään, mahdollistaisivat itsearvostuksen tunteen tuntemisen ja osallistujat pääsisivät kokemaan ryhmän voimaannuttavan vaikutuksen. Näissä tavoitteissa selkeästi siis onnistuttiin.

Draama on luonteeltaan sellainen menetelmä, että voimaantumista voi tapahtua, vaikka sitä ei erityisesti asetettaisi tavoitteeksi. Esimerkiksi draama on hyvä keino lisätä ihmisten

yhteenkuuluvuuden tunnetta, kuten teoriaosuudessa on mainittu. Lisäksi muinais- ja kansanuskossa on monia asioita, jotka sisältävät jo valmiiksi voimaannuttavia elementtejä, kuten oma vaikutusmahdollisuus elämäänsä magian keinoin. Vanhat uskomukset ovat luonteeltaan sellaisia, että ihminen on aktiivinen toimija eikä vain passiivinen vastaanottaja.

Sen sijaan koettiin, ettei harjoituksista saatu työkaluja oman elämän hallintaan tai ratkaisujen etsimiseen. Tämä olikin odotettu tulos. Vaikka harjoituksissa hyödynnettiin sellaisia työkaluja ja menetelmiä, joita osallistujat voisivat käyttää myös draamakokonaisuuden ulkopuolella, niin ne eivät olleet luonteeltaan kovinkaan konkreettisia ja helposti lähestyttäviä. Lisäksi harjoitusten ja kokonaisuuden pituus oli sen verran lyhyt, että työkalujen ja menetelmien hyödyntämistä ei joka tapauksessa niin lyhyessä ajassa olisi mahdollista kovinkaan hyvin oppia.

11.1.2 Miltä draamaharjoitukset tuntuivat

Kaikki seitsemän osallistujaa kokivat, että harjoitukset olivat hauskoja. Kuusi osallistujaa oli sitä mieltä, että harjoitukset olivat kiinnostavia. Turvalliseksi harjoitukset koki viisi osallistujaa. Näistä kolme osallistujaa olivat kokeneet harjoitukset myös pelottaviksi. Hyödylliseksi harjoitukset koki neljä osallistujaa. Turhalta harjoitukset olivat tuntuneet yhdestä osallistujasta mutta toisaalta hän oli myös vastannut, että harjoitukset tuntuivat hyödylliseltä. Helpoksi harjoitukset koki kaksi osallistujaa ja vaikeaksi kaksi.

Miltä draamaharjoitukset sinusta tuntuivat? Rastita kaikki sinulle sopivat vaihtoehdot.	
kiinnostavalta	6
helpolta	2
hyödylliseltä	4
vaikealta	2
hauskalta	7
turhalta	1
turvalliselta	5
pelottavalta	3

Taulukko 3: Kyselylomakkeen tulokset, miltä harjoitukset tuntuivat

Kyseisen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, miten harjoituksiin suhtautuminen on linjassa väittämiin annettujen vastausten kanssa. Esimerkiksi, jos kaikki osallistujat olisivat vastanneet, että draamaharjoitukset tuntuivat turhalta, olisi se ollut hieman ristiriidassa väittämistä saatujen tulosten kanssa. Myös muut adjektiivit antoivat mielenkiintoista lisätietoa osallistujien tuntemuksista.

Kuusi vastasi harjoitusten tuntuneen kiinnostavilta. Siitä voi vetää sen johtopäätöksen, että he olivat motivoituneita. Ja motivaatio taas lisää harjoitusten vaikuttavuutta. Neljä osallistujaa vastasikin, että harjoitukset olivat hyödyllisiä. Kaikki osallistujat olivat vastanneet, että harjoitukset tuntuivat hauskalta ja sekin on motivaatiota lisäävä tekijä.

Harjoitukset olivat monipuolisia ja vaihtelevia. Sen voi päätellä ainakin siitä, että kolme osallistujaa olivat kokeneet harjoitukset sekä pelottaviksi, että turvallisiksi. Etukäteen olinkin ajatellut, että varsinkin neljännen ohjauskerran magiaan liittyvät harjoitukset voivat tuntua pelottavilta. Pelko voi tosin myös liittyä siihen, että osalla osallistujista draamakokemusta oli vähän ja siksi esiintyminen saattoi aiheuttaa pelkoa.

11.1.3 Avoimet kysymykset

Ensimmäinen avoin kysymys oli ”jäikö jokin harjoitus erityisesti mieleen ja miksi?”. Neljälle osallistujalle jäi erityisesti mieleen energian lataaminen puusta -harjoitus. Yksittäisiä mieleen jääneitä harjoituksia olivat kuvitteellisen nuotion sytytys ja sammutus, mielikuvamatka (piti kuvitella olevansa osa muinaissuomalaista heimoa), tervetuliaistoivotus heimoon (heimon muodostus -harjoitus) sekä Ukonpakan hyödyntämisharjoitus. Lisäksi kyseisen kysymyksen vastauksissa mainittiin, että myyttiset ajatukset jäivät mieleen, ”piti esiintyä” ja ”...halattiin puuta ja se oli erikoista, mutta hauskaa”.

Energian lataaminen puusta -harjoitus oli ainoa, joka tapahtui ulkona. Koska se oli niin monelle jäänyt mieleen, niin olisi ollut hyvä, että ulkona olisi ollut useampikin harjoitus. Esimerkiksi oltaisiin voitu mennä lähellä olevalle retkeilyalueelle aidon nuotion äärelle ja tehdä siellä luonnon inspiroimia harjoituksia.

