

**HUMAK<sup>H</sup>**

**O P I N N Ä Y T E T Y Ö**

**Kehollinen harjoittaminen osallisuuden ja toimijuuden  
tukena**

Toimintatutkimus hankkeessa Olemisen Riemu!

Inkeri Kautto

Yhteisöpedagogi (210 op)

(5/2024)

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu

Tutkinto: Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Tutkintonimike: Yhteisöpedagogi (AMK)

Koulutus: Yhteisöpedagogin koulutus (AMK)

---

Tekijä: Inkeri Kautto

Opinnäytetyön nimi: Kehollisuus osallisuuden ja toimijuuden tukena – Toimintatutkimus hankkeessa Olemisen Riemu!

Sivumäärä: 41 ja 1 liitesivua

Työn ohjaaja: Juha Nikkilä

Työn tilaaja: Olemisen Riemu!

---

Nuorten hyvinvointi, osallisuus ja syrjäytyminen ovat ajankohtaisia aiheita nopeasti muuttuvassa maailmassa sekä yhteisöpedagogiikan ammattialalla. Opinnäytetyöni tutkii kehollisen harjoittamisen mahdollisuuksia osallisuuden ja toimijuuden kokemisessa ja tukemisessa teorian sekä kerätyn aineiston avulla.

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat osallisuus, toimijuus, dialogisuus, kehollisuus sekä kehotietoisuus. Teoriapohja rakentuu kyseisten käsitteiden varaan. Nuorten ajankuva ja kehollisen harjoittamisen kuvaus toimivat tietopohjanolennaisina osina. Tilaajana opinnäytetyölle toimii Euroopan solidaarisuusrahaston rahoittama Olemisen Riemu! -hanke. Hanke on lähtöisin nuorten aloitteesta ja se pyrkii vastaamaan tarpeeseen hyvinvoinnista ja levosta suorituskeskeisyyden vastapainona. Hankkeessa toteutettu nuorille aikuisille suunnattu viikonloppu, jossa opinnäytetyön aineisto kerättiin. Viikonlopulla hyödynnettiin kehollisia menetelmiä.

Opinnäytetyön menetelmänä toimii laadullinen toimintatutkimus ja aineistonkeruumenetelmänä ryhmähaastattelu. Ryhmähaastattelu osoittaa, että kehollisella harjoittamisella on positiivisia vaikutuksia läsnäolon lisääntymisen muodossa. Nuorten itsemytätunto, tunnesäätely, kanssakäyminen, päätöksenteko helpottuivat kehollisen harjoittamisen myötä. Osallisuuden vahvistumista tapahtui aineistonkeruun viikonloppussa. Aineisto tuo esiin lisäksi kehollisen harjoittamisen haasteita liittyen suorituspaineesiin, omista ympäristöistä opittuihin malleihin sekä kehollisuuden ulottuvuuden herkkäluontoisuuteen.

Opinnäytetyö avaa näkymää kehollisesta ulottuvuudesta sosiaali- ja kasvatusalan ammattipätevyytenä. Yhteisöpedagogiikan alalla keho-orientoitunut työote on vielä suhteellisen tuntematon. Kehollisuuden ottaminen osaksi työskentelyä tuo monipuolisuutta toiminnallisten ja ilmaisullisten menetelmien käyttöön. Kinesteettinen ulottuvuus avaa asiakkaan kohtaamista virittäytyneemmin sekä huomioi asiakkaiden erilaisia vahvuuksia ilmaista itseä. Kehollisen harjoittamisen hyödyntämiseen ammattilaisen on tärkeä ymmärtää mahdolliset haasteet ja tavat niiden kanssa toimimiseen. Sensitiivinen sekä traumainformoitu työote on tärkeä lähestymiskulma keholliseen harjoittamiseen ja sen hyödyntämiseen työkentällä. Suomenkielistä tutkimusta on aiheesta vähän, ja kattavamman ymmärryksen ja tulosten saamiseen laajemman tutkimuksen tekeminen olisikin tärkeää.

---

Asiasanat: osallisuus, toimijuus, dialogisuus, kehollisuus, kehotietoisuus

---

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences

Degree: Bachelor of Humanities

Degree title: Bachelor of Humanities

Programme Degree: Programme in NGO and youth work, Bachelor's Degree

---

Author: Inkeri Kautto

Title: Embodied practices as support for inclusion and agency - Action research in the project Olemisen Riemu!

Number of Pages: 41 and 1 attachment pages

Supervisor: Juha Nikkilä

Commissioned by: Olemisen Riemu!

---

The wellbeing of youth, inclusion and exclusion are issues in a rapidly changing world and in the field of community education. In this thesis, the possibilities of embodied practices in experiencing and supporting inclusion and agency are explored through theory and collected material.

The central themes of the thesis are inclusion, agency, dialog, embodiment and body awareness. The theoretical basis is built on these themes. Describing the current world of youth and embodied practicing are essential parts of the theory. The thesis was commissioned by Olemisen Riemu! -project that was funded by the European Solidarity Corps. The project got initiated by young people and aims to meet the need for well-being and rest as a counterbalance to the pressure of performance. The project organised a weekend for young adults, where the data for this thesis was collected. Embodied methods were used during the weekend.

The method of the thesis is qualitative action research and the data collection method is a group interview. The group interview shows that embodied practices have positive effects on deepening presence. The youth's selfcompassion, emotional regulation, interaction and decision-making became easier by embodied practicing. The experience of participation got strengthened during the weekend of data collection. The data also highlight the challenges of embodied practice in relation to performance pressures, patterns learned from different environments and the sensitivity of the bodily dimension.

The thesis opens up a perspective on the bodily dimension as a professional competence in the social and educational field. Body-oriented approach brings diversity to the use of action based and expressive methods. The kinesthetic dimension opens up the possibility of meeting the client in a more attuned way. It also takes into account the different strengths of clients in expressing themselves. To use embodied practices, it is important for the professional to understand the potential challenges and ways of working with them. A sensitive and trauma-informed approach is important to embodied practices in using them professionally. There are only few Finnish studies on the topic, and for a broader understanding, more research is important.

