

Tuija Raatikainen

**KEHOTIETOISUUTEEN TÄHTÄÄVÄ LIIKE ITSETUNTEMUKSEN  
SYVENTÄMISEN TYÖKALUNA**

**KEHOTIETOISUUTEEN TÄHTÄÄVÄ LIIKE ITSETUNTEMUKSEN  
SYVENTÄMISEN TYÖKALUNA**

Tuija Raatikainen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2023  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

---

Tekijä: Tuija Raatikainen

Opinnäytetyön nimi: Kehotietoisuuteen tähtäävä liike itsetuntemuksen syventämisen työkaluna

Työn ohjaaja(t): Anssi Kirkonpelto, Petri Hoppu

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Kevät 2023

Sivumäärä: 42 + 1 liite

---

Itsetuntemuksen syventyminen tukee usein yksilön hyvinvointia. Tässä opinnäytetyössä tutkittiin lähinnä laadullisin menetelmin, millaisia vaikutuksia ohjatusti tehdyillä vapaan liikkeen harjoituksilla on aikuisen harrastajan kehotietoisuudelle ja itsetuntemukselle. Lähtökohtaisena oletuksena oli, että kehotietoisuuden syventyminen edesauttaa itsetuntemusta.

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen luomiseksi siinä perehdytään itsetuntemukseen psykologisen tutkimuksen näkökulmasta. Rinnalle on nostettu kehollisen tiedon muodostuksen sekä kehotietoisuuden filosofiset ja teoreettiset näkökulmat.

Tutkimusstrategiana oli fenomenologinen tutkimus ja aineistoa kerättiin Jojo – Oulun tanssin keskuksen, Oulun ammattikorkeakoulun ja Oulun tuomiokirkkoseurakunnan yhteistyössä järjestetyltä Tunteva liike -kurssilta. Aineistoa saatiin sekä osallistujille suunnatun, kahdesti toteutetun kyselyn että autofenomenografisen osallistumispäiväkirjan muodossa. Kyselyssä kerättiin sekä määrällistä että laadullista aineistoa.

Laadullisesta aineistosta tunnistettiin lähilukumetodilla erilaisia teemoja. Lisäksi aineiston perusteella todettiin, että ainakin osalla kurssille osallistujista kurssin harjoitukset syvensivät heidän itsetuntemustaan tai muuttivat heidän kokemustaan omasta kehostaan.

Itsetuntemuksen ja kehollisen teoreettisen viitekehyksen yhteisenä solmukohtana tunnistettiin reflektion merkitys itsetuntemuksen syventymisessä. Reflektioon ohjaaminen olikin työn keskeisin tanssialan kehittämiseen tähtäävä tutkimustulos. Tutkimuksellisesti reflektiota ja sen kohdetta olisi tutkittava vielä tarkemmin kehotietoisuuden ja itsetuntemuksen yhdistetystä näkökulmasta. Selvitettäväksi seikaksi jää muun muassa se, mikä on se prosessi, millä kehotietoisuus itsetuntemukseen ja sitä kautta mahdolliseen yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaa.

---

Asiasanat: Kehotietoisuus, kehontuntemus, itsetuntemus, vapaa liike, tanssi-improvisaatio, kehollinen tieto

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Dance Teacher Education

---

Author(s): Tuija Raatikainen

Title of thesis: Enhancing self-awareness with body-aware movement

Supervisor(s): Anssi Kirkonpelto, Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2023

Number of pages: 42 + 1 appendix

---

Deepening of self-awareness may support individual's well-being. This thesis used mostly qualitative methods in studying how instructed free movement exercises effect adult participants' body awareness and self-awareness. The hypothesis was that deepening the body awareness contributes to deepening the self-awareness.

The theoretical framework includes psychological approach to self-awareness and the philosophical and theoretical approaches to bodily knowledge and body awareness. The research strategy is phenomenological.

The research environment was a course that focused on supporting the participants' compassionate attitude towards themselves and their bodies. The research material was collected via a twice passed out questionnaire that contained both qualitative and quantitative questions. An autophenomenographic material was also used.

There were several themes that arose from the data. At least some of the participants felt that their self-awareness was enhanced during the course and their attitude towards their bodies changed. One of the connecting phenomena from both of the theoretical perspectives was the effect of self-reflection. Instructing towards self-reflection was the main dance pedagogy related contribution of the study. In research, reflection and its target and direction must be examined further. In the future it would be important to combine the bodily perspective to psychological research and vice versa. One of the most important issues for future research would be to gain understanding on what specifically is the process that leads from body awareness to self-awareness and comprehensive well-being.

---

Keywords: Body awareness, self-knowledge, self-awareness, free movement dance, dance improvisation, embodied knowledge

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	ITSETUNTEMUS.....	9
3	KEHOTIETOISUUS JA TIEDON MUODOSTUS .....	12
	3.1 Kehollinen tieto.....	12
	3.2 Kehotietoisuus.....	14
4	KOHTI EMPIIRISTÄ TUTKIMUSTA.....	16
	4.1 Tutkimusympäristö .....	16
	4.2 Kysely ja sen muodostaminen.....	17
5	AINEISTON ANALYSOINTI.....	19
	5.1 Aineiston esittely .....	19
	5.2 Aineiston analysointi ja ensimmäiset päätelmät .....	20
	5.3 Kvalitatiivisen tutkimusaineiston teemat .....	22
	5.3.1 Osallistumispäiväkirja.....	22
	5.3.2 Kyselyistä kerätty laadullinen aineisto.....	26
6	PÄÄTELMÄT .....	30
	6.1 Itsetuntemus ajassa ja yhteisössä .....	32
	6.2 Itsetuntemus ja kehotietoisuus reflektiona.....	33
7	POHDINTA.....	35
	7.1 Tulevat tutkimussuunnat.....	36
	7.2 Vaikutukset tanssialan käytänteisiin .....	37
	LÄHTEET.....	39
	LIITTEET .....	43

# 1 JOHDANTO

Suomessa on yli 900 000 psyykenlääkkeiden syöjää (Kettunen ym. 2020). 43 % työkyvyttömyyseläkkeistä on mielenterveysperustaisia, ja nuorten mielenterveyssyistä alkaneet työkyvyttömyyseläkkeet ovat kasvussa (Eläketurvakeskus 2020; Laaksonen, Blombgren & Perhoniemi 2020). 2020-luku on tuonut mukanaan globaalien kriisien myötä räjähdysmäisen kasvun mielenterveyshaasteisiin sekä Suomessa että ympäri maailmaa (WHO 2022).

Tämän opinnäytetyön lähtökohtia ohjaavat vahvasti sekä yhteiskunnallinen tilanne että omakohtainen kokemus. Siinä, missä mielenterveyden haasteet tuovat haasteita yksilöille ja sitä myöten yhteiskuntien toimivuudelle ympäri maailmaa, myös omat kasvukipuni ovat leimanneet 2010- ja 2020-lukujen taitetta elämässäni. Kuten edeltä voi päätellä, valtioilla ei tunnu olevan keinoja ratkaista kärjistyvää tilannetta. Yksilötasolla voidaan kuitenkin tehdä paljon ennaltaehkäisevää toimintaa, sillä esimerkiksi vahva itsetuntemus tukee yksilön hyvinvointia (Mieli ry 2022). Voisimmeko me tanssin kentällä edesauttaa tanssin ja liikeharrastuksen pariin päätyneiden henkistä hyvinvointia kehotietoisuuden ja itsetuntemuksen tukemisen keinoin? Omaa hyvinvointiani ja itsetuntemustani tanssin parissa harrastaminen, opiskelu ja työskentely ovat vahvistaneet merkittävästi.

Aloitin tanssiharrastuksen ja tavoitteellisen tanssimisen vasta aikuisiällä, ja liike ja liikkuminen olivat minulle sukellus täysin uuteen maailmaan. Tämän myötä koin, että pääsin käsiksi johonkin uuteen ja tuntemattomaan, sillä kehollisuuteni avautui ja avautuu edelleen minulle hyvin merkityksellisillä tavoilla. Toiveeni onkin, että jokaisella olisi mahdollisuus päästä käsiksi samankaltaisiin kokemuksiin. Oman liikkeen ja kehoni kanssa työskennellessäni koen pääseväni kosketuksiin sellaisiin puoliin itsessäni, jotka muutoin voisivat olla hankalammin saavutettavissa. Tästä lähtökohdasta lienee luonnollista, että myös opinnäytteeni vie minua kohti kehotietoisuuden tutkimista.

Kehotietoisuudella voidaan edistää ihmisen itsetuntemusta (esim. Shusterman 2000; Rouhiainen 2006) ja myös liikkeen avulla voidaan saada omasta kehosta uudenlaista informaatiota (Pylväinen, Forsblom & Hyvönen 2019). Tämän vuoksi teoreettinen viitekehys käsittääkin rinnakkain sekä psykologisesta näkökulmasta tarkastellun itsetuntemuksen että keholliset teemat, kuten esimerkiksi kehotietoisuuden ja kehollisen tiedon. Tutkimukseni lähtökohtana on fenomenologinen filosofia, jossa ollaan kiinnostuneita yksilön kokemuksesta, niin muiden kuin tutkija omastaan (Klemola

2004, 11). Ihmiskäsityksessäni nojaan erityisesti Rauhalan (2005, 28) holistiseen ihmiskäsitykseen, jonka mukaan ihminen voidaan hahmottaa kehollisena, tajunnallisena ja situationaalisena olentona. Tutkimukseni näkökulmassa olen kiinnostunut erityisesti ihmiskokemuksen kehollisesta ja tajunnallisesta aspektista.

Tavoitteeni on tutkia, miten ohjatulla vapaan tanssin ja liikkeen harjoituksilla voidaan edistää itsetuntemuksen ja kehotietoisuuden kokemusten muodostumista lyhyen kurssin aikana. Tutkimuskysymykseni onkin *Mitä vaikutuksia vapaan tanssin ja improvisaatioharjoitusten tekemisellä on kurssille osallistujan kehotietoisuudelle ja itsetuntemukselle hänen itsensä raportoimana*. Apukysymyksenä toimii *Muuttuuko kurssille osallistujan kokemus hänen omasta kehostaan tai tunteistaan kurssin aikana*.

Tutkimuskysymyksistä voidaan tulkita hypoteesini olevan seuraavanlainen: kun aikuinen tekee vapaata liikettä ja kehotietoisuutta edistäviä harjoituksia, ne syventävät hänen itsetuntemustaan. Käytännön tutkimukseni antaa näkökulmaa siihen, mihin teemallisiin suuntiin kehotietoisuus- ja itsetuntemustutkimusta voi tulevaisuudessa viedä. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on antaa näkökulmia tanssin alan ammattilaisille kehotietoisuutta ja itsetuntemusta tukevan harjoittelun ohjaamiseen.

Tutkimuskysymyksessäni käytän vapaan tanssin ja improvisaation termejä sen vuoksi, että tällaiselle tavalle liikkua ja harrastaa ei ole suomen kielessä vielä aivan vakiintunutta termistöä. Useimmiten tämäntyyppistä harjoittelua kutsutaan luovaksi tanssiksi tai luovaksi liikkeeksi (Raatikainen 2022), mutta en halunnut rajata tämän tutkimuksen aihetta ainoastaan luovien liikkumistapojen alle. En myöskään halunnut tarttua esimerkiksi somaattiseen liikkeeseen, sillä vaikka siihen liittyy omaankin tutkimuslähtökohtaan sopiva oletus siitä, että keho on subjekti, on somatiikan käsitteistöissä vielä paljon epäselvyyttä (Rouhiainen 2006).

Opinnäytetyön rakenne noudattelee tavanomaista opinnäytetyön rakennetta. Itsetuntemusta käsitellessäni luvussa 2 ja kehollista näkökulmaa luvussa 3. Näiden myötä siirryn luvussa 4 käytännön tutkimuksen esittelyyn ja tutkimusmenetelmien tarkempaan kuvailuun ja arviointiin. Käytännön tutkimuksessa yhteistyökumppanini on JoJo – Oulun tanssin keskus. Osallistuin JoJon sekä Oulun tuomiokirkkoseurakunnan yhteistyössä järjestämälle Tunteva liike -kurssille, jonka aikana keräsin audio- ja videotietoa osallistujien kokemuksista ja tunteista. Lisäksi järjestin muille kurssin osallistujille kaksi kyselyä, jonka avulla sain sekä laadullisia että määrällisiä aineistoja.