Mikä puu olisit, mikä eläin olisit? -harjoitusta eräs osallistuja kommentoi näin: ”Pidin voima-eläimen ja voimapuun esittämisestä. Huomasin, että minulle antoi voimaa ilmaista itseäni jollain erilaisella tavalla kuin mitä arkena olen.” Kyseisen osallistujan kokemus on hyvä esimerkki siitä, että draamallisen leikin kautta tapahtuvassa itseilmaisussa ja tunteiden kokemisessa vapautuu arkielämän rajoittavista tekijöistä.

”Mitä muuta haluat vielä sanoa?” kysymyksen oli vastattu, että oli mielenkiintoista ja mukavaa, ryhmähenki oli hyvä ja että ryhmäkokemus oli uutta. Tähän kysymykseen vastattiin hyvin lyhyesti ja kolme osallistujaa jätti kokonaan vastaamatta. Palautetta ohjaajalle? -kysymyksessä annettiin palautetta siitä, että kokonaisuus oli hyvin suunniteltu. Lisäksi annettiin palautetta, että kokonaisuus olisi voinut olla pidempi ja että oli kiva ryhmä. Ohjaajasta sanottiin, että hän oli osaava, mielenkiintoinen, tietoinen asioista, rauhallinen ja johdonmukainen.

11.2 Havaintoja ryhmästä ja palaute

Kirjoitin ohjauskertojen aikana ja niiden jälkeen havaintoja paperille. Havaintojen perusteella muutin hieman ohjauskertojen sisältöä ryhmän edetessä. Havaintojen perusteella osallistujat osallistuivat harjoituksiin pääsääntöisesti hyvällä motivaatiolla ja heittäytyivät mukaan. Harjoitukset herättivät paljon keskustelua, joissa nousi esille monia mielenkiintoisia ajatuksia ja huomioita osallistujien omasta elämästä ja ympäröivästä yhteiskunnasta. Harjoitukset innostivat osallistujia miettimään, millaista elämää aikoinaan elettiin ja millainen entisaikojen ihmisten maailmankuva oli. Näistä pohdinnoista vedettiin rinnastuksia nykyiseen elämäntyyliin ja myös universaaleihin teemoihin, kuten luonnon merkitykseen ihmisten elämässä ja maailmankuvassa.

Osallistujat antoivat myös suullista palautetta ohjauskertojen loppuksi. He olivat kiitollisia siitä, kun ohjasin heille kyseisen draamakokonaisuuden. Osallistujat kokivat, että harjoitukset herättivät heidät ajattelemaan, heidän mielestään ryhmähenki oli hyvä ja he tykkäsivät suurimmaksi osaksi harjoitusten sisällöstä ja käsitellyistä aiheista.

Kysyin toisen, kolmannen ja neljännen ohjauskerran loppuksi ”mikä mieltä olit tästä ohjauskerrasta?”. Vastaus annettiin peukalolla: peukalo ylös = oli hyvä, peukalo sivuttain = ei hyvä eikä huono, peukalo alas = ei ollut hyvä. Yhteensä vastauksia kyseiseen kysymykseen annettiin 19 kertaa. Vastauksista 16 oli peukalo ylös ja kolme peukalo sivuttain. Eli osallistujat olivat tyytyväisiä ohjauskertoihin.

11.3 Itsearviointi

Draamakokonaisuudessa sosiaalialan menetelmä (draama) ja tavoite (osallistujien voimaantuminen) yhdistyivät Suomen kulttuurihistoriaan. Suomen kulttuurihistorian tuntemus ei ole sionomin osaamisaluetta ja siksi draamakokonaisuus teemansa puolesta oli hyppy tuntemattoon. Mutta toisaalta tarkoituksena ei ollutkaan sukeltaa muinais- ja kansanuskuon kovin syvälle vaan tutustua aihealueeseen pintapuolisesti ja hakea vaikutteita. Näin juuri tehtiinkin eli teemaa käytettiin inspiraation sekä kokemuksellisuuden lähteenä ja ajatusten herättelijänä.

En etukäteen suunnitellut enkä oletanut liian tarkkaan, miten osallistujat harjoituksissa toimivat, kuinka vastaanottavaisia he ovat tai toimiiko joku harjoitus vai ei. Harjoituksia muokattiin tarpeen mukaan ns. lennosta. Tarkkailin ryhmää ja tunnustelin kuinka toiminnallisia tai avoimia he ovat. Jokaisen ohjauskerran aluksi ohjasin jonkun toimintaan virittävän alkulämmittelyn. Minulla oli valmiiksi jonkin verran ohjauskokemusta mutta ei niin paljon, että minulla olisi etukäteen ollut itsevarma tai luottavainen olo ohjaamistaidoistani. Pelkona oli, että osallistujat eivät lähde mukaan harjoituksiin, jos minulla on epävarma olo. Koitin luopua ajatuksesta, että osallistujissa pitäisi tapahtua jotain. Yritin etukäteen valmistautua siihen,

että heissä ei välttämättä tapahdu mitään eli tavoitteisiin ei päästä. Pyrinkin suhtautumaan draamakokonaisuuteen kokeena, jonka lopputuloksesta ei ole varmuutta.

Draamakokonaisuuden suunnittelu ja toteutus etenivät suurimmaksi osaksi etukäteen määritellyn aikataulun mukaisesti. Ryhmän aloitus viivästyi viikolla aiotusta mutta tällä ei ollut mitään merkitystä. Aikataulusta kerrottiin hyvissä ajoin ennen ensimmäistä ohjauskertaa Villa Borgiksen aamukokouksissa useampaan kertaan sekä päivämäärät merkittiin Villa Borgiksen kalenteriin. Aikataulusta muistutettiin myös ohjauskerroilla. Tiedottamiseen siis panostettiin.