---

Keywords: inclusion, agency, dialog, embodiment, body awareness

---

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1. JOHDANTO.....	5
2. OPINNÄYTETYÖN TILAAJA JA TARVE.....	7
3. NUORTEN OSALLISUUS .....	9
3.1.Osallisuus ja toimijuus.....	9
3.2.Dialogisuus .....	10
3.3.Nuorten muuttuva maailma .....	11
4. KEHOLLISUUS, KEHOTIETOISUUS JA KEHOLLINEN HARJOITTAMINEN.....	13
4.1.Kehollisuus ja kehotietoisuus .....	13
4.2.Kehollinen oppiminen.....	14
4.3.Kehollinen ilmaisu, identiteetti ja vuorovaikutus .....	16
4.4.Kehollisuus ammattilaisen työkaluna .....	19
5. OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT .....	23
5.1.Laadullinen toimintatutkimus .....	23
5.2.Ryhmähaastattelu ja sen toteutus .....	23
6. OPINNÄYTETYÖN ANALYYSI JA TULOKSET .....	25
6.1.Tulokset .....	25
6.2.Aineiston analyysimenetelmät .....	30
6.3.Aineiston analyysi.....	31
7. ARVIOINTI .....	36
8. POHDINTA.....	38
LÄHTEET .....	40
LIITTEET.....	42
Ryhmähaastattelurunko 17.3.2024.....	42

# 1. JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee kehollisuutta, kehotietoisuutta ja kehollista harjoittamista suhteessa nuorten aikuisten osallisuuden ja toimijuuden kokemiseen. Se pyrkii lisäämään ymmärrystä kehollisten menetelmien mahdollisuuksista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa sekä vastaamaan hyvinvoinnin tarpeeseen käytännön tasolla laadullisen toimintatutkimuksen keinoin. Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössä ovat osallisuus, toimijuus, dialogisuus, kehollisuus ja kehotietoisuus.

Nuorten haasteita ei voi käsitellä erillisenä yhteiskunnan toimintaa määrittelevistä suunnista, arvoista, odotuksista ja suhteesta laajempaan maailmantilanteeseen (Helne 2021, 16). Globaaleja sekä yhteiskuntatason ongelmia voi olla haastavan tuntuista lähteä ratkomaan ja kohtaamaan yksilötasolta. Siksi olenkin kiinnostunut siitä, millaiset pienetkin askeleet voisivat tuoda muutosta toimijuuden ja osallisuuden kokemiseen maailmassa, jossa yhteiset haasteet tuntuvat välillä ylivoimaisen suurilta. On siis hyvä aloittaa mahdollisimman läheltä, kehosta.

Oman kokemukseni ja ammatillisen taustani ansiosta kehollisuuden näkökulma osallisuuteen ja toimijuuteen toimii opinnäytetyöni aiheena. Raisa Fosteria (Ylitalo 2021) lainaten yhdyin sanoihin: ”Keho yhdistää meidät myös maailmaan. Kehollisuutemme kautta olemme yhteydessä toisiin ihmisiin, muihin eläimiin ja ympäristöömme”. Koen, että kehollisilla menetelmillä on paljon annettavaa ja näytettävää osallisuuden ja osattomuuden teemoista, ja toivon näiden menetelmien tukevan entistä enemmän yhteiskuntamme nykyisiä sekä tulevia toimijoita.

Opinnäytetyön aineisto koostuu teoriapohjasta sekä Olemisen Riemu! - solidaarisuushankkeen tapahtumassa kootusta aineistosta. Olemisen Riemu! -hanke on suunnattu 18-29-vuotiaille ja se keskittyy levon tutkimiseen kokemuksellisuuden, dialogisuuden ja kehollisen harjoittamisen avulla. Hankkeessa toteutettiin vertaistukeen perustuva Levossa -viikonloppu. Viikonlopun tapahtumassa ryhmähaastatteluna kerätty aineisto avasi yhteyksiä osallisuuden, toimijuuden ja kehollisen harjoittamisen välillä.

Osallisuus, toimijuus ja dialogisuus ovat yhteisöpedagogien ammattikentällä tunnettuja käsitteitä. Siksi opinnäytetyöni pääpainona toimii kehollisen harjoittamisen näkökulman avaaminen suhteessa kyseisiin teemoihin. Kehollisuuden näkökulma sosiaali- ja kasvatusalalla on vielä jokseenkin tuntematonta ja näen sen kulman näkyvämmäksi tuomisen arvokkaana. Toiminnalliset ja ilmaisulliset menetelmät, johon kehollinen ilmaisukin kuuluu, voidaan nähdä

sosiaalipedagogisina työtapoina, joiden tavoitteet sopivat yhteisöpedagogin työn tavoitteisiin. Uskon kehollisten menetelmien käytön kasvavan hyvinvoinnin ja osallisuuden tukena monialaisesti tulevaisuudessa. Kysymykset kehollisen harjoittamisen laajemmista vaikutuksista aukeavat toiveikkaaksi pohdinnaksi opinnäytetyön lopussa. Ihmisten kohtaama ekologinen kriisi ja osallisuuden kokeminen suhteessa luontoon kulkeekin pienenä kuiskauksena läpi opinnäytetyön.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat kehollisen harjoittamisen voimavarana, joka mahdollistaa läsnäoloa. Vuorovaikutuksessa oleminen, omien tarpeiden tunnistaminen, päätösten tekeminen ja avoimempi elämän kohtaaminen haastateltavien arjessa lisääntyi kehollisen harjoittamisen myötä. Haasteita uuden oppimisesta ei kuitenkaan puutu, eikä nämäkään tulokset ole mustavalkoisia keholliseen harjoittamiseen liittyen. Käyn kehollisen harjoittamiseen liittyviä haasteita läpi teoriapohjan sekä haastatteluaineiston avulla. Tartun aineiston analyysissä Levossa –viikonlopun osallistujissa heränneisiin jaetun ihmisyyden kokemuksiin. Kyseiset kokemukset osoittavat kuulumisen kokemisen ja osallisuuden mahdollistumista kehollisen ulottuvuuden kautta.

Toivon opinnäytetyön teemojen herättävän lukijassa uteliaisuutta uusien näkökulmien tutkimiseen ja dialogin syntymisen mahdollisuuteen. Lisäksi tahdon kiittää Olemisen Riemu!:n tiimiä, Levossa –viikonlopun osallistujia ja haastateltavia, opinnäytetyöni ohjaajaa, opiskelijavertaista, ystäviä sekä äitiä opinnäytetyön etenemisen tukemisesta!

## 2. OPINNÄYTETYÖN TILAAJA JA TARVE

Opinnäytetyön tilaajana toimii Euroopan solidaarisuushanke Olemisen Riemu!. Hanke on lähtöisin nuorten aikuisten aloitteesta ja halusta kehollisten menetelmien tutkimiseen. Nuoret tunnistivat tarpeen lepoon ja omaan hyvinvointiin. Olemisen Riemu! pohtii ja kyseenalaistaa suorituskeskeisyyttä, tutkii lepoa ja palautumista itseisarvona sekä toimijuuden mahdollistajana. Hanke kysyy osallistujilta: Mitä on olla ihan vaan olemisen ilosta? Mikä auttaa minua lepäämään? Mitä on toimia levosta käsin?