Luvussa 5 esittelen ja jäsennän kerättyä dataa ja avaan analysointimetodejani. Nostan muun muassa esille toistuvia teemoja ja datasta nousevia tuloksia. Luku 6 pitää sisällään päätelmät, jossa sidon tutkimuksen löydökset työn teoreettiseen viitekehykseen. Viimeisessä luvussa arvioin muun muassa tutkimuksen luotettavuutta sekä pohdin tutkimuksesta saatua uutta tietoa ja sen merkitystä tulevalle tutkimukselle sekä tanssialalle käytännössä.

## 2 ITSETUNTEMUS

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen ensimmäinen osuus käsittelee itsetuntemusta. Seuraavassa avaan sitä terminä ja tutustun sitä sivuvaan tutkimukseen. Esittelen itsetuntemuksen määrittelmiä eri näkökulmista sekä määrittelen sen tarkoituksenmukaisesti tämän opinnäytteen tarpeisiin. Olen lähtenyt liikkeelle tutustumalla itsetuntemukseen yleiskielisenä terminä esimerkiksi niin kutsutuissa self-help-teoksissa ja -teksteissä. Tämän jälkeen kuvaan itsetuntemustutkimuksen tämänhetkistä tilaa.

Itsetuntemus on arkikielessäkin käytetty yleistermi, jolla Kielitoimiston sanakirjan (2022) mukaan tarkoitetaan ”oman luonteensa ja psyykkisten ominaisuuksiensa tuntemista”. Mieli ry (2022) määrittelee itsetuntemusta hyvin samankaltaisesti, liittäen sen omien ajatusten, tunteiden, tarpeiden ja toiveiden tunnistamiseen. Dunderfelt (2006, 13, 18–19) laajentaa itsetuntemuksen käsitettä lisäämällä siihen esimerkiksi ymmärryksen omista arvoista, elämänskatsomuksesta, merkityksellisyydestä ja muista, suhteellisen suurista kysymyksistä. Itsetuntemukseen liittyy lisäksi hyvin vahvasti läsnäolon taito tai jopa vaatimus.

Psykologisena terminä itsetuntemus on arkikielen termiä mutkikkaampi. Suomenkielisessä tutkimuskirjallisuudessa itsetuntemus liitetään usein yhteisössä toimimiseen, kuten esimerkiksi sen johtamiseen, ryhmässä toimimiseen tai opettamiseen. Englanninkielisessä kirjallisuudessa on käytössä useita termejä, jotka kuvaavat jotakin aspektia suomenkielisestä itsetuntemuksen määritelmästä tai laajentavat sitä. Useissa sanakirjoissa termi itsetuntemus käännetään sanapariksi *self-knowledge*, mutta muita läheisesti itsetuntemukseen liittyviä termejä ovat muun muassa *self-consciousness*, *self-reflection* sekä *self-awareness*. Wilson (2009) kuvaakin, että itsetuntemusta on tutkittu paljon monella psykologian osa-alueella, mutta se on harvoin ollut tutkimuksen pääfokuksessa. Tämän vuoksi itsetuntemukselle ei ole syntynyt omaa tutkimusperinnettä.

Vogt ja Colvin (2005) kuvailevat itsetuntemuksen (*self-knowledge*) liittyvän omien persoonallisuuspiirteiden ja sen myötä oman käytöksen ymmärtämiseen, eli näkökulma on selkeästi persoonallisuuden tutkimuksessa. Sen sijaan Wilson (2009) kuvaa samaa englanninkielistä termiä omien, käyttäytymiseen vaikuttavien, alitajuisten prosessien tietämiseksi ja tuntemiseksi. Hän jakaa itsetuntemuksen kolmeen eri osa-alueeseen, joissa käytännössä etsitään vastauksia kysymyksiin koskien sitä, kuka minä olin, kuka minä olen ja kuka minä tulen olemaan. Introspektion voidaan katsoa

olevan omien, tämänhetkisten sisäisten tilojen havainnointia. Menneeseen liittyvällä itsetuntemuksella tarkoitetaan menneiden sisäisten tilojen muistamista ja tulevaisuuteen liittyvä itsetuntemus viittaa tulevien sisäisten tilojen ennakkointiin.

*Self-awareness*, sanakirjan (Sanakirja.org 2022) käännöksen mukaan tietoisuus itsestä, voidaan Eurichin (2018) mukaan jakaa kahteen osa-alueeseen: sisäiseen ja ulkoiseen itsetietoisuuteen. Ulkoinen itsetietoisuus käsittää yksilön ymmärryksen siitä, miten muut ihmiset näkevät hänet. Erityisesti huomio kohdistuu yksilön arvoihin, toiveisiin, tunne- ja ajatusreaktioihin, käyttäytymiseen sekä ympäristöön ja yhteisöön sopeutumiseen. Sisäinen itsetietoisuus käsittää nämä kaikki edellä luetellut aspektit, mutta tarkastelun kohteena on se, ymmärtääkö henkilö nämä seikat itsestään. Yllättäen nämä itsetietoisuuden eri aspektit eivät korreloi keskenään siinä, miten vahvoja ne ovat. Omassa tutkimuksessani olen ollut kiinnostunut lähinnä sisäisen itsetietoisuuden näkökulmasta.

*Self-consciousness* eli itsetietoisuus (Sanakirja.org 2022) voidaan sekin jakaa kahteen osaan, itsen reflektointiin sekä itsen ymmärrykseen (Grant, Franklin & Langford 2002). Grant kumppaneineen loi tutkimuksessaan kyselylomakkeen itsetietoisuuden mittaamiseksi. Mittaristoa käytettiin laajalti sellaisenaan, mutta ajan myötä tässä kyselyssä havaittiin tiettyjä haasteita. Silvia (2021) loikin jatkotutkimuksessaan kyselystä päivitetyn, paremmin erityisesti tutkimuskäyttöön soveltuvan version. Silvian kyselyä on esitelty tarkemmin luvussa 4.2 sillä tässä opinnäytetyössä käytetty kysely on luotu osin Silvian kyselyn perusteella.

Omassa tutkimuksessani viittaan itsetuntemuksella yksinkertaistetusti yksilön ymmärrykseen hänessä itsessään tapahtuvista ajatus- ja tunneprosesseista. Määritelmäni mukaan vahvalla itsetuntemuksella varustettu henkilö havainnoi ja ymmärtää ja reflektoi omia tunteitaan ja tuntemuksiaan, ymmärtää käytöstään, on tietoinen omista arvoistaan ja elämäkatsomuksestaan ja pystyy havaitsemaan itsessään tapahtuvia muutoksia.

Itsetuntemuksen tutkimisessa on omat, juuri sille ominaiset haasteensa. Koska kehnolla itsetuntemuksella varustetut henkilöt eivät yleensä ole tietoisia puutteellisesta itsetuntemuksestaan, kyse lytutkimusten vastausten laadussa voi olla haasteita (Vogt & Colvin 2005). Wilson (2009) kuvaa, että itsetuntemuksen muutosta ajassa on helpompi tutkia kuin itsetuntemusta tässä hetkessä, sillä osa itsetuntemuksesta on alitajuista ja sitä voidaan mahdollisesti reflektoida vasta jälkikäteen.

Kaiken kaikkiaan itsetuntemuksen tutkimus kaipaa selkeytystä ja termien määrittelyä. Nyt lähitermejä on erityisesti englanniksi useita erilaisia, jotka kuvaavat erilaisia itsen ymmärtämisen ja havainnoinnin aspektoja. Termien käyttö riippuu siitä, mistä tutkimusperinteestä on kyse. Itsetuntemuksen tutkimusalalla on selkeä tarve esimerkiksi kattavan meta-analyysin tekemiseksi, jotta ymmärrys ilmiöstä saataisiin tiiviimpään pakettiin ja tutkimussuunnat ja -termit jatkossa yhteneväisemmäksi. Jos tutkimusta halutaan tehdä myös suomeksi, kaipaisi suomenkielinen tutkimus termien selkeää ja yhteneväistä suomennosta.

### 3 KEHOTIETOISUUS JA TIEDON MUODOSTUS

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen toisen puoliskon muodostaa kehotietoisuuden ja siihen kytkeytyvän terminologian näkökulma. Kuvailen myös kehollista tietoa ja avaan hieman siihen liittyvää tiedonmuodostusteoretisointia. Kehollisuuden näkökulma on pikkuhiljaa saamassa jalansijaa sekä yhteiskunnallisessa keskustelussa ja sen palvelutarjonnassa (esim. psykofyysiset terapia-suuntaukset) että tutkimuskentällä, erityisesti tietoteoreettisessa keskustelussa (ks. kehollinen käänne, mm. Sheets-Johnstone 2009; Anttila 2017).

Lisäksi pysähdyn termien kehontuntemus ja kehotietoisuus äärelle. Nämä käsitteet ovat tiedeteknissä vielä hieman jäsentymättömiä, sillä tiedeyhteisön kiinnostus näitä aiheita kohtaan ei ole ollut kovin vakiintunutta viime vuosikymmeninä. Esimerkiksi Siljamäki ym. (2016) kuvailevat kehotietoisuutta tavalla, joka viittaa mielestäni enemmän keholliseen tietoon, kun taas Parviainen ja Aromaa (2017) kuvaavat kehotietoisuutta osana kehollisen tiedonmuodostuksen prosessia. Toisaalta esimerkiksi Anttila (2017) ja Klemola (2004, 37) käyttävät termiä kehontietoisuus, jolla yksinkertaistettusti viitataan kehon kuunteluun.

Oma lukunsa on se, kuinka käsitteitä suomennetaan englanninkielisestä tieteellisestä tekstistä. Englanniksikin termejä on useita, mutta vakiintuneimmaksi on valikoitunut *bodily knowledge* (Parviainen & Aromaa 2017). Sekä kehotuntemusta että kehotietoisuutta nimitetään usein englanninkielisellä termillä *body awareness* (Parviainen & Aromaa 2017). Nämä käsitteiden päällekkäisyydet ja rajaamattomuudet haastavat paitsi tieteentekijöitä itseään mutta myös ymmärryksen siirtämistä käytännön työhön.

#### 3.1 Kehollinen tieto

Ihmisellä on kyky tuntea oman kehonsa aistimuksia. Arposalo (2020) kuvaa proprioseptiikan sel-laiseksi kehon sisäiseksi aistikokemukseksi, jonka käsittely on suurimmaksi osaksi hermoston ja aivojen tasolla hyvin automatisoitua. Proprioseptiikka tuottaa siis lähinnä tiedostamatonta tietoa, mutta siitä voi myös harjoittelun kautta tulla tietoisemmaksi (Klemola 2004, 85). Kehon sisäisiä

aisteja ovat liikeaisti, tasapainoaisti ja asentoaisti. Mahler (2020) lisää listaan vestibulaarisen tasapainoaistin sekä interoception, joista erityisesti jälkimmäinen viittaa myös kehontuntemukseen. Interoceptionissa erilaiset kehon homeostaasia eli tasapainotilaa aistivat reseptorit tuottavat tietoa kokijan sisäisyydestä. Tämä tieto jäsentyy Mahlerin mukaan kokemuksiksi erilaisista tunteista ja tarpeista, kuten esimerkiksi nälästä tai läheisydentarpeesta. On yksilöllistä, kuinka hyvin kukin pystyy aistimaan omaa interoception muodostamaa tietoaan; siinä missä jonkun on helppo huomata nälän tuntemukset, hän ei ehkä aistikaan yhtä herkästi kipua. Myös mielenterveyden häiriöt voivat sekoittaa interoceptionherkkyttä usein siten, että kokija aistii lähinnä vain ääripään tuntemuksia.

Käytännössä kehollisella tiedolla tarkoitetaan jotakin sellaista tietoa, jota voi syntyä ainoastaan liikkumalla. Kyse ei ole niinkään taidon harjoittamisesta, vaan nimenomaan tiedon muodostumisesta. Kehollinen tiedonmuodostus voidaan nähdä sellaisena liikkuvan kehon prosessina, joka perustuu fyysisiin aistimuksiin sekä kehotietoisuuteen ja joka sisältää reflektointia. Tietoteoreettisesta näkökulmasta riippuen kehollisella tiedolla on muitakin määritelmiä, mutta omassa tutkimuksessani käytän edellä mainittua määritelmää. (Parviainen ja Aromaa 2017.)

Parviainen ja Aromaa (2017) tutkivat artikkelissaan sitä, kuinka juoksun aloittava harrastaja muodostaa kehollista tietoa juoksemisesta. Tutkimuksessa tunnistettiin kolme tiedon muodostuksen vaihetta: 1) kehollisten aistimusten ja liikelaatujen tutkiminen ja tunnistaminen, 2) kyky havaita omassa kehossa tapahtuvia muutoksia suhteessa tehtävään asiaan ja 3) oman harjoittelun muuntaminen kehossa tapahtuvien muutosten ja aistimusten perusteella.

