

---

# **SANAN JA KUVAN VIRTA**

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taidetoiminnasta



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivun toimipiste, kevät 2015

Ellinoora Tikkinen



## LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma  
Terapeuttinen ohjaustoiminta

---

<b>Tekijä</b>	Ellinoora Tikkinen	<b>Vuosi</b> 2015
<b>Työn nimi</b>	Sanan ja kuvan virta - Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taidetoiminnasta	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä ja tutkia mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taideilmaisullisesta ohjauskokonaisuudesta, jossa yhdistettiin kahta eri menetelmää, luovaa kirjoittamista ja kuvallista ilmaisua. Taideilmaisullinen ohjauskokonaisuus suunniteltiin ja toteutettiin tutkimuksen aikana pienryhmälle. Huomiota kiinnitettiin etenkin osallistujien tunnetason kokemusten löytämiseen ja sitä kautta kertyneen aineiston analyysiin.

Kyseessä oli laadullinen tutkimus, jonka aineisto muodostui taidetoiminnan aikana tapahtuneen osallistuvan havainnoinnin ja kyselyiden avulla. Taustateorioina avattiin mielenterveyden ja mielenterveyskuntoutuksen käsitteitä sekä selvitettiin kirjallisuusterapian ja kuvataideterapian erityispiirteitä. Taideterapioiden vaikuttavuuden esimerkkejä hyödynnettiin edelleen aineiston analyysissä ja johtopäätösten muodostamisessa.

Tutkimuksen tuottaman kokemustiedon perusteella voidaan todeta, että taidetoiminta sopii hyvin osaksi mielenterveyskuntoutusta. Johtopäätöksissä todetaan, että osallistujat kokivat taidetyöskentelyn olleen positiivista, virkistävää, ajatuksia ja tunteita herättävää toimintaa. Taidetoiminta edesauttoi itsetuntemuksen kasvua. Toimiva vuorovaikutus ja töiden jakaminen ryhmässä olivat oleellisia tekijöitä lisäämään taidetyöskentelyn vaikuttavuutta ja onnistumisen kokemuksia. Osallistujat oppivat uutta sekä itsestään, taiteesta ilmaisun kanavana sekä käytettyjen taidemuotojen materiaaleista ja tekniikoista. Toimivan kokonaisuuden aikaansaamiseksi ohjausten suunnitteluun ja toteuttamiseen tulee panostaa asiakaslähtöisesti.

Jatkossa samanlaista taidetoimintaa voitaisiin kokeilla muille asiakasryhmille ja tutkia, ovatko kokemukset samankaltaisia ja mistä syistä. Myös kuntoutuspaikkojen työntekijöiden kokemuksia taidetoiminnasta voitaisiin kerätä siitä näkökulmasta, miten he kokevat toiminnan olevan hyödyllistä asiakkaille.

**Avainsanat** Kuvataideterapia, kirjallisuusterapia, taideterapia, taideilmaisu, mielenterveyskuntoutus, kokemustieto

**Sivut** 35 s. + liitteet 5 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme of Crafts and Recreation

Therapeutic recreation

---

**Author**

Ellinoora Tikkinen

**Year** 2015

**Subject of Bachelor's thesis**

The Flow of Words and Images- Arts Activities Experienced by Clients Overcoming Mental Health Problems

---

ABSTRACT

The aim of this Bachelor's thesis was to examine people's experiences of arts activity, which was implemented in the field of psychiatric rehabilitation. Two different arts methods were combined in the activity sessions: writing and visual arts. Special attention was paid to how the participants experienced the arts activities on an emotional level.

The theoretical background discusses the concepts of mental health, mental disorders and rehabilitation. The characteristics of bibliotherapy and visual arts therapies are also considered, and furthermore reflected in the conclusions.

A qualitative approach was used in this study. Four art sessions were held and the data was collected using questionnaires and participant observation during sessions. The arts activities group consisted of three young adults, who were overcoming mental health problems.

According to the results of the research arts activity is very suitable for use in the field of mental rehabilitation. The participants found the activity both positive and beneficial. It could be interpreted from the data that interaction in the study group was one of the main reasons for the participants' positive experiences of the group. Further actions could be taken by implementing the same activity for different clients groups, and study their experiences. It would also be interesting to find out how the workers in these surroundings find this kind of activity, as a part on rehabilitation.

**Keywords** Art therapy, bibliotherapy, arts therapy, rehabilitation, mental health, experiential knowledge

**Pages** 35 p. + appendices 5 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
1.1	Aiheen valinta ja rajausta .....	1
1.2	Tutkimuksen tavoitteet .....	2
1.3	Toimintaympäristö .....	3
2	MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUS .....	4
2.1	Mielenterveydestä käsitteenä .....	4
2.2	Mielenterveyskuntoutus .....	4
3	TAIDETERAPIAT: KIRJALLISUUS- JA KUVATAIDETERAPIA .....	6
3.1	Kirjallisuusterapia ja luova kirjoittaminen .....	6
3.2	Kuvataideterapia .....	7
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	9
4.1	Opinnäytetyön toiminnallinen osuus .....	9
4.1.1	Ohjaussuunnitelmien prosessi .....	9
4.1.2	Asiakasryhmä .....	10
4.1.3	Toimintapäivien aiheet ja tavoitteet .....	11
4.1.4	Tutustumiskerta .....	12
4.1.5	Taidetoiminta ja jakaminen ryhmässä .....	13
4.2	Aineiston keruu ja analysointi .....	14
4.2.1	Osallistuva havainnointi .....	14
4.2.2	Kysely aineistonkeruumenetelmänä .....	15
4.2.3	Aineiston analysointi .....	16
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	17
5.1	Havainnointimateriaalia ryhmästä .....	17
5.1.1	Havainnointikysymykset .....	18
5.1.2	Alun tunnelman vaikutus työhön .....	18
5.1.3	Osallistuminen toimintaan .....	19
5.1.4	Kuinka hyvin asioita jaettiin ryhmässä .....	19
5.1.5	Vuorovaikutus osallistujien kesken .....	20
5.1.6	Havainnot tunnekokemuksista ja oivalluksista .....	20
5.2	Kyselyiden tulokset .....	21
5.2.1	Palautekerran toteutus .....	21
5.2.2	Kokemukset taidetoiminnasta .....	22
5.2.3	Osallistujien tunnetason kokemukset .....	23
5.2.4	Vuorovaikutus ryhmässä .....	24
5.2.5	Kehittämisideat .....	24
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	26
6.1	Ryhmällä on väliä .....	26
6.2	Ohjaajan rooli .....	27
6.3	Taidetyöskentely osana mielenterveyskuntoutusta .....	27
6.4	Taide ja itsetuntemus .....	27

---

6.5	Aivot ja positiivinen lähestymistapa .....	28
7	ARVIOINTI JA POHDINTA.....	29
7.1	Ajankohtaisuus.....	29
7.2	Oma arvio ohjaajan näkökulmasta .....	29
7.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	31
7.4	Jatkotoimet.....	32
	LÄHTEET .....	34

Liite 1	Suostumus opinnäytetyöhön osallistumiseen asiakkaille
Liite 2	Havainnointilomake
Liite 3	Havainnointilomake palautekertaan
Liite 4	Kyselylomake osallistujille

## 1 JOHDANTO

Erilaisissa kuntoutuksen toimintaympäristöissä hyödynnetään luovia menetelmiä osana kuntoutusta. Kuvallisen ilmaisun ryhmät ja kirjoitusryhmät ovat varmasti tyypillisiä ryhmätoiminnan menetelmiä. Halusin opinnäytetyössäni yhdistää nämä kaksi menetelmää ja saada selville, mitä ja miten asiakkaat hyötyvät tällaisesta taideilmaisullisesta työskentelystä kuntoutumisensa ja oman henkisen hyvinvointinsa kannalta. Taiteen tekemisellä on paikkansa osana mielenterveyskuntoutusta, ja taidetoiminta toimii katalyyttinä muutokselle, mutta mikä on toimintaan osallistuneiden kuntoutujien todellinen sisäinen kokemus taidetyöskentelystä? Mitkä tekijät vaikuttavat osallistujien kokemuksiin? Sitä selvitän opinnäytetyöni avulla.

Olen ohjaustoiminnan artonomi -opintojeni aikana saanut toivomaani kokemusta mielenterveyskuntoutujien parissa työskentelystä. Suoritin kaksi harjoittelujaksoa ikääntyneiden mielenterveyskuntoutujien päivätoimintapaikoissa. Hyvät kokemukseni kyseisessä toimintaympäristössä herättivät kiinnostuksen tehdä opinnäytetyö mielenterveyskuntoutujille. Myös harrastuneisuuteni taiteiden parissa ja käsitykseni siitä, miten suuri merkitys luovalla toiminnalla voi olla hyvinvoinnille, vaikuttivat opinnäytetyöni aiheen valintaan.

Opinnäytetyöni on luonteeltaan toiminnallinen, mutta sillä on myös selkeä tutkimuksellinen tavoite: miten mielenterveyskuntoutajat itse kokivat kirjoittamista ja kuvallista ilmaisua yhdistävän terapeutin ohjauskokonaisuuden? Erityisesti haettiin tunnetason kokemuksia ja mielipiteitä taide-toiminnan merkityksestä itsetuntemuksen vahvistumiselle, jotta taiteen tekemisen vaikutus hyvinvointiin tarkentuisi. Tutkimuksessa suunnitelin ja toteutin ryhmätoimintaa neljän ohjauskerran verran pienryhmälle. Aineistoa kerättiin sekä osallistuvan havainnoinnin että kyselyiden avulla. Toimeksiantajana työlle oli Sopimusvuori, jonka mielenterveyskuntoutuksen palvelujen piirissä taidetoiminta toteutettiin.

### 1.1 Aiheen valinta ja rajaus

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti vahvasti oma harrastuneisuuteni ja mieltymykseni eri taidemuotoihin. Taiteella ja sen tekemisellä on ollut valtava merkitys omaan hyvinvointiini, ja oman kokemukseni mukaan tämä liittyy juuri itsetuntemuksen syventymiseen ja vahvistumiseen mitä taiteen tekeminen edesauttaa. Kuvan kieli on aivan omanlaisensa työkalu sisäisen esille nostamiseen. Kirjoittamisen avulla voi taas selvittää tunteita ja jakaa palan sisäisestä mielenmaisemaa muille tekstien välityksellä. Olen myös opintojen aikana käynyt voimaannuttavan kirjoittamisen ja terapeutin taideilmaisun kurssit, jotka antoivat pohjaa menetelmien ohjaamiseen, oman kokemukseni myötä.

Taidetoiminnan tarjoaminen mille tahansa asiakasryhmälle olisi perusteltua, ja mielenterveyskuntoutujille se sopii näkemykseni mukaan oikein hyvin. Asiakasryhmän valintaan vaikuttivat myös aiemmat harjoittelujaksotni mielenterveyskuntoutujien parissa. Minulla on ollut pitkään kiinnos-

tus kehittää jotakin luovaa toimintaa juuri mielenterveyskuntoutujille. Asiakasryhmä ja menetelmävalinnat olivatkin opinnäytetyön varsinainen lähtökohta.

Iän puolesta tutkimukseen valikoituivat asiakkaita nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat. Pitkäaikaisesti sairastaneiden tai iäkkäiden mielenterveyspalveluiden käyttäjien kanssa toimiessani olen huomannut, että kroonistuneet sairaudet vaikuttavat toimintakykyyn sillä tavoin rajoittavasti, että abstraktien asioiden käsittäminen voi olla vaikeaa. Taidetoiminta vaatii jonkinlaista kykyä symbolitason työskentelyyn. Myös kyselyihin vastaaaminen vaatii riittäviä kognitiivisia taitoja, koska halusin saada kokemustietoa kuntoutujilta muun muassa nimenomaan kyselyiden avulla. Näistä syistä rajasin asiakaskunnan nuorempiin henkilöihin, vaikka taidetoiminta käsitykseni mukaan sopii kaikille asiakasryhmille ja ikäluokille.

Taidemenetelmien rajaamista tein jo opinnäytetyön suunnittelun alkuvaiheessa. Pitäydyin kahden ilmaismuodon yhdistämisessä, jotta kokonaisuus olisi tarpeeksi kevyt. Jätin esimerkiksi erilaiset draamaharjoitteet pois, vaikka ne olisivat sinänsä sopineet hyvin tavoitteisiin ja asiakasryhmälle. Lisäksi pidän sekä kirjoittamis- että kuvataideharjoitteiden ohjaamisesta, ja kokemukseni mukaan molemmat taideilmaismuodot sopivat mielenterveyskuntoutuksen osaksi.

Minulla oli jo ennestään kokemusta sekä erilaisten taideilmaismuotojen että mielenterveyskuntoutujien ohjaamisesta. Tutkimukseni fokus onkin juuri ryhmätoimintaan osallistuneiden kokemuksessa toiminnasta, sen sijaan että olisin tarkastellut omaa ohjaajuuttani ja keskittynyt valitsemieni taidemuotojen arvioimiseen osana mielenterveyskuntoutusta. Olisin myös voinut valita palvelutuotteen suunnittelun näkökulman, mutta ihmisenä ja ohjaajana minua kiinnostavat ihmisten sisäiset kokemukset niistä taidemenetelmistä, joita heidän kanssaan ohjaajina käytämme. Tavoitteena oli tarkastella taiteen tekemisen merkitystä hyvinvoinnin edistäjänä.

## 1.2 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena oli kerätä mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmässä tapahtuvasta taideilmaisullisesta työskentelystä, jossa yhdistetään kirjallista ja kuvallista ilmaisua. Suunnittelin ja toteutin opinnäytetyötä varten taideilmaisullisen ohjauskokonaisuuden. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös tuottaa kokemustietoa taiteen tekemisen merkityksistä osallistujille.

Tutkimuskysymykseni on seuraava: millaisia kokemuksia nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat saavat kirjoittamista ja kuvailmaisua yhdistävästä ryhmämuotoisesta taidetyöskentelystä? Kyselyiden avulla saatava kokemustieto erittelee oletettavasti syitä, jotka johtavat kokemuksiin. Näin ollen tarkentavia alakysymyksiä ovat seuraavat: Mitkä tekijät vaikuttivat osallistujien kokemuksiin? Millainen merkitys toiminnalla oli itsetunteumuksen vahvistumisen kannalta?

Tutkimuksellani voi olla arvoa myös asiakaslähtöisen palvelutoiminnan kehittämisen kannalta, sillä aineisto antaa osaltaan tietoa siitä, millä tavoin taidelähtöiset menetelmät sopivat osaksi mielenterveyskuntoutusta. Erilainen ryhmätoiminta tällaisissa kuntoutuspaikoissa on osa monen yksikön arkea, ja senkin vuoksi toimintaa oli vaivatonta järjestää toimeksiantajani asiakkaille.

Opinnäytetyön yhteydessä pystyin myös testaamaan, kuinka hyvin kaksi eri taidemenetelmää sopii yhteen, kun molempia tehtiin saman ohjauskeran aikana. Kirjoittamisen ja kuvallisen työskentelyn yhteensovittaminen samoille ohjauskerroille oli ohjaustoiminnan artonomin näkökulmasta kiinnostava käytännön haaste, samoin se, miten saada toiminnasta matalan kynnyksen taidetoimintaa, sillä en tiennyt osallistujien taitotasosta tai aiemmasta harrastuneisuudesta ennen toimintaa.