Hanke toteutti viikonlopun mittaisen tapahtuman levon ja hyvinvoinnin teemojen äärellä maaliskuussa 2024. Levossa -viikonloppu oli 18-29-vuotiaille suunnattu, vertaisuudelle perustuva kokonaisuus, joka tarjosi monipuolista tilaa palautumisen ja sen mahdollistaman yhteyden kokemiselle. Kyseisiä teemoja tutkittiin kehollisten ja vuorovaikutuksellisten, itsetuntemusta vahvistavien harjoitusten kautta. Ohjelmasta vastasivat hankkeen vertaisohjaajat, joilla on ammattitaitoa ja osaamista luovien menetelmien, tunne- ja tietoisuustaitojen ohjaamiseen sekä terapeuttiseen työskentelyyn. Lähtökohtana viikonlopulle toimi kehollisuus, yhteinen oppiminen ja dialogisuus. (Olemisen Riemu! 2023).

Levossa -viikonloppuun osallistui 21 nuorta eri puolilta Suomea. Viikonloppua mainostettiin Olemisen Riemu!n sosiaalisessa mediassa sekä hankkeen tiimiläisten omilla kanavissa. Osallistujat löysivät mukaan molempia reittejä ja hakivat mukaan hakulomakkeella. Viikonloppu oli osallistujilleen ilmainen, joka helpotti tapahtuman saavutettavuutta. (Olemisen Riemu! 2024).

Hankkeen rahoittajana toimii Euroopan solidaarisuusjoukot, jotka tukevat nuorten osallistumista ja paikallisyhteisöjen vahvistumista. Rahoituksen saaneet hankkeet keskittyvät hakijoiden omien yhteisöjen haasteisiin sekä mahdollisesti laajempiin alueellisiin ja valtakunnallisiin ongelmiin. Hankkeet kytkeytyvät EU:n määrittelemiin arvoihin ja painopisteisiin, joita ovat muun muassa osallisuuden edistäminen ja ilmastonmuutoksen torjuminen. Hankkeiden toiminta on pääosin osa-aikaista ja rahoitusta myönnetään kahdesta kuukaudesta yhteen vuoteen. (Euroopan komissio 2024, 45 & 46). Olemisen Riemu! sai vuoden mittaisen hankerahoituksen.

Oma roolini hankkeessa oli järjestäjänä sekä ohjaajana muun tiimin kanssa. Lähdin mukaan toimintaan kesällä 2023 ja ennen tapahtuman toteutusta olin mukana suunnittelemassa ja sosiaalisen median kautta tapahtuvassa viestinnässä. Hankkeen äärellä työskenneltiin osa-

aikaisesti seitsemän hengen tiimillä. Olemisen Riemu! voi hyödyntää opinnäytetyötäni yhtenä jatkotoimenpiteenä hankkeelle.

### 3. NUORTEN OSALLISUUS

Avaan osallisuuden, toimijuuden ja dialogisuuden käsitteitä sekä nuoriin liittyvää ajankuvaa. Ilmiöt nuorten hyvinvointiin tai sen puutteeseen liittyen ovat erottamattomassa yhteydessä osallisuuteen ja toimijuuteen. Ne ovat relationaalisia eikä irrallisia ympäristöstään, esimerkiksi yhteiskunnasta tai luonnosta. Osallisuus ja toimijuus käsitteinä hahmottuvat yhteisyyden ja itsenäisyyden rajapintoina, joiden välillä ihminen on parhaimmillaan tietoisena toimijana.

Dialogisuus voidaan nähdä yhtenä olennaisena keinona keskinäisen ymmärryksen luomiseen ja osallisuuden mahdollistamiseen. Dialogi pohjautuu lähtökohtaisesti keholliseen kommunikaatioon, jossa sanat luovat ymmärrystä ja merkityksiä. Dialogisuus luo siis pohjaa myös seuraavassa luvussa käsiteltävälle keholliselle oppimiselle ja vuorovaikutukselle esimerkiksi sen uuden tiedon rakentumisen, läsnäolon ja toiseen virittäytymisen ulottuvuuksien kautta. Ammatillisena työkaluna näen dialogin hyvin samankaltaisena kuin kehollisen harjoittamisen.

#### 3.1. Osallisuus ja toimijuus

Osallisuus on ajankohtainen ja 2000-luvulla Suomessa suosituksi tullut monitahoinen käsite, jonka määrittely ei ole yksinkertaista (Nivala & Ryyänen 2013, 9). Osallisuutta kuvataan kokemuksena liittymisestä, kuulumisesta, yhteisyydestä, yhteensopivuudesta, suhteissa olemisesta, mukaan ottamisesta, osallistumisesta ja vaikuttamisesta. Erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja merkityksellisiin vuorovaikutussuhteisiin liittyminen nähdään osana osallisuutta. (Isola 2017a, 3).

Osallisuuden edistäminen pyrkii ehkäisemään syrjäytymistä ja tuomaan ihmiset niiden asioiden pariin, joissa jokainen voi käyttää omaa kyvykkyyttään ja lahjakkuuttaan sekä kokea olevansa osa suurempaa kokonaisuutta (Isola 2017b, 3:51 & 10:20). Osallisuus voidaan nähdä siis vastakäsitteenä syrjäytymiselle, passiivisuudelle, välinpitämättömyydelle, osattomuudelle ja vieraantumiselle (Nivala 2013, 20).

Osallisuus on yksilön sisäinen kokemus, johon tarvitaan vuorovaikutussuhde johonkin. Osallisuuden toteutumiseen tarvitaan siis yhteisöjä, joissa yksilö saa toimia, tulla nähdyksi, kuulluksi, tunnustetuksi ja arvostetuksi juuri omana itsenään (Mt., 27).

Osallisuus tapahtuu siis monissa erilaisissa suhteissa, jotka luovat vaihtelevia mahdollisuuksia ja rajoituksia toimijuudelle (Isola 2017a, 16). Toimijuuden ytimessä on halu, kyky ja mahdollisuudet valintojen tekoon ja niiden pohjalta toimimiseen omassa elämässä (Nivala & Ryyänen 2019). Toimijuus liitetään lisäksi tulevaisuusorientoitumiseen, luovuuteen, tiedostamiseen ja refleктоimiseen (Isola 2017a, 18).

Tärkeiden asioiden äärellä koettua toimijuutta pidetäänkin yhtenä merkittävimmistä asioista elämän mielekkyyttä tarkastellessa (Korkiamäki 2015, 138) ja usko oman toiminnan vaikuttavuudesta tulevaan kytkeytyy kokemukseen elämönhallinnasta (Suoninen 2011, 302). Toimijuus voi olla yksinkertaisuudessaan arjen mielekästä rakentamista ja yhtä lailla vaikuttamista omaan paikkaansa suhteessa instituutioihin ja yhteiskunnallisiin ympäristöihin. (Korkiamäki 2015, 134). Yksi osallisuuden rakentumisen osa on siis myös suhde yhteiskuntaan.

Osallisuuden mahdollistumiseksi, aineelliset ja aineettomat tarpeet tulee tyydyttyä tai niihin liittyviä puutostiloja eheyttää. Näiden tarpeiden täyttymiseksi ja osallisuuden syntymiseksi ihmisellä on oltava yhteys omien tarpeiden lisäksi omiin voimavaroihin. (Isola 2017a, 29). Esimerkki aineettomista tarpeista, joka on edellytys toimijuuden toteutumiselle, on tarve turvaan (Suoninen 2011, 302).