Käytännössä nämä vaiheet esiintyivät Parviaisen ja Aromaan tutkimuksessa siten, että vaiheessa yksi tutkimushenkilö alkoi huomata kehostaan erilaisia tuntemuksia liittyen juoksemiseen. Näitä tuntemuksia olivat esimerkiksi pahoinvointi vatsassa ja ”lyijyltä” tuntuvat reidet. Vaiheessa kaksi tutkimushenkilö alkoi huomata tuntemuksissa hienovaraisempia eroja. Tuntemuserot esimerkiksi juoksun eri vaiheissa tai eri säässä tehdyistä harjoituksista vahvistuivat. Kolmannessa vaiheessa tutkimushenkilö pystyi jo hyödyntämään tuntemuksista saamaansa tietoa siinä, kuinka hän rytmitti tai muutti tekemistään harjoittelun aikana tai sen ympärillä. Erityisesti tähän kolmanteen vaiheeseen Parviainen ja Aromaa liittävät myös kognitiivisen reflektion. Parviainen (2016) käyttää aiemmassa artikkelissaan samasta ilmiöstä termiä työstäminen.

Kehollisen tiedon muodostuminen vaatii siis aikaa ja toistoja. Tietoteoreettisena konseptina se voidaan nähdä sekä itseisarvoisena että välinearvoisena. (Parviainen ja Aromaa 2017.) Keholliseen tietoon ja tiedon filosofiaan liitetäänkin usein kehontuntemus.

### 3.2 Kehotietoisuus

Kuten yllä todettiin, oleellinen osa kehollista tiedonmuodostusta on kehotietoisuus, joka on oman tutkimuksen keskiössä. Parviainen ja Aromaa (2017) kuvaavat kehotietoisuuden pitävän sisällään keskittyntä oman kehon sisäisten tuntemusten ja aistimusten tarkkailua. Kehotietoisuus on siis aina subjektiivista ja yksilöllistä. Myös Kortelainen (2014) kuvailee kehotietoisuutta tietoisuuden aktiivisena toimintana, jossa kehoa tarkkaillaan tai havainnoidaan. Klemola (2004, 77) käyttää termiä *eletty keho*, jolla tarkoitetaan kehoa kokijan sisäisenä kokemuksena. Kehotietoisuus on siis tietoisuutta tästä omasta eletystä kehosta (Klemola 2004, 85), josta hyvänä esimerkkinä toimii esimerkiksi hengityksen ja sen aiheuttamien tuntemusten ja liikkeiden tarkkailu ja huomiointi (Kortelainen 2014). Klemola (2004, 37-38) kuvaileekin, että kehon kuuntelu on harjoiteltavissa oleva taito.

Kehotietoisuus liittyy olennaisesti aiemmin esiteltyyn proprioseptiikkaan, interoseptioon ja niiden aspekteihin. Mehling kumppaneineen (2011) kuvailee kehotietoisuutta sellaisena ilmiönä, jota voi myös muokata muun muassa kokijan omilla huomiolla, tulkinnoilla, arvioinnilla, uskomuksilla ja muistoilla. Voidaankin ajatella, että Rauhalan (2005, 28) holistisen ihmiskäsityksen kehollinen ja tajunnallinen olemisen puoli kietoutuvat kehotietoisuuden prosessissa toisiinsa tiiviisti.

Klemola (2004, 50-52) laajentaa eletyn kehon konseptia kontemplatiivisen kehon suuntaan. Kontemplatiivisella keholla tarkoitetaan sitä kokemusta kehosta, jota on ”avattu” esimerkiksi tanssin, joogan, buddhalaisin tai taolaisin harjoituksin. Näissä tavoissa harjoitella käännetään usein huomio sisäänpäin ja tarkkaillaan kehon toimintoja, liikettä ja tuntemuksia eli konkreettisesti harjoitellaan kehon kuuntelua eli kehotietoisuutta. Itämaisiiin filosofioihin pohjautuvissa harjoituksissa on usein tavoitteena löytää yhteys mielen ja kehon välille ja häivyttää myös eroa ihmisen ja maailmankaikkeuden välillä.

Aiheen tiivistykseksi voidaan siis todeta, että kehotietoisuus on aktiivista toimintaa, joka on osa kehollisen tiedonmuodostuksen prosessia. Tähän prosessiin kuuluu olennaisena osana tekeminen

sekä tuntemusten reflektointi. Kehollista tietoa yksilö käyttää niin arjessaan kuin esimerkiksi liikuntaharrastuksen tai -taitojen parissa. Kuten itsetuntemusteemaa, myös kehollisia aiheita leimaa termistön jäsentymättömyys niin suomeksi kuin englanniksikin. Tutkimuskenttä kaipaisi esimerkiksi metatutkimusta tai muuta kattavaa kirjallisuuskatsausta laadukkaana jatkotutkimuksen mahdollistamiseksi.

## 4 KOHTI EMPIIRISTÄ TUTKIMUSTA

Tässä luvussa esittelen opinnäytteen empiirisen tutkimuksen ja sen tutkimusympäristön, metodologiset valinnat sekä tutkimusstrategiani. Käytännön tutkimuksessa olen kerännyt useanlaista aineistoa syksyllä 2022 toteutetun Tunteva liike -kurssin yhteydessä. Kurssin aikana olen järjestänyt kaksi kyselyä muille osallistujille sekä pitänyt itse reflektovaa osallistumispäiväkirjaa omista kokemuksistani osallistujana. Kyselyillä kerättiin sekä määrällistä että laadullista aineistoa.

Opinnäytteeni tutkimusstrategia on melko pitkälti fenomenologinen, sillä toisaalta aineistoni kuvaillee muiden ihmisten kokemusta, jota sitten analysoin ja toisaalta analysoin myös omia tuntemuksiani ja kokemuksiani (Lähdesmäki ym. 2015). Kuten aiemmin on kuvattu, itsetuntemuksen tutkimisessa on haasteita, sillä esimerkiksi huonon itsetuntemuksen omaavat henkilöt eivät välttämättä tunnista itsetuntemuspuutteitaan. Näin ollen esimerkiksi kyselyiden käyttäminen tutkimusmenetelmänä voi aiheuttaa aineiston vakuuttavuudelle haasteita. Tästä syystä olenkin halunnut valita useita erilaisia aineistonkeruumenetelmiä, vaikka niissä kaikissa aineisto onkin osallistujien itsensä tarjoama. Toisaalta, koska fenomenologisessa tutkimusstrategiassa ollaan kiinnostuneita juuri kokijan yksilöllisestä kokemuksesta, ovat valitut menetelmät riittävän valideja opinnäytetyön kontekstiin.

Koska itsetuntemuksen mittaamiseen on olemassa joitakin hyviä määrälliseen aineistoon kytkettyjä mittareita, halusin hyödyntää niitä omankin aineistoni keräämisessä. Kvantitatiivisessa aineistossa on yleensä kyseessä joko teorian luominen eli induktio tai teorian testaus, deduktio (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2023). Tämän opinnäytetyön kvantitatiivisen aineiston kohdalla koen tehneeni deduktiivista tutkimusta soveltaen Silvian (2021) ja Grantin, Franklinin ja Langfordin (2002) induktiivista tutkimusta. Esittelen mainitut tutkimukset tarkemmin luvussa 4.2, jossa avaan sitä prosessia, jolla kyselylomake syntyi.

### 4.1 Tutkimusympäristö

Tunteva liike -kurssi on JoJo – Oulun tanssin keskuksen, Oulun tuomiokirkkoseurakunnan sekä Oulun ammattikorkeakoulun yhteistyössä järjestämä kuuden kerran kurssikokonaisuus. Jokaisen

tunnin kesto oli 60 minuuttia. Kurssia ohjaa aina ammattikorkeakoulun tanssinopettajaopiskelija osana harjoitteluopintojaan ja syksyllä 2022 ohjaajana toimi Laura Tujula. Kurssia kuvaillaan JoJo:n kotisivuilla (JoJo – Oulun tanssin keskus 2022) näin: ”Tunteva liike – kurssin päämääränä on kehittää omaa kehontuntemusta- ja tietämystä erilaisten harjoitteiden avulla”. Tunnit järjestettiin Sofian seurakuntakeskuksessa Oulun keskustassa. Kurssi valikoitui tutkimuksen toteutuksen alustaksi sen vuoksi, koska olen itse toiminut sen ohjaajana lukukaudella 2021–2022 ja osasin sen myötä arvioida kurssin harjoitusten olevan tälle tutkimukselle sopivia. En kuitenkaan tunneille mennessäni koskaan tiennyt etukäteen, millaisia harjoituksia Tujula oli kokoontumiskerralle suunnitellut.

Kurssille osallistui noin 20 henkeä, joskaan paikalla ei kertaakaan ollut kaikkia osallistujia yhtä aikaa. Tujula oli valinnut kurssille kehon kuunteluun, oman liikkeen tutkimiseen sekä luovaan hassutteluun pohjautuvia harjoituksia, joita toteutettiin sekä itsenäisesti että parin kanssa tai ryhmässä. Useassa harjoituksessa esimerkiksi keskityimme hengitykseen ja sen aiheuttamiin liikkeisiin kehossa. Harjoittelimme myös toisen koskettamista sekä kosketuksen vastaanottamista lempein, tarkoin rajatuin harjoituksin. Tujulan (2023) mukaan koko kurssin tavoitteena oli löytää ja kultivoida rakkautta omaan kehoon sekä kehittää kehollisia vuorovaikutustaitoja. Keskiössä oli myös löytää sallivuutta sekä omalle että toisten olemisen tavoille. Kehollisten harjoitusten lisäksi jokainen kurssikerta alkoi ja päättyi yhteiseen keskusteluun.

Nauhoitin mahdollisimman pian jokaisen kokoontumiskerran jälkeen puhelimeni ääninauhuriin tunnin herättämät ajatukset ja kokemukset. Päädyin nauhuriin sen vuoksi, että halusin osallistumispäiväkirjaani tuntemukset ja ajatukset mahdollisimman raakana tunnin jälkeen. En tutustunut vastattuihin kyselylomakkeisiin kurssin aikana, sillä en halunnut antaa vastausten vaikuttaa omaan kurssikokemukseeni ja sitä myöten osallistumispäiväkirjani aiheisiin.

## **4.2 Kysely ja sen muodostaminen**

Kyselylomake löytyy opinnäytetyön liitteistä. Kysely pohjautuu suurelta osin Silvian (2021) artikkeliin, jossa hän tiivistää aiemmin Grantin, Franklinin ja Langfordin (2002) luomaa kyselypohjaa nimeltään *The Self-Reflection and Insight Scale*. Kyselyä on käytetty paljon ympäri maailmaa ja se on käännetty useille eri kielille.

Kuten luvussa 2 esittelin, itsetuntemus voidaan jakaa oman itsen tutkailuun ja arviointiin sekä oman itsen ymmärtämiseen. Myös alkuperäinen kysely pohjaa tähän jakoon ja Silvia jatkaa tällä näkökulmalla. Silvian tutkimuksessa alun perin 20-kohtainen kysely on tiivistetty 12-kohtaiseksi siten, että kyselyssä on 6 kysymystä kummallekin itsetuntemuksen osa-alueelle. Tämän Silvian luoman lyhennetyn kyselyn pohjalta lähdin luomaan kyselylomakkeeni kvantitatiivista osuutta eli osaa 1.

Ensimmäinen väite, *Tarkastelen usein tunteitani ja tuntemuksiani*, pohjautuu Silvian kyselylomakkeen kohtaan sr1, toinen väite, *Minulle on tärkeää ymmärtää, mitä tunteeni ja tuntemukseni tarkoittavat*, kohtaan sr10. Nämä kaksi kohtaa liittyvät edellä esitettyyn itsen tutkailuun ja arviointiin. Kolmas väite, *Oma käytökseni ihmetyttää minua usein*, on käänös Silvian kyselyn kohdasta ins6 ja neljäs väite, *Yleensä tiedän, miksi tunnen, niin kuin tunnen*, kohdasta ins8. Nämä väitteet liittyvät oman itsen ymmärtämiseen. Lisäksi kyselyssä on vielä yksi väite, jolla saadaan aineistoa vastaajien kehollisuudesta: *Koen, että minulla on taitoja kuunnella kehoni tuntemuksia*.