### 1.3 Toimintaympäristö

Toimeksiantajaksi työlle tuli Sopimusvuori. Sopimusvuori on kolmannen sektorin organisaatio, joka tuottaa mielenterveys-, päihde-lastensuojelu- ja vanhustenhoitopalveluja maakunnallisille palveluiden käyttäjille. Tämän lisäksi Sopimusvuori tuottaa myös kehittämis- ja koulutustoimintaa. Mielenterveyden toimialalla Sopimusvuorella on tällä hetkellä 19 kuntoutusyksikköä ja noin 40 tukiasuntoa. (Sopimusvuori 2015.)

Sopimusvuori on toiminut jo viidenkymmenen vuoden ajan, perustamisvuosi on 1970. Sopimusvuori perustettiin ajatuksena pyrkiä purkamaan sairaalakeskeisyyttä ja kehittämään yhteisöllistä kuntouttamista. Toimintamuotoina ovat esimerkiksi kuntouttava työtoiminta ja sosiaalinen kuntoutus. Sopimusvuoren toiminnan ajatuksena on yhteisöllinen kuntouttaminen, asiakkaita pyritään kuntouttamaan takaisin työelämään tai parantamaan heidän arjen hallintaansa monin eri tavoin. Sopimusvuoren organisaatiossa on sekä yhdistyksen (ry) että yhtiön (Oy) toimintaa. (Sopimusvuori 2015.)

Opinnäytetyöni toteutettiin nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien parissa, henkilöille jotka osallistuvat kuntouttavaan ryhmätoimintaan. Taidetoiminta sopi osaksi muuta kuntoutustoimintaa. Asiakasryhmänäni oli kolmen hengen suljettu pienryhmä.



## 2 MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Avaan tässä luvussa yhtä opinnäytetyöhöni oleellisesti liittyvää käsitettä, mielenterveyttä. Esittelen myös mielenterveyskuntoutuksen keskeisiä periaatteita. Mielenterveys ja mielenterveyskuntoutus ovat aiheena laajoja, selvitän vain lyhyesti pääpiirteitä, mitä näihin asioihin liittyy. Mielenterveyskuntoutuksen toimintaympäristö vaikuttaa esimerkiksi ohjaussuunnitelmien tekemiseen ja toiminnan tavoitteelliseen suunnitteluun.

### 2.1 Mielenterveydestä käsitteenä

Mielenterveyden määrittely ei ole aivan yksinkertaista. Ajatus terveestä tai epäterveestä psyykkisestä tilasta on joustava ja vaihtelee henkilön elämänsä eri vaiheissa, kuten muukin terveys. Hyvän mielenterveyden saavuttaminen voi olla ajoittain prosessinomainen ilmiö. Hyvällä mielenterveydellä tarkoitetaan yleensä ihmisen riittäviä psyykkisiä kykyjä selvitä läpi elämän kriisien ja huippujen, se on hyvinvoinnin perusta. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (2014) määritelmien mukaan mielenterveyteen kuuluvat sellaiset asiat kuin hyvä itsetunto, elämäntunne, optimismi, mielekäs toiminta, kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja taito kohdata vastoinkäymisiä. Mielenterveyttä tukevat muun muassa läheiset ihmissuhteet, koulutus ja sosiaaliset kyvyt (Haasjoki & Ollikainen 2010, 14).

Mielenterveysongelmat koskettavat jollain tapaa meitä kaikkia. Mielenterveys on sekä suhteellista että normatiivista; ympäristön käsitykset vaikuttavat käsitykseen siitä, mikä on tervettä ja mikä ei. (Nordling & Toivio 2009, 85). Mielenterveys vaihtelee elämän mittaan, ja siihen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten perimä, elämäkokemukset ja ympäristön tarjoamat puitteet. Sikäli kun ihmisellä ei sairauden tunto puutu, määrittelee hän itse mielenterveytensä. Sitä on objektiivisesti vaikea täysin mitata. (Nordling & Toivio 2009, 84.)

Psyykkisten sairauksien diagnosoimiseen käytetään kahta järjestelmää, WHO:n kehittämää ICD-järjestelmää ja yhdysvaltalaisesta DSM-järjestelmää. Molemmat luokitusjärjestelmät ovat jatkuvassa muutoksessa, jotkin sairaudet saattavat poistua luokituksista tai uusia tulla tilalle. Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä ovat masennus, persoonallisuushäiriöt, psykoottiset sairaudet kuten skitsofrenia ja kaksisuuntainen mielialahäiriö.

### 2.2 Mielenterveyskuntoutus

Kuntoutus on tavoitteellista toimintaa. Sen tarkoituksena on työ- ja toimintakyvyn säilyttäminen ja palauttaminen (Pylkkänen & Moilanen 2008, 168). Myös sairauden kanssa pärjäämisen tukeminen eri selviytymiskeinoja kehittämällä ja sairauden kroonistumisen ehkäiseminen ovat oleellisia kuntoutuksen päämääriä (Anttila 2015). Kyse on elämänlaadun parantamisesta kuntoutusjärjestelmän avulla, yhteistyössä palvelurakenteiden, henkilöstön sekä itse kuntoutujan ja hänen lähipiirinsä kanssa. Kuntoutusprosessin alussa määritellään henkilön valmiudet kuntoutukseen, hänen hen-

kilökohtaiset tavoitteensa, toimintakykynsä ja tuen tarve. Tavoitteet lähtevät asiakkaasta itsestään. (Anttila 2015.)

Mielenterveyskuntoutukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen on monia eri teitä, ja psykiatrisen kuntoutuksen palvelujärjestelmä on moninainen. Kuntoutus voi tapahtua yksilö- tai ryhmämuotoisesti, laitoksessa, avohoidossa tai näiden yhdistelmänä. (Pylkkänen & Moilanen 2008, 171.) Mielenterveyskuntoutusta järjestävät Kansaneläkelaitos, kunnat ja vakuutuslaitokset. Palveluntuottajina ovat kuntoutuslaitokset, yksityiset palveluntarjoajat ja järjestöt. (Kuntoutusportti 2015.) Psykoterapia on yleinen ja tunnettu kuntoutusmuoto mielenterveyshäiriöiden hoidossa. Kuntoutukseen voidaan käyttää myös lääkehoitoa, erilaisia terapioiden ja yhteisöllisiä hoito-ohjelmia sekä näiden yhdistelmiä (Nordling & Toivio 2009, 243–304.)

Kuntoutumista voi edistää myös muilla palveluilla, kuten verkkoperusteisilla palveluilla ja itseapuhjelmilla. Muut tukimuodot, kuten sosiaalinen kuntoutus tai asumispalvelut, voivat olla myös mielenterveyskuntoutujan kuntoutuksen tukena. Oleellisen tärkeää olisi mielenterveysongelmien tai niiden pahenemisen ennalta ehkäiseminen. Monet kolmannen sektorin toimijat tekevätkin ansiokasta työtä asian puolesta. Ennalta ehkäisy olisi myös yhteiskunnalliselta kannalta kustannustehokasta ja inhimillisesti järkevää sekä oikeudenmukaista.

Riikonen (2008, 159) puhuu mielenterveyskuntoutujan roolista kuntoutujana ja siitä, mikä on kuntoutuksen lähtökohta. Mikäli kuntoutumista katsotaan perinteiden mukaan lähinnä hallinnan käsitteen kautta, voi asiakkaan oma toimijuus kärsiä (Riikonen 2008, 158–161). Se, nähdäänkö kuntoutuja passiivisena avun vastaanottajana vai omatoimisena kuntoutujana ja palvelunkäyttäjänä sekä oman elämänsä määrittäjänä, riippuu katsantokannasta. Se, miten asiakkaan rooli kuntoutujana käsitetään, vaikuttaa taas palvelun luonteeseen ja sen toimivuuden arviointiin (Riikonen 2008, 158–159). Hyvinvointia ei voi ulkoa käsin tuottaa, vaan asiakkaan oma kokemus ja rooli kuntoutujana ovat oleellisia elämälaadun parantamiseksi.

### 3 TAIDETERAPIAT: KIRJALLISUUS- JA KUVATAIDETERAPIA

Vaikka järjestämäni toiminta ei ollut terapiaa sinänsä, käytän terapeuttisuutta väljänä terminä tässä työssä. Terapeuttisuudella tarkoitan sellaista toimintaa, jossa hyödynnetään luovien menetelmien hoitavaa ja hyvinvointia edistävää luonnetta ohjaajan työssä. Varsinaista terapiaa varten tulee ohjaajan olla koulutettu terapeutti. Tässä tutkimuksessa käytettiin kahda eri taiteen muotoa, kirjoittamista ja kuvallista ilmaisua, joita molempia hyödynnetään myös terapiamuotoina.

Taideterapia sanana tuo helposti mieleen vain kuvataideterapian, mutta käsitteellä voidaan tarkoittaa myös muita taidemuotoja hyödyntävää terapeutista toimintaa. Muun muassa musiikki, kirjoittaminen, draama, ja tanssi kuuluvat taideterapian eri muotoihin. Taideterapioiden eri muodoista käytetään myös sanaa luovuusterapiat. Keskityn luvussa kertomaan kirjallisuusterapiasta ja kuvataideterapiasta.

Työskentelyn terapeuttisuutta ei voi täysin etukäteen määrätä, kyse on ihmisten henkilökohtaisista kokemuksista. Ohjaajan tulee olla tietoinen terapeutistavoitteisen toiminnan ohjaamisesta, kuten siitä, miten luottamuksellisuutta rakennetaan ryhmään, millainen kuntoutusprosessi on ja miten taidetoimintaan osallistuvat otetaan huomioon sekä yksilöinä että ryhmän jäseninä. Taiteen tekemisellä on tutkitusti vaikutusta hyvinvointiin, ja siksi taideterapeuttisia menetelmiä käytetään osana kuntoutusta, esimerkiksi monissa päivätoimintapaikoissa ja asumispalveluiden yksiköissä.

Käsitykseni mukaan taiteella yleensä on funktionsa esimerkiksi ihmisen tunteiden, kokemusten, käsitysten ja muistojen ilmaisijana. Taide on myös luonteva alusta tai väline muutokseen, ja tästä syystä se on hyvin käyttökelpoinen väline terapian ja kuntoutuksen kentällä. Taide ja taiteen tekeminen merkitsevät ihmiselle myös nautintoa, virkistymistä uuden oppimista ja rentoutumista. Ryhmässä tekeminen voi vahvistaa näitä kokemuksia.

#### 3.1 Kirjallisuusterapia ja luova kirjoittaminen

Kirjallisuusterapiassa hyödynnetään kirjallisuuden tekstejä tai omia kirjoituksia ja tekstin tuottamista terapeuttistavoitteisesti. Elämäkertakirjoittaminen, runot ja päiväkirjatekstit ovat tyypillisesti kirjallisuusterapiassa käytettyjä tunteiden ja käsiteltävien asioiden ilmentäjinä. Vaikeista asioista voi olla helpompi puhua tekstin kautta. Kirjallisuudesta tai omista teksteistä puhuminen ja omien ajatusten jakaminen sekä muilta palautteen saaminen on oleellinen osa kirjallisuusterapeuttista toimintaa. Kirjallisuusterapia tapahtuukin usein ryhmissä. Verrattuna kirjallisuuspiireihin, joissa teksteistä keskustellaan, kirjallisuusterapiassa fokus on tekstien aiheuttamissa tunnevasteissa. Toiminnan tavoitteena toiminnalla on muun muassa itseilmaisun ja itsetuntemuksen kehittyminen. (Linnainmaa 2005, 11–14.)

Kirjallisuusterapiasta yleensä puuttuvat tiukat teoreettiset viitekehäykset, joiden pohjalta toimittaisiin. Taustateorioita voi olla monia. Oleellista on se, että mielen tiedostamattomia aineksia käytetään tunteiden tutkimiseen, samoin kuin psykoterapiassa (Linnainmaa 2005, 15). Tekstien

lukeminen tai kuuleminen todistetusti vaikuttaa keskushermoston limbiseen järjestelmään, joka toimii esimerkiksi yhtenä tunnevasteiden ja muistitoimintojen mahdollistajana (Linnainmaa 2005, 19).

Kirjallisuusterapia perustuu kolmen tekijän yhteisvaikutukseen, osallistujan, ohjaajan ja tekstien sekä ryhmämuotoisessa terapiassa myös muiden ryhmään osallistujien väliseen vuorovaikutukseen. Jakaminen on olennainen osa kirjallisuusterapiaa, ja ryhmässä tapahtuvassa työskentelyssä osallistujien on sekä kyettävä ilmaisemaan omia ajatuksiaan että pystyttävä keskittymään muiden testeihin ja niiden aiheuttamiin kokemuksiin. Tarkoitus ei ole tuotosten psykologinen tulkinta, vaan ennemmin tunnevasteiden tarkastelu. (Linnainmaa 2005,19–20.) Näin myös ohjaajalta vaaditaan paljon, jotta ryhmän vuorovaikutus pysyy sopivalla tasolla.

Linnainmaa kuvaa (2005, 22–23) kirjallisuusterapiaprosessin neljää vaihetta, joita asiakkaat kokevat tekemisen yhteydessä. Ensimmäinen vaihe on tunnistaminen, jolloin jokin tekstissä kiinnittää osallistujan huomion. Toisessa vaiheessa osallistuja tarkastelee tunnevasteita, joita teksti saa aikaan. Kolmas vaihe on liittäminen eli rinnakkain asettaminen, joka on uusien näkökulmien ja vaikutelmien hakemista ja luomista. Prosessin neljännessä vaiheessa osallistuja soveltaa kokemaansa itseensä ja muodostaa uusia kytkentöjä. Nämä vaiheet eivät etene aina peräkkäin, ja itse tekstiä tuottaessaan kirjoittaja kokee näitä prosessin vaiheita päällekkäin kirjoittaessaan.

Käytin ohjauksissa toisena taideilmaisumuotona, kuvallisen ilmaisun lisäksi, luovaa kirjoittamista tai kirjallisuusterapiassa käytettäviä harjoitteita. Luova kirjoittaminen voi olla terapeutista toimintaa, vaikka ei varsinaista kirjallisuusterapiaa olekaan sinänsä. Luovalla kirjoittamisella ja kirjallisuusterapialla on se ero, että luovalla kirjoittamisella ei välttämättä ole varsinaisia terapeutista tavoitteita alun perin. Käytin tutkimuksessa toiminnallisessa osuudessa melko helppoja tekstityyppisiä, kuten tajunnanvirtaa, jotta vähemminkin kirjoittamista harrastaneet pystyisivät tuottamaan tekstiä ja hyötymään harjoituksista. Tarkoituksena oli matalan kynnyksen taideilmaisu.

### 3.2 Kuvataideterapia

Kuvataiteita hyödyntävä terapiamuoto mahdollistaa tiedostamattomien asioiden esiintuomista, ja edelleen tällaisen aineksen yhdistämistä osaksi tietoista tasoa ja minuutta kuvallisen ilmaisun avulla. Kuva toimii sekä eräänlaisena välineenä terapeuttien tavoitteiden saavuttamiseksi, että terapeutin ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen muodostajana. Kuvataideterapian keskiössä ovat terapeutin ja tekijän lisäksi työ, sekä itse taide työskentely, töissä käytettävät materiaalit ja kuvaelementit joita tarkastellaan.