Vaikka osallisuus nähdään syntyvän vuorovaikutuksellisuudessa, on välittömästi vuorovaikutuksesta etäisyyden ottaminen ja väljyys myös osa osallisuutta (Isola 2017a, 19). Tarve väljyydelle ja etäisyydelle on myös omien tarpeiden tunnistamista. Hirvilammin (2014) mukaan ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisäksi osallisuuden voidaankin nähdä rakentuvan myös esimerkiksi ihmisten ja luonnon välillä (Isola 2017a, 18).

### **3.2. Dialogisuus**

Isaacia (2001) lainaten; “Dialogi lisää ymmärrystämme ja tekojemme vaikuttavuutta sisimpäämme asti ulottuvalla tavalla, jolloin ajattelemme, tunnemme ja luomme merkityksiä sekä yksin että yhdessä” (Syvänen 2015, 29).

Dialogi on yhdessä ajattelua ja oppimista, syväkuuntelua ja ongelmanratkaisua ja sen lähtökohtana on keskustelijoiden välinen kunnioitus ja tasa-arvo. (Mt., 9). Dialogia ei tehdä, vaan se syntyy todellisuuden saadessa olla ihmeteltyä kokonaisuudessaan juuri sellaisena, kun se on (Jaatinen & Lehtovaara 1996, 43). Dialogi kutsuu osallistujansa omien mielipiteiden

ajamisen ja tietyn lopputulokseen pääsemisen sijaan aitoon kohtaamiseen, uusien vaihtoehtojen näkemiseen sekä ymmärryksen luomiseen. Erilaisten merkitysten ja todellisuuden yhteinen luominen ja uudistaminen toimii dialogisuuden ajatuksen pohjana. (Syvänen 2015, 35). Dialogi siis myös muuttaa todellisuutta. Ilman kommunikaatiota, dialogia ei ole olemassa ja usein, kommunikaation pohjana on kehollinen vuorovaikutus (Rinta-Harri 2005, 78). Kohtaaminen dialogissa on siis kehollinen, konkreettinen tapahtuma missä sanat mahdollistavat koetun kokemuksen jäsentymisen ja käsitteellistymisen. (Anttila, 2022; Isola 2017a, 32).

Aidon dialogin täydellinen toteutuminen voi olla hetkittäin mahdollista. Sen saavuttamiseen ei tarvitse pyrkiä täydellisyyttä tavoitellen, vaan asteittainen lähestyminen voi olla mielekkäämpi lähtökohta kohti aitoa dialogisuutta. (Anttila 2022). Onnistuneen dialogin osaajaksi kehittymiseen tarvitaan tietoa, ymmärrystä, tahtotilaa sekä harjoittelua (Syvänen 2015, 16). Uskallus kuulluksi tulemiseen ja vuorostaan kuulemiseen, arvostukseen sekä haastamiseen vaatii rohkeutta, läsnäolon taitoa ja avoimuutta omalle kokemukselle (Syvänen 2015, 265; Anttila 2022). Nivala & Ryyänen (2019) jaottelevat dialogisuuden taitoja toiseen virittäytymisen, kuvittelun, harkinnan, leikin ja uskon. Nämä viisi taitoa mahdollistavat tilaa luovuudelle, uteliaisuudelle, läsnäololle sekä toimintaympäristöön kytkeytymiselle. (Nivala & Ryyänen 2019).

### 3.3. Nuorten muuttuva maailma

Julkisessa ja yhteiskuntapoliittisessa keskustelussa nuorten “syrjäytyminen”, “osattomuus” ja “osallisuus” ovat yksiä suurimpia huomion kohteita (Helne 2021, 10). Nuorten hyvinvointiin sekä osallisuuteen liittyviä, Sitran (2023) nostamia nuoria koskevia ilmiöitä on nuorten mielenterveysongelmien lisääntyminen, jatkuvan osaamisen kehittämisen korostuminen, hyvinvointikäsitteen laajeneminen ja terveyteen liittyvien ajatusmallien muuttuminen.

Nuoret ovat ristiriitaisessa tilanteessa ekologisen kriisin sekä työn murroksen äärellä yhteiskunnan odottaessa aktiivista roolia vastuun ottamiseen. Työn tekemiseen ilmastonmuutoksen keskellä liittyy enemmän ajatuksia, vastuita ja kysymyksiä toiminnan kestävydestä suhteessa ympäristöön. Hyvinvointi käsitettään kokonaisvaltaisemmin, eikä se liity yhtä vahvasti työn tekemiseen kuin aiemmin. Opiskelusta työuraan sujuvasti siirtyminen sekä työelämän varmistaminen koulutuksen avulla on ollut todennäköistä ennen, milloin

muutokset tapahtuivat hitaammin ja ennakoidummin, nykynuorten arkipäivää on sen sijaan tietämättömyyden ja epävarmuuden äärellä oleminen. (Helne 2021, 10 & 11). Muuttuvassa maailmassa uuden oppimisen, luovuuden, kokonaisuuksien hahmottamisen sekä metataitojen tärkeys saavat enemmän painoarvoa. (Sitra 2023).

Nuorten kokema suuri kuormitus ja stressi erilaisten kriisien, informaatiotulvan, kilpailuyhteiskunnan sekä elämän monimutkaistumisen äärellä (Mt.) oman paikan löytämisen lisäksi ei ole yllättävää. Nuorisokeskustelu suuntaa huomiota enemmän nuorten passiivisuuteen sekä syrjäytymiseen, vaikka hyödyllisempää todellisuudessa voisi olla sen maailman tarkastelu, jossa nuoret etsivät omaa suuntaansa. Nuoria katsotaan usein riskinäkökulmasta, jossa nuoret nähdään enemmän sen kautta mitä he eivät ole, kuin sen mitä he ovat ja mikä on heille merkityksellistä. (Helne 2021, 11). Hyvinvointikäsityksen laajetessa elämänlaatuun ja merkityksellisyyteen toimeentulokeskeisyyden sijaan (Sitra 2023), sen kuuleminen mikä nuoria todella liikuttaa vaikuttaa olennaiselta.

Nuorisopolitiikan ollessa tällä hetkellä pitkälti epärelaationaalista, ei sitä nähdä nuorten vuorovaikutuksellisenä suhteen rakenteellisten haasteiden kanssa (Helne 2021, 10 & 13). Kuitenkin kokoajan enenevissä määrin, ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin ymmärretään yhdistyvän ympäristön ja luonnon hyvinvointiin. Yksilökeskeisyyden lisäksi huomiota nuorisokeskustelussa tulisi siis suunnata vuorovaikutuksellisuuteen, yhteiskunnallisiin rakenteisiin sekä ihmiseen osana luontoa. (Sitra 2023).