Pari osallistujaa vastasi kyselylomakkeeseen, että harjoitukset tuntuivat vaikealta ja muutamissa harjoituksissa osallistujista huomasi, että vähäinen draamakokemus selvästi vaikutti siihen, miten harjoituksiin lähdettiin mukaan. Varsinkin toisella ohjauskerralla yksi harjoituksesta (luodaan uusi maailman syntyä käsittelevä myytti) oli sellainen mikä ei onnistunut vaan se oli liian vaikea. Minunkin mielestäni se oli liian haastava erityisesti siksi, koska se oli niin draamakokonaisuuden alkupuolella. En osannut ottaa riittävän hyvin huomioon, että osallistujilla ei välttämättä ole kovinkaan paljon draamakokemusta ja ryhmän luottamuksen saamisessa sekä ryhmädynamiikan muodostumisessa menee jonkin aikaa. Pystyin muuttamaan harjoituksen luonnetta kyseisessä hetkessä helpommin lähestyttäväksi eli opin improvisoimaan ja sopeutumaan muuttuneeseen tilanteeseen. Kyseinen hetki olikin hyvä opetus ja se auttoi muuttamaan myöhempiä harjoituksia ryhmän tason mukaiseksi.

Yksittäisen ohjauskerran pituus olisi voinut olla hieman pidempi. Ohjauskertojen aikana ei ehditty pitämään taukoa ja harjoitusten purkamiseen oli ehkä hieman liian vähän aikaa. Toisaalta osallistujat eivät kummastakaan asiasta antaneet palautetta. Minulle itselleni vaan tuli tunne siitä, että rauhallisempi tahti olisi voinut olla parempi, kun peilasin asiaa omiin draamakokemuksiini.

Ohjauskertoja olisi voinut olla enemmän. Osallistujatkin olivat sitä mieltä, että draamakokonaisuus oli liian lyhyt. Tämä on kuitenkin myös positiivinen asia eli kyllästymistä ei siis päässyt tapahtumaan vaan aihe ja tekeminen kiinnosti sen verran paljon, että sitä olisi haluttu lisää. Useampi ohjauskerta olisi siinä mielessä ollut parempi, että aluksi olisi voitu tutustua rauhassa draaman maailmaan ja tehdä lämmitteleviä harjoituksia. Kun draaman periaatteet olisivat tulleet tutuiksi ja luottamus ryhmän jäsenten välillä syventynyt, niin vasta sitten oltaisiin aloitettu muinais- ja kansanuskoon tutustuminen. Useampi ohjauskerta olisi ollut parempi myös siksi, että asioilla olisi ollut enemmän aikaa tapahtua ja keskustelulle olisi ollut enemmän tilaa.

Suunnitteluvaiheessa suhtauduin varauksella siihen, että osallistujat saattavat pitää joitain harjoituksia liian outoina eivätkä lähde niihin mukaan ainakaan kovin innostuneesti. Pelko osoittautui kuitenkin turhaksi, koska ohjauskerroilla sain todistaa, kuinka vastaanottavaisia osallistujat olivat ja kuinka hyvällä energialla he harjoituksiin osallistuivat. Tämä tuo

luottamusta omiin kykyihin ja siihen, että minulla on jonkinlainen käsitys siitä, miten sosiaalialan asiakkaiden hyvinvointia voidaan lisätä. Myös tavoilla, jotka poikkeavat totutusta.

Opin paljon luovasta prosessista. Onnistuin yhdistelemään aikaisempia kokemuksiani draamasta muinais- ja kansanuskoon ja kehittämään niistä harjoituksia. Onnistuin myös yhdistämään muinais- ja kansanuskossa olevia ainesosia luovasti sosiaalialan yleisesti hyväksi koettuun menetelmään (draama) ja sosiaalialan asiakastyön oleelliseen käsitteeseen (voimaantuminen). Opin miten draamaharjoituksia luodaan ja mitä asioita kannattaa ottaa huomioon niitä suunnitellessa. Opin ohjaamaan toiminnallista ryhmää ja sain arvokasta ryhmänohjauskemusta. Osaaminen siis kehittyi monella osa-alueella.

Draamakokonaisuuden sisältö ja toteutus oli pääsääntöisesti onnistunut kokonaisuus. Toteutus sujui hyvin ja osallistajat olivat tyytyväisiä sisältöön. Aihe herätti alusta asti kiinnostusta osallistujissa, ja he lähtivät hyvin mukaan harjoituksiin. Ryhmää tarkkailemalla näin, että voimaantumista tapahtui ja asia vahvistui kyselyn tulosten myötä. Oli hienoa nähdä ja kokea kuinka suunnitteluvaiheen olettamuksista tuli todellisuutta.

11.4 Eettisyys

Villa Borgiksen vastaavan ohjaajan kanssa sovittiin, että saan ohjata draamakokonaisuuden ja että siihen liittyen tehdään tutkimus. Draamakokonaisuuteen osallistuneilta pyydettiin kirjallinen lupa tutkimuksen tekemiselle. He allekirjoittivat tutkimuslupasopimuksen, jossa he antoivat suostumuksensa tutkimukselle. Osallistujille sanottiin ensimmäisellä ohjauskerralla, että heidän ei ole pakko täyttää kyselylomaketta, vaikka ovatkin allekirjoittaneet tutkimuslupakkeen ja osallistuvat ryhmään. Kyselylomake täytettiin viimeisellä ohjauskerralla ja silloinkin vielä mainittiin, että sitä ei ole pakko täyttää. Tutkimuksen kyselylomake täytettiin anonymisti ja tuloksia käsitellessä otettiin huomioon tietosuoja sekä yksityisyydensuoja.