Kuvataideterapioilla on erilaisia kliinisiä lähestymistapoja. Psykodynaamisesti suuntautuneessa katsantokannassa taidetyöskentelyä katsotaan siltä osin, miten se tuo esiin asiakkaan psyyken problematiikkaa. Tällöin kuvallinen ilmaisu toimii osana keskustelevaa terapiaa. Taideterapia voidaan

myös käsittää taideprosessikeskeisesti ja toiminta voidaan käsittää terapiana sinänsä, jolloin psykologiset ja psykoterapeuttiset viitekehykset omalla tavallaan ovat alistaisia taideprosessille, joka on taideterapian keskiössä. (Mantere 2007, 11.) Oleellista on kuvan voimakas vaikutus ihmiseen, sekä vuorovaikutussuhde terapeutin ja asiakkaan välillä. Bolle (2012, 136) sanookin, että pelkkä taidetoiminta ei ole terapiaa sinänsä, vaan antaa mahdollisuuden parantumiselle. Terapia vaatii vuorovaikutteisuutta.

Kuvataideterapiassa terapeutin ja asiakkaan välillä puhe ja ilmaisu tapahtuvat taidetyön kautta. Tästä piirteestä voidaan käyttää ilmaisua kolmiosuhde, joka on oleellinen kuvataideterapian piirre (Rankanen 2007, 36). Kolmiosuhteeseen kuuluvat siis asiakas, terapeutti ja itse työ. Koska kuvallinen teos, itse tehty tai valmis työ, tarjoaa myös sanattoman välineen, jonka kautta käsitellä asioita, voi taideterapia toimia myös sellaisille henkilöille, joiden on vaikeaa tuottaa puhetta tai tekstiä. Tällöinen terapiaprosessi tapahtuu kuvallisin ja kehollisin keinoin. (Rankanen 2007, 42.)

Neurotieteiden avulla voidaan tarkastella sitä, miksi kuvien käyttö terapian yhteydessä toimii. Malchiodi (2010, 32) kertoo tutkimusalueista, jotka ovat oleellisia kuvataideterapiassa. Näitä ovat mielikuvat ja kuvan muodostuminen, tunteiden fysiologia, kiintymyssuhdeteoria ja lumevaikutus. Kuvat vaikuttavat kehoomme, tunteisiimme, hormonitoimintaan ja moneen muuhun fysiologiseen toimintaan. Kuvataide on moniaistillista toimintaa. Kuvan tekemiseen tarvitaan materiaaleja, joita työstettäessä tunto- liike- näköaistit aktivoituvat. Taiteen kautta voi täten päästä kosketuksiin aistimuksellisiin tunteisiin tai muistoihin.

Mielikuvat vaikuttavat ruumiiseen, niillä on vasteita aivojen eri osalualueilla, jolloin kuvan kokemiseen liittyvät myös muut aistit. Oikeasti nähty tai kuviteltu kuva aiheuttavat yhtä lailla reaktiota aivojen näkökuorikentässä. Aivomme eivät siis erota, onko näky oikea vai kuviteltu. Näin mielikuvia voidaan käyttää rentoutumiseen ja stressinhallintaan ja henkilön kokemusten uudelleen määrittelyyn. (Malchiodi 2010, 20.)

Kuvat ovat myös kieltä ennen sanoja, ja kuvallinen työskentely mahdollistaa sanattomien kokemusten ilmaisun ja käsittelemisen. Varhaiset ja monesti traagisimmat kokemukset ovat ihmisen kognitiivisen tietoisuuden ulkopuolella, ja tuon ajan muistot ja kokemukset saattavat olla säilöttyinä meihin vain visuaalisina ja kehollisina muistikuvina (Rankanen 2007, 42). Tällöin asioiden kuvallinen työstäminen voi olla ainoita tapoja päästä käsiksi näihin varhaisiin kokemuksiin. Lapsen kehityksen varhaisvaihe, jolloin kieli ei ole vielä kehittynyt, on oleellinen myös erityisesti kiintymyssuhteen kehittymiselle. Kuvataideterapia voikin auttaa ihmisen kehitykselle oleellisen tärkeän suhteen uudelleenmuodostamisen, mahdollistaen tietynlaisen paluun sille varhaiselle kehityskaudelle, jolloin tämä kiintymyssuhde muodostuu. (Malchiodi 2010, 34.) Kyse on symbolien käsittelemisestä ja uudelleen muodostamisesta. (Bolle 2012, 137).

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni on luonteeltaan laadullinen tutkimus, joka sisältää toiminnallisen osuuden. Tutkimuksen aineisto kerättiin osallistuvan havainnoinnin ja kyselyiden avulla. Tutkimusta varten suunnittelin ensin ohjauskonaisuuden. Taidetyöskentely toteutettiin kuuden viikon aikana pienryhmälle asiakkaita. Aineisto kerättiin näiden ohjauskertojen aikana, minkä jälkeen aloitin aineiston analyysin, tulosten tarkastelun, johtopäätösten tekemisen ja lopulta raportin kirjoittamisen.

### 4.1 Opinnäytetyön toiminnallinen osuus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui suunnittelemastani neljästä ohjauskerrasta asiakkaille. Näiden varsinaisten työskentelykertojen lisäksi järjestettiin alkuun tutustumiskerta ja lopuksi palautekerta. Palautekerran aikana täytettiin kyselyt ja jaettiin tuntemuksia lopettamisesta. Tehdyistä taidetoista koottiin lopuksi pieni näyttely palautekerran lopuksi. Kukin työskentelykerta kesti noin kaksi tuntia. Ryhmänä oli kolme nuorta aikuisia mielenterveyskuntoutujaa, jotka tunsivat toisensa entuudestaan, mutta olivat läsnä ryhmänä vain tätä toimintaa varten. He osallistuivat toimintaan vapaaehtoisesti.

#### 4.1.1 Ohjaussuunnitelmien prosessi

Ohjaussuunnitelmien tekemiseen vaikuttivat ennen kaikkea ryhmän koko, asiakasryhmä, toimintaympäristö ja toiminnan tavoitteet, tutkimuskysymyksiä unohtamatta. Koska tarkoitus oli suunnitella toimintaa, joka sopisi mielenterveyskuntoutuksen ympäristöön ja tällä kertaa juuri nuorille aikuisille, pyrin siihen, että käsitteisimme työskentelyn avulla joitakin tiettyjä aiheita, jotka sopisivat kyseisen tämän ikäisille osallistujille. Ohjaukseen liittyy useita eri tekijöitä, joita listasin ennen ohjausten suunnittelua (Kuva1). Varsinaisten käytettyjen taideilmaisun muotojen lisäksi koko kokonaisuus ohjaamisen tavoista tilojen järjestelyyn ovat huomioitavia asioita ohjauksia suunnitellessa.



Kuva 1. Laatimani kaavio ohjauksen suunnitteluun vaikuttaneista tekijöistä. Etenkin ohjaukselliset piirteet nousevat etusijalle tässä opinnäytetyössä

#### 4.1.2 Asiakasryhmä

Ohjauksia suunniteltaessa tulee ottaa huomioon asiakasryhmä, joka tässä opinnäytetyössä oli mielenterveyskuntoutujat, iältään nuoret aikuiset. Varsinaista asiakastarpeiden arviointia en ohjauksen pohjalle kuitenkaan tehnyt. Pyrin sen sijaan suunnittelemaan ohjauskokonaisuuden sellaiseksi, että sitä voisi mahdollisimman vähin muutoksin käyttää muidenkin asiakasryhmien kanssa. En myöskään tavannut ryhmää ennen ensimmäistä tapaamiskertaa. Ryhmän jäsenet osallistuivat vapaaehtoisesti toimintaan heidän ohjaajiensa ehdotusten perusteella. Sain tiedon osallistujamäärästä kaksi päivää ennen tutustumiskertaa. Olin aiemmin käynyt keskustelemassa vakituisten ohjaajien kanssa, saadakseni selville minkälaista toimintaa asiakkaille järjestetään. Tiedustelin myös tulevan asiakaskuntani mahdol-

lista toimintakykyä, sillä se vaikuttaisi ohjauksiin ja niiden suunnittelemiseen.

Pyrin ottamaan huomioon joitakin piirteitä juuri mielenterveyskuntoutujien kannalta. Asiakasryhmä vaikutti ennen kaikkea siihen, että pidin erikseen tutustumiskerran ennen varsinaisia toimintapäiviä. Myös kuvataideterapiassa toiminnan alussa tehdään terapiasopimus, jossa käydään läpi erilaisia käytänteitä ja periaatteita, joita prosessi pitää sisällään. Tämän on tarkoitus aloittaa turvallisen vuorovaikutuksen rakentumisen ryhmässä (Hentinen & Rankanen 2007, 99.) Myös kirjallisuusterapian alussa luodaan ryhmälle säännöt ja tarkoitus sekä puhutaan luottamuksellisuudesta (Linnainmaa 2005, 21). Ohjaajana kerroin muun muassa siitä, mitkä asiat päätyvät tutkimusraporttiini ja painotin sitä, että mitään ei tarvitse tehdä jos jokin toiminta tuntuu pahalta. Toiminnan voi lopettaa milloin tahansa, ja jakamisen määrän päättää kukin osallistuja itse.

Mielenterveysongelmien aiheuttamat mahdolliset toimintakyvyn rajoitteet vaikuttivat siihen, miten ohjeistusta vaiheistettaisiin ja kokonaisuudesta saataisiin kevyt ja selkeä. Lähinnä kognitiivisen toimintakyvyn ongelmat, kuten keskittymiskyvyn puute, tarkkavaisuuteen liittyvät haasteet sekä ohjeiden seuraamisen mahdollinen vaikeus olivat näitä asioita, joita otin huomioon, kun en asiakkaiden elämäntilanteista tiennyt. Olin kuitenkin siinä käsityksessä, ettei kukaan osallistujista olisi keskellä niin suurta kriisitilannetta tai vaikeaa psyykkistä sairautta, etteivätkö he kykenisi osallistumaan taidetoimintaan. Tiedostin sen, että liian vaikeassa ja rankassa elämäntilanteessa olevat ihmiset saattavat kokea terapeutistavoitteisen taidetoiminnan niin raskaana, ettei minulla arvenomien koulutuksella ole välttämättä rahkeita tai oikeuttakaan ohjata toimintaa.

Olin myös itse ohjaajana valmistautunut siihen, että kykenisin vastaamaan muuttuviin tilanteisiin ja tukemaan osallistujia töiden tekemisessä riittäväällä tavalla niin, että kaikki pystyisivät tekemään taideilmaisutehtäviä ja niistä pystyttäisiin puhumaan. Muutoksille oli oltava tilaa. Kannustin osallistujia alusta alkaen tekemään taidetöitä sen mukaan, mikä tuntui sillä hetkellä sopivalta, ja muistutin siitä, että kuvien ei tarvitse olla taitavasti tehtyjä tai edes esittäviä, tai tekstien taiteellisia tai hienoja, vaan kyse on oman sisäisen esille tuomisesta omalla tavalla. Halusin kannustaa osallistujia oman näköiseen ilmaisuun. Mikäli esimerkiksi kuvallisen ilmaisu tuntuisi vieraalta, kannustaisin tuomaan käsiteltäviä asioita esiin esimerkiksi pelkkien värien tai muotojen avulla. Abstraktit kuvat kertovat yhtä lailla kuin esittävät kuvat. Kirjoitustöiden osalta tekstien pituudella ei ollut väliä, vaan kyse oli yhtä lailla ilmaisusta ja tunteiden purkamisesta.

#### 4.1.3 Toimintapäivien aiheet ja tavoitteet

Jokaisella työskentelypäivällä oli oma aiheensa ja tavoitteensa, jotka valitsin itse (taulukko1). Tarkoitus oli sovittaa yhteen kuntoutuksen tavoitteita, omia toiminnalle asettamia tavoitteitani ja näihin sopivia kirjallisia ja kuvallisia harjoituksia. Myös tutustumis- ja palautekerralla oli omat tavoitteensa.



Taulukko 1. Toimintapäivien sisältö

Päivä	Aihe	Tavoite
<b>1.pv: tutustumiskerta</b>	Tutustumiskerta	Tutustuminen, toiminnan esittely, ryhmäytyminen, turvallisen ryhmän luominen, sopimusten allekirjoitus
<b>1. ohjaus</b>	Näkökulmat	Eri näkökulmien havaitseminen, omien eri puolien havaitseminen ja esille tuominen
<b>2. ohjaus</b>	Ihmissuhteet, kiitollisuus	Oman ihmissuhdeverkoston tiedostaminen, kiitollisuuden käsittely tehtävien kautta
<b>3. ohjaus</b>	Voimavarat	Omien voimavarojen ja eri piirteiden tiedostaminen ja vahvistaminen
<b>4. ohjaus</b>	Elämänkaari, unelmointi	Oman elämänkulun tiedostaminen ja käsittely, katseen suuntaaminen tulevaan, unelmointi
<b>6.pv: palautekerta</b>	Ryhmän lopetus, palautekeskustelu, kyselyiden täyttäminen	Purkaa lopettamisen tunteita, käydä keskustelua koetusta toiminnasta, kyselylomakkeiden täyttäminen

Työskentelypäivien aiheita valitessani otin huomioon asiakkaiden ikävaiheen. Nuorten aikuisten ikäkauteen kuuluvia aihepiirejä ovat esimerkiksi opiskelu, työ ja perheen perustaminen ulkoisina tekijöinä. Sisäisesti nuori aikuinen etsii edelleen minuuttiaan ja kohtaa arvomaailmaansa ja asenteitaan, kasvaa aikuiseksi. Varhaisaikuisuuteen liittyy myös jäsentymisvaihe, jossa aiemmat kokemukset vakiintuvat jollain asteella pysyvämmäksi minäksi. Valintoja tehdään paljon elämän suhteen. Ikäkautta leimaa myös tietynlainen kypsymättömyys, joka näkyy lyhytjännittyneisyytenä ja käytännössä nopeiden valintojen tekemisenä ja hetkessä elämisenä. (Huldén 2005, 55–56.) Työskentelykertojen aiheiksi valikoituivat eri näkökulmien oivaltaminen, ihmissuhteet ja kiitollisuus, omat voimavarat ja vahvuudet sekä elämänkaari ja unelmat.

#### 4.1.4 Tutustumiskerta

Tutustumiskerran aikana selvitin työskentelyn eri piirteitä, kuten toiminnan aikatauluja ja ajankohtia, tehtävien luonnetta, käytettäviä materiaaleja ja jakamisen luonnetta. Pystyimme myös tutustumaan toisiimme jo etukäteen, minkä oletin vähentävän jännitettä ryhmässä ensimmäisellä työskentelykerralla. Tutustumiskäynnin tarkoitus oli myös rakentaa luottamuksellista ja turvallista ilmapiiriä ryhmään. Osallistujat saivat vielä esittää kysymyksiä ja he täyttivät suostumukset opinnäytetyöhön osallistumiseen

(liite 1). Katson, että kaikki nämä toimet lisäsivät luottamuksellisuutta sekä ryhmän sisäisesti että ylipäätään tutkimuksen kannalta

#### 4.1.5 Taidetoiminta ja jakaminen ryhmässä

Kuvallisia ja sanallisia harjoituksia suunnitellessani käytin apuna useita eri taidemenetelmäoppaita, jotka liittyivät lähinnä kirjallisuusterapiaan ja taideterapiaan. Jotkin taidetehtävät saattoivat olla itse keksimiäni tai muunneltu toisten kehittämistä harjoitteista. Taideharjoitteiden keksiminen ei ollut ongelmallista, vaikeampaa oli valita juuri suunnittelemaani ohjauskokonaisuuteen sopivimmat harjoitukset suuresta määrästä vaihtoehtoja ja saada kaksi eri taidemenetelmää yhdistettyä luontevaksi kokonaisuudeksi. Eri taideterapeuttiset harjoitteet sopivat erilaisille asiakkaille, jotkin masentuneille, toiset skitsofreenikoille (Buchalter 2009, 11), ja varsinaisen taideterapeutin tulisi arvioida kunkin sanallisen ja kuvallisen harjoitteen sopivuus omalle asiakkaalle tai asiakasryhmälle.