## 4. KEHOLLISUUS, KEHOTIETOISUUS JA KEHOLLINEN HARJOITTAMINEN

Määrittelen kehollisuuden ja kehotietoisuuden käsitteitä ja tuon näkymää siitä, kuinka kehollinen oppiminen ja kehollinen harjoittaminen voivat olla siltana osallisuuden ja toimijuuden kokemisen vahvistamiselle. Ihminen kohtaa maailman kehollisuuden kautta, ja kehossa ajattelu, kuvittelu sekä merkitysten luomisen prosessi, fyysinen toiminta ja vuorovaikutus nivoutuvat yhteen (Anttila 2013, 42). Keho toimii siis lähtökohtana maailmassa olemiselle ja siinä toimimiselle.

Käsitteiden määrittelyn jälkeen siirryn kehollisen oppimisen näkökulmaan. Kehollinen oppiminen opinnäytetyössäni peilaa mahdollisuuksia uusien tapojen löytämiseen kohti osallisuuden ja toimijuuden kokemisesta. Avaan hermoston sekä aivojen toiminnan roolia ja merkitystä kehollisen oppimisen ja harjoittamisen pohjana ja liitän hermoston säätelyn haasteet nuorten hyvinvoinnin haasteisiin. Nostan esiin kehollisuuden suhteessa identiteetin ja vuorovaikutuksen teemoihin. Kuvaan myös kehollisen harjoittamisen haasteita ja kokoon kehollisuuden ja osallisuuden kohtaamispiintoja vuorovaikutuksen teeman kautta.

Tuon esiin kehollisen ulottuvuuden mahdollisuuksia yhteisöpedagogin ammattikentällä hyvinvoinnin, osallisuuden ja toimijuuden mahdollistajana. Kehollinen ilmaisu ja harjoittaminen voidaan nähdä toiminnallisena menetelmänä. Ammatillisena ulottuvuutena se voi liittyä ammattilaisen omaan keholliseen harjoittamiseen tai ryhmätoiminnan ohjaamiseen.

### 4.1. Kehollisuus ja kehotietoisuus

La Koffin ja Johsonin mukaan (1999) Ihminen havaitsee maailmaa kehollisuudesta käsin. Käsitys itsestä ja ympäristöstä syntyy koetun kehon kautta. Myös ajattelumme syntyy informaation liikkeestä suhteessa kehoon, siitä kuinka keho vastaanottaa, kuljettaa, tuottaa ja tulkitsee informaatiota sekä toimii maailmassa. (Anttila 2013, 36). Tämän hetkisen filosofisen, kognitio- ja neurotieteen mukaisen käsityksen näkökulmasta kehollisuus on tietoisuuden perusta. (Mt., 34).

Damasionin teoksessa (2000) tietoisuus nähdään pitkälti kehollisten kokemusten ja ei-kielellisten tapahtumien jatkuvana liikkeenä. Sanoiksi rakentunut ajattelu on oivallusten, tiedon,

käsitysten ja ymmärryksen syntymisessä vain pieni osa. Keholliset aistimukset ovat läsnä joka hetkessä, minkä pohjalta kieli ja ajattelu nousevat. Näiden avulla ihminen oppii yhdistelemään tietoa ja ymmärtämään asioiden välisiä suhteita. (Anttila 2013, 36.) Asioiden välisten suhteiden tarkastelu kahtiajaolle pohjaavien keho-mieli-, järki-tunne- tai minä-muut- ajattelun sijaan (Ylitalo 2021) voikin olla hedelmällisempää kokonaisvaltaisen ihmisen ja sen tietoisuuden, kehityksen ja toiminnan hahmottamisessa.

Johnsonin (2008) käyttämä käsite Embodied cognition avaa ajatusta uuden sukupolven kognitiotieteessä, jonka kautta keho nähdään edellytyksenä älykkyydelle ja älykkäälle toiminnalle. Kehossa informaatioprosessit ja fyysiset prosessit kietoutuvat yhteen ja ne ovat vuorovaikutuksessa joka hetkessä muuntuvan ja elävän maailman kanssa. Tietoinen ajattelu ja älykäs toiminta tapahtuu rinnakkaisina prosesseina joka puolella kehoa, aivojen, hermoston, aistielinten ja lihasten vuorovaikutuksellisen yhteistyön tuloksena. (Anttila 2013, 38)

Kehotietoisuus nähdään oman kehon tilan ja sen hienovaraistenkin muutosten havainnointina. Kehotietoisuus vaatii sananmukaisesti tietoista tarkastelua omista aistimuksista ja tuntemuksista, mikä mahdollistaa tiedon syntymistä. (Mt., 33). Kehollinen tieto perustuu kokemuksellisuudelle ja on yksilöllistä kokijalleen. Se rakentuu vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kanssa. Ihmisten välillä tapahtuva kehollisen tiedon muodostus luo sellaista ymmärrystä, mikä ylittää kielelliset merkitykset. Kehollinen tieto luo myös käsitteitä, kieltä ja ajattelua (Mt. 32). Kehotietoisuuden harjoittaminen voidaan yhdistää läsnäoloon ja kehon “kuuntelemiseen”. Kehotietoisuuden harjoittaminen voi olla myös kokemusten liittämistä tunteisiin tai mielikuviin mikä luo harjoittamiselle kokemuksesta nousevia merkityksiä. (Mt., 33).

## 4.2. Kehollinen oppiminen

Kehollisesta oppimisesta puhuttaessa kehollisuus nähdään olennaisena osana oppimisen ja uuden luomisen prosessia. Kehollisen oppimisen näkökulma haastaa pelkkään kognitioon pohjaavaa oppimiskäsitystä ja tuo huomiota ihmisen kokonaisvaltaisuuteen sekä ihmisten välisyyteen tiedon syntymisessä. Kehollinen, kokonaisvaltainen ja vuorovaikutuksessa syntyvä tieto muodostuu aistien, havaintojen, tuntemusten sekä tunteiden avulla aktiivisessa ja toiminnallisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Anttila 2013, 32). Osallisuuden lailla, kehollinen oppiminenkin tapahtuu siis vuorovaikutussuhteissa. Kehollista oppimista voi tapahtua missä vaan omatoimisesti sekä ohjattuna. Olennaisia elementtejä kehollisessa

oppimisessa on huomion suuntaaminen sekä havainnointi, toiminnallisuus ja reflektointi. (Mt., 43).

Kaikkialla kehossa vaikuttava hermojärjestelmä osallistuu tiedon rakentamiseen ulkoisen ja sisäisen aistimisen kautta. (Mt., 32). Hermoston toimintaa onkin tärkeää ymmärtää kaiken kehollisen harjoittamisen pohjana. Kehomme kertoo hermostollisesta vireystilastamme esimerkiksi hengityksen, pulssin ja erilaisten tuntemusten ja tunteiden kuten valppauden tai turtuneisuuden kautta. Hermosto toimii viestijänä aivojen ja kehon välillä. Informaation vastaanottaminen ja käsittely sisältämme sekä ympäriltämme mahdollistuu hermoston ollessa sellaisessa vireystilassa missä ollaan ylivireyden ja alivireyden välillä, niin sanotussa sietoikkunassa. (Piironen 2021, 87-88).