Harjoituksia suunnitellessa otin huomioon mielenterveystyön luonteen ja pyrin välttämään sellaisia harjoituksia, jotka saattaisivat olla liian intensiivisiä tai herättää liian vaikeita tunteita osallistujissa. Draaman luonteeseen kuuluu kuitenkin se, että harjoitukset saattavat herättää haastavia tunteita ja ajatuksia osallistujissa, joten asiaa ei voi koskaan täysin ennakoita. Keskustelin kuitenkin Villa Borgiksen vastaavan ohjaajan kanssa harjoitusten sisällöstä ja asioista, jotka olisi hyvä ottaa huomioon ohjaamisessa.

Harjoituksia ohjatessa pyrin olemaan hienovarainen, empaattinen sekä mahdollisimman selkeä kommunikoinnissa ja ohjeiden antamisessa. Varasin jokaisen harjoituksen jälkeen aikaa keskustelulle. Ensimmäisellä ohjauskerralla tehtiin draamasopimus, jonka tarkoituksena oli luoda turvallinen ilmapiiri ja luottamus osallistujien välille. Turvallisuuden tunnetta loin myös struktuurilla eli ohjauskerroilla oli selkeä etukäteen suunniteltu rakenne.

Noudatin tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvää tieteellistä käytäntöä opinnäytetyötä tehdessäni (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7). Olin huolellinen, tarkka ja rehellinen, kun tallensin kyselylomakkeen tulokset ja kun käsittelin niitä. Pyrkimyksenäni oli esittää tulokset ymmärrettävästi ja niin, että käy ilmi, miten tutkimus on tehty. Pyysin luvan tutkimuksen tekemiseen kaikilta osapuolilta. Kerroin draamakokonaisuuteen osallistuneille selkeästi useamman kerran mistä on kyse ja miksi kysely tehdään. Opinnäytetyön lähteinä käytin luotettavia lähteitä.

11.5 Luotettavuus

Monien tutkimusten mukaan draamaharjoituksiin osallistuminen antaa osallistujille voimaantumisen kokemuksia. Vaikka kyselylomakkeen kysymykset ohjasivatkin ajattelemaan vastauksia muinais- ja kansanuskon näkökulmasta, niin ei ole mahdollista erotella mikä osuus voimaantumisen on tullut muinais- ja kansanuskosta ja mikä draamasta. Eli mikä on ollut teeman vaikutusta ja mikä menetelmän vaikutusta. Toisaalta sillä ei ole suurtakaan merkitystä tässä yhteydessä, koska tarkoituksena oli tutkia nimenomaan draamamenetelmällä muinais- ja kansanuskon voimaannuttavaa vaikutusta.

Ihmisillä on tapana antaa sosiaalisesti hyväksytyjä vastauksia. Se saattaa vaikuttaa tutkimuksen tulosten luotettavuuteen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 206.) Eli aina on olemassa se mahdollisuus, että vastaaja on esimerkiksi myötätuntoinen kysyjää kohtaan ja ei siksi kehata antaa täysin rehellisiä vastauksia. Kyseisen asian todentaminen ei ole helppoa ja tämän opinnäytetyön puitteissa siihen ei ollut mahdollista paneutua tarkemmin.

On olemassa myös se mahdollisuus, että vastaaja ymmärtää kysymykset eri tavalla kuin kysyjä. Kysymyksiin saadaan vastaukset mutta tulokset eivät vastaa sitä todellisuutta mitä kysyjä kuvittelee tutkivansa. Silloin tulokset eivät ole päteviä. (Hirsjärvi ym. 2009, 231-232.) Kyselylomakkeessa kysyttiin kysymyksiä liittyen abstrakteihin asioihin, joista osa on kaukana arkitodellisuudesta. Tämä saattaa lisätä väärinymmärryksen riskiä.

Mitä pidämme totena? Esimerkiksi pöydästä suurin osa on samaa mieltä: kyseessä on pöytä. Mutta mitä tarkoittaa esimerkiksi ”opin tuntemaan itseni paremmin” tai ”koen vahvempaa yhteyttä luontoon”? Nämä ovat monitulkintaisempia asioita, kuin pöydän todellisuus. Herää siis kysymys, kuinka kaukana tämän opinnäytetyön kyselytutkimuksessa kysytyt asiat ovat sellaisista asioista, joita voidaan pitää selkeästi totena? Ja miten tämä vaikuttaa tulosten luotettavuuteen? Tähän ei ole mahdollista syventyä tarkemmin yhden opinnäytetyön puitteissa. Kyseessä on tieteen filosofiaan liittyvä pohdinta, johon ei ole olemassa yhtä selkeää vastausta. Se voidaan kuitenkin todeta, että kyselytutkimuksen tuloksia ei voida sata prosenttisesti pitää totena vaan niitä tulkittaessa on hyvä pitää mielessä, että ne ovat enemmän suuntaa antavia kuin absoluuttinen totuus.

Tieteellisessä tutkimuksessa puhutaan reliabeliuksesta, joka tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Tutkimus on luotettava, kun kaksi eri tutkijaa saa tutkimuksesta saman tuloksen tai samat tulokset saadaan eri tutkimuskerroilla. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Draamaryhmä on aina erilainen riippuen osallistujista, ohjaajasta ja olosuhteista. Siksi draamaan liittyvät tutkimukset eivät ole samalla tavalla tieteellisen tarkkoja kuin jotkin konkreettisempiin asioihin liittyvät tutkimukset.