Aivot oppivat siitä, mihin huomio kohdistetaan (Hanson 2011, 29). Tietoinen keskittyminen hyvään ja positiivisten asioiden vahvistaminen vahvistavat myös niitä hermoratayhteyksiä aivoissamme, jotka auttavat jaksamaan. Tietoisuus tästä seikasta vaikutti siihen, että pyrin tehtävien vakavista aiheista huolimatta valitsemaan tehtäviin positiivisen sävyn. Vaikka valitsemani aihepiirit ohjauksissa olivat sellaisia, että niiden käsittely saattaisi tuntua rankalta, pyrin suunnittelemaan tehtävät niin, että niitä pystyi käsittelemään kevyesti ja positiivisella asenteella. Kaikilla oli oikeus juuri oman näköiseensä ilmaisuun, mutta rajasin tehtävänantoja.

Jokaisen työskentelykerran alussa tein jonkin pienen harjoituksen, jonka avulla oli tarkoitus selvittää osallistujien tunnelmia. Kutsun tätä alun harjoitusta fiiliskierrokseksi. Tunnelmat jaettiin ryhmässä ääneen. Näin pystyin paremmin havainnoimaan ja päättelämään eri asioiden vaikutusta siihen, miten työskentely koettiin. Fiiliskierrokset tapahtuivat kirjoittaen tai väriliidun valinnan avulla, ja kukin kertoi ääneen oman sen hetkisen tunnelmansa valintojen kautta. Sama toistettiin työskentelyn jälkeen. Kirjasin nämä sanat tai tunnelmat ylös ja arvioin myöhemmin, työskentelyn loputtua, tunnelmien vaikutusta työskentelyyn.

Kun toiminnassa on kyse kahdesta erilaisesta ilmaisumuodosta, joista kumpaakin käytettiin jokaisella työskentelykerralla, tuli näiden eri tehtävämuotojen väliin jättää tilaa. Näin vaihtaminen menetelmästä toiseen onnistuisi mahdollisimman vaivatta ja luontevasti. Jotta ilmaisumuodosta toiseen siirtyminen olisi helpompaa, suunnittelin toiminnan siten, että työskentely aloitettiin aina kirjoittamisella. Alussa saattoi olla jokin lämmittelytehtävä. Tuotetun tekstin purkamisen tai jakamisen jälkeen kautta vaihdettiin kuvalliseen ilmaisuun ja kuvien läpi käymiseen. Molempien ilmaisumuotojen harjoitteet liittyivät toisiinsa ja toimivat jatkumona toisilleen ohjauskerroilla. Ainoastaan toisella ohjauskerralla teknisistä syistä piirsimme aluksi kirjoituksen pohjaksi kuvan. Muutoin ohjausten kaava oli melko sama, mikä lisäsi haluamaani struktuuria ohjauspäiviin.

Töiden jakaminen ja niistä puhuminen ryhmässä edes jollakin asteella oli tärkeää toiminnan terapeutin vaikuttavuuden kannalta. Kannustin osallistujia jakamaan ajatuksiaan ja tunnelmiaan omista ja muiden töistä. Osallistujilla oli kuitenkin vapaus jakaa töistään juuri sen verran kuin halusivat. Jakaminen on tärkeä osa sekä kirjallisuus- että kuvataideterapiaa. Varasin riittävästi tilaa töiden purkamiselle. Myös töiden nimeäminen oli osa prosessia, sillä nimeäminen auttaa oivaltamaan työn merkityksiä edelleen. Myös päivämääriä on hyvä kirjoittaa ylös töiden myöhempää käsittelemistä ajatellen. Lisäksi pyysin osallistujia kirjoittamaan jokaisen ohjauskerran jälkeen muistiin päällimmäisiä tunteuksiaan työskentelystä, jotta omia tunteuksia olisi helpompi reflektoida myöhemmin kyselyjen täyttämisen aikana.

## 4.2 Aineiston keruu ja analysointi

Valitsin aineistonkeruumenetelmiksi opinnäytetyöhöni osallistuvan havainnoinnin ja kyselyt. Havainnointi tapahtui sekä taidetyöskentelykertojen että palautekerran aikana. Osallistujat täyttivät kyselyt palautekerralla, palautekeskustelun jälkeen. Aineiston purin työskentelykertojen jälkeen, ja etsin niistä oleellimmat esiin tulevat seikat, jotka olivat oleellisia tutkimuksen tavoitteiden kannalta.

### 4.2.1 Osallistuva havainnointi

Osallistuva havainnointi oli toinen tutkimukseni aineistonkeruumenetelmä. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija on mukana tutkittavan ryhmän toiminnassa, ja tekee muistiinpanoja valitsemistaan havainnoitavista asioista. Osallistuvan havainnoinnin kautta saadaan selville mitä tutkittavassa kohteessa näyttää tapahtuvan, kun taas kyselyt ja haastattelut kertovat vastaajien omista havainnoista ja käsityksistä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 207). Näiden välillä voi joskus olla ristiriitaa. Tutkija valitsee, kuinka etäinen, ulkopuolinen tai osallistuva on havainnoitsijana ryhmään nähden. Osallistuva havainnointi voi olla työläs tapa kerätä aineistoa, ja varsinaisten havaintojen tekeminen reaaliajassa voi olla mahdollonta. Muistiinpanot tulee kirjata talteen myöhemmin muistinvaraisesti (Hirsjärvi ym. 2007, 208–209.) Tässä tutkimuksessa havaintomuistiinpanojen kirjaaminen onnistui onneksi vaivatta taidetyöskentelyn aikana, keskustelujen ohessa sekä niiden jälkeen.

Riskinä osallistuvassa havainnoinnissa aineistonkeruumenetelmänä on myös tutkimuksen objektiivisuuden kärsiminen, sillä havainnoija vaikuttaa aina itse ryhmään jollain tapaa. Valitsin havainnoinnin silti tiedonkeruumenetelmäksi, koska tutkimuskysymyksen kannalta oli oleellista saada tietoa myös siitä, mitä ryhmätoiminnan aikana tapahtui esimerkiksi vuorovaikutuksen tasolla. Tällaiseen havainnointiin onkin Hirsjärven ym. mukaan (2007, 209) erinomainen menetelmä. Vaikutin joka tapauksessa ryhmään toimiessani sen ohjaajana.

Minulla oli käytössäni sama havainnointilomake (liite 2) joka ohjauskerralla, lukuun ottamatta palautekertaa, jolle oli oma lomakkeensa (liite 3).

Kirjasin muistiin työskentelyn aikana havaitsemaani tunneilmapiiriä, vuorovaikutuksen toimivuutta, ryhmässä tapahtuvan jakamisen sujuvuutta ja sellaista keskusteluissa syntyntä tietoa, joka olisi oleellista tutkimuskysymysten kannalta. Näin siis, miten ryhmäläiset käyttäytyivät ja kommunikoiivat, ja kirjasin tekemiäni havaintoja muistiin. Ryhmätoiminnan sujuvuus vaikuttaa työskentelyn tuloksiin, ja tätä kautta mahdollisesti taidetoiminnan vaikuttavuuteen. Mikäli ryhmäläisten kesken olisi ollut havaittavissa esimerkiksi paljon negatiivisia tuntemuksia, tai kukaan ei olisi pystynyt puhumaan töistään muiden läsnä ollessa, ei kyselyiden tuottamat vastaukset olisi riittäneet antamaan sitä tietoa, jota tarvitsin taidetoiminnan merkityksistä osallistujille. Itse taidetoiminta olisi voinut kärsiä ryhmässä vaikuttavista tekijöistä. Ilmapiirin ohjaaminen positiivisempaan suuntaan on myös ohjaajan vastuulla, hän omalla esimerkillään ja vuorovaikutuksellaan vaikuttaa ryhmän olosuhteisiin.

Havainnoitsijalla on eräänlainen kaksoisrooli: hän toimii sekä jollain tapaa ryhmään osallistuvana henkilönä että tutkijana. Grönfors (2010, 155) esittää, että tutkittavat asettavat tutkijan tiettyyn rooliin omista lähtökohdistaan käsin, mikä saattaa vaikuttaa tutkittavien käyttäytymiseen ja suhtautumiseen. Olen itse suurin piirtein samaa ikäluokkaa kuin tutkimukseen osallistuneet henkilöt, ja tästä johtuen minuun oli mahdollisesti helpompi suhtautua sekä tutkijana, ohjaajana että vertaisena. Pyrin myös häivyttämään tutkijan rooliani olemalla tietoisesti oma itseni ja puhumalla melko avoimesti tutkimuksesta jo etukäteen. Toisaalta pyrin ottamaan tutkijan roolini tarvittaessa käyttöön, esimerkiksi silloin kun tarvitsin aikaa ja tilaa muistiinpanojen tekemiseen. Erilaisia tutkijakohtaisia seikkoja tulee tiedostaa tutkimuksen luotettavuuden vuoksi (Grönfors 2010, 155).

#### 4.2.2 Kysely aineistonkeruumenetelmänä

Pelkkä havainnointi ei riitä kertomaan, miten osallistujat kokivat taidetoiminnan, kun tavoitteena on hakea juuri sisäisiä tunnetason kokemuksia. Valitsin toiseksi aineistonkeruumenetelmäksi kyselyn. Kyselyt valitsin esimerkiksi haastattelun sijaan siitä syystä, että kyselyiden avulla saisin esille myös niitä vastauksia, joita ei uskallettaisi ääneen sanoa. Koin myös, että kyselyissä aineiston analysoimisvaiheessa jälkityötä on vähemmän kuin esimerkiksi videokuvatussa haastattelussa. Toimintaan osallistunut ryhmä oli niin pieni, kolme henkilöä, että kyselyiden vastausten käsittely ei muodostunut liian suureksi urakaksi.

Kyselylomakkeiden laatimiseen tulee panostaa, sillä ne ovat tutkimuksen ydin. Kyselyiden rakenteilla on väliä. Lomakkeet aloitetaan tyypillisesti kevyemmällä taustakysymyksillä, joilla selvitetään muuttuvia tekijöitä, ja jotka toimivat ikään kuin lämmittelykysymyksinä. Näiden jälkeen voidaan edetä helpompien kysymysten kautta arempiin aiheisiin, ja lopulta niin sanottuihin jäähdyttelykysymyksiin. Taustatiedot voidaan kysyä myös vasta loppupuolella lomaketta. Riskinä kyselyjen laatimisessa on, että kysymykset ovat joko vaikeaselkoisia, liian yleistäviä tai kysymysten määrä ei ole sopiva. Myös kielen tulee olla tarpeeksi selkeää ja miellyttävää. (Valli 2010, 104–106.)

Tutkimuksessani otin huomioon kyselyihin vastaajia sillä tavoin, että pyrin pitämään kysymysten määrän pienenä, jotta niihin jaksettaisiin vastata. Taustatietoja en anonymiteettiä varmistaakseni juuri kysynyt, ikää ja aiempaa harrastuneisuutta lukuun ottamatta. Yksi kyselyiden huonoista puolista on se, ettei voida tietää, kuinka tosissaan niihin vastataan (Hirsjärvi ym. 2007, 190). Tällainen riski oli otettava, ja kaikkiin tutkimusmenetelmiin liittyy omat hyvät ja huonot puolensa.

#### 4.2.3 Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnin vaiheessa kävin omat käsin kirjoitetut havainnointilomakkeeni läpi, ja etsin niistä olennaisen tiedon. Purin aineistossa esiintyvät yhtäläisyydet ja erot pääpiirteittäin tekstitiedostoon. Kyselyjen vastauksille tein saman. Pyrin olemaan objektiivinen, jättämättä mitään oleellista pois, ja toin esiin sekä negatiiviset että positiiviset palautteet ja kokemukset. Tiivistin tuloksia yhteenvetoihin, jotka esittelen tulosten otsakkeen alla. Sisällönanalyysiä tapahtuu myös johtopäätösteni yhteydessä. Suorat lainaukset tukevat kyselyistä saatavan aineiston hahmottamista, ja tuo osallistujien persoonallisen äänen esiin. Lainaukset lisäävät samalla tutkimuksen luotettavuutta.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tuloksia. Aineisto koostuu havainnointimateriaalista ja kyselyiden vastauksista. Aineistosta on nostettu esiin oleellisia piirteitä tutkimuskysymyksen kannalta (taulukko2). Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että aineistonkeruumenetelmät olivat riittäviä, ja molemmat aineistonhankintamenetelmät tukivat toisiaan. Pystyin vertaamaan hyvin omia havaintojani kyselyistä saatuihin vastauksiin. Omat havaintoni olivat samankaltaisia kuin osallistujien kokemukset. Varsinkin ryhmä ilmapiirin sujuvuus nousi esille molemmissa aineistoissa, ja ilma-  
piirillä oli suuri vaikutus siihen, miten merkityksellisenä osallistujat kokivat toiminnan.

Taulukko 2. Tulosten yhteenveto

Havainnointimateriaali	Kyselyt
Ilmapiiri ryhmässä oli hyvä. Alun tunnelma vaihtui toisinaan työskentelyn aikana	Kaikilla osallistujilla aiempaa harrastuneisuutta
Ryhmä oli vuorovaikutteinen ja jakaminen oli luontevaa	Tehtävät olivat mielekkäitä. Osa tehtävistä koettiin haastavina.
Osallistuminen taidetehtävien tekemiseen hyvä	Työskentely herätti oivalluksia itsestä ja opetti uutta taiteen tekemisestä. Työskentely herätti erilaisia tunteita kaikissa osallistujissa
Tunnetason kokemuksia, kuten oivalluksia ja tunnereaktioita pystyi havaitsemaan työskentelyn aikana	Vuorovaikutus koettiin hyvänä ja töiden jakaminen hyödyllisenä asioiden käsittelyn kannalta.
Olosuhteet, taidetehtävät, ohjaus ja ryhmän välinen vuorovaikutus olivat riittäviä positiivisten kokemusten muodostumiselle.	Kehittämisehdotuksissa mainittiin materiaaloitavia ja jakamiseen panostamista. Kaikilla oli kiinnostusta osallistua toimintaan uudestaan. Palautetta annettiin ohjaajalle

### 5.1 Havainnointimateriaalia ryhmästä

Havainnointimateriaalin perusteella pystyy päättelemään, että toiminta pääosin oli hyvällä tapaa vuorovaikutteista ja sujuvaa. En havainnut ylitse pääsemättömiä vaikeuksia tehdä annettuja tehtäviä, ja kaikkiin tehtäviin osallistuttiin. Myös tunnetason kokemuksia tuli esiin ohjausten aikana. Pienryhmän jäsenet tuntuivat kukin olevan itsereflektiivisiä, mikä on hyvä pohja itsetuntemuksen kehittymiselle. Osallistujat toivat myös vapaasti negaatioitaan esille töissään mikä voi olla merkki siitä, että ryhmässä vallitsi luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri.