Valitsin juuri nämä kysymykset kvantitatiiviseen osuuteen sen vuoksi, että halusin selvittää, millaiset vastaajan taidot ja kokemukset ovat suhteessa hänen tunteisiinsa ja ymmärrykseen itsestään. Nämä kysymykset myös virittävät vastaajia kohti avoimia kysymyksiä. Kahden kyselyn aineisto antaa myös suuntaa siihen, millaista muutosta vastaajien kokemuksissa kurssin aikana tapahtuu.

Kyselyn toisessa osassa oli kolme erillistä kysymystä, joihin oli tilaa vastata kirjoittaen niin lyhyesti tai pitkästi, kuin halusi. Kahdessa ensimmäisessä kysymyksessä oli suuntaa antavana ohjeena listata muutama seikka. Kysymyksillä pyrin kartoittamaan sitä, mitä havaintoja henkilö oli itse tehnyt kurssin aikana itsestään. Lisäksi halusin selvittää, millainen on osallistujan kehosuhde.

Viimeisessä kysymyksessä, *Kuvaile, millaiseksi koet suhteesi kehoosi, erityisesti sen viesteihin, tuntemuksiin ja kokemuksiin?*, olen tietoisesti pyrkinyt rajaamaan ulkonäkökeskeisyyden pois. Kle-mola (2004, 88) kirjoittaa, kuinka aasialaiset perinteet sekä fenomenologia ovat yhtymäkohdassa siinä, että niissä keskitytään nimenomaan kehon kokemukseen. Koska en halua tässä korostaa länsimaissa vallalla olevaa mielen ja kehon dikotomiaa, rajasin näiden kahden suhdetta koskevan näkökulman pois. Toisella kyselykerralla lisäsin tähän kysymykseen kohdan, jossa vastaaja saa pohtia, onko kurssille osallistuminen muuttanut hänen kehosuhdettaan.

## 5 AINEISTON ANALYSOINTI

Tässä luvussa esittelen eri menetelmillä kerätyn tutkimuksen aineiston ja niistä saadut preliminääriset tulokset. Pohdin aineiston mahdollisuuksia ja haasteita sekä esittelen ne menetelmät, joilla olen lähtenyt aineistoja jäsentämään ja analysoimaan. Aineistoa tulkitessa olen pyrkinyt pitämään mielessäni, että siinä yhdistyvät liike, kurssille osallistujien oma sisäinen kokemus ja sen sanoittaminen kirjoittaen tai puhuen. Kaikki nämä kuuluvat eri merkitystodellisuuksiin (Heimonen 2009, s. 36). Näin ollen aineiston analyysi voidaan nähdä väkisin hieman vajaan, ei aivan täysin todellisuutta tavoittavana. Tämä lienee syytä lukijankin pitää mielessä aineiston analyysiin tutustuessaan. On ylipäänsä huomionarvoista, että sekä kehollisia että itsetuntemukseen liittyvien teemojen tutkimista haastaa se, että subjektiiviset kokemukset ovat hankalasti sanoitettavissa ja mitattavissa.

Esittelen aluksi aineiston sekä ne menetelmät, joilla olen sitä käsitellyt. Luvussa 5.2 käyn läpi aineiston pintatasoista analysointia ja ensimmäisiä päätelmiä. Esittelen muun muassa määrällisen aineiston tulokset. Luvussa 5.3 alalukuineen esittelen molemmista laadullisista aineistoista nousseet teemat ja syvennyn niihin tarkemmin. Varsinaiset päätelmät aineistosta esittelen luvussa 6.

### 5.1 Aineiston esittely

Tunteva liike -kurssin osallistajat vastasivat kyselyyn kaksi kertaa kurssin aikana, toisella sekä viimeisellä eli kuudennella kokoontumiskerralla. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja vastaukset annettiin tunnin päättymisen jälkeen käsin kirjoittamalla tulostamiini kyselylomakkeisiin. Yhteensä vastauksia tuli ensimmäisellä kerralla 12 ja toisella kerralla 10, joista 8 vastaajaa oli vastannut myös ensimmäiseen kyselyyn. Jokaisessa kyselylomakkeessa jokaiseen kohtaan oli vastattu, yhdenkään kohdan jäämättä tyhjäksi.

Valitsin toisen tapaamiskerran ensimmäisen kyselyn vastausajankohdaksi pedagogisesta näkökulmasta, sillä arvelin ensimmäisellä tapaamiskerralla olleen jo melko paljon sulateltavaa muutenkin. Viimeinen tapaamiskerta valikoitui toisen kyselyn täyttökerraksi sen vuoksi, että siinä vaiheessa

osallistujalla olisi jo maksimimäärä kokemusta kurssin harjoitteista. Laadukkaan kvantitatiivisen tutkimuksen näkökulmasta erityisesti ensimmäisen kyselyn ajankohta osoittautui ongelmalliseksi, sillä ensimmäinen mittauskerta, eli tässä tapauksessa kysely, olisi hyvän tutkimustavan mukaisesti tulut tehdä ennen intervention, eli kurssin alkamista (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2023).

Kyselyjen keräämisen jälkeen siirsin kvantitatiivisen aineiston Excel-ohjelmaan. Litteroin myös käsin kirjoitetut avoimet vastaukset Word-dokumenttiin. Haasteeksi jälkimmäisessä osoittautui se, että muutamista käsialoista oli haastavampi saada selvää. Koodasin litteroituun aineistoon kysymysmerkein sekä *kursivoidulla* kirjasintyypillä merkiten ne kohdat, joista en ollut varma.

Kuten luvussa 4.2 kerroin, oman osallistumispäiväkirjani loin äänittämällä omat ajatukseni puhelimeeni aina tunnin jälkeen. Litteroin äänitteen jälkikäteen tietokoneelleni ja yhteensä tekstiä tuli lähes viisi Wordin A4-liuskaa. Äänitteiden pituudet vaihtelivat 2 minuutista 30 sekunnista 4 minuuttiin 40 sekuntiin. Päiväkirjan pitämisessä minua haastoi se, kuinka voisin pysyä merkintöjen tekemisessä mahdollisimman totuudenmukaisena sen hetkisille tuntemuksilleni enkä ohjata merkintöjä esimerkiksi tukemaan hypoteesiani. Pohdinkin tätä roolia ja sen tuottamaa päänvaivaa useissa eri päiväkirjamerkinnöissä, kuten myös aineiston tarkemmassa analysoinnissa käy ilmi.

## **5.2 Aineiston analysointi ja ensimmäiset päätelmät**

Koska tutkimusstrategiani on fenomenologinen, on se aiheellista pitää mielessä aineistoa analysoidessa. On hyvän tutkimustavan mukaista, että analyysimenetelmä valitaan tutkimusongelman ja teoreettisen viitekehukseen sopivalla tavalla (Günther, Hasanen ja Juhila 2023). Olenkin lähtenyt analysoimaan kvalitatiivista aineistoa fenomenologisesta eli yksilön kokemukseen nojaavan analyysitavan näkökulmasta.

Molempia kvalitatiivisia aineistoja olen alun tutustumisen jälkeen lähtenyt teemoittelemaan niihin teemoihin, jotka ovat aineistoissa selkeästi toistuneet. Teemoittelulla tarkoitetaan aineiston analysointia siten, että teemoiksi valikoituvat nimenomaan aineistosta nousevat teemat, ei etukäteen määritellyt teemat (Juhila 2023b). Analysoinnissani olen myös hyödyntänyt lähilukumetodia, jossa aineistoon tutustutaan useita kertoja ja jokaisella lukukerralla tutkija saa aineistosta uutta tietoa

(Tieteen termipankki 2016). Teemoittelun jälkeen kävin aineiston vielä muutamia kertoja läpi ja tarkensin teemavalintojani.

Kyselyn avulla keräsin myös kvantitatiivista aineistoa. Koska aineisto on pieni, siitä ei ole tarkoituksenmukaista tehdä tilastollista tutkimusta, eikä siten tätä tutkimusta voida määritellä varsinaiseksi määrälliseksi tutkimukseksi. Kvantitatiivisella aineistolla halusinkin selvittää, muuttuvatko vastaajien käsitykset kurssin aikana, sillä kyseinen aineisto on muutoksen mittaamiseen oiva väline (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2023). Pienen otannan lisäksi haasteeksi osoittautui se, että en käyttänyt kontrolliryhmää, vaan tutkimusasetelmani oli kvasipaneeliasetus (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2023), jossa vastaajat eivät ole täysin samat molemmilla vastauksilla eikä kontrolliryhmää käytetä.

Oheisessa taulukossa on esitelty molempien kyselyjen numeeristen kysymysten vastausten keskiarvot. Kuten keskiarvoista selkeästi nähdään, vastauksiin ei kurssin aikana ole tullut erityisen merkittävää muutosta. Suurimmat muutokset nähdään kolmannessa ja neljännessä kysymyksessä, joista voidaan päätellä, että vastaajien hämmennys omasta itsestään on kurssin aikana hieman kasvanut.

*TAULUKKO 1. Kyselyn kvantitatiivisten kysymysten vastausten keskiarvot. Kysely 1, n = 12. Kysely 2, n = 10, väittämien vastausvaihtoehdot 1-5, joista 1 = ei sovi minuun lainkaan, 5 = sopii minuun erittäin hyvin.*

Kysymys	Kysely 1	Kysely 2
Tarkastelen usein tunteitani ja tuntemuksiani	4.5	4.5
Minulle on tärkeää ymmärtää, mitä tunteeni ja tuntemukseni tarkoittavat	4.5	4.5
Oma käytökseni ihmetyttää minua usein	2.6	3.0
Yleensä tiedän, miksi tunnen, niin kuin tunnen	4.1	3.9
Koen, että minulla on taitoja kuunnella kehoni tuntemuksia	4.1	4.1

### 5.3 Kvalitatiivisen tutkimusaineiston teemat

Seuraavaksi kuvailen tarkemmin laadullisin menetelmin kerättyä tutkimusaineistoa. Keskityn erityisesti avaamaan aineistosta nousseita teemoja nostaten esiin niitä kuvaavia lainauksia. Lainaukset olen pitänyt alkuperäistä aineistoa kunnioittavana ja säilyttänyt esimerkiksi niiden puhekielisyys, jotta en muuttaisi vastaajan tarkoittamaa merkitystä esimerkiksi omilla sanavalinnoillani. Esittelen ensin osallistumispäiväkirja-aineistoa ja sen jälkeen kyselyn avointen kysymysten vastauksia.

Erityisesti ennen osallistumispäiväkirjan aineistoon syventymistä on aiheellista avata sen kontekstia vielä hieman lisää. Autoetnografia tukeutuu tutkimusmenetelmänä erittäin vahvasti tutkijan omaan henkilöön ja henkilöhistoriaan. Koska aiheenani on hyvin subjektiiviseen kokemukseen nojaavat kehotietoisuus ja itsetuntemus, vaikuttavat omat aiemmat kokemukseni päiväkirjan sisältöön suuresti. Siksi onkin mainittava, että minulla on kokemusta kehotietoisuutta tukevista menetelmistä useiden vuosien ajalta, käyttäen tanssin lisäksi muun muassa TRE-menetelmää (Tension, Stress & Trauma Release Exercise), joogaa sekä erilaisia hengitysharjoituksia. Lisäksi on vielä toistettava, että olen itse ohjannut samannimisen Tunteva liike -kurssikonaisuuden lukukaudella 2021–2022. Olen myös saanut tukea itsetuntemukseni kehittymiseen kolmen vuoden psykoterapiaprosessin aikana. Kaikki nämä kokemukset vaikuttavat siihen, millaisista asioista olen osallistumispäiväkirjaan nauhoittanut.

#### 5.3.1 Osallistumispäiväkirja

Osallistumispäiväkirja-aineistosta oli löydettävissä teemoittelumenetelmällä kahdeksan teemaa. Teemat ovat osittain samankaltaisia, kuin seuraavassa alaluvussa esiteltävät kyselyvastauksista nousseet teemat.