Voidaan kuitenkin ajatella, että draama ja tietty aihe, tuovat samankaltaisia asioita esille osallistujista ja ohjaajasta riippumatta, jos ohjaaja tietää mitä tekee ja osallistujat ovat riittävän vastaanottavaisia. Jos nämä asiat toteutuvat, niin tämän opinnäytetyön tutkimus on riittävän luotettava ja sen tulokset ovat yleistettävissä. On kuitenkin hyvä pitää mielessä, että tilanteessa, missä ohjaaja on epäpätevä ja osallistujat suhtautuvat aiheeseen hyvin kriittisesti, kyselytutkimuksen tulokset saattaisivat olla jotain muuta.

12 Pohdinta

Opinnäytetyössä yhdistyi itseäni kiinnostava sosiaalialan menetelmä muinais- ja kansanuskoon, johon olen halunnut perehtyä tarkemmin jo pidemmän aikaa. Olen myös miettinyt miten siitä voisi muille kertoa ja olisiko siihen tutustuminen jollain tavalla hyödyllistä. Tämä opinnäytetyö mahdollisti sekä aiheen esille tuomisen, että sen tutkimisen tiedon ja hyödyllisyyden näkökulmista.

Valitsin draamaharjoitusten pohjaksi itseäni kiinnostavat muinais- ja kansanuskon osa-alueet ja tein niistä kokonaisuuden, joka seuraa omaa logiikkaani. Eli se on minun näkemykseni. Joku muu voisi tehdä aivan toisen näköisen kokonaisuuden ja harjoitukset. Koska muinais- ja kansanuskon maailma on niin laaja, niin siitä on mahdollista ammentaa materiaalia hyvinkin monenlaisiin draamakokonaisuuksiin ja -harjoituksiin. Vaihtoehtoisia lähestymistapoja on paljon ja kyseisessä maailmassa riittää tutkittavaa ja koettavaa. Jos joku muu haluaa käyttää muinais- kansanuskoa lähteenä tai itse siihen vielä joskus palaan, niin eri vaihtoehtoja löytyy runsaasti niin temaattisesti kuin toiminnallisestikin.

Lisäksi myös teoreettisille perusteluille olisi voitu valita toisenlaisia lähestymistapoja. Jos opinnäytetyön luomaa pohjaa haluttaisiin kehitellä pidemmälle ja tutkia lisää mitkä vaihtoehtoiset teoriat vahvistaisivat sidettä muinais- ja kansanuskon, draaman ja voimaantumisen välillä, niin vaihtoehtoja teoreettisille perusteluille on monia. Teoreettisen perustelun maailma on siis laaja sekä monimuotoinen aivan kuten muinais- ja kansanuskokin.

On myös hyvä tuoda esille, että tähän opinnäytetyöhön valittujen teoreettisten perustelujen tueksi olisi ollut mahdollista etsiä ja löytää vielä paljon lisää tietoa. Muinais- ja kansanuskon osa-alueiden linkittäminen valittuun teoriapohjaan ei ollut helppoa ja aasinsiltojen rakentamisen oli aluksi hataralla pohjalla. Aasinsillat kuitenkin vahvistuivat prosessin myötä ja niitä

olisi siis ollut mahdollista vahvistaa vielä paljon lisää. Tämän opinnäytetyön puitteissa se ei kuitenkaan olisi ollut tarkoituksenmukaista.

Opinnäytetyötä tehdessä yritin yhdistää muinais- ja kansanuskon draamaan sekä voimaantumisen. Yhdistävien tekijöiden löytäminen oli haastavaa ja punainen lanka alkoi muodostumaan hitaasti. Kyselytutkimuksen tulosten, osallistujilta saadun palautteen ja ryhmästä tehtyjen havaintojen perusteella jonkinlainen punainen lanka kuitenkin löytyi ja sain rakennettua mielenkiintoisen sekä osallistujia palvelevan kokonaisuuden. Suomalainen muinais- ja kansanusko vaikuttaisi olevan mahdollinen voimaantumisen lähde, kun sitä lähestyy draamamenetelmällä. Muinais- ja kansanuskon sisältämiä voimaannuttavia elementtejä voi käyttää itsetunnon vahvistamiseen, omien juurien arvostamiseen sekä rakentamaan itselleen merkityksiä. Draamakokonaisuus olisi voinut olla pidempi mutta jo tämänkin mittaisella kokonaisuudella saavutettiin hyviä tuloksia.

Kyselytutkimuksen tuloksista käy ilmi se, että asiakkaat kokivat voimaantumista mutta sitä ei tutkimuksen perusteella pystytä sanomaan missä määrin tätä voimaantumista tapahtui, koska sitä ei kyselylomakkeella selvitetty. Jos samaa aihetta jatkossa tutkitaan, niin asiaa voisi kehittää pidemmälle. Voimaantuminen on abstrakti käsite ja sille voi olla haastavaa kehittää numeraalista mittaria mutta olisi mielenkiintoista tutkia määrällisesti voimaantumisen voimakkuutta ja nähdä kuinka paljon voimaantumista voi tämän kokoisella tai laajemmalla draamakokonaisuudella saavuttaa.

Epäselväksi jää myös se mikä osuus kyselytutkimuksen tuloksista on muinais- ja kansanuskon vaikutusta ja mikä draaman vaikutusta. Eli jos muinais- ja kansanuskoa käsitellään jollain muulla kuin draamamenetelmällä, niin voiko siitä silloinkin voimaantua? Toisaalta onko ylipäätään mahdollista erottaa teeman ja menetelmän vaikutukset toisistaan? Herää myös kysymys onko sillä edes merkitystä mistä ja miten vaikutukset ovat tulleet, jos lopputulos on hyvä?