Ohjaajana en ollut mukana itse toiminnassa taidetyöskentelyn aikana, ja pystyin tällöin tekemään muistiinpanoja havainnoistani melko vaivatta. Keskustelujen ohessa havainnointi ja niiden kirjaaminen oli jo mutkikkaampaa, mutta sain mielestäni kirjattua tarvittavia tietoja riittävästi ylös.

Työskentely tapahtui kahdessa eri huoneessa, joko kuvataideluokassa tai suuremmassa salissa. Ajankohta oli jokaisena työskentelykertana noin 13–15. Osallistujilla ei ollut tuolloin muuta ohjelmaa. Toimintaa ennen osal-

listujat olivat käyneet lounaalla, joten vireystaso on saattanut vaikuttaa työskentelyyn. Työskentelytilassa ei ollut lisäksemme muita henkilöitä, mutta kulkemista kahden eri huoneen välillä tapahtui. Autoin välillä osallistujia hakemaan materiaaleja toisesta huoneesta, tai liikuin muuten kahden tilan välillä. Täten en ole voinut edes käytännössä havainnoida kaikkea, mitä tapahtui. Havainnointi on niin subjektiivinen tiedonkeruumenetelmä, että jotain jäi havaitsematta joka tapauksessa. Grönforsin (2010, 169) mukaan havainnointiaineiston subjektiivisuus saakin tulla analyysivaiheessa esiin, sillä tutkija ei osallistuvana havainnoijana voi välttää tekemästä havaintoja omasta kokemusmaailmastaan käsin.

### 5.1.1 Havainnointikysymykset

Havainnointikysymykseni liittyivät ryhmän vuorovaikutukseen ja niihin havaintoihin, joita kykenin tekemään ryhmässä vallitsevasta ilmapiiristä ja toiminnan kautta syntyvistä oivalluksista tai kokemuksista. Havainnointikysymykseni kuuluivat: Millainen yleistunnelma fiiliskierroksesta välittyi/muuttuiko tunnelma loppua kohden? Osallistuvatko kaikki toimintaan vai onko vastahakoisuutta? Kuinka hyvin osallistujat jakavat asioita keskenään? Millainen on vuorovaikutus osallistujien kesken (toimivaa vai kankeaa)? Onko havaittavissa oivalluksia/selkeitä tunnereaktioita, jotka olisivat työskentelyn aiheuttamia?

Myös palautepäivänä minulla oli käytössäni havainnointilomake. Sen kysymykset poikkesivat aiemmista. Vuorovaikutuksen ja jakamisen toimivuuden kirjaaminen ei ollut enää oleellista, sillä taidetyöskentely oli jo ohi. Halusin silti tilaisuuden merkitä joitakin asioita myös palautetilaisuudesta. Tässä vaiheessa oleellista oli havainnoida tunnelman lisäksi myös vastausinnokkuutta. Tarkoituksena oli myös havainnoida ja kirjata niitä asioita, joita palautekeskustelussa tuli esiin, jotka eivät välttämättä päätyisi itse kyselyiden vastauksiin. Pystyin vertaamaan havaintojani kyselyiden vastauksiin yleisellä tasolla. Ryhmä oli hyvin keskusteleva, ja koska en käyttänyt haastattelua aineistonkeruumenetelmänä, sain näin havainnointilomakkeeseen myös keskustelusta ilmi tullutta tietoa.

### 5.1.2 Alun tunnelman vaikutus työhön

Jokaisen työskentelykerran alussa pyrin saamaan selville yleisiä tunnelmia, joita sillä hetkellä osallistujilla oli. Näitä tiedustelin luovan toiminnan keinoin. Mikäli havaitsisin voimakkaita negatiivisia tunteita kuten vihaa, ärtyneisyyttä tai yksittäisen osallistujan kriisitilannetta, voisin olettaa niiden vaikuttavan työskentelyyn, ja siihen, miten se koettaisiin. Pystyin myös tällöin muuttamaan suunnittelemani toimintaa tarvittaessa. Kysyin tunnelmia myös työskentelyn jälkeen, ja seurasin ja havainnoin tunnelmien muuttumista työskentelyn aikana.

Lähes jokaisella kerralla alun tunnelmakierroksella oli havaittavissa pientä jännittyneisyyttä tai tietynlaista epämääräisyyttä, ainakin yhdellä henkilöistä. Muutoin yleisilmapiiri oli positiivinen ja rauhallinen. Moni kertoi odottavansa toimintaa. Jälkeenpäin osallistujat kokivat olleensa usein vir-

kistyneitä tai pirteämpiä kuin ennen työskentelyä. Ainoastaan yhdellä kerralla yksi osallistujista kävi läpi kriisitilannetta, mikä vaikutti koko ryhmän tunnelmaperiin, muttei käsitykseni mukaan haitannut työskentelyä.

En usko että se tunnelma, jolla osallistujat astuivat mukaan työskentelytilaan, olisi vaikuttanut suuresti heidän vastauksiinsa tai kokemuksiinsa negatiivisesti. Sen sijaan alussa koettu innostus tuntui pysyvän läpi taide työskentelyn. Luovuus-sana vilahti monesti työn tekemisen aikana.

### 5.1.3 Osallistuminen toimintaan

Ryhmän jäsenet osallistuivat joka kerta toimintaan niin, että yksikään tehtävä ei jäänyt tekemättä. Osallistujilla oli vapaus osallistua sen mukaan, mikä tuntui itsestä hyvältä. Pariin otteeseen kirjoittaminen tai kuvataide työskentely näytti tuntuvan raskaalta, tai innottomuutta oli havaittavissa alkupuolella toimintaa. Tällainen on kuitenkin tavallista terapeutisessa taidetyöskentelyssä. Pysin näissä tilanteissa auttamaan osallistujia eteenpäin esimerkeillä ja henkilökohtaisella ohjaamisella. Yhtä kolmesta osallistujasta sai melkein joka kerta auttaa töiden alkuun.

En havaintojeni perusteella usko osallistumisen määrän vaikuttavan osallistujien kokemuksiin toiminnasta negatiivisesti, sillä kukaan ei jättänyt yhtäkään työtä tekemättä. Töiden tekemiseen uppouduttiin ja niistä keskusteltiin mielellään.

### 5.1.4 Kuinka hyvin asioita jaettiin ryhmässä

Toiset jakoivat enemmän, toiset vähemmän, ja joistakin töistä puhuttiin enemmän, toisista vähemmän. Osallistujat tunsivat toisensa entuudestaan, mikä varmasti vaikutti ratkaisevasti siihen, kuinka helposti omia töitä pystyttiin avaamaan yhdessä. Osallistujat kannustivat toisiaan, kertoivat omia pohdintojaan toisten töistä, ja erään kuulemani kommentin mukaan he antoivat ja saivat uusia näkökulmia töihin muiden kautta. Sisäisiä ja henkilökohtaisiakin asioita tuotiin esille ja osallistujat kykenivät tuomaan esille vaikeampia asioita elämästään töiden kautta.

Osallistujat tuntuivat myös tiedostavan hyvin sen, ettei mitään ollut pakko jakaa, jos ei siltä tuntunut. Tätä asiaa olin painottanut jo tutustumiskerralla. Omat rajat tunnuttiin tiedostavan hyvin päätellen siitä, minkä verran osallistujat kertoivat töistään. He osasivat rajata itse jakamisen määrää, mistä voinee päätellä, että jonkinlainen luottamus ryhmään oli luultavasti olemassa. Yksi osallistujista varmisteli muutamaan kertaan sitä, näkeekö kirjoituksia kukaan, tai etten kirjaisi heidän henkilökohtaisia asioitaan opinnäytetyöhön. Toinen taas olisi halunnut lukea ääneen jokaisen kirjoittamansa tekstin. Tällöin painotin sitä, miten tärkeää anonymiteetti on tutkimuksessa, ja että muutkin tekijät kuin minä vaikuttavat tähän puoleen. Anonymiteetistä sovittiin jo opinnäytetyösopimuksessa, ja ohjaavat opettajani pystyisivät tarkistamaan luottamuksellisuuden määrän opinnäytetyössäni.



Yhteenvedona voin todeta, että töistä puhuminen ryhmässä oli näkemykseni mukaan luontevaa ja onnistunutta. Vuorovaikutus ja jakaminen terapeuttistyyppisessä toiminnassa ovat oleellista työn merkityksellisyyden kannalta.

#### 5.1.5 Vuorovaikutus osallistujien kesken

Yhteenvedona voidaan todeta, että ryhmän jäsenten välinen vuorovaikutus oli sujuvaa ja mutkatonta. Tähän saattoi vaikuttaa se, että osallistujat tunsivat toisensa jo entuudestaan. Kaiken kaikkiaan toiminta oli vuorovaikutteista ja toimivaa.

Osallistujat kannustivat ja auttoivat toisiansa toiminnan aikana. Mielestäni taidetuokiot olivat itseilmaisun lisäksi myös virkistäytymisen ja yhdessäolon hetkiä. Ainoastaan työrauhan suomisesta muille minun piti ohjaajana muistuttaa välillä. Ohjaajan koin, että ohjeistustani kuunneltiin ja minua kunnioitettiin. Vuorovaikutuksen sujuvuus vaikuttaa varmasti taidetyöskentelyn mielekkyyteen, ja kyseisen asian suhteen en kokenut olevan ongelmia.

#### 5.1.6 Havainnot tunnekokemuksista ja oivalluksista

Työskentelyn aikana tapahtui paljon, ja havainnot käyvät yksiin kyselyistä saadun tiedon kanssa. Työskentelyt herättivät jotakin osallistujissa. Tunnelmaiselle oli tilaa, ja henkilöt olivat eri tavoilla vapautuneita ja varautuneita. Hiljaisemmista oli vaikea päätellä sitä, mitä työ herätti, enkä lähtenyt asiaa tulkitsemaankaan. Toisaalta voidaan ajatella, että jo vahva uppoutuminen työn tekemiseen saattaa olla hyvä merkki. Se voi kertoa esimerkiksi flow-tilasta. Ihmisillä oli oikeus olla oma itsensä.

Työskentelyn aikana osallistujat keskustelivat ajoittain vapaasti sekä töistä että muista asioista. Näiden yhteisten keskustelujen kautta pystyin saamaan selville joitakin sisäisiä tunnetason kokemuksia, joita työt ja työskentely herättivät. Jo kolmannella kerralla keskustelun aikana osallistujat totesivat saaneensa ”paljon irti” töiden tekemisestä. Osallistuin itsekin keskusteluun normaalisti ohjaajana. Herättelin kysymyksiä ja vastailin asioihin omasta näkökulmastani, yrittäen kuitenkin olla ohjaamatta puheen kulkua tiettyyn suuntaan.

Työskentelyn aikana pystyi havaitsemaan jonkin verran sitä, mitä osallistujien tunnetasolla tapahtui työskentelyn aikana, mutta lähinnä puheen kautta. Jonkin verran havaitsin myös non-verbaalisen viestinnän kautta joitakin asioita, kuten tunnereaktioita, huudahduksia, naurua ja lievää hermostuneisuutta. Työskentelyn aikana kiroiltiin vapaasti, mutta se tuntui ennemmin tunteen purkaukselta positiivisessa mielessä. Kuulin onnistumisen tunteista, innokkuudesta, kiitollisuudesta, rakastamisesta. Annoin vapaat kädet kaikenlaiselle itseilmaisulle, ja se ilmeisesti tiedostettiin. Yksi osallistujista pohti ääneen, miten kirjoitustöiden avulla sai jäseneltyä ajatuksia. Yksi yllättyi kuvataidetoimensä positiivisesta hengestä. Toinen taas

puheensa perusteella koki onnistumisen tunteen, vaikka hän oli juuri vähän aiemmin nähnyt kuvataidetyönsä epäonnistuneena.

## 5.2 Kyselyiden tulokset

Tutkimuksen aineistona olevat kyselylomakkeet (liite 4) täytettiin viimeisellä kokoontumiskerralla eli palautekerralla, jolloin itse toiminta oli jo ohi. Tässä luvussa kerron ensin siitä, millainen palautetilanne oli, ja puran sitten kyselyiden vastauksia teemoitteluni mukaan, jonka olin tehnyt valmiiksi kyselylomakkeisiin.

Keräsin kyselyiden avulla tietoa, joka liittyy taidetyöskentelyn aikana tapahtuneisiin erilaisiin kokemuksiin, keskittyen varsinkin osallistujien tunnepuolen kokemuksiin. Oleellista oli kerätä tietoa siitä, herättikö työskentely uusia oivalluksia itsestä. Olin itse paikalla kyselyiden täyttämisen aikana, jotta vastaajat pystyisivät tarvittaessa esittämään kysymyksiä lomakkeesta. Kysymysten teemat liittyivät itse taidetoimintaan, omiin kokemuksiin, vuorovaikutukseen ja kehittämis-ideoihin. Kysymyksiä oli lomakkeessa yhteensä 12, ja kyselyt sai jättää nimettöminä.

### 5.2.1 Palautekerran toteutus

Läsnä palautekerralla olivat vain ohjaaja ja tutkimuksen tekijä (minä) ja toimintaan osallistuneet henkilöt, aivan kuten muillakin kerroilla. Kaikki kolme osallistujaa vastasivat kyselyihin ja niiden kaikkiin kohtiin, yksi tarvitsi enemmän tukea lomakkeen täyttämiseen. Auttaessani kyseistä henkilöä minun oli oltava tarkkana, etten vaikuttaisi hänen vastauksiinsa kysymyksiä täsmentäessäni. Objektiivinen auttaminen oli hieman hankalaa. Totesinkin ääneen, etten voi antaa vastauksia tai edes vihjeitä niihin, mutta kerroin tarkemmin, mitä tarkoitin joillakin tietyillä kysymyksillä. Pyysin häntä kertomaan rehellisesti oman mielipiteensä ja tuntemuksensa ja jättämään jonkin hankalalta tuntuvan kohdan täyttämättä tarvittaessa. Kyseisellä osallistujalla saattoi olla vaikeuksia ymmärtää abstrakteja asioita, konkreettiset vastausvaihtoehdot tai monivalintalomake olisivat sopineet hänelle ehkä paremmin.

Mielestäni vastauksista kuultaa hieman läpi se, että kyseessä oli viimeinen kerta, jolloin näimme. Vastauksissa on havaittavissa kiitollisuutta ja haikeutta. Kysyttäessä kokemuksia työskentelystä vastaajat erikseen mainitsivat joissain kohdissa ohjaajan ansioksi sen, että tekeminen oli mieluisaa tai että toimintaa haluttaisiin jatkaa, jos se olisi minun ohjaamaani. En osaa arvioida, kuinka paljon haikea tunnelma vaikutti muihin vastauksiin, toivon ettei kritiikkiä ole karsiutunut palautekerran tunneilmapiirin vuoksi pois vastauksista.