1. Oman roolin pohdinta
2. Harjoitusten ja kurssin aiheuttamat tunteet
3. Harjoitusten aiheuttamat fyysiset tuntemukset
4. Ryhmään, yhteisöön ja muihin ihmisiin liittyvä pohdinta
5. Tunnekonteksti eli millainen päivä on ollut tunnille tullessa ja kuinka se on vaikuttanut
6. Tunteet kehossa, tunteiden ja kehon sekä liikkeen suhde

7. Omaan identiteettiin, kokemuksiin tai ominaisuuksiin liittyvä reflektio
8. Pedagogiikkaan liittyvä pohdinta

Osallistumispäiväkirjassa pohdin paljon omaa rooliani sekä tutkijana että kurssille osallistujana ja teema 1 onkin Oman roolin pohdinta. Erityisesti minulle tuotti haasteita päästä irti ohjaajan ja pedagogin roolista ja laskeutua asiakkaan ja osallistujan rooliin. Myös tutkijan rooli mietitytti, erityisesti se, mistä näkökulmasta pidän päiväkirjaa.

oli välillä vähän vaikeeta laskeutua asiakkaan rooliin varsinkin aluksi mutta sitten se myös helpottu sen tunnin kuluessa. (1. kurssikerta)

oonks mää oikee ihminen tutkii tätä koska mulla on jo niin vahva se kehotietoisuus (1. kurssikerta)

Ja sit jossain kohtaa taas mä huomasin että se vähä hankaloitti se, että... ku oli että... päästä irti siitä ite siitä ohjaajan näkökulmasta ja laskeutua vaan siihen osallistujan ja asiakkaan rooliin. Tänään se ehkä onnistu vielä vähä paremmin, mitä viimeksi ja uskon että onnistuu jatkossakin. (2. kurssikerta)

Toisaalta sain myös onnistumisen kokemuksia oman roolini löytämisen kanssa, erityisesti kurssin edetessä.

siinä kyllä ainakin unohtu se semmoinen oma vastuun kantaminen ryhmän toiminnasta (3. kurssikerta)

Tänään jotenki itelläki oli helppo olla sillee, että vain muutamia kertoja se oma ohjaajuus sieltä niinku nousi esille. Että pysty jotenki olee osallistujana tänään tosi hyvin. (5. kurssikerta)

Mutta että ehkä ehkä se on semmonen asia, tosi konkreettinen asia, mitä tässä on oppinu tässä kuuen kerran aikana, että päästä irti siitä omasta operoolistaan vähä. (6. kurssikerta)

Osallistumispäiväkirjaan olen maininnut myös useista erilaisista tuntemuksista ja tunteista, jotka ovat harjoituksista tai kurssiin osallistumisesta heränneet. Näistä muodostuu teema 2. Päiväkirjasta toisaalta erottuu selkeästi myös mainintoja harjoitusten aiheuttamista fyysisistä tuntemuksista, jonka olen nostanut teemaksi 3. Seuraavassa poimintoja molemmista teemoista, teemasta 2 kolme ensimmäistä poimintaa, teemasta 3 kaksi jälkimmäistä. Kuten voidaan huomata, nämä teemat ovat osittain päällekkäisiä, sillä fyysisiä tuntemuksia ja emootioita on hankala täysin toisistaan erottaa.

Pääsin tosi semmoiseen läsnäolevaan tilaan kuitenkin ainakin paikoitellen oman kehoni kanssa ja oman liikkeen kanssa. On aika semmoinen raukea olo tän jälkeen. (1. kurssikerta, teema 2)

Niin jotenkin se oli hirveän liikuttavaa mun mielestä katsella sitä, koska ihmiset oli jotenki niinku aivan... lähti messiin siihen harjotukseen ja se näytti siltä että ei jännittäny olla esillä. (2. kurssikerta, teema 2)

ku kävi ilmi että me tehdään tänään parin kanssa asioita ni sit sekkii oli aluks vaa että "eii, mä olisin vaan ite halunnu päästä heiluu itekseen". Mutta sitten, nyt tunnin jälkeen onkin kuitenkin semmoinen olo, että tämänhän olikin ihan mukavaa ja on niinku semmoinen fiilis, että jäi jotenki oksitosiinia varmaan tossa eritty ja jäi niinku hyvä fiilis. (3. kurssikerta, teema 2)

Kun taas sitte seuraavassa harjotuksessa, missä silmiä piti pitää auki, se oli ihan erikseen ohje, ni siinä mä huomasin että se tosi paljon mulla vaikuttaa se silmien kiinni pitäminen tai auki pitäminen siihen, että miten vahvasti mä aistin sitä ommaa kehoa. Jos ne on auki ne silmät, niin mun on tosi vaikeaa kääntää sitä katsetta niinku kokonaan sisään. Että tokihan sitä niinku voi, mut sit se ei tuu jotenki ihan niin intuitiivisesti sisältä se liike, mitä silloin, ku ne silmät on kiinni. (4. kurssikerta, teema 3)

Että vaikka ku meillä oli semmonen keskustaan ja ääreisiin liittyvä harjoitus, niin mä siinä niinku jotenki tosi kokemuksellisesti sitä omaa tasapainopistettä tai painopistettä havainnoin ja mietiskelin sitä suhteessa siihen keskustaan ja ääreisiin ja tälle ja se oli tosi jees. Mutta siinä ei ollu kyllä mitään semmosta ihmeellistä.. jotaki uskomatonta mentaalista oivallusta. (5. kurssikerta, teema 3)

Aineistosta nousee selkeästi esille myös omat pohdintani ryhmään, yhteisöön ja muutoin muihin ihmisiin liittyen. Tästä muodostuukin teema 4. Kuten aiemmatkaan teemat, tämänkään teeman rajat eivät ole kuin veitsellä leikattu. Esimerkiksi seuraavissa esimerkeissä pohdin sekä omaa sisäisyyttäni ja suhdettani ryhmään että ryhmän muiden jäsenten toimintaa yksilöinä.

Ja yks juttu mitä mä kerkesin kans miettii tossa tunnilla jossain kohtaa oli se ryhmän vaikutus ja se että oisko nämä samat harjoitukset menny niin syvälle kotona kuin mitä tälle ryhmän kanssa vai oisko ne menny syvemmälle kotona kuin mitä tässä ryhmän kanssa. Suurimmaksi osaksi oltiin silmät kiinni, tai minä olin niin sillä tavalla se nyt ei se ryhmä sillee visuaalisen näköaistin myötä ainakaan ollut sillä tavalla läsnä siinä. Mutta kuitenkin jotaki kahinaa ja yskähtelyä sitte tulee ja aina kun avas silmät ni muisti että ainiin, täällä on muitakin. (1. kurssikerta)

Ja jossain kohtaa sitte alkutunnista oli semmonen olo että "voi ei, onkohan nämä harjoitukset liian vaikeita muille". Muille! Vaikka ei se oo millään tavalla niinku mun asia eikä mun

vastuulla. Muutenkaa jos mä olisin missä tahansa roolissa tuolla ryhmässä, niin ei silti jotenki... jokainen aikuinen on kuitenkin itestäänsä siinä vastuussa ja tälle näin, niin siellä pikku vastuunkantaja taas vähän heräsi mutta sitten sain sitäki vähän toppuuteltua että "nooh, teehän vaan sitä ommaa juttua". (5. kurssikerta)

Mulle selkeesti jotenki tuo ryhmässä tapahtuva leikkisyys on yllättävän haastavaa (6. kurssikerta)

Teemaksi 5 nousi harjoitustilanteen konteksti. Tällä tarkoitan sitä, että miten päiväni tai viikkoni oli sujunut ennen kurssikertaa, millaisella mielellä tulin harjoitusten pariin ja kuinka se kenties vaikutti tekemiseeni sekä kokemukseeni harjoituksista.

Varsinkin kun oli semmoinen tosi hektinen aamupäivä ja vähän ikäväkin, niin tuntu että tää niinku jotenki sai kuitenkin hermoston rauhoittuu (1. kurssikerta)

tänään mulla oli jotenki tosin kärsimätön olo aluksi. Ja oli sillä tavalla semmonen aika sisäänpäin kääntynyt olo, että sit ku meillä oli aluksi siinä semmonen keskustelu, tai aika pitkään keskusteltiin ja ohjaaja aika paljo jutteli siinä aluksi, ni oli niinku tosi semmonen olo että AARGH, mentäis jo asiaan ja minä haluaisin päästä jo tekemään. (3. kurssikerta)

Kuudenneksi teemaksi tunnistin kohdat, joissa kuvailin tunteiden, emootioiden liikkumista kehosani tai niiden suhdetta liikkeeseen.

Ja ehkä isoimpana huomiona tänään oli se että... Meillä oli siis siinä semmoinen tunneharjoitus ja siinä sai vähän niinku ite... meillä oli muutamia annettuja tunteita, mutta sitten sai myös ite päättää tunteita mitä käsitteli liikkeellisesti, ilmaisi keholla. Niin käsittelin herkkyyttä ja se oli yllättävän.. se ei ollu semmoinen pieni ja hienovarainen siellä mun kehosani vaan se olikin semmonen että siinä oli tosi paljon semmosta lihasjännitystä ja tonusta siinä kehossa sen herkkyyden kohalla ja mä olin tosi auki ja mun raajat oli tosi isosti ti-lassa. Sen jälkeen... siinä sai niinku ite siirtyä tunteesta toiseen, niin sit mä huomasin että jossain kohtaa mulla aika intuitiivisesti tuli semmoinen hyvin sisäänpäin kääntynyt ja sulkeutunut fiilis ja olo kehoon. Ja myös semmoinen että keho alko niinku semmosta kuvaamaan, että menin niinku jotenki tosi suppuun ja otin haliotteen itsestä ja pistin kädet kasvoille ja menin niin kuin piiloon. Ja se tuntu että se oli semmoinen selkee reaktio sille, että olin jotenkin ollu sen herkkyyden kohdalla sitten niin auki. (2. kurssikerta)

Päiväkirjassa reflektoin ja havainnoin paljon myös omia ominaisuuksiani, ajatuskulkujani sekä identiteettiäni. Tästä muodostuukin seitsemäs teema.

Jossain kohtaa tuntia oli semmoinen olo hetken aikaa että apua, mä en ihan ymmärtäny ohjeita. Ni sitte ehkä se että ku on tehny täämösiä harjoituksia ennenki ja myös ite ohjannu autto sitte siinä että teki vaan päätöksen että okei mä nyt tulkitseen nää ohjeet tälle. (1. kurssikerta)

Sitte huomasin myös, että mulla oli semmonen sisäinen sääntö tuolla yhdessä harjoituksessa, että ei sais tehdä semmosia... ku tehtiin jotaki improvisaatiota tai semmosta, kehon osa kerrallaan, niin että ei sais muka tehdä semmosia vakiintuneita tanssiliikkeitä. Että siinä harjoittelin jotaki sellasta, mitä tänään oltiin harjoiteltu tanssitunnilla aiemmin, tai niinku tein pari semmosta liikettä, ni sitte siitä heti tuli semmonen että voi ei, tää on ihan väärin. Tai ei ehkä väärin, vaan jotenki niinku... epäaitoa tai sillee. Että ei niin semmoista syvällistä, mikä on tosi jännä sisäinen sääntö löytyi sieltä ja semmoinen niinku vaatimus itselle. Ja samalla niinku ehkä myös toisille (4. kurssikerta)

Viimeinen teema liittyy pedagogiseen pohdintaan ja se on melko läheisessä suhteessa sekä edelliseen teemaan että teemaan 4, joka liittyi ryhmään ja yhteisöön. Teema on kuitenkin selkeästi erotettavissa aineistosta omakseen. Tämä teema on myös vahvimmin sellainen, jota ei välttämättä olisi noussut esille sellaisella päiväkirjan tekijällä, jolla ei ole pedagogista taustaa.

Mutta ehkä tänään ei ollu mitään semmosia aivan uskomattomia oivalluksia niinku itellä. Tai no joo, se oli itseasiassa semmonen ihan hyvä oivallus liittyen siinä alussa, että vaikka siinä keskusteltiin aika pitkään ja musta itestä se tuntu turhalta, niin sitte se kuulosti siltä, että se ei ollu kuitenkaan turhaa niille muille osallistujille. Että ehkä joskus nämä harjoitukset vaatii semmosta alustamista ja sanottamista enemmän, ku mitä ite on ajatellu, tai mitä ite vaatis ja haluais ja tarvis. (3. kurssikerta)

### 5.3.2 Kyselyistä kerätty laadullinen aineisto

Nostan tässä luvussa esiin vastauksia molemmista toteutetuista kyselyistä rinnakkain esitellen vastausaineistosta nousevat kuusi teemaa. Teemat ovat:

1. Kurssiin ja sen harjoituksiin osallistumiseen liittyvät ajatukset ja tunteet
2. Harjoitusten vaikutukset ja harjoitusten myötä opitut asiat
3. Omien ominaisuuksien sanoittaminen
4. Itsessä tapahtuvan tai tapahtuneen muutoksen sanoittaminen
5. Omaan arvomaailmaan tai elämäkatsomukseen liittyvät huomiot
6. Kehon, liikkeen ja tunteiden suhde

En yksilöi analyysissä vastaajia, ellei se ole vastausten hahmottamisen kannalta olennaista. Kyselyn teemat noudattelevat jonkin verran kyselyn rakennetta ja tietyt teemat nousevat esiin selkeämmin tiettyjen kysymysten vastauksissa. Kuten osallistumispäiväkirja-aineistonkin teemat, myös tämän aineiston teemat ovat osittain päällekkäisiä. Kyselyssä oli kolme avointa kysymystä:

1. Millaisia tunteita tai ajatuksia kurssin aikana tähän mennessä tehdyt harjoitukset ovat sinussa herättäneet?
2. Oletko havainnut tai oppinut itsestäsi jotain uutta kurssin aikana? Millaisia havaintoja olet tehnyt? (kuvaile 0-3 havaintoa tai oppimiskokemusta)
3. Kuvaile, millaiseksi koet suhteesi kehoosi, erityisesti sen viesteihin, tunteisiin ja kokemuksiin? Onko se mielestäsi muuttunut kurssin aikana?