Hermoston säätely ja sietoikkunan sisällä olo mahdollistaa oppimista. Törmin (Ylitalo 2021) mukaan uuden oppiminen ja luovat prosessit tapahtuvat luontevimmin tarkennetusti sietoikkunan ja ylivireystilan rajamaastossa. Leveämpi sietoikkuna korreloi suuremman käsittelykyvyn kanssa, kun taas kapeampi sietoikkuna sietää ärsykeitä vähemmän eikä oppiminen mahdollistu samalla tavoin kuin laajemmalla sietoikkunalla. Kaventunut sietoikkuna kytkeytyy usein esimerkiksi traumatisoitumiseen, jolloin vireystila saattaa vaihdella yli- ja alivireystilojen välillä nopeastikin. (Piironen 2021, 89).

Tarve turvaan on toimijuuden toteutumisen edellytyksiä (Suoninen 2011, 302). Turvattomuuden ja turvallisuuden tunne on kytköksissä hermojärjestelmäämme, ja on näin ollen syvästi kehollisesti aistittavissa. Turvallisuuden tunne mahdollistuu sietoikkunan sisällä ollessa, mikä taas tekee sosiaalisesta liittymisestä, luovuudesta ja leikistäkin mahdollista. Turvattomuus sekä emotionaalisten tarpeiden täyttymättä jääminen virittävät hermoston yli- tai alivireyteen. Sietoikkunan ollessa kapea, yhteys omiin tuntemuksiin sekä tunteisiin, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja ympäristöön vaikeutuu. Tällöin hermosto lähtee helposti tekemään turvallisuuteen liittyviä tulkintoja väärin puolustautuessaan tai passivoituessaan pienimmistäkin impulsseista. (Törmi 2021). Sietoikkunan laajentaminen kehollisilla menetelmillä on mahdollista ja todennäköisesti vaikuttavampaa kuin kognitiolähtöisyydellä (Piironen 2021, 87). Tätä ilmiötä selittää aivojen eri tiedon työstämisen tasot.

Aivot voidaan jakaa yksinkertaistaen kolmeen eri tasoon. Sensomotorinen taso, emotionaalinen taso ja kognitiivinen taso ovat yhteydessä eri aivojen osiin. Sensomotorinen taso kehittyy ensimmäisenä ja on näistä kolmesta tasosta niin sanotusti jähmein. Tämä taso vastaa vireystilan,

aineenvaihdunnallisen tasapainon ja puolustusreaktioihin liittyvien liikkeiden sekä aistimusten hallinnasta. Emotionaalinen taso vastaa tunteista, sanoittamisesta, muistoista, sosiaalisesta käyttäytymisestä, valintojen teosta sekä oppimisesta. Kognitiivinen taso taas tiedon käsittelystä, merkitysten luomisesta, jäsentämisestä ja päätöksenteosta. (Mt., 90-91).

Hermostollisen tilan ollessa sietoikkunan ulkopuolella, aivot sulkevat selviytymisen kannalta tarpeettomat osat, kuten kognitiivisen ajattelun ja uuden oppimisen niin sanotusti pois päältä (Ylitalo 2021). Sensomotorisen tason kautta lähestyminen kognitiivisuuden sijaan on siis vaikuttavampi tapa lähestyä sietoikkunan laajentamista sekä uuden oppimista etenkin silloin, kun hermostonsäätely on epävakaa. Hengitys on yksi konkreettinen, sensomotorinen keino itsesäätelyyn. (Piironen 2012, 90-91).

Hermostoon tallentuvat varhaisista kehitysvaiheista lähtien peruskaavat kehonyhteyksistä. Primitiiviset reaktiot ja niiden jälkeen kehittyvät monimuotoisemmat liikeketjut ovat kehityksellisiä liikemalleja. Kehitykselliset liikemallit rakentavat hienojakoista kinesteettisiä ketjuja toiminnan, vuorovaikutuksen sekä ympäristön tutkimisen avulla. Keho oppii liikkumaan integroidusti niin, että eri kehonosat osallistuvat liikkeeseen tarpeellisella tavalla. (Anttila 2013, 40-41)

Hackney (2002) avaa oppimisvaikeuksien ja hahmotusongelmien yhteyttä kehityksellisten liikemallien ja kehollisten yhteyksien epäselvyyteen (Anttila 2013, 41). Tämä voi näkyä myös haasteena omien ja muiden kehon rajojen epäselvyytenä (Rinta-Harri 2005, 77). Kehityksellisiä liikemalleja uudelleen harjoittelemalla on kuitenkin mahdollista luoda uusia hermoverkkoja ja näin ollen uudelleen oppia näitä yhteyksiä. Kehollinen, kokonaisvaltainen integraatio on kaiken toiminnallisuuden perustana. Kehitykselliset liikemallit toimivat pohjana kaikelle oppimiselle ja maailmassa olemiselle. Vuorovaikutus, kommunikaatio sekä ilmaisu rakentuvat myös niiden varaan. (Anttila 2013, 41-42).

### **4.3. Kehollinen ilmaisu, identiteetti ja vuorovaikutus**

Kehollinen ilmaisu nähdään osana luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Ensisijaisesti kehollinen ilmaisu on omaan kehoon ja liikkumisen kokemiseen keskittymistä ja tutkimista esiintymisen sijaan. Itsetuntemuksen ja oman identiteetin vahvistuminen, näkyväksi ja hyväksytyksi tuleminen kokeminen ja ajattelun laajeneminen on eräitä kehollisten harjoitusten parissa työskentelyn mahdollisuuksia. (Rinta-Harri 2005, 74). Ilmaisullisia menetelmiä voi lisäksi

hyödyntää muun muassa tunteisiin tutustumiseen, kokemusten kuvaamiseen, elämän vaihtoehtojen tutkimiseen ja yhteisöllisyyden rakentamiseen (Ruusunen 2005, 54). Kehollisen ilmaisun harjoituksia voi hahmottaa konkreettisemmin esimerkiksi kehotietoisuuden, hengityksen ja äänen, aistien käytön, vuorovaikutuksen ja kontaktin, liikeimprovisaation, tanssin ja rentoutumisen kautta. (Rinta-Harri 2005, 81).

Identiteetti ja siihen kuuluva kehonkuva on jatkuvasti muuttuvia ja eläviä kokonaisuuksia. Yhteys psyykkisen kehityksen ja minäkuvan kehittymiseen on ilmeinen. Rinta-Harrin (Mt.) mukaan eheän kehonkuvan omaava ihminen kunnioittaa ja hyväksyy oman keskeneräisyytensä ja inhimillisyytensä. Kehollisen harjoittamisen kautta voidaan vahvistaa kehollista identiteettiä ja integriteettiä sekä hahmottaa rajapintoja itsen ja toisten välillä. (Mt, 76).