Täytin palautekerralla myös havainnointilomaketta, jonka avulla kirjasin tietoon tunneilmapiiriä, vastausinnokkuutta sekä niitä kokemuksia työskentelystä, joita osallistujat toivat esille spontaanisti keskustelun ohessa. Ilmapiirissä oli myönteinen ja hieman väsynyt. Haikeutta työskentelyn loppumisesta oli havaittavissa, kuten myös energisyyttä näyttelyä pystytet-

täessä. Vastausinnokkuuden osalta yhdellä oli alkuun vastahakoisuutta, mutta autoin häntä kysymysten kanssa. Vaikka taidetyöskentelyä toivottiin lisää, toiminnan rajallisuus tältä kerralta ymmärrettiin hyvin, ja näyttelyn pystyttämistä oltiin innostuneita.

### 5.2.2 Kokemukset taidetoiminnasta

Kyselylomakkeiden ensimmäisessä osiossa kysyin osallistujien taustatietoja ja kokemuksia itse toiminnasta. Kysyin aiemmasta kirjoitus- tai kuvataideharrastuneisuudesta. Jokaisella osallistujalla oli jotakin kokemusta kirjoittamisesta ja/tai kuvataiteen tekemisestä. Tekstityypeistä tuttuina mainittiin runot, laulun sanat, riimitetyt ja päiväkirjatekstit. Yhdellä osallistujista oli vahvemmin kuvataideharrastuneisuutta kuin kahdella muulla, jotka taas olivat kirjoittaneet enemmän. Aivan tyhjältä pohjalta ei siis kukaan tullut taideilmaisuryhmään. Täten itse menetelmät tai niiden outous eivät lie vaikuttaneet kokemuksiin.

Kysyin seuraavaksi kokemuksista jotka liittyivät itse toimintaan, kuinka helppoa tai vaikeaa se oli ollut, ja mistä tehtävistä pidettiin tai ei pidetty. Yksi mainitsi lempitehtäväkseen tehtävän, jossa kirjoitettiin kiitoskirjeet ja piirrettiin liiduilla postikortit läheiselle ihmiselle. Tehtävä oli vastaajalle avartavaa ja toi hyvän mielen, koska töihin hänen mukaansa:

...sai laittaa positiiviset tunteensa sanoiksi.

Toinen vastaaja mainitsi lempityökseen tajunnanvirtatekstit, joita tehtiinkin lähes jokaisella kerralla. Hän kirjoitti tajunneensa tajunnanvirtatekstien kautta voivansa olla viisas tietämättään sitä. Kolmas mainittu lempityö oli työ, jossa kirjoitettiin valitusta kuvasta kolmesta eri näkökulmasta.

Vastauksista kuului mielestäni läpi se, että vähiten kiinnostavat työt olivat niitä töitä, jotka koettiin hankalaksi. Yksi vastaajista sanoi, ettei huonoja tehtäviä ollut, toinen kertoi että huonointa on vaikea valita. Kolmannella vastaajalla oli ollut vaikeuksia samaistua päiväkirjateksteihin, joita kirjoitettiin eri aikakausilta. Hän valitsi kyseisen tehtävän vähiten miellyttäväksi. Tehtävän aihe oli vaikeuksista huolimatta vastaajan mielestä hyvä.

Palautteiden perusteella mitä ilmeisimmin tehtävien mieluisuus liittyi niistä aiheutuneisiin tunnevasteisiin tai jonkinlaiseen positiiviseen oivallukseen. Vähemmän miellyttäväksi tehtäviksi valittiin niitä, jotka tuntuivat vaikealta. Kahden mielestä jokin tehtävä tai kaikki tehtävät olivat vaikeita alussa. Toisaalta henkilö, joka koki kaikki tehtävät vaikeiksi alussa, totesi toisen kysymyksen kodalla niiden olleen sopivan haastavia. Tekemisen tai aloittamisen vaikeutta havaitsinkin silloin tällöin työskentelyn aikana, mutta näkemykseni mukaan tehtävien vaikeus ei kuitenkaan koitunut missään vaiheessa esteeksi työn tekemiselle. Oleellista oli se, ettei vastauksissa tullut esille sellaista mielipidettä, että suurin osa tehtävistä olisi ollut varsinaisesti huonoja. Täten työt on varmemmin koettu hyödyllisiksi, olkoonkin, että ne olisivat jollain tapaa voineet olla helpompia.

### 5.2.3 Osallistujien tunnetason kokemukset

Kokemuksia käsittelevän otsikon alla tiedustelin osallistujien sisäisiä tunnetason kokemuksia, niitä joita työskentely mahdollisesti herätti. Vastaajat keskittyivät ehkä enemmän kokemuksiin tehtävistä kuin niiden herättämiin tunteisiin, vaihtelevasti eri vastaajien välillä.

Osion ensimmäisen kysymyksen kohdalla kysyin, auttoivatko tehtävät käsittelemään tunteita, tai herättivätkö taideharjoitteet erityisiä tunteita. Kaikilla vastaajilla tunteita oli selkeästi herännyt. Yksi vastaajista kertoi kokeneensa ahdistusta, jonka hän kertoi lievittyneen töiden avulla. Hän kertoi myös:

Ehkä työt aiheuttivat myös itsevarmuutta siihen että osaan.

Kirjoittamisesta yksi vastaaja sanoi, että se auttoi tuomaan esiin ajatuksia tai tunteita, joita ei tiennyt olevan olemassa ennen työn tekemistä. Sama henkilö koki, että kuvat ja erityisesti tajunnanvirtatekstit auttoivat jäsentämään mieltä. Kolmannen vastaajan mukaan työskentely herätti myös pohtimaan, mikä on rumaa, ja mikä kaunista. Näitä kohtia pistin merkille itsetuntemuksen tai itsereflektiivisyyden kannalta. Ristiriitaiset kokemukset tai vahvat tunnekokemukset ovat mielestäni omiaan antamaan uutta tietoa itsestä tai omista kyvyistä.

Toinen kysymys keskittyi siihen, opittiinko töiden kautta jotain uutta itsestä. Kysymyksen teemana oli itsetuntemus. Kysymyksen kohdalla mainittiin onnistumisen tunteista kahdesti: toinen havaitsi pitävänsä myös maalaamisesta, toinen taas kommentoi taitojaan kirjoittajana ja kuvan tekijänä, sekä ilmaisi töiden lisänneen itsetuntemusta. Kolmas vastaajista kertoi myös löytäneensä tietynlaisen ilmaisutyylin. Hän kertoi myös oppineensa persoonallisuudestaan sen, että hänessä on kaksi erilaista, vastakkaista puolta, joiden esiin tulo vaihtelee. Vastaukset siis keskittyivät osittain taidetyöskentelyn tekniseen puoleen, kokemuksiin siitä, mitä oppi kuvallisanallisista menetelmistä. Nämä positiiviset oivallukset voivat auttaa osallistujia eteenpäin taiteen tekemisen saralla, mikä on toivottava

Osion kolmas kysymys kartoitti sitä, saivatko osallistujat uusia oivalluksia tai ajatuksia työskentelypäivien aiheista. Yksi vastaajista ei kokenut saaneensa, syyski hän mainitsi sen, että koki tehneensä töitä

... saman kaavan mukaan, vaikka aiheet vaihtelivat

Kahdelle muulle vastaajalle oli työskentely herättänyt jotakin. Toinen kertoi löytäneensä vahvuuksiaan, ja oivaltaneensa haluavansa luopua joistakin ominaisuuksistaan. Kolmas vastaaja kirjoitti saamistaan uusista ajatusmalleista ja näkökulmista. Kiitollisuustyöt ja oman elämäntaipaleen miettiminen olivat pohdituttaneet häntä, ja hän kertoi myös saaneensa paremman käsityksen omista heikkouksistaan ja vahvuuksistaan. Kyseinen henkilö kertoo, että:

Kiitollisuuden osoittaminen -työ toi esiin sen, kuinka suuri positiivinen voima tunteiden osoittamisella kirjoittamalla voi olla

#### 5.2.4 Vuorovaikutus ryhmässä

Koska ryhmän jäsenten välinen vuorovaikutus on oleellista toiminnan onnistumisen kannalta yleensä, ja jakaminen on tärkeä osa taideterapeuttista toimintaa, halusin tietää osallistujien omia kokemuksia ryhmässä tapahtuneesta vuorovaikutuksesta ja yleisestä ilmapiiristä. Ilmapiiri koettiin yksinomaan positiivisena, mikä oli myös oma havaintoni. Ilmapiiriä kuvailtiin sanoilla inspiroiva, turvallinen, kannustava, vapautunut ja luovuutta tukeva. Ryhmässä oli yhden vastaajan kertoman mukaan helppo olla, ja hän koki että ryhmäläiset antoivat toisilleen tilaa kertoa töistä.

Töiden tekeminen ja niiden jakaminen kaikkienensa näyttää kyselylomakkeiden vastausten perusteella olleen melko mutkatonta ja hyödyllistä. Yhden vastaajan mukaan välillä tuntui vaikealta käsitellä jotakin aihetta ryhmässä, mutta alun vaikeuksien jälkeen asia helpottui. Tässä kohden vastauksia mainittiin, että jakamisen aikana töitä alkoi hahmottaa paremmin ja toisten ryhmäläisten kommenttien kautta sai uusia oivalluksia omasta persoonasta. Hän kertoo:

Oli aina kiinnostavaa kuulla, mitä toiset olivat omista töistä mieltä ja mitä se toi heidän mieleensä

Ryhmän näkemysten vaikutus omiin käsityksiin ja niiden uudelleen muodostumiseen onkin tuttu piirre eri taideterapioille. Myös toinen vastaaja kertoi samanlaisesta kokemuksesta. Hän koki, että kaverin mielipiteen kuuleminen on hyvä asia, sillä sitä kautta pystyi saamaan uutta näkökulmaa omiin töihin. Kolmannen vastaajan mukaan työskentely ryhmässä oli kivaa ja ryhmä oli hänen mielestään hyvä ja vastaanottavainen.

Vuorovaikutuksen kankeus tuskin on siis vaikuttanut toiminnan hyödyllisyyteen, ainakaan tällaista kokemusta ei voi havaita kyselylomakkeiden vastauksista mistään kohtaa. Uusien oivallusten kehittymiseen vuorovaikutuksella oli vaikutus, osallistujat oppivat toisiltaan.

#### 5.2.5 Kehittämisideat

Lopuksi halusin kommentteja kehittämideoista ja siitä, toivoisivatko osallistujat samanlaista toimintaa lisää. Kyselylomakkeen viimeinen kysymys oli sana vapaa-kysymys, jonne kukin osallistujista kirjoitti kommentteja minun ohjaamisestani. Myös muita palautteita esiintyi

Pyysin osallistujia kertomaan mahdollisia kehittämideoitaan. Osallistujilta saadut kehittämisideat auttavat aina arvioimaan ja parantamaan toimintaa jatkossa. Yksi vastaajista mainitsi tässä kohtaa ryhmässä tapahtuvan töiden tulkinnan lisäämisen tai sen kehittämisen eteenpäin. Oma kokemukseni ja havaintoni oli sama. Mielestäni jakamista olisi voinut olla

enemmän, etenkin kirjoitustöitä olisin voinut kannustaa lukemaan enemmän. Yhdellä ei ollut muita kehitysideoita kuin se, että toiminta ylipäättään jatkuisi. Kolmas ilmaisi mielipiteensä materiaalien suhteen, hän toivoi että olisimme käyttäneet mustetta kuvataidetoissa. Kyseinen toive oli tullut esiin keskusteluissa aiemmin työskentelyn aikana.

Ennako-oletukseni mukaisesti jokainen osallistuja haluaisi, mahdollisuuden salliessa, osallistua toimintaan uudestaan. Yksi vastaajista mainitsi erityisesti syyn:

...koska ryhmässä sai tuoda omaa itseään esille sallivassa ilmapiirissä.

Viimeisessä, avoimessa kysymyksessä, tuli esiin tyytyväisyys minuun ohjaajana. Esitetyjä syitä olivat muun muassa se, että olin aito, kuuntelin, vaikutin aidosti innostuneelta ja kiinnostuneelta osallistujia ja toimintaa kohtaan. Ohjaajaan liittyvät seikat tekivät yhden vastaajan mukaan ryhmästä sellaisen, että siihen oli helppo tulla. Eräs kommentoi:

Ohjaaja on ihailtavan taiteellinen ja sanoo sen myös ääneen. Se antaa toisillekin luvan olla taiteellinen.

Myös lisäperusteluita esitettiin sille, miksi työskentely oli ollut mieluisaa. Yksi vastaajista totesi vielä tässä kohtaa sen, miten kokemus oli hänen mielestään kannustava ja positiivinen. Eräs vastaaja esitti myös toiveita ja mielipiteitä materiaalien suhteen. Myös analyysiä taidetoiminnan piirteistä ja sen aiheuttamista tunteista avattiin kysymyksen kohdalla, yhden todeksa miten hienoa oli:

saada vapaat kädet taiteen tekemiseen...

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Aineiston perusteella voitaneen tehdä yleisen tason johtopäätös, jonka mukaan työskentely koettiin mielekkäänä ja merkityksellisenä monelta kannalta, tehtävien ajoittaisesta hankaluudesta huolimatta. Osallistujat kertoivat oivalluksista, piristymisestä, tunteiden purkamisesta ja yllätyksistä. Tehtävät olivat osittain vaikeita ainakin alkuvaiheessa, toisaalta menetelmistä opittiin uusia taitoja ja saatiin itseluottamusta itsestä tekijänä. Toimiva ryhmä antoi onnistumisen kokemuksia. (Taulukko 2)

Laajemmin ajateltuna tutkimukseni tuottaa kokemustietoa siitä, millä eri tavoin taidetoiminta voi olla hyödyllistä mielenterveyskuntoutuksen ympäristössä, toiminnan olematta varsinaista terapiaa. Mielenterveyskuntoutuksen keskeisiä kysymyksiä on asiakkaan oma rooli kuntoutujana suhteessa ylhäältä käsin määriteltyihin, objektiivisiin ja tieteellisen termistön määrittelemiін tavoitteisiin kuntoutukselle. Asiakkaan ja toisen tahon määrittelemät käsitykset kuntoutuksen tarpeista, sopivista muodoista, sekä toiminnan arvioinnista voivat olla ristiriidassa. Ihmisen sisäistä kokemusta kuntoutumisesta soisi saatavan esiin. Työni kautta hahmottuu kuntoutujan kokemus siitä toiminnasta, joka on suunniteltu kuntoutumisen tueksi. Taideteen vaikutuksesta hyvinvointiin on olemassa paljon tutkimuksia, mutta vieläkin sen vaikuttavuus nojaa osittain myös kokemustietoon.

### 6.1 Ryhmällä on väliä

Sekä omien havaintojeni että kyselyistä saadun aineiston perusteella voidaan todeta, että vuorovaikutus ryhmässä oli toimivaa. Osallistujat jakoivat vaivatta ajatuksiaan ja näkemyksiään omista ja muiden tekemistä töistä. Jakaminen ja vuorovaikutus ovat oleellisia taideterapioihin liittyviä piirteitä, ja uskon, että jakamisen helppous ja osallistujien kokema hyvä ilmapiiri ryhmässä vaikuttivat osallistujien positiivisiin kokemuksiin toiminnasta. Asiaa edesauttoi varmasti se, että ryhmän jäsenet tunsivat toisensa entuudestaan.