Ensimmäiseksi selkeäksi teemaksi nousi kurssiin ja sen harjoitukseen osallistumiseen liittyvät ajatukset ja tunteet. Nämä vastaukset korostuivat erityisesti ensimmäisessä kysymyksessä.

Olin utelias tullessani ja mielenkiinto kasvoi jatkoa odotellessa. (Kysely 1, kysymys 1)

Kehontuntemusharjoituksista: kivasti ohjattuja, turvallisia, yllätyksellisiä – hämmentäviäkin – omaa ajattelua tukevia, iloa tuottavia, kehon rajallisuutta esiin piirtäviä (Kysely 2, kysymys 1)

Toisen teeman muodostivat vastaukset, joissa nousevat esiin harjoitusten välittömät vaikutukset ja harjoitusten myötä opitut asiat.

Rauhoittuminen. Surukin nousee pintaan. (Kysely 1, kysymys 1)

Tunnetila voi vaihtua jopa lyhyessä hetkessä (Kysely 1, kysymys 1)

Opin sen, että kipua voi oppia hallitsemaan liikkeen avulla. Musiikki auttaa tunteiden tunnistamisessa (Kysely 1, kysymys 2)

Yllättynyt usein havainnoista. Ymmärrän itseäni ja yhteisöllisyyttä paremmin. (Kysely 2, kysymys 1)

En ehkä niin vapautuneesti kuitenkaan tee kaikkea. (Kysely 2, kysymys 2)

Kolmannessa teemassa esiin nousevat vastaukset, joissa vastaaja sanoittaa omia ominaisuuksiaan tai ajattelunsa piirteitä.

Luulen olevani tällä hetkellä aika sinut kehoni kanssa. (Kysely 1, kysymys 3)

Toisen (vieraan) koskettelu ei ehkä olekaan niin kiva ajatus. Jos kosketus on ammatin puolesta, se on silloin helpompaa. Levollinen olo jää tunnin jälkeen. (Kysely 2, kysymys 2)

Osaan rentoutua ja kokea liikkeen kautta tunteita. Koskettaminen on minulle luonteva tapa vuorovaikutuksessa (Kysely 2, kysymys 2)

Siinä, missä edellisessä teemassa keskityttiin tällä hetkellä olemassa olevien ominaisuuksien sanoittamiseen, neljännessä teemassa vastaajat nostavat esille itsessä tapahtuvia tai tapahtuneita muutoksia.

Minun on helpompi olla läsnä kehossani tällä kurssilla ryhmätilanteessa kuin vielä tänä keväänä, jolloin jännitin ryhmässä olemista. (Kysely 1, kysymys 2)

Itsetuntemus lisääntynyt. (Kysely 2, kysymys 1)

Suhde kehoon on etsinnässä ja kurssi on edistänyt sitä (Kysely 2, kysymys 3)

Viidennessä teemassa esiin nousevat huomiot, joita vastaaja on tehnyt omasta arvomaailmastaan tai elämäkatsomuksestaan.

Arvostan, kuuntelen ja pyrin ymmärtämään kehoani ja sen antamaa viisautta eri viesteinä, tuntemuksina ja kokemuksina. (Kysely 1, kysymys 3)

Opettelen kuuntelemaan kehoani. (Kysely 2, kysymys 1)

Edelleen arvelen olevani aika "sinut" kehoni kanssa, ehkä annan sille myös rauhan "rep-sahtaa". (Kysely 2, kysymys 3)

Viimeiseksi teemaksi aineistosta nousi kehon, liikkeen ja tunteiden suhde.

Havainnot tulevat kropan kautta terävinä ja aitoina. Liike vapauttaa myös mieltä ja rentouttaa. (Kysely 1, kysymys 2)

Kehon tuntemuksia kuulostelen herkillä korvalla, keho kertoo mulle paljon, aina jo ennen kun itse ehdin muuten tajuta. (Kysely 1, kysymys 3)

Vahvasti ajatusta siitä, miten tunteet vaikuttavat kehollisesti. Miten mielikuvat tuntuvat kehossa. Kosketus on arvokas tunteiden välittäjä (Kysely 2, kysymys 1)

Ei varsinaisesti uutta, mutta ihana muistutus vähän unohtuneesta asiasta, eli kuinka paljon liikkuminen vaikuttaa mieleen. (Kysely 2, kysymys 2)

## 6 PÄÄTELMÄT

Määrällinen ja laadullinen tutkimusaineisto antavat varsin ristiriitaisia tuloksia, joihin syvennyn tässä luvussa. Koska kvalitatiivista aineistoa on paljon enemmän kvantitatiiviseen verrattuna, saa se päätelmissä myös enemmän palstatilaa. Vastaan aluksi opinnäytteen tutkimuskysymyksiin ja tarkennan sitten alaluvuissa, kuinka aineistosta nousseet aiheet peilautuvat itsetuntemuksen ja kehotietoisuuden teoreettiseen viitekehukseen.

Johdannossa asettamani tutkimuskysymykset ovat *Mitä vaikutuksia vapaan tanssin ja improvisaatioharjoitusten tekemisellä on kurssille osallistujan kehotietoisuudelle ja itsetuntemukselle hänen itsensä raportoimana. Apukysymyksenä toimii Muuttuuko kurssille osallistujan kokemus hänen omasta kehostaan tai tunteistaan kurssin aikana.* Hypoteesini oli ”kun aikuinen tekee vapaata liikettä ja kehotietoisuutta edistäviä harjoituksia, ne syventävät hänen itsetuntemustaan”.

Kvantitatiivinen aineisto ei tukenut hypoteesia käytännössä lainkaan. Missään mitatun aspektin keskiarvossa ei ollut havaittavissa suurta muutosta. Ainoa keskiarvomuutos oli kysymyksissä ”Oma käytökseni ihmetyttää minua usein” sekä ”Yleensä tiedän, miksi tunnen, niin kuin tunnen” ja niissäkin muutos oli siihen suuntaan, että kurssin aikana itsetuntemus on vastaajien keskuudessa jopa vähentynyt syventymisen sijaan. Vastaus myös apututkimuskysymykseen on määrällisen aineiston perusteella ”ei”. Tarkempi taulukko kysymysten keskiarvoista on nähtävillä luvussa 5.2. Kuten kuitenkin jo aiemmin totesin, kvantitatiivinen tutkimusmenetelmäni on tässä tutkimuksessa varsin pinnallinen, eikä siitä voida vielä johtaa erityisen pitkälle meneviä johtopäätöksiä.

Laadullisesta aineistosta saadaan kuitenkin toisen suuntaisia vastauksia tutkimuskysymyksiin. Varsinainen tutkimuskysymys onkin paremmin soveltuva laadullisen tutkimuksen kontekstiin. Useat kyselyyn vastaajat kirjoittavat kurssin harjoitusten vaikutuksista siten, että niiden voidaan tulkita johtaneen muutokseen vastaajan kehotietoisuudessa tai itsetuntemuksessa. Esimerkiksi poimin muutamia vastauksia:

Opin sen, että kipua voi oppia hallitsemaan liikkeen avulla. Musiikki auttaa tunteiden tunnistamisessa. (Kysely 1, kysymys 2)

Olen viime aikoina oppinut paljon: tunnistamaan tunteita kehollisten tuntemusten takana, luottamaan siihen, että kehon tuntemuksilla on aina yleensä joku viesti. Kurssi vahvisti näitä taitoja, ja luottamusta siihen, että niitä voi oppia lisää. (Kysely 2, kysymys 3)

En ehkä niin vapautuneesti kuitenkaan tee kaikkea. (Kysely 2, kysymys 2)

Tietoisuus siitä, että kehoni kertoo mitä tarvitsee, on lisääntynyt. (Kysely 2, kysymys 2)

Toisaalta jo ennalta paljon vastaavia harjoituksia tehnyt vastaaja ei havainnut kehotietoisuudessaan tai itsetuntemuksessaan muutoksia:

Olen tehnyt vastaavia paljon aikaisemmin, joten sinänsä uutta ei ole tullut (kysely 2, kysymys 1)

Myös osallistumispäiväkirjasta on poimittavissa kohtia, joissa kuvaan harjoitusten vaikutuksia siten, että niiden voidaan tulkita vaikuttaneen itsetuntemukseeni sekä kehotietoisuuteeni.

Ja sitte toisaalta mä huomasin myös sen, että sitte jotenkin niinku... Mullon aika vahva semmonen vaatimus siihen, että mun pitäis olla jotenkin koko ajan läsnä ja pitäis olla ajattelemta mitään semmosia omaan ammattiin liittyviä juttuja tai tähän tutkimukseen liittyviä juttuja siellä tunnilla. Emmä tiä onks se niinku realistista. Mutta ihan sama! (2. kurssikerta)

Ja oli myös tosi mukavaa vastaanottaa kosketusta ja kyllä se niinku rentouttaa aina. Mukava myös huomata, että siinä on nykyään paljon parempi ku mitä aiemmin. (3. kurssikerta)

Aineistosta voidaankin todeta, että kurssille osallistuminen toi monelle osallistujalle uusia oivalluksia tai havaintoja hänen kehostaan tai muutoin hänestä itsestään. Oivalluksia saatiin muun muassa ajatuskuluista, kivusta, kehon ja mielen koetusta yhteydestä, omista ominaisuuksista sekä siitä, mikä itselle tuntuu hyvältä tai epäluontevalta.

Kyselyn kolmannessa avoimessa kysymyksessä olen hakenut vastausta erityisesti apututkimuskysymykseen. Osa vastaajista ei kokenut kehosuhteensa muuttuneen kurssin aikana, kun taas osa vastaajista kuvailee toisessa kyselyssä muutoksia muun muassa näin:

Vahvistanut ajatusta siitä, että on tärkeää kuunnella kehon viestejä ja tunnistaa yhteys tunteisiin sekä osata vaikuttaa kehon tuntemuksiin.

Ehkä hieman avautunut lisää tai ainakin olen ajatellut kehon tuntemuksia enemmän tätä kautta

Osallistumispäiväkirja-aineiston perusteella päätelmiä muuttuneesta kekokemuksesta ei varsinaisesti voida tehdä.

## 6.1 Itsetuntemus ajassa ja yhteisössä

Kyselyaineistosta tunnistetuissa teemoissa on usein nähtävissä taito sanoittaa omia tunteita ja ajatuksia ajassa, erityisesti menneessä ja nykyhetkessä, mutta myös tulevassa. Tämä tukee Wilsonin (2009) määritelmää itsetuntemuksen kolmesta ajallisesti eroavasta osa-alueesta. Voidaankin todeta, että kyselyyn vastanneilla osallistujilla lienee tämän perusteella itsetuntemusta. Viittauksia havaintoihin itsestä ja siitä, kuka minä olin, olen ja tulen olemaan, löytyy käytännössä jokaisesta tunnistetusta teemasta. Vahvin kytkös tähän itsetuntemuksen ajalliseen näkökulmaan on teemoista neljännessä eli ”itsessä tapahtuvan tai tapahtuneen muutoksen sanoittaminen”. Seuraavasta toisella kyselykerralla annetusta vastauksesta kysymykseen ”Oletko havainnut tai oppinut itsestäsi jotain uutta kurssin aikana? Millaisia havaintoja olet tehnyt? (kuvaile 0-3 havaintoa tai oppimiskokemusta)” on tunnistettavissa kaikki nämä ajalliset elementit:

Ei varsinaisesti uutta, mutta ihana muistutus vähän unohtuneesta asiasta, eli kuinka paljon liikkuminen vaikuttaa mieleen. Olen kokeillut useampia kehollisia menetelmiä ja tämä kurssi vahvisti entisestään tunnetta siitä, että tämä on sitä mitä tarvitsen <3

Myös osallistumispäiväkirja-aineistossa ajallinen näkökulma on havaittavissa erityisesti teemassa tunnekonteksti, eli kohdissa, joissa pohdin hyvän tai huonon päiväni vaikutuksia kurssin herättämiin tunteisiin.