Kyselytutkimuksen vastausten perusteella osallistujat olivat jo valmiiksi vastaanottavaisia teemoille, joita draamakokonaisuudessa käsiteltiin. Olisikin kiinnostavaa tutkia mikä harjoitusten vaikuttavuus olisi, jos osallistujat olisivat paljon varautuneempia ja skeptisempiä. Olisiko harjoituksilla silti samankaltaisia vaikutuksia vai kokisivatko osallistujat ne yhdentekeviksi eikä niillä juurikaan olisi vaikutusta? Olisi myös mielenkiintoista ohjata kyseinen draamakokonaisuus muille kohderyhmille. Erityisesti maahanmuuttajat olisi kiinnostava kohderyhmä, koska aihealue on heille vieraampi. Olisiko myös heidän mahdollista kokea voimaantumista, vaikka heillä ei ole samaa kulttuuriperimää kuin Suomessa koko ikänsä asuneilla ihmisillä?

Jatkokehittelyä ja -tutkittavaa olisi siis runsaasti. Draaman voimaannuttavasta vaikutuksesta on paljon teoriaa ja tutkimuksia. Mutta muinais- ja kansanuskon hyödyntämistä sosiaalialalla voimaantumisen välineenä ei ole tutkittu. Asiaa voisi tutkia vielä paljon ja

hyödyntämismahdollisuudet tämän opinnäytetyön perusteella ovat laajat. Muinais- ja kansanusko selvästi on aihe, joka herättää kiinnostusta, ja jota on mahdollista hyödyntää sosiaalialan asiakastyössä.

Työelämän kannalta tämän opinnäytetyön yksi anti on se, että rohkeasti yhdistelemällä uutta ja vanhaa voidaan saavuttaa hyviä lopputuloksia. Draama on sosiaalialalla yleisesti käytössä oleva menetelmä ja sillä on mahdollista monin eri tavoin sekä eri teemoja tutkimalla voimaannuttaa asiakkaita. Tämä opinnäytetyö tarjoaa yhden teeman lisää ja herättää kysymyksen siitä, voisiko menneisyydessä olevaa viisautta hyödyntää sosiaalialalla enemmänkin?

Opinnäytetyö alkoi kysymällä mistä löytää vastauksia kysymyksiin kuka minä olen, mistä olen tullut, mikä on paikkani tässä maailmassa ja mistä voisin löytää voimaa? Laajoja ja perustavanlaatuisia kysymyksiä, joihin yhden opinnäytetyön puitteissa ei ole mahdollista löytää vastauksia. Aavistuksia ja häivähdyksiä tämä opinnäytetyö kuitenkin tarjoaa. Vaikuttaisi siltä, että muinais- ja kansanuskoon kokemuksellisesti tutustuminen voi antaa joitain vastauksia näihin kysymyksiin. Muistot menneestä maailmasta elävät ja vaikuttavat meissä. Muinais- ja kansanuskosta on mahdollista etsiä sekä löytää merkityksellisyyttä ja voimaa.

Lähteet

Painetut

Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Karkkulainen, M., Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. Toimii! - hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita Publishing.

Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Arslanoski, V., Kari, O., Lehtonen, H. & Niskanen, T. 2015. Kuntoutumisen tukeminen. 4. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Beard, R. 1971. Piagetin kehityspsykologia. Suomentaja Takala, T. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Capaldi, C., Dopko, R. & Zelenski, J. 2014. The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. Cognitive Science September 2014. Volume 5. Article 976.

Eskola, M. & Jauhiainen, R. 1994. Ryhmäilmiö. Helsinki: WSOY.

Frey, M. & Tukiainen, M. 2018. Pohjolan voimaeläimet. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Haavio, M. 1967. Suomalainen mytologia. 2. tarkistettu laitos. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura 2019.

Harva, U. 1948. Suomalaisen muinaisusko. 2. uudistettu laitos. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura 2018.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing.

Heikkinen, H. 2002. Draaman maailmat oppimisalueina: draamakasvatuksen vakava leikillisuus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisuus: draamakasvatusta opettajille. 2. tarkistettu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A-L. 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A-L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat: käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Iija, A. 2009. Voimaantumisen kehityshaasteena. Teoksessa Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (toim.) Kuuntele minua: mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ilomäki, H. 2014. Loitsun mahti. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Karkkulainen, M. 2011. Siivet selkään, draamakengät jalkaan: kohtaamisia draaman pedagogisilla näyttämöillä. Tmi Raija Airaksinen / Draamatyö.

Kauppila, R. 2010. Mielen voima: suggestiot opetuksessa ja ohjauksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lindfors, S. & Pulkkinen, R. 2016. Suomalaisen kansanuskon sanakirja. Helsinki: Gaudeamus.

Lintunen, J. 1995. Kokemuksellinen oppiminen ja pedagoginen draama. Teoksessa Lehtonen, J. & Lintunen, J. (toim.) Draama. Elämys. Kokemus. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta II. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. 2. painos. Helsinki: WSOYpro.

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus: dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita Publishing.

Peltomaa, M. 2005. Kuntoutumisvalmius tarpeenmukaisen mielenterveyskuntoutuksen suunnittelun perustana. Lisensiaatintutkimus. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Perinnetieteen terminologia. 1984. Helsinki: Helsingin yliopiston kansanrunoustieteen laitos.