Jos yhteys kehoon on heikentynyt tai katkennut syystä tai toisesta esimerkiksi sairauden, tapaturmien, syrjäytyneisyyden tai suorituskeskeisen kehosuhteen seurauksena voi kehollinen harjoittaminen ja itseen sen avulla tutustuminen tuntua vaikealtakin (Mt., 77). Kehollisen ilmaisun taidon häviäminen liitetään pitkään kehoon tai sen ilmaisun laiminlyöntiin. Kuulematta ja ilmaisematta jääneet, varastoituneet tunteet voivat näkyä erilaisina jännityksinä, kipuina ja särkyinä kehossa. Masentuneisuus, ahdistuneisuus tai syrjäytyminen näkyy myös kehollisen olemuksen ja kehollisten viestien kautta. Tunteiden kehollista ulottuvuutta hallitsemalla esimerkiksi järkeviksi sanoiksi muotoilemalla, kehollinen kokemus eli osa ihmisen kokonaisesta kokemuksesta tulee helposti ohitetuksi. Tunteet näkyvät ja kuuluvat esimerkiksi äänensävyinä, ilmeinä, eleinä, asentoina, liikkeinä tai kosketuksena. (Mt., 80).

Kehollisen työskentelyn esteitä tai haasteita voi olla monia, kuten kehofobia, turtuneisuus tai traumatilanteen aktivoituminen kehossa. Trauman seurauksena yhteys kehoon voi olla kadonnut tai heikentynyt ja kehollista harjoittamista on lähestyttävä informatiivisesti sekä varovasti. Traumataustaisuus ja yli- ja alivireystilat on tärkeä huomioida kehollisuutta harjoittaessa. (Piironen 2012, 91). Kehollisten tuntemusten hahmottaminen tarvitsee oman aikansa, jotta kuunteluun herkistyminen ja yhteyksien luominen mahdollistuu (Rinta-Harri 2005, 77). Ohjatessa keholliseen harjoittamiseen sanoittaminen ja toistaminen on tärkeää tiedon ja ymmärryksen välittämisen mahdollistamiseksi. (Piironen 2012, 91).

Kehon viestien kuuntelu antaa informaatiota sisäisistä tiloista ja kuva itsestä ja kehosta on kytköksissä omaan keholliseen ilmaisuun. Liikkeen avulla työskentely ja liikemateriaalin sekä

kehotietoisuuden laajentuminen luo tilaa myös mielen tason laajentumiselle. Muutokset liikeilmaisussa avaa mahdollisuuksia muutoksiin myös persoonan sekä käyttäytymisen tasolla. Ajan antaminen keholliselle harjoittamiselle voi herättää uteliaisuuden, kiinnostumisen ja kunnioituksen kehollista kokemista kohtaan. Se, miten liikumme ja miten ja mitä havaitsemme kehollisesti asetuessamme tilaan sekä suhteessa toisiin, kertoo meille itsestämme ja sen lisäksi, kehon kautta saamme tietoa ja ymmärrystä myös toisista. (Rinta-Harri 2005, 74-75).

Kehonkieli on pohja ihmisen kommunikaatiolle ja toimii eri tasolla kuin puhuttu kieli. Se avaa ihmisen kokemusta ja persoonaa kokonaisvaltaisemmin kuin sanat ja viestii suoremmin ja rehellisemmin. (Mt., 78). Kehomme kautta voimme kuunnella itsemme lisäksi toisia ihmisiä, ja tämän kuuntelun kautta voimme olla avoimia oppimaan toisista jotain, mitä sanat eivät tavoita (Mt., 76). Sanatonta yhteyttä ja samaistumisen kokemusta voidaan edistää kinesteettisen empatian avulla, jossa toisen kehon liikkeellinen peilaus on olennaista. (Mt., 78). Sanattoman yhteyden rakentuminen liittyy myös vireystilaan, joka on yhteisesti aistittavissa. Toisen vireystilaan on mahdollista vaikuttaa ja yhtä lailla siitä voi myös vaikuttua (Piironen 2012, 87-88).

Liikkeen avulla voi etsiä erilaisia tapoja kohdata ja olla vuorovaikutuksessa toisen kanssa. Kehon kautta kommunikoidessa voidaan etsiä muun muassa itselle ja toiselle sopivia tapoja lähestyä ja olla yhteydessä tutkien erilaisia etäisyyksiä, asentoja tai rytmejä. (Rinta-Harri 2005, 78). Kehollinen ulottuvuus voi tuoda näkyväksi yllättäviäkin osia ihmisestä ja yksilöllisistä tavoista olla yhteydessä.

Kehollisen ilmaisun menetelmillä voidaan tutkia yhteisöllistä ulottuvuutta ja sen kautta esimerkiksi ryhmädynamiikkoja. Kehollisen harjoittamisen kautta voidaan tuoda ihmisiä lähemmäs toisiaan ja lisätä kuuluvuuden kokemista. (Mt., 81). Yhdessä toimiminen edistää kehollista oppimista. Kehollisen oppimisen myötä rakentuvat kokemukset ja tulkinnat ovat yksilöllisiä, mutta yhteisten merkitysten rakentaminen yhdessä toimiessa mahdollistuu. (Anttila 2013, 42). Kokemusten sanoittaminen, jakaminen ja tulkinta auttaa integroimaan opittua kokonaisvaltaisemmin. Luovat tavat sanallisessa ilmaisussa tukevat kehollista oppimista ja merkitysten luomista. (Mt., 43).

#### 4.4. Kehollisuus ammattilaisen työkaluna

Ihmistyössä kohdataan aina kokonainen, kehollinen ihminen. Kehollisen kokemisen harjoittamisen avulla kyky itseen, vuorovaikutussuhteisiin ja läsnäoloon asettuminen helpottuu. (Jokinen 2021, 20-21). Ihmiset toimivat toisilleen ärsykkeinä, joihin reagointi tapahtuu usein automaatiolla. Ulkoisiin ja sisäisiin aistimuksiin ja impulsseihin reagointia voi tutkia kehollisen harjoittamisen avulla. Kehollisten muutosten havainnointi antaa tilaa reagoititapojen valitsemiseen ärsykkeiden äärellä. (Rinta-Harri 2005, 78-89). Asiakastyössä kuin muuallakin elämässä olemmekin jatkuvasti sanattoman ulottuvuuden sisältävien vuorovaikutustilanteiden äärellä, joiden viestit voimme joko ohittaa tai hyödyntää vuorovaikutuksessa ja itsereflektiossa. (Mt., 72).