Mä huomasin että mulla oli tänään hyvä päivä tänne tullessa, niin oli ehkä helpompi myös sitten immersoitua siihen omaan läsnäoloon ja siihen harjoitukseen, mitä Leea ohjas. (2. kurssikerta)

Dunderfeltin (2006, 19) itsetuntemusmääritelmässä nostetaan vahvasti esille omien arvojen ja elämäntutkimuksen ymmärtäminen. Tämä nousikin selkeästi esille muodostaen kokonaisen teeman omaista arvomaailmaan tai elämäntutkimukseen liittyvistä huomioista. Onkin huomionarvoista, että kurssin ja kyselyn myötä useat vastaajat ovat tehneet huomioita siitä, miten he toimivat, pyrkivät toimimaan tai kokevat että tulisi pyrkiä toimimaan, jotta oma tekeminen ja oleminen olisi omien

arvojen mukaista. Esimerkkivastauksessa kysymykseen kehosuhteesta on havaittavissa sekä omiin arvoihin liittyviä että ajassa tapahtuneen muutoksen havaintoja.

-- mielestäni mulla on hyvä keho-suhde, kuuntelen kehoani, sen tuntemuksia. Aina ei ole ollut näin. Tämä on tulosta viimeisen n. 4 vuoden aikana tekemistä monista asioista (Kysely 2)

Tämän tutkimuksen yhteyteen luodusta kyselystä oli rajattu pois yhteisön ja ryhmässä toimimisen merkitys. Tämä teema kuitenkin nousee esille erityisesti osallistumispäiväkirjassa. Pohdintaa on ollut sekä omasta roolista ryhmässä että muiden osallistujien tuntemuksista suhteessa harjoitukseen.

Ja yks juttu mitä mä kerkesin kans miettii tossa tunnilla jossain kohtaa oli se ryhmän vaikutus ja se että oisko nämä samat harjoitukset menny niin syvälle kotona kuin mitä tälle ryhmän kanssa vai oisko ne menny syvemmälle kotona kuin mitä tässä ryhmän kanssa. (1. kurssikerta)

Nii, oli myös semmonen aikasempi ryhmätehtävä, missä tehtiin vuorotellen juttuja. Minä olin viimeinen, jonka vuoro oli, niin -- mä mietin siinä että "voi, että mitähän mä sitte teen" ja että jotenki hyvin epäominaisia ajatuksia mulle, mutta ehkä se liitty siihen että ku oli semmonen tuntematon ryhmä ja tuntemattomien ihmisten kanssa teki siinä töitä, niin se ei ollu ihan niin turvallinen. (5. kurssikerta)

Erityisesti jälkimmäisen lainauksen ajatukset voidaan ajatella viittaavan Eurichin (2018) määritelmään ulkoisesta itsetuntemuksesta, jossa näkökulmana on yksilön ymmärrys siitä, miten muut hänet ja muun muassa hänen ympäristöön sopeutumisensa ja arvonsa näkevät. Toisaalta ensimmäisen lainauksen näkökulma on päinvastainen, sillä siinä pohditaan ryhmän vaikutuksia itseen. Tämän osallistumispäiväkirja-aineistosta nousevan teeman perusteella voidaankin pohtia, millainen merkitys on sillä, tehdäänkö vapaata liikettä ryhmässä vai esimerkiksi yksin kotona mutta kuitenkin ohjatusti.

## 6.2 Itsetuntemus ja kehotietoisuus reflektiona

Itsen ja omien tuntemusten reflektointi nostetaan esille sekä itsetuntemuksen että kehollisen tiedonmuodostuksen piirissä. Erityisesti Grant, Franklin ja Langford (2002) nimeävät reflektoinnin itsetietoisuuden (self-consciousness) toiseksi osa-alueeksi. Toisaalta Parviainen ja Aromaa (2017)

tunnistavat reflektion olennaiseksi osaksi kehollisen tiedonmuodostuksen prosessia. Tutkimuksessa käytetty kyselylomake sisältääkin kysymyksiä, jotka ohjaavat vastaajaa refleктоimaan itseään. Osa vastauksista on kuitenkin selkeästi enemmän kehollisen näkökulman reflektionia ja osa mielenliikkeiden pohdiskelua. Eräs vastaaja muun muassa pohtii kehosuhteen muutosta koskevassa kysymyksessä näin: ”Ehkä hieman avautunut lisää tai ainakin olen ajatellut kehon tuntemuksia enemmän tätä kautta” (kysely 2). Toinen osallistuja kertoo kurssin harjoitusten herättäneen seuraavanlaisia ajatuksia: ”Yllätynyt usein havainnoista. Ymmärrän itseäni ja yhteisöllisyyttä paremmin” (kysely 2). Vastauksissa on selkeä näkökulmaero reflektion kohteeseen. Tämän lisäksi erääksi näkökulmaksi keholliseen reflektion voidaan ottaa myös eletyn kehon käsite (Klemola 2004, 77), joka liittyy olennaisena osana kehotietoisuuden ja kehon kuuntelun taitoon.

Osallistumispäiväkirja-aineiston voidaan ajatella olevan kokonaisuudessaan reflektionia, mutta siel-täkin on erotettavissa reflektionille erilaisia kohteita. Reflektion esimerkiksi omaa rooliani ensimmäisellä kurssikerralla (”oli välillä vähän vaikeeta laskeutua asiakkaan rooliin varsinkin aluksi mutta sitten se myös helpottu sen tunnin kuluessa.”), kehollisia reaktioita ensimmäisellä kurssikerralla (”koin sen semmoiseksi hermostolliseksi että parasympaattinen hermosto kyllä aktivoitui ihan huolella”) sekä omia ajatuskaavojani neljännellä kurssikerralla (”toisaalta siinä samalla löysin itestäni semmosta sille niinku vaativuutta ja sääntöjä siitä, että minkälainen tän niinku pitäis mun mielestä muka olla”).

Näistä tuloksista voidaankin päätellä, että reflektionia esiintyy ainakin silloin, kun tämänkaltaisen kurssin yhteydessä annetaan tehtäväksi pohtia omia havaintoja. Olisi huomionarvoista selvittää tarkemmin, mitkä reflektion kohteet erityisesti syventävät itsetuntemusta tai kehotietoisuutta, vai riittääkö muutokseen ylipäänsä reflektion prosessin käynnissä olo. Tutkimusasetelmasta haasteellisen tekee se, että itsereflektion on vaikeaa tutkia ilman, että sitä sanoitetaan tutkimuksen tekijälle. On siis vaikea tutkia, minkä verran yksilö reflektioni omissa ajatuksissaan ja kuinka paljon tämä ruokii muutosta verrattuna sanoitettuun reflektion.

## 7 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä tutkin vapaan liikkeen ja improvisaation vaikutuksia aikuiselle harrastajalle erityisesti kehotietoisuuden ja itsetuntemuksen tapahtuvien muutoksien näkökulmasta. Aineisto kerättiin kyselytutkimuksella, josta saatiin sekä määrällistä että laadullista aineistoa. Lisäksi autoetnografinen päiväkirja-aineisto täydensi laadullista aineistoa. Tutkimus tuo kirjallisuuteen tuoretta katsantokantaa yhdistämällä itsetuntemuksen viitekehyksen ja kehollisen näkökulman rinnakkain.

Jokaisessa tutkimuksessa ja tutkimusasetelmassa on väkisinkin omat haasteensa. Määrällinen tutkimus voidaan katsoa tutkimusasetelmaltaan epäonnistuneeksi, sillä se ei vastannut kvantitatiiviselle tutkimukselle asetettavia laatuvaatimuksia. Toisaalta kysymykset määrällisen aineiston keräämiseksi kytkeytyivät vahvasti teoriaan ja voisivat siten olla hyödynnettävissä jatkotutkimuksissa. Laadullista aineistoa sen sijaan oli monipuolisesti ja runsaasti saatavilla ja sen vuoksi sen syvälinen analysointi oli mahdollista.

Kvantitatiivisen tutkimusasetelman puutteellisuuden lisäksi tutkimusta haastaa se, että tutkijan oma mielipide ja kokemus tutkittavasta aiheesta saattaa värittää saatuja tuloksia. Koska oma kokemukseni on, että vapaa liike on antanut omaan itsetuntemukseeni paljon, olen pyrkinyt tutkijan asemassa mahdollisimman objektiiviseen datan käsittelyyn ja analysointiin. Toisaalta laadullisen tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluu subjektiivisuuden hyväksyminen (Juhila 2023a). Lisäksi näin jälkeenpäin arvioiden tutkimukselle olisi tuonut lisäarvoa tanssialan kehittämisen näkökulmasta se, että olisin kurssikertojen jälkeen kirjannut ylös tarkemmin, mitä harjoituksia teimme.

Olennisimmiksi johtopäätöksiksi tutkimuksesta nousee se, että usean vastaajan itsetuntemuksen voidaan katsoa syventyneen kurssin aikana. Lisäksi harjoituksilla on edistetty ainakin osan vastaajien lempeämpää suhtautumista omaan kehoon sekä sen tuntemuksiin. Voidaankin siis päätellä, että erilaisin vapaaseen liikkeeseen tähtävin harjoituksin on mahdollista edistää aikuisen osallistujan itsetuntemusta, mutta se, miten tämä prosessi toimii, millaiset harjoitukset tähän sopisivat parhaiten ja mikä kohderyhmä harjoituksista hyötyisi eniten tai vähiten, ei selviä tästä tutkimuksesta.

Kiinnostavin näkökulma tehdyssä tutkimuksessa liittyy mielestäni reflektioon ja sen hyödyntämiseen kehollisten harjoitusten ohessa. Koska pohdiskelu toimii yhteisenä solmukohtana sekä itsetuntemuksen että kehotietoisuuden teoreettisessa viitekehyksessä, olisi sen tarkempi tarkastelu jatkossa erittäin perusteltua sekä tieteen että tanssialan näkökulmasta. Avaan näitä ja muita jatkotutkimusaiheita tarkemmin seuraavaksi.

## 7.1 Tulevat tutkimussuunnat

Kuten edellä avaan, näen reflektioon keskittyvän tutkimussuunnan hedelmälliseksi näkökulmaksi. Olisi olennaista tarkentaa sekä itsetuntemuksen että kehotietoisuuden kirjallisuuteen, mitä kaikkea reflektiolla konkreettisesti tarkoitetaan ja mitä prosesseja se pitää sisällään. Koen myös tärkeäksi tarkentaa jatkotutkimuksissa, mihin reflektio kohdistuu. Kuten aineistosta nousee esille, se voi kohdistua esimerkiksi oman kehon tuntemuksiin tai toisaalta omiin ajatuksiin tai arvoihin. Jatkotutkimuksissa voitaisiinkin selvittää tarkemmin, minkä kohteen reflektointi edistää itsetuntemusta eniten. Myös reflektointimenetelmällä saattaa olla merkitystä sen vaikuttavuuteen. Onko esimerkiksi kirjoittaen tapahtuva pohdiskelu vaikuttavampaa, kuin keskustellen tai itsekseen ajatellen mietikely? Entä minkä verran tässä on yksilöllistä vaihtelua?

Sekä itsetuntemuksen että kehollisuuden teoreettiset näkökulmat kaipaavat kipeästi sisäistä jäsenystä. Molempia tutkimussuuntia hyödyttäisi kattavan kirjallisuuskatsauksen tekeminen sekä termien selkeyttäminen ja yhtenäistäminen. Tämän jälkeen näitä tutkimussuuntia olisi helpompi myös yhdistää, tuoden itsetuntemustutkimukseen syvempää kehollista näkökulmaa. Ymmärrystä tulisi lisätä esimerkiksi siitä, millä tavoin kohonnut itsetuntemus vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja mielen-terveyteen ja mikä merkitys kehotietoisuudella tässä prosessissa on. Yhtenä lähtökohtana tällaiselle kaksi teoreettista näkökulmaa yhdistävälle jatkotutkimukselle voi käyttää tässä tutkimuksessa esille nousseita teemoja ja niissä esiintyviä ilmiöitä.