Pulkkinen, R. 2014. Suomalainen kansanusko: samaaneista saunatonttuihin. Helsinki: Gaudeamus.

Rekola, H. 2012. Mielenterveyskuntoutujien näkemyksiä kuntouttavasta ryhmätoiminnasta Auroran avokuntoutusyksikössä. Opinnäytetyö. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Relve, H. 1997. Puiden juurilla: puut ja pensaat luonnossa ja kansanperinteessä. Suomentaja Heiramo, T. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Schultz, W. 2002. Inclusion with nature: the psychology of human-nature relations. Teoksessa Schmuck, P. & Schultz, W. (toim.) Psychology of sustainable development. Norwell, MA: Kluwer Academic.

Siikala, A-L. 2012. Itämerensuomalaisten mytologia. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Sonkkila, T. 2008. Toiminnalliset menetelmät vuorovaikutuksen välineenä. Teoksessa Ekström, L., Leppämäki, P. & Vilén, M. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Toivio, T. & Nordling, N. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing.

Torkki, J. 2014. Tarinan valta: kertomus luolamiehen paluusta. 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Helsinki.

Virtanen, L. 1999. Ellun kana ja Turusen pyssy: kyllä kansa tietää. Porvoo: WSOY.

Virtanen, L. 1991. Suomalainen kansanperinne. 2. painos. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Wahlström, R. 2007. Miten luonto kuntouttaa? Ekoterapiaa käytännössä. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto - polkuja eheyteen. 2. korjattu painos. Helsinki: Green Spot.

Sähköiset

Mielenterveyden Keskusliitto. Kuntoutuminen. Viitattu 23.07.2019. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kuntoutuminen/>

Niemikotisäätiö. Yleistä säätiöstä. Viitattu 23.7.2019. <https://niemikoti.fi/yleista/>

Niemikotisäätiö. Villa Borgis. Viitattu 23.7.2019. <https://niemikoti.fi/yksikko/villa-borgis/>

Taulukot

Taulukko 1: Ohjauskertojen teemojen ja teorian välinen yhteys	27
Taulukko 2: Kyselylomakkeen tulokset, väittämät.....	29
Taulukko 3: Kyselylomakkeen tulokset, miltä harjoitukset tuntuivat.....	32

Liitteet

Liite 1: Ohjaukertojen sisältö	46
Liite 2: Kyselylomake.....	50

Liite 1: Ohjaukertojen sisältö

1. Ohjaukerta: ryhmän aloitus, tutustumista ja aiheeseen virittäytymistä

Esittelykierron

Draamakokonaisuuden teeman esittely

Mitä ajatuksia suomalainen muinais- ja kansanusko herättää?

- Parin kanssa keskustelua ja yhteinen jakaminen.

Draamaryhmän tarkoitus

- Liittyy opinnäytetyöhön.
- Tarkoituksena tarjota osallistujille kokemuksia ja lisäksi tehdä tutkimus. Tutkitaan miten harjoitukset vaikuttavat.
- 5 ohjaukerta, viimeisellä ohjaukerralla täytetään kyselylomake, joka täytetään nimettömänä.
- Tutkimuslupa -lomakkeen allekirjoitus. Suostumus ei ole sitova eli mieltä voi muuttaa myöhemmin.

Draamasopimus

Tutustumista sosiometrian avulla

Ukonpakka (kalevalaiset tarot -kortit)

- Valitse kortti ja keskustele parin kanssa miksi valitsit kyseisen kortin.
- Yhteinen jakaminen.

Loppufiilis

- Mikä on olo tällä hetkellä? Peukalo ylös = hyvä olo, peukalo sivuttain = ei hyvä eikä huono olo, peukalo alas = huono olo.

2. Ohjaukerta: teemana myyttiset tarinat

Jakamispiiri

- Mikä on energiataso ja fiilis tällä hetkellä?

Kolme asiaa -sana-assosiaatio alkulämmittely

Maailman syntyä ja rakennetta kuvaavat myytit

- Luetaan ääneen esimerkkejä.
- Keskustelua siitä mitä ajatuksia myytit herättivät.

Luodaan uusi maailman syntyä käsittelevä myytti

- Yhdessä ideoiminen ja asioiden kirjoittaminen paperille.

- Näyttämöllistäminen.

Mielikuvamatka

- Olet osa metsässä elävää muinaissuomalaista heimoa. Millaisessa roolissa haluaisit olla kyseisessä maailmassa ja heimossa?
- Yhteinen jakaminen: mitä ominaisuuksia keksit ja mitä näitä ominaisuuksia sinussa jo nyt on?

Loppukeskustelu

- Mikä mieltä olit tästä ohjaukerrasta? Peukalo ylös = oli hyvä, peukalo sivuttain = ei hyvä eikä huono, peukalo alas = ei ollut hyvä.

3. Ohjaukerta: teemana luontoyhteys ja suhtautuminen luontoon

Alkufiilis

- Omaan olotilaan liittyvä liike, jonka kaikki toistavat sekä olotilan kuvailu muutamalla lauseella sanallisesti.

Luontoon liittyvä muisto

- Pareittain keskustelu ja yhteinen jakaminen.

Kerron lyhyesti mitä männystä ja kuusesta ollaan aikoinaan ajateltu

Mikä puu olisit, mikä eläin olisit?

- Jokainen valitsee itselleen puun ja eläimen. Näyttämöllistäminen. Muut yrittävät arvata.

Oman voimaeläimen valinta Pohjolan voimaeläin -korteista

- Keskustelua parin kanssa kortista, peilaus itseän.
- Kuullaan yhteisesti ajatuksista.