Töiden jakaminen auttoi osallistujia hyötymään toiminnasta. Muiden näkemysten kuuleminen omista töistä antoi uutta ajateltavaa, ja toisten töiden reflektointi oli hyvää ja tasapainoista sosiaalista kanssakäymistä. Uusia näkökulmia rakennettiin yhdessä. Uskon, että taidetyöskentely ryhmässä herätti sekä kysymyksiä että vastauksia, uusia oivalluksia ja tunnetason kokemuksia osallistujissa. Näitä seikkoja tuli esiin myös kyselyiden vastauksissa. Jo tutustumiskerralla olin painottanut sitä tärkeää seikkaa, että jokainen saa itse päättää, miten paljon töistään kertoisivat.

Positiiviset emotionaaliset ja merkittävät kokemukset ryhmässä edesauttavat myös oppimista (Bolle 2012, 133), sillä ne lisäävät välittäjäaineiden, kuten dopamiinin ja endorfiinien erityistä aivoissa. Oppimista taas eittä-mättä tapahtuu terapeuttistavoitteisen taidetyöskentelyn ohessa, kun käsitelyssä on oma elämä ja persoona. Opinnäytetyön ryhmässä oli hyvät mahdollisuudet tällaiseen kehittymiseen. Taidetyöskentelyn kautta opittiin itsestä ja omasta persoonasta.

## 6.2 Ohjaajan rooli

Ohjaajan rooli onnistuneen taidetyöskentelyn mahdollistamisessa on suuri. Mielenterveyskuntoutujien kanssa turvallinen ryhmähenki on tärkeää pyrkiä luomaan alun alkaen. Ohjaajan on kyettävä joustamaan muutosten varalta, ja antamaan henkilökohtaista tukea aina tarvittaessa. Mielenterveyskuntoutujien ohjaajalle asiakkaiden ominaispiirteet ja toimintakyky selviävät yksityiskohtaisemmin ohjausten aikana. On normaalia, etteivät esimerkiksi diagnoosit ole artemien tiedossa etukäteen. Katson, että ohjaajalta vaaditaan tietyntaista psykologista silmää ja aitoa läsnäoloa olla asiakkaiden tukena myös taidetyöskentelyä ohjatessa. Taidetyöskentelyssä tehtävät saatetaan tehdä hyvin henkilökohtaisista aiheista, ja ne herättävät voimakkaitakin tunteita. On ohjaajan tehtävä rajata toimintaa ja olla apuna ja tukena tarvittaessa. Myös ohjausten struktuuri tulee huomioida hyvin. Töitä ei tule tulkita, ohjaajan rooli on töiden jakamisen vaiheessa olla kuuntelija, kannustaja ja kysymysten herättelijä.

## 6.3 Taidetyöskentely osana mielenterveyskuntoutusta

Erilaisia luovia menetelmiä käytetään kuntoutuksen piirissä, ja kahden taidemaalauksen yhdistäminen samaan ohjauskokonaisuuteen tuntui toimivan hyvin. Kirjoittaminen ja kuvan tekeminen tukivat toisiaan, vaikka ovat erilaisia menetelmiä. Käsiteltävät aiheet voivat olla mitä tahansa, ja ne voivat lähteä myös asiakkaista itsestään. Tarpeeksi yleismaailmalliset aiheet, kuten ihmissuhteet, elämäkaari tai unelmat, joita käytettiin tässä tutkimuksessa, sopivat varmasti kaikille.

Kuten aiemmin olen todennut, kuntoutus on aina tavoitteellista toimintaa. Mielenterveyskuntoutukseen liittyy oman elämän tarkastelua ja uudelleen järjestämistä. Uskon, että itsetuntemuksen lisääminen ja oman sisäisen tunneskaalan, muistojen ja kokemusten työstäminen auttaa asiakkaita pääsemään eteenpäin. Taidetoiminta on oiva väline itsetutkiskeluun. Erityisesti kuvallinen työskentely sopii mielenterveyskuntoutukseen sen erityisluonteen vuoksi, sillä mielenterveyskuntoutujien kokemusmaailmasta löytyy usein sellaisia kokemuksia, joita on vaikea tuoda esiin sanallisesti. Kirjoitustyöt taas auttavat sanallistamaan asioita uusilla tavoilla.

## 6.4 Taide ja itsetuntemus

Terapian avulla käsitellään tunteita, muistoja, kokemuksia, ajatuksia, käsityksiä. Kuvataideterapia mahdollistaa asioiden käsittelemisen muullakin kuin puheen tasolla, ja symbolitason työskentelyn avulla voidaan saada esiin sellaisia asioita, joita ei kognitioiden tasolla välttämättä oivaltaisi. On kyse alitajunnasta, intuitiosta, sanattomien kokemusten käsittelemisestä kuvan avulla. Kirjoittaminen taas antaa mahdollisuuden tarkastella asioita luovasti kielen kautta ja sanoittaa niitä uusiksi, oivaltaa uutta tekstin välityksellä. Tutkimuksessa uuden oivaltaminen tuli esille sekä omista havainnoistani, keskusteluissamme että kyselyiden vastauksissa. Jo näinkin lyhyen toimintakokonaisuuden aikana kykeni todistamaan uusien näkökulmien avautumista, reagointia omaan yllättävään värien käyttöön tai sii-



hen, millaista tekstiä tajunnanvirtakirjoituksen aikana kynä kirjoittikaan. Näin taiteen tekeminen voi auttaa löytämään tiedostamatonta ainesta ja uutta itsestään.

Tutkimuksen taidetyöskentelyosuudessa olleet aiheet ja tehtävät oli suunniteltu sellaisiksi, että ne mahdollistaisivat muutoksia ja oivalluksia osallistujissa. Omien vahvuuksien sanoittaminen ja tiedostaminen, henkilökohtaisen elämänkaaren käsittely ja ihmissuhdeverkoston pohtiminen ovat kaikki asioita, jotka voivat auttaa itsetuntemuksen rakentamisessa. Uskon, että itsetuntemuksen vahvistuminen tukee osaltaan kuntoutuksen tavoitteita, jossa korostetaan ihmisen kokonaisvaltaisen elämönhallinnan parantamista. Linnainmaakin (2005, 11-14) toteaa, että yksi kirjallisuusterapian tavoitteista on juuri itsetuntemuksen kasvu

## 6.5 Aivot ja positiivinen lähestymistapa

Mielenterveyden ongelmia on nykyaikaisten aivojen kuvantamismenetelmien vuoksi pystytty ymmärtämään paremmin. Kun puhutaan mielestä, voidaan yhtä lailla puhua aivoista, jos ajatellaan että ne ovat mielen perusta (Hanson & Mendius 2011, 22). Suurin osa mieleemme toiminnoista on tiedostamatonta. Aivomme ovat jatkuvassa muutoksessa, ja on hyvä tiedostaa, että kaikki mitä teemme vaikuttavat siihen, millaiseksi mieleemme muodostuu. Voimme valita suunnan, johon ne kehittyvät. Kuten Hanson & Mendius (2011, 61) asian ilmaisevat, aivomme ovat kuin tarranauhaa huonoille kokemuksille ja teflonia hyvälle. Tämä johtuu evolutionaarisista syistä, ja aivojen muokkautumisen suuntaan voi vaikuttaa tietoisesti vahvistamalla positiivisia hermoratoja. Tämä tapahtuu esimerkiksi keskittymällä tietoisesti hyvään. Tämä on hyvä peruste voimavaralähtöiselle toiminnalle kuntoutuksen paikoissa.

Elämme myös tietynlaisessa simulaatiossa maailmasta. Huomiokykymme on rajallinen, ja käsitys ympäröivästä todellisuudesta on subjektiivinen kokemus. Tämänkin vuoksi katson, että itsetuntemuksen kehittyessä ymmärrys koko ympäröivästä todellisuudesta muuttuu samalla. Kun ihminen tuntee itsensä, ja on kosketuksissa syvimpiinkin tunteisiinsa, sekä on itselleen rehellinen, on mahdollista tulla paremmin toimeen ympäristöstä tulevien stressitekijöiden tai muiden uhkien kanssa. Tässä voi taide ja taidetyöskentely olla suurena apuna. Kenties tulevaisuudessa ymmärrys positiivisen ja voimavarakeskeisen lähestymistavan tärkeydestä lisääntyy, kun tutkimustietoa asiasta saadaan enemmän.

## 7 ARVIOINTI JA POHDINTA

Viimeisessä luvussa arvioin työn ajankohtaisuutta ja onnistumista tavoitteisiin nähden. Tuon esille myös omia kokemuksiani taideilmaisun ohjaamisesta, ja kerron mitä itse opin työn aikana ohjaajan roolissa. Koin paljon onnistumisen tunteita ja havaitsin parantamisen paikkoja. Pohdin myös opinnäytetyön luotettavuutta ja työn eettisyyttä, sekä esitän jatkotoimenpiteitä.

### 7.1 Ajankohtaisuus

Mielenterveyskuntoutuksen toimintaympäristö on jatkuvassa muutoksessa, palvelurakenteet muuttuvat ja muutosten taustalla piilee poliittisia päätöksiä. Erilaisten luovien menetelmien käyttäminen kuntoutusympäristöissä riippuu sekä taloudellisista resursseista että työntekijöiden osaamisesta ja kiinnostuksen kohteista. Monissa esimerkiksi päivätoimintapaikoissa erilaista ryhmätoimintaa järjestetään paljon, ja monipuolisen ryhmätoiminnan kehittäminen on ammattikuntamme yksi tehtävä. Mielenterveyden ongelmat tuskin ovat vähenemään päin, ja oma tutkimukseni antoi palan kokemustietoa taideilmaisutoiminnan merkityksestä kuntoutujille. Opinnäytetyöni kertoo osaltaan, miksi tällaista toimintaa tulisi jatkossakin resursoida kuntoutusympäristöihin.

Myös ohjaustoiminnan ammattilaisten kannalta opinnäytetyöni on mielenkiintoinen siltä osin, että se kertoo syitä sille, miksi taidetoiminta on tärkeää. Ne sisäiset kokemukset, joita osallistujat kokivat toiminnan aikana, olisivat mahdollisesti jääneet kokematta, jos niitä ei taiteen avulla olisi saatu esiin. Suuret teemat kuten kiitollisuus ja unelmat voivat kantaa siementä eteenpäin. Kuulin osallistujien antaneen vapaaehtoisesti tekemiään kiitoskortteja niille ihmisille, joille ne oli ajatuksen tasolla osoitettu. Näin toiminnalla on ollut arvoa osallistujien ihmissuhteiden edistämässä konkreettisella tasolla. Tällaiset pieneltä tuntuvat, mutta yhden ihmisen elämän kannalta mahdollisesti suuretkin asiat mielestäni kertovat siitä, että luovalta toiminnalla on osansa ihmisten elämässä. Ohjaustoiminnan artoimeilla on työarkaa laadukkaan taidetoiminnan mahdollistamisessa.

### 7.2 Oma arvio ohjaajan näkökulmasta

Itseäni eniten yllättänyt piirre tutkimuksen aikana oli se, miten pienistä kohtaamisista taiteen äärellä voi saada niin vahvoja tunnekokemuksia myös ohjaajan roolissa. Tällaisen pienryhmän ohjaamisen aikana, taide-työskentelyn äärellä, tunnelma oli joskus käsin kosketeltava. Toiminnan hyödyn pystyi aistimaan ohjauskertojen aikana. Nautin ohjaamisesta, ja olin erittäin tyytyväinen tielleni osuneeseen ryhmään, jonka jäsenten kesken vuorovaikutus toimi ja avoimuus oli luontevaa.

Koin, että onnistuin suunnittelemaan sellaisen ohjauskokonaisuuden, joka loi hyvät puitteet onnistumisen kokemuksille, itsetuntemuksen kehittymisen ja mielekkäälle tekemiselle. Tätä kokemusta tukee saamani palaute toimintaan osallistuneilta henkilöiltä. Ohjaajana kykenin mielestäni ole-

maan työskentelyjen aikana aidosti läsnä, kannustamaan tekijöitä, ja pystyin myös sopeutumaan vastaan tullessiin muutoksiin. Ohjausten suunnitteluvaihe kesti kauan, sillä pyrin perin pohjin suunnittelemaan ohjauspäivät pienimpiäkin yksityiskohtia kuntoon asiakkaita varten. Saatoin tehdä muutoksia ohjauksiin jopa toimintaa edeltävänä iltana, jos minusta tuntui, ettei kokonaisuus ollut tarpeeksi hyvä, tai tehtävät vastanneet ohjauspäivän tavoitteita. Tällainen joustavuus ja jatkuva tilannearviointi auttoivat pääsemään hyvään lopputulokseen. Katson, että varsinkin mielenterveyskuntoutuksen toimintaympäristössä ohjaajalta vaaditaan tietynlaista herkkyyttä ja tilannetajuja, kuten myös avoimuutta, empaattisuutta ja aitoutta. Omat rajat ja henkinen tila tulee tiedostaa, jotta työssä jaksaa, sillä mielenterveyskuntoutujien parissa töitä tehdään usein hyvin henkilökohtaisella tasolla.

Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmien kautta sain kattavasti tietoa osallistujien kokemuksista, ja pystyin erittelemään kokemuksiin mahdollisesti vaikuttaneita tekijöitä. Tässä mielessä saavutin tavoitteet, joita alun perin työlleni asetin.

Omat havaintoni ja vastaus kyselystä tukevat toisiaan sen suhteen, että jakamista olisi voinut olla enemmän ryhmässä. Töitä ei mielestäni tarvitse käydä läpi kuin tietyllä tasolla, liikaa tulkitsematta, mutta olisin voinut kannustaa kirjoitustöiden lukemiseen enemmän. Mikäli kuvista puhuttiin liian vähän, johtui se osittain myös siitä, että kuvataidetyöt tehtiin aina päivän päätteeksi. Silloin ilmassa oli jo tietynlaista levottomuutta ja pois lähtemisen kiireistä tunnelmaa. Tämän seikan olisin voinut huomioida ohjaajana paremmin ainakin niin, että joka kerralla olisin malttanut rauhoittaa tilanteen esimerkiksi lopetusringin avulla. Jakamista tapahtui silti paljon, ja se tuotti tulosta.

Toistuva struktuuri ohjauksissa luo myös turvallisuuden tunnetta, kun ohjattavien ei tarvitse tuhlata aikaansa sen miettimiseen, mitä seuraavaksi tapahtuu. Tämän suhteen olisin voinut olla tarkempi. Olin suunnitellut työt tehtäväksi tietyssä järjestyksessä, mutta joskus en huomannut pitää kiinni työrauhan suomisesta tasapuolisesti kaikille tekijöille. Osallistujat tekivät kukin töitä eri tahtiin, ja hitaimmille olisi voinut antaa työrauhaa esimerkiksi vaihtamalla tiloja niiden kanssa, jotka olivat jo valmiit. Ajoittainen kiireinen ilmapiiri ei kuitenkaan tullut esiin kyselyiden vastauksissa, mutta itse ohjaajana katsoin tämän asian kehittämisen paikaksi.

Tiedonkeruumenetelmät olivat mielestäni sopivia tutkimuksen tavoitteiden kannalta. Havaintojen kirjaaminen tuki kyselyitä. Ainoastaan kyselyiden laatimiseen olisin voinut käyttää enemmän aikaa, sillä koin että kysymyksiä oli liikaa. Jotkin kysymykset saattoivat myös olla liian epämääräisiä. Olisin saanut jo vähemmällä vastausmäärällä hahmotettua sitä, mitä toiminnasta oltiin mieltä. Vastauksissa keskityttiin vaihtelevasti menetelmien arvioimiseen, olisin toivonut enemmän sisäisen kokemuksen esille tuomista. Näiden kokemusten kautta opin lisää käyttämästäni aineistonkeruumenetelmistä.