Vaikka sekä itsetuntemuksen että kehotietoisuuden tutkimusmenetelmien valinnassa on omat haasteensa, koen että molempia voidaan tutkia monin eri menetelmin sekä yhdessä että erikseen. Haluaisinkin nähdä esimerkiksi kehollisen tiedonmuodostuksen kentällä uusia, rohkeita avauksia määrällisen tutkimuksen suuntaan ja toisaalta laadullisia menetelmiä itsetuntemuksen saralla.

Aineistosta nousseista teemoista jatkotutkimusaiheeksi voi nostaa vielä erikseen ryhmän ja yhteisön merkityksen sille, kuinka vaikuttavia keholliset harjoitukset ovat. Tähän näkökulmaan perehtymällä voitaisiin ottaa myös kantaa Rauhalan (2005, 28) esittelemään holistisen ihmiskäsityksen situationaaliseen aspektiin. Toisaalta tutkittavaa olisi vielä siinäkin, millaiset harjoitukset ovat erityisen vaikuttavia tehtiinpä ne itsekseen tai ryhmässä. Tämä liittyy myös vapaan liikkeen ammattilaiskentän tutkimukseen, käytänteisiin, jäsentämiseen ja sanoittamiseen.

## 7.2 Vaikutukset tanssialan käytänteisiin

Koska tutkimuksen aiheena ei ole ollut vapaan liikkeen harjoitusten ohjaaminen, ei tutkimuksesta voida suoraan tehdä johtopäätelmiä siihen, miten ja millaisia harjoituksia tulisi ohjata. On kuitenkin aiheellista pohtia, miten esimerkiksi jonkin tietyn tanssisubstanssin harrastetunnille voisi tuoda kehotietoisuuteen ja itsetuntemukseen tähtääviä elementtejä. Koska reflektion merkitys nousi selkeästi esille tulevien tutkimussuuntien puolella, voidaan se nostaa esille myös tanssialan käytänteitä tarkastellessa.

Lähtökohtaisena haasteena on se, että useiden tanssilajien parissa tai esimerkiksi koululiikunnassa ei ole sisäänrakennetusti tällaista reflektion tai työstämisen mahdollisuutta. Tanssialalla on kuitenkin mielestäni erittäin suuri potentiaali kehotietoisuuden vaalimiseksi lajista riippumatta. Koska ala ja sen tarjonta on laajaa, sen sisään mahtuu mainiosti sekä ne tunnit, joilla kehotietoisuuden kehittäminen on tärkeimpänä tavoitteena, että ne tunnit, joissa keskiössä on lajitaitojen harjoittelu. Käytettävien harjoitus- ja reflektiomenetelmien kirjo on ensin mainituilla tunneilla luonnollisesti suurempi, mutta myös niin sanotulle tavalliselle tanssitunnille reflektion äärelle pysähtyminen oman kokemukseni mukaan sopii myös hyvin. Osallistujia voi esimerkiksi pyytää pohtimaan ikätasolle sopivasti parin kanssa, miltä harjoitukset tuntuvat kehossa tai mitä ne saavat aikaan mielessä.

On kuitenkin aiheellista pohtia, minkä verran opettajan tai ohjaajan oma kehotietoisuus vaikuttaa siihen, millä tavoin hän ohjaa osallistujia aiheen äärelle (Arposalo 2020). Toisaalta näinkin intiimin teeman kanssa työskennellessä sekä ohjaavalle henkilölle että osallistujille voi nousta vaikeitakin tunteita esille (Siljamäki 2016). Onkin tärkeää varmistaa, että jos kehotietoisuutta ja itsetuntemusta haluaa reflektion kautta lähteä syventämään, on tuntisuunnitelmassa oltava tarpeeksi huokoisuutta, jotta keskustelulle ja tilanteiden purkamiselle on tarpeeksi aikaa. Ryhmässä on oltava myös

psykologisesti turvallinen ilmapiiri. Näitä teemoja olisikin mielestäni hyvä painottaa sekä esimerkiksi liikunnanopettajien, luokanopettajien, ryhmäliikuntaohjaajien että tanssinopettajien koulutuksessa.

## LÄHTEET

Anttila, Eeva 2017. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Hakupäivä 28.10.2022.

<https://disco.teak.fi/anttila/6-1-kehollinen-kaanne/>.

Arposalo, Eerika 2020. Ruumiintieto. Pro gradu, kasvatustieteiden tiedekunta, Oulun yliopisto.

Dunderfelt Tony 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.

Eläketurvakeskus 2020. Mielenterveyden sairaudet yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. Hakupäivä 28.10.2022. <https://www.etk.fi/ajankohtaista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttömyyseläkkeelle-siirtymisen-syy/>.

Eurich, Tasha 2018. What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It). Harvard Business Review 1–9.

Grant, Anthony M., Franklin, John & Langford, Peter 2002. The Self-Reflection and Insight Scale: A New Measure of Private Self-Consciousness. Social Behavior and Personality. 30(8), 821–836.

Günther, Kirsi, Hasanen, Kirsi & Juhila, Kirsi 2023. Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja (toim. Jaana Vuori). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Hakupäivä 19.1.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>.

Heimonen, Kirsi 2009. Sukellus liikkeeseen : liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

JoJo – Oulun Tanssin Keskus 2022. Tunteva liike -kurssi. Hakupäivä 21.10.2022. <https://jojo.fi/tunteva-liike-kurssi/>.

Juhila, Kirsi 2023a. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja (toim. Jaana Vuori). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Hakupäivä

21.3.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>.

Juhila, Kirsi 2023b. Teemoittelu. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja (toim. Jaana Vuori). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 19.1.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>.

Kettunen, Raimo, Suvisaari, Jaana, Tiihonen, Jari, Ruskoaho, Heikki & Huikuri Heikki 2020. Psykenlääkkeet ja sydän. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. 136(12), 1411–1418.

Kielitoimiston sanakirja 2022. Helsinki: Kotimaisten kielten keskus. Hakupäivä 24.11.2022. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/itsetuntemus>.

Klemola, Timo 2004. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Tampere University Press.

Kortelainen Ilmari 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa Teoksessa Mindfulness ja tieteet (toim. Ilmari Kortelainen, Antti Saari, Mikko Väänänen) s. 125-140, Tampere: Suomen yliopistopaino.

Laaksonen, Mikko, Blomgren, Jenni & Perhoniemi Riku 2021. Mielenterveyssyistä alkavat eläkkeet ovat yleistyneet nuorilla mutta vähentyneet vanhemmissa ikäryhmissä. Lääkärilehti 76(36), 1889–1897.

Mahler, Kelly, McLaughlin, Ellen & Anson, Denis 2020. Interoception Across Varying Degrees of Mental Wellness. AJOT: American Journal of Occupational Therapy, 74(1).

Mehling, Wolf E., Wrubel, Judith, Daubenmier, Jennifer J., Price, Cynthia J., Kerr, Catherine E., Silowm Theresa, Gopisetty, Viranjini & Stewart, Anita L. 2011. Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine, 6(6).

Mieli ry 2022. Itsetuntemus ja itsetunto. Hakupäivä 14.10.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/>.

Parviainen, Jaana 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. *Liikunta & Tiede* 53 (2-3): 10–15.

Parviainen, Jaana & Aromaa, Johanna 2017. Bodily knowledge beyond motor skills and physical fitness: a phenomenological description of knowledge formation in physical training. *Sport, Education and Society*, 22(4), 477–492.

Pylvänäinen, Päivi, Forsblom, Anita & Hyvönen, Katriina 2019. Masentuneen kehonkuva ja tanssi-liiketerapian vaikutus siihen. Teoksessa *Ennen sanoja : pohdintoja ruumiillisuudesta* (Jaakko Erkkilä & Maarit E. Ylönen). *Eino Roiha -säätö*; Suomen Musiikkiterapiayhdistys, 136–155.

Raatikainen, Tuija 2021. Kokemuksiin ja elämyksiin keskittyvän tanssiharrastuksen tarjonta Suomessa. Oulun ammattikorkeakoulu. Pienoistutkielma.

Rauhala, Lauri 2005. Ihminen kulttuurissa – Kulttuuri ihmisessä. Helsinki: Yliopistopaino.

Rouhiainen, Leena 2006. Mitä somatiikka on? Teoksessa *Liikkeitä näyttämöllä* (toim. Pia Houni, Johanna Laakkonen, Heta Reitala, Leena Rouhiainen). Helsinki: Helsingin yliopisto, 10–34.

Sanakirja.org 2022. Hakupäivä 28.11.2022. <https://sanakirja.org>.

Sheets-Johnstone Maxine 2009. *The Corporeal Turn: An Interdisciplinary Reader*. Exeter: Imprint Academic.

Siljamäki, Mariana, Kalaja, Merja, Perttula, Juha & Kokkonen, Marja 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 40–46.

Silvia Paul 2021. The self-reflection and insight scale: applying item response theory to craft an efficient short form. *Current Psychology* 40(1).

Tieteen termipankki 2016. Folkloristiikka: lähiluku. Hakupäivä 19.1.2023. <https://tieteentermi-pankki.fi/wiki/Folkloristiikka:lähiluku>.

Tujula, Laura 2023. Tunteva liike -kurssisuunnitelma.

Tutkimusasetelma 2023. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietokirjasto. Hakupäivä 19.1.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/tutkimus/asetelma/>.

Tutkimusprosessi 2023. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietokirjasto. Hakupäivä 19.1.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/tutkimus/prosessi/>.

Vogt, Dawne S. & Colvin, Randall 2005. Assessment of Accurate Self-Knowledge. *Journal of Personality Assessment* 84(3), 239–251.

WHO 2022. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. Hakupäivä 14.10.2022. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>.

Wilson, Timothy D 2009. Know Thyself. *Perspectives on Psychological Science* 4 (4), 384–389.

Tutkin opinnäytetyössäni kehotietoisuuden, itsetuntemuksen ja liikkeen suhdetta. Kaikki saamani vastaukset ovat anonyymejä eikä täytettyjä kyselylomakkeita pääse käsittelemään kukaan muu kuin minä. Ensimmäistä ja toista vastauslomakettasi ei voida yhdistää toisiinsa. Täytetyt kyselyt hävitetään kevään 2023 aikana tietosuojapaperijätteeseen. Kyselyn täyttämiseen menee aikaa 5-15 minuuttia ja siinä on kaksi osiota. Huomaa, että paperi on kaksipuoleinen.

Jos haluat lisätietoja kyselystä tai opinnäytetyöstäni, ota yhteyttä [raatikainen.tuija@gmail.com](mailto:raatikainen.tuija@gmail.com).

Tuhannet kiitokset osallistumisestasi!

Taustaksi:

Vastasitko ensimmäiseen kyselyyn? Ympyröi vaihtoehto.

Kyllä   En   En osaa sanoa

**OSA 1. Arvioi, kuinka hyvin seuraavat väittämät sopivat sinuun ja ympyröi sopivin vaihtoehto, 1-5**

Tarkastelen usein tunteitani ja tuntemuksiani

*ei sovi minuun lainkaan* 1 2 3 4 5 *sopii minuun erittäin hyvin*

Minulle on tärkeää ymmärtää, mitä tunteeni ja tuntemukseni tarkoittavat

*ei sovi minuun lainkaan* 1 2 3 4 5 *sopii minuun erittäin hyvin*

Oma käytökseni ihmetyttää minua usein

*ei sovi minuun lainkaan* 1 2 3 4 5 *sopii minuun erittäin hyvin*

Yleensä tiedän, miksi tunnen, niin kuin tunnen

*ei sovi minuun lainkaan* 1 2 3 4 5 *sopii minuun erittäin hyvin*

Koen, että minulla on taitoja kuunnella kehoni tuntemuksia

*ei sovi minuun lainkaan* 1 2 3 4 5 *sopii minuun erittäin hyvin*

**OSA 2. Vastaa seuraaviin kysymyksiin.**

Kysymykset ovat avoimia ja voit vastata niihin niin pitkästi tai lyhyesti, kuin haluat. Osa kysymyksistä on laajoja, mutta voit itse valita, minkä näkökulman vastauksessasi otat.

Millaisia tuntemuksia tai ajatuksia kurssin aikana tähän mennessä tehdyt harjoitukset ovat sinussa herättäneet? *(kuvaile 1-3 ajatusta tai tuntemusta)*

Oletko havainnut tai oppinut itsestäsi jotain uutta kurssin aikana? Millaisia havaintoja olet tehnyt? *(kuvaile 0-3 havaintoa tai oppimiskokemusta)*

Kuvaile, millaiseksi koet suhteesi kehoosi, erityisesti sen viesteihin, tuntemuksiin ja kokemuksiin? Onko se mielestäsi muuttunut kurssin aikana?