Heimonimi

- Jokainen miettii itselleen heimonimen eläinkortin pohjalta.

Heimon muodostus

- Jokainen vuorotellen esittelee oman eläinhahmonsä, heimonimensä ja tekee jonkin liikkeen, jonka muut toistavat.
- Jokainen vuorollaan toivotetaan tervetulleeksi heimoon.

Voimaeläinrituaali

- Tanssitaan ringissä, käytetään inspiraationa omaa voimaeläintä, esim. miten se liikkuu ja äänitelee.

Loppukeskustelu

- Mikä mieltä olit tästä ohjauskerrasta? Peukalo ylös = oli hyvä, peukalo sivuttain = ei hyvä eikä huono, peukalo alas = ei ollut hyvä.

4. Ohjauskerta: teemana maaginen maailmankuva

Alkufiilis

- Mikä on tämän päivän fiilis: siihen liittyvä liike ja sanoittaminen.

Äänimaisema

- Yksi menee ringin keskelle ja pyytää muilta mitä kaipaa tai tarvitsee tällä hetkellä.
- Muut alkavat tuottamaan äänimaisemaa aiheeseen liittyen ja kiertämään kehää keskellä olijan ympäri.
- Jokainen pääsee vuorollaan ringin keskelle.

Ukonpakan hyödyntäminen

- Onko elämässä jokin haaste, johon kaipaisi apua? Avun etsiminen kortista.
- Jokainen nostaa ja näyttää vuorotellen kortin. Ukonpakka -kirjasta luetaan kyseisen kortin avainsanat.
- Yhteistä keskustelua siitä mitä ajatuksia kortti ja avainsanat herättivät.

Kerron lyhyesti mitä tietäjä, loitsu, luonto, haltia, väki ja tuonpuoleinen ovat tarkoittaneet

Esineen valitseminen

- Valitse talosta joku esine, joka herättää tunteita.

Loitsujen tekeminen

- Valitaan yhdessä asia mitä tällä hetkellä tarvitaan.
- Muodostetaan yhdessä loitsu.
- Loitsu aloitetaan lauseella: nouse luontoni lovesta.

Loitsiminen

- Mennään ringiin ja otetaan esineet mukaan ringiin.
- Sytytetään kuvitteellinen nuotio liikkeelle ja äänellä.
- Luetaan loitsu kolmeen kertaan ääneen kuuluvalla äänellä.
- Sammutetaan kuvitteellinen nuotio rauhallisella liikkeellä.

Energian lataaminen puusta (ulkona)

Loppukeskustelu

- Mikä mieltä olit tästä ohjauskerrasta? Peukalo ylös = oli hyvä, peukalo sivuttain = ei hyvä eikä huono, peukalo alas = ei ollut hyvä.

5. ohjaukerta: draamakokonaisuuden purkaminen, palautteen antaminen ja kyselylomake

Venyttely ja 3.positiivista asiaa omasta viikosta

Puretaan draamakokonaisuutta

- Kolme kysymystä: havaintoja itsestä, ryhmästä, teemasta.
- Pareittain keskustelua ja yhteinen jakaminen.

Omakuva ja palaute

- Jokainen piirtää omakuvan siten, että paperi on pään päällä.
- Papereita kierrätetään ja niihin kirjoitetaan hyviä asioita ja vahvuuksia kyseisestä ihmisestä.

Jaetaan todistus draamakokonaisuuteen osallistumisesta

Kyselylomakkeen jakaminen ja täyttäminen

Impropuu -harjoitus

Yhteisen matkan päättäminen

Liite 2: Kyselylomake

KYSELYLOMAKE

Ohjeet: Alla on esitetty väittämiä. Laita rasti ruutuun siihen kohtaan mikä tuntuu sinusta parhaalta vaihtoehdolta.

Myyttiset tarinat

Myyttiset tarinat ovat vanhaa kulttuurihistoriaa, jonka jatkumoa tämän päivän kulttuuri on.

täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä

Koen olevani osa tätä jatkumoa.

täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä

Tunne siitä, että olen osa tätä jatkumoa, vahvistui harjoitusten myötä.

täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä

Luontoyhteys

Koen, että yhteys luontoon antaa minulle voimaa.

täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä

Harjoitusten jälkeen koen vahvempaa yhteyttä luontoon.

täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä

Ajattelun ja uskomusten vaikutus

Ajattelulla ja uskomuksilla on vaikutus hyvinvointiini.

täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä

Harjoitusten jälkeen ymmärrän paremmin sen, että ajattelulla ja uskomuksilla minun on mahdollista vaikuttaa hyvinvointiini.

täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä

Itsetuntemus

Harjoitusten kautta opin tuntemaan itseäni paremmin.

täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä

Harjoitusten jälkeen arvostan itseäni enemmän.

täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä

Koin, että sain ryhmästä tukea ja voimaa.

täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä

Koen, että sain harjoituksista työkaluja oman elämäni hallintaan.

täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä

Koen, että sain harjoituksista työkaluja ratkaisujen etsimiseen elämässäni oleviin haasteisiin.

täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä

Miltä draamaharjoitukset sinusta tuntuivat? Rastita kaikki sinulle sopivat vaihtoehdot.

- kiinnostavalta
- helpolta
- hyödylliseltä
- vaikealta
- hauskalta
- turhalta
- turvalliselta
- pelottavalta

Jäikö jonkin harjoitus erityisesti mieleen ja miksi?

Mitä muuta haluat vielä sanoa?

Palautetta ohjaajalle