Koska sekä luova kirjoittaminen että kuvataiteiden ohjaaminen ovat, ainakin oman käsitykseni mukaan, verrattain helposti toteutettavissa, niitä soisi myös käytettävän osana muuta kuntoutusta. Molemmat menetelmät ovat kaikille tuttuja jo peruskoulusta, jolloin ohjaajan tarvitsee vain löytää omalle ryhmälleen sopivia tehtäviä ryhmän taitotason mukaan. Ohjaajan tulee tunnistaa mielenterveyskuntoutuksen prosessia, ymmärtää erilaisista toimintarajoitteista ja sairauksista sekä taidetoiminnan ohjaajana ymmärtää tiettyjä piirteitä joita terapeutistavoitteisen taidetoiminnan ohjaajan tulee ottaa huomioon. Näitä ovat muun muassa luottamuksellisuus, erilaisuuden kunnioitus, yksilöllisten tavoitteiden ymmärtäminen ja kannustaminen oman näköiseen ilmaisuun. Omalla esimerkillä voi vaikuttaa ryhmän vuorovaikutuksen tasoon.

Taiteen tekemistä kohtaan saattaa asiakkailta löytyä paineita ja jännitystä ja suoriutumisen pelkoa. Ohjaajat auttavat tällaisten kynnysten ylittämisessä, huomioimalla harjoitteita suunniteltaessa asiakkaiden taitotason, kiinnostuksen kohteet ja aiemman harrastuneisuuden. Taidemenetelmiä olisi hyvä hyödyntää erilaisissa kuntoutuksen paikoissa, kuten päivätoimintapaikoissa, palvelukeskuksissa ja asumispalvelun yksiköissä. Ihminen etsii itseänsä läpi elämänsä, ja kaikenlainen identiteettityö on oman kokemukseni mukaan hyödyllistä persoonallisen kehittymisen kannalta. Tähän taiteen tekeminen on oiva väline.

### 7.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Koska tutkimus tapahtui paikassa, jossa luottamuksellisuus on tärkeää, huolehdin anonymiteetistä parhain mahdollisin tavoin. Toimintaan osallistuneet henkilöt eivät ole tunnistettavissa opinnäytetyöstä. Hoitohenkilökuntaa koskeva vaitiolovelvollisuus koskee myös minua, vaikken olekaan työsuhteessa toimeksiantajaan. Salassapito- ja vaitiolovelvollisuuden määritelmässä kerrotaan, että velvollisuus koskee myös esim. harjoittelijoita tai viranomaisen toimeksiannosta toimivia (Valvira 2015). Työn aikana mahdollisesti syntyneet salassa pidettävät materiaalit ovat vain minun hallussani, ja niiden säilyttämisestä on sovittu opinnäytetyösopimuksessa.

Kukin toimintaan osallistuneista ryhmäläisistä allekirjoitti lomakkeen osallistumisesta opinnäytetyöhön tutustumiskerralla. Kirjalliset lupalomakkeet lisäsivät tutkimuksen eettisyyttä anonymiteettisuojausvarmentamisen kautta. Ennen lomakkeiden täyttämistä kerroin tarkemmin työstä, sen tavoitteista ja käytännöistä sekä anonymiteetistä. Selvensin myös aineistonkeruumenetelmiäni ja sitä, millaista tietoa tulisin tuomaan esille työssäni. Tähdensin myös sitä, ettei osallistujien henkilöllisyys, taustatiedot tai työt voi tulla esiin tutkimuksessa. Tässä vaiheessa kerroin vielä, että osallistumisensa voi perua missä tahansa vaiheessa tutkimusta. Osallistujat saivat vielä kysyä tarkentavia tietoja opinnäytetyöstä. Alun perin osallistujia oli neljä, mutta tässä vaiheessa yksi henkilö jättäytyi pois ryhmästä, lähinnä oman motivaation puutteen vuoksi.

Alkuun, kun en ollut vielä tavannut ryhmää, mietin kuinka hyvin toimintaan osallistuvat ymmärtäisivät mihin he ovat osallistumassa. Hieman ennen tutustumiskertaa tajusin myös kysyä, onko kukaan ryhmään tulevista

henkilöistä holhouksen alaisia. Mikäli olisi ollut, olisi suostumusta opin- näytetyöhön osallistumiseen pitänyt kysyä muilta taholta.

Tutkimuslupahakemuksen yhteydessä määriteltiin se, kuinka paljon työn tilaajaosapuolesta kerron tietoja, ja sovimme että Sopimusvuoren voi mainita mutta ei sen tarkemmin sitä, missä tutkimuksen toiminnallinen osuus toteutettiin. Tätä en olekaan tuonut esille työssäni, ja muutoinkin olen noudattanut yleisiä hyviä tieteellisen käytänteitä anonymiteetin varmistamiseksi.

Luotettavuuden puolesta suurimpia kysymyksiä lie tiedonkeruumenetelmänä käytetty havainnointi, joka on subjektiivista tietoa. Kuitenkin esimerkiksi havainnoinnin aikana esimerkiksi tunneilmapiiriä havaitessani perustin käsitykseni myös toiminnan alussa tehtyihin ns. fiiliskierroksiin, joiden aikana kukin ryhmäläisistä kertoi tai kuvaili sen hetkisiä tuntemuksiaan. Sama toistettiin kunkin ohjauksen lopussa. Näitä havainnoin ja kirjasin ylös. Täten sen lisäksi, että käytin aistejani ilmapiirin havainnoimiseen, minulla oli siis jotakin konkreettista mittaria tunnelman havainnointiin. Kiinnitin myös tietoisesti huomiota siihen, etten tulkitsisi tilanteita liikaa, vaan merkitsisin niitä ylös mahdollisimman objektiivisesti, ymmärtäen samalla oman havaintokenttäni rajallisuuden. Subjektiivisuus kuuluu havainnointien tekemiseen joka tapauksessa.

Myös kyselyiden vastauksiin olen saattanut huomaamattani jollakin tapaa vaikuttaa. Mikäli näin on, en osaisi sitä eritellä. Yritin olla kyselyiden täyttämisen tilanteessa antamatta toisaalta paljon vastausvaihtoehtoja itse lomakkeissa, ja toisaalta pyrin selventämään kysymyksiä tarvittaessa niin, etten samalla tulisi antaneeksi vihjeitä siihen, mitä oletin osallistujien vastaavan. Olimme kuitenkin aiemmin työskentelyn aikana puhuneet itsetunnosta ja taiteen tekemisen vaikutuksesta siihen, joten voi olla että kyselyistä esiin nousseet kokemukset itsetunnon kohoamisesta ovat voineet saada alkunsa puheistamme. Kuitenkaan en usko, että kukaan olisi tällaisia itsetuntemukseen liittyviä asioita maininnut, jollei olisi todella kokenut toiminnan vaikuttaneen siihen. Olen purkanut kyselyiden tulokset sellaisinaan, sekä negatiiviset että positiiviset palautteet mukaan ottaen. Itse tutkimusmenetelmiin liittyviä riskejä on vaikea koskaan täysin välttää.

#### 7.4 Jatkoimet

Tutkimuksen aikana minulle heräsi kiinnostus verrata samankaltaista toimintaa ja siitä saatavia kokemuksia silloin, kun toiminta toteutetaan erilaiselle asiakasryhmälle ja erilaisessa toimintaympäristössä. Olisivatko kokemukset samankaltaisia esimerkiksi vapaan sivistystyön piirissä ja keskiikäisille taiteen tekijöille? Ehkäpä kokemukset taiteen tekemisestä ovat melko yleismaailmallisia, meillä kaikilla on tarve kehittyä ja suunnata joskus katse itsen ja omaan elämään. Ryhmässä taiteen tekeminen antaa monenlaisia onnistumisen tunteita ja uutta pohdittavaa.

Käsityksiä taidetoiminnan merkityksistä asiakkaille voisi kysyä myös kuntoutuspaikkojen henkilökunnalta. Miten he kokevat ja näkevät toiminnan vaikuttavan asiakkaisiin? Antaako taidetoiminta uutta tietoa asiakkaista?

Myös toiminnan järjestämiseen liittyviä kysymyksiä voisi avata henkilökunnan näkökulmasta.

Oleellisinta taidetoiminnan suunnittelussa tutkimukseni mukaan olisi se, että kyetään muodostamaan joustava taidemenetelmien pohja, kiinnittämään huomiota ryhädynamiikkaan ja luottamuksellisen ilmapiirin rakentamiseen, sekä pyrittäisiin antamaan tilaa erilaisten ihmisten näkemyksille. Ohjaajan aito läsnäolo ja kannustava ote ovat tärkeitä tekijöitä onnistumisen kokemusten muodostumiselle. Kyse terapeutisessa taideilmaisussa on juuri itseilmaisusta, ei taidollisesta suorituksesta. Kokemustietoa taas on tärkeää kerätä, jotta taiteen merkitys ihmisten hyvinvoinnille hahmottuisi paremmin.

## LÄHTEET

- Anttila, A. 2015. Kuntoutus-kuntoutuminen. Powerpoint-diat. Terapia kuntoutuminen ja virkistyminen-opintojakson verkkoaineisto. Hämeen ammattikorkeakoulu. Moodle. 28.2.2015.
- Buchalter, S.I. 2009. Art Therapy Techniques and Applications. Philadelphia (PA): Jessica Kingsley
- Bolle, R. 2012. Sisäisten kuvien virrassa, tietoisuuden rajamailla. Teoksessa: Hautala, P-M. & Honkanen, E. (toim.) 2012. Kuva kantaa. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 130–144
- Grönfors, M. 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus, 154–170
- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? – kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy
- Hanson, R & Mendius, R. 2011. Buddhan aivot: käytännön neurotiedettä onnellisuuteen, rakkauteen ja viisauteen. Helsinki: Basam Books Oy
- Hentinen, H. & Rankanen, M. 2007. Uuden terapiasuhteen aloitus. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H., & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 99–104
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otava
- Huldén, J. 2005. Minussa tapahtuu- nuorten aikuisten kirjallisuusterapia. Teoksessa Mäki, S., Linnainmaa. (toim.) 2005. Hoitavat sanat. Helsinki: Duodecim, 53–70
- Mielenterveyskuntoutus. n.d. Kuntoutusportti. Viitattu 27.4.2015  
<http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/kuntoutusmuotoja/mielen-terveyskuntoutus/>
- Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, S. Linnainmaa, T. (toim.) 2005. Hoitavat sanat. Helsinki: Duodecim, 11–25
- Malchiodi, C. A. 2010. Taideterapia ja aivot. Teoksessa Malchiodi, C. A. (toim.) 2010. Taideterapian käsikirja. Kuopio: UNIpress, 30–40
- Mantere, M.-H. 2007. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H., & Mantere, M.-H. 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 11–20

Mielenterveyden edistäminen n.d. Luettu 30.12.2014. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos.

<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Nordling, E. & Toivio, T. 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita

Pylkkänen, K. & Moilanen, I. 2008. Muut kuin psykoottiset häiriöt. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 167–190.

Rankanen, M. 2007. Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H., & Mantere, M.-H. 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 35–50

Sopimusvuori. n.d. Sähköinen esite. Viitattu 13.3.2015

<http://www.esitteemme.fi/sopimusvuori/WebView/>

Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus, 103–127

Valvira. n.d. Salassapito- ja vaitiolo velvollisuus. Luettu 26.3.2015

[http://www.valvira.fi/ohjaus\\_ja\\_valvonta/terveydenhuolto/salassapito/salassapito-\\_ja\\_vaitiolo velvollisuus](http://www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/terveydenhuolto/salassapito/salassapito-_ja_vaitiolo velvollisuus)



## SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISEEN ASIAKKAILLE

### SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

Annan suostumukseni siihen, että toiminnasta ja minusta kerättyjä tietoja käytetään Hämeen ammattikorkeakoulussa tehtävään opinnäytetyöhön:

Opinnäytetyön aihe: \_\_\_\_\_

Opinnäytetyön tekijät: \_\_\_\_\_

Opinnäytetyön ohjaaja \_\_\_\_\_

Olen selvillä, että minuun liittyviä tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja ainoastaan tässä opinnäytetyössä. Opinnäytetyöhön liittyvään toimintaan ja tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voin halutessani keskeyttää osallistumiseni milloin vain ilman selitystä.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ 200\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Opinnäytetyöhön osallistujan allekirjoitus

HAVAINNOINTILOMAKE

**Havainnointilomake: sanan ja kuvan virta-opinnäytetyö**

Pvm:

Toiminta:

Osallistujien määrä:

1. Millainen yleistunnelma fiiliskierroksesta välittyi?

2. Osallistuvatko kaikki toimintaan? onko vastahakoisuutta?

3. Kuinka hyvin osallistujat jakavat asioita keskenään (töistä)?

4. Millainen on vuorovaikutus osallistujien kesken?

-toimivaa?

-kankeaa?

-muuta?

5. Onko havaittavissa oivalluksia/selkeitä tunnereaktioita, jotka olisivat työskentelyn aiheuttamia?

## HAVAINNOINTILOMAKE PALAUTEKERTAAN

Havainnointilomake, palautekerta

Yleinen ilmapiiri ryhmässä?

Vastausinnostus?

Mitä kokemuksia nousee esille keskustelujen kautta?

Lopetusfiilikset?

KYSELYLOMAKE OSALLISTUJILLE

Opinnäytetyö: Sanan ja kuvan virta: Kyselylomake osallistujille

Pvm:

*Vastaukset voi jättää nimettöminä!*

KYSYMYKSET

Toiminta:

1. Minkä ikäinen olet?

2. Kuinka paljon sinulla on aiempaa kokemusta luovan kirjoittamisen tai kuvataiteiden tekemisestä? (*Esim. päiväkirjan kirjoittaminen, runojen kirjoittaminen, maalaaminen/piirtäminen vapaa-ajalla*)

3. Olivatko tehtävät mielestäsi helppoja, vaikeita vai sekä että?

4. Mikä oli mielestäsi paras ja huonoin tehtävä ja miksi?

Kokemukset:

5. Auttoivatko tehtävät käsittelemään tunteitasi, tai herättivätkö työt sinussa erityisiä tunteita?

6. Opitko itsestäsi jotakin uutta työskentelyn kautta? Jos, niin mitä esimerkiksi?

7. Saitko uusia ajatuksia tai oivalluksia työskentelypäivien aiheista? (*Aiheita olivat esim. näkökulmien vaihdos, omat vahvuudet, ihmissuhteet ja kiitollisuus, menneisyys-nykyisyys-tulevaisuus ja unelmat*)

Vuorovaikutus:

8. Millaisena koit ilmapiirin ryhmässä? Oliko se mielestäsi *esim. turvallinen, myönteinen, kielteinen, kannustava, uhkaava, jännittävä, iloinen tms.?*

9. Millaista oli työskennellä ja jakaa töitä ryhmän kesken? Vaikuttiko ryhmä jollain tapaa omiin kokemuksiisi?

Kehittämisideat:

10. Millä tavoin toimintaa voisi mielestäsi kehittää paremmaksi?

11. Haluaisitko osallistua tällaiseen toimintaan uudestaan, jos se olisi mahdollista?

12. Muuta kommentoitavaa? Sana on vapaa!

*Suuri kiitos vastauksistasi!*