Kehollinen ilmaisu voidaan nähdä osana sosiaalipedagogista ammattipätevyyttä (Mt., 72). Sosiaalipedagogiikka toimiikin yhtenä yhteisöpedagogiikan teoreettisena viitekehyksenä. Yhteisöpedagogiikan sekä sosiaalipedagogiikan yhteisenä suuntana on yhteisöllisyyden vahvistaminen, johon osallisuuden edistäminen kuuluu. Yhteisö nähdään niiden kautta itseisarvona ja kasvatuksellisesti merkityksellisenä. (Nivala & Ryyänen 2017, 76).

Sosiaalipedagogisen työn tavoitteina voidaan nähdä syrjäytymisen ehkäiseminen sekä vuorovaikutuksellisuuden ja yhteisöllisyyden luominen. Ilmaisullisten menetelmien käyttö kasvatus- ja sosiaalialalla on nousussa, ja niihin kuuluva käsitteistö on kasvanut. (Ruusunen 2005, 56). Ilmaisulliset menetelmät tekevät toiminnallisista työtavoista monipuolisia ja mahdollistavat siltojen rakennusta ja dialogisuutta. (Mt., 60).

Ilmaisulliset menetelmät voivat palvella tilana ja keskustelun synnyttäjänä itsenäistymisprosessien sekä yhteisöllisyyden rakentumisen välillä. Sosiaalinen kasvatus ja omien ja yhteisten voimavarojen tukeminen toimivat ilmaisullisten menetelmien suuntina sosiaalipedagogisessa työskentelyssä. Kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen ovat myös keskeisinä tavoitteina. (Ruusunen 2005, 55). Yhteisöllisyyden luominen on sosiaali- ja kasvatustalouden ammattilaiselle haaste, johon maailmalla on hyödynnetty esimerkiksi yhteisötanssia (Rinta-Harri 2005, 81).

Kehollista ilmaisu ja harjoittamista voidaan katsoa myös sosiokulttuurisena innostamisena. Sosiokulttuurinen innostaminen pyrkii synnyttämään toimijuutta ja parantamaan osallistujan elämän laatua. Näitä pyrkimyksiä kohti meneminen tapahtuu yhteisöllisyyden, osallistumisen, toiminnan, luovuuden, herkistymisen ja dialogin avulla. Innostamisen suuntana on ihmisen

kokonaisvaltainen kehittyminen ja aidomman kulttuurin luominen sosiaalisen ulottuvuuden kautta. (Kurki 2000, 47-48). Se on kasvatuksellista toimintaa, jossa tavoitellaan yksilön integroitumista yhteisöön ja yhteiskuntaan. Myös kasvava kyky edistää yhteisön ja yhteiskunnan muutosta ja parantamista toimii sosiokulttuurisen innostamisen keskiössä. (Kurki 2000b, 47).

Innostamisen kokonaisuuteen kuuluu luovuus ja ilmaisu, sosiaalinen ulottuvuus sekä persoona ja kasvatuksellisuus. (Kurki 2000b, 47). Herkistyminen on yksi innostamisen elementeistä, joita kehollisuuden avulla voi lähestyä. Innostaessaan ammattilaisen onkin tärkeä osata herkistää ihmisiä (Mt., 133).

Raisa Fosterin kehittämä Tanssi-innostaminen on yksi innostamisen menetelmä, joka hyödyntää kehollisuutta. Tanssiharjoittelun sijaan innostaminen keskittyy jokaisen osallistujan uniikkiin liikeilmaisuun improvisaation kautta. Pyrkimyksiä tai tavoitteita tietynlaiselle liikkeelle ei ole, vaan liikettä lähestytään ei-tietämisen tilasta. Kehollinen ymmärrys improvisaatiossa rakentuu tietämisen sijaan tunnistamisen pohjalta. Luottaminen omaan kehoon ja liikkeen tutkimiseen ja niiden kautta aukeavaan ulottuvuuteen on osana tanssi-innostamista. Uudenlaisen ymmärryksen ja näkökulmien synnyttäminen liikkeen kautta on yksiä tanssi-innostamisen tavoitteita. (Foster 2021, 47).

Taidelähtöiset ja ilmaisulliset menetelmät ovat vaikutuksiltaan vaikeasti todistettavissa (Ruusunen 2005, 60), minkä takia ne saattavat olla vielä jokseenkin tuntemattomia menetelmiä. Ilmaisullisia ja keho-orientoituneita lähestymistapoja hyödynnetään terapiakentällä ja nykyään myös esimerkiksi työnohjauksessa. Keho-orientoitunut työnohjaajakoulutus tukee ryhmien, yhteisöjen ja organisaatioiden systeemien ymmärrykseen suhteessa yksilöön ja sen kokemuksen eri tasoihin, joista kehollisuus on yksi taso (Jokinen 2021, 22). Yhteisöpedagogiikan kentällä kehollisuuden tasoa voitaisiin huomioida samalla tavoin enenevässä määrin. Kehollista ulottuvuutta ammattipätevyytenä voidaan tarkastella työntekijän oman kehollisen ilmaisun ja havainnoinnin vahvistamisena vuorovaikutustilanteissa, sekä hyödyntämisenä toiminnallisena menetelmänä asiakkaiden parissa (Rinta-Harri 2005, 73).

Kehotietoinen ohjaaja voi toimia turvallisenä peilinä asiakkaalle. Läsnaolo itselle ja omalle kokemukselle mahdollistaa myös läsnaoloa toisille. Hermoston ollessa rauhallisessa tilassa ajattelun kapasiteetti sekä kyky vuorovaikutuksessa olemiseen paranee. Kokemus tilanteisiin

vaikuttamisen kyvystä mahdollistuu. (Jokinen 2021, 22). Kokemuksellisuuden ja ilmaisukyvyn voidaan nähdä työntekijän voimavaroina asiakkaita kohdatessa (Rinta-Harri 2005, 73).

Työntekijän sanallisen ja kehollisen kommunikaation yhtenäisyys vaikuttaa luottamuksen ja turvallisuuden rakentumiseen asiakaskokemuksessa. Kehon kieli kertoo totuudesta enemmän kuin valittavissa olevat sanat eli se, kuinka tulemme lähelle, millaisia eleitä ja ilmeitä käytämme, viestii sanoja suoremmin. Kokemuksellisen liikkeen tutkimisen avulla voidaan lisätä tietoisuutta fyysisyyden ja esimerkiksi rytmien vaikutuksista kohtaamiseen. Kehollisen harjoittamisen avulla tapojen löytyminen kuuntelemaan ja kunnioittavaan lähellä oloon ja rajojen tunnistamiseen laajenee. (Mt., 78-79).

Keho-orientoitunut ammattilainen havainnoi ohjatessaan toisten lisäksi itseään. Tätä voi kutsua kaksoistietoisuudeksi. Oman kehon kuuntelua harjoittamalla työntekijä huolehtii myös omasta jaksamisestaan. Kehoyhteyden vahvistuminen on lisäksi yhteydessä resilienssin kasvuun. (Jokinen 2021, 21-22)

Kehollinen harjoittaminen toiminnallisena menetelmänä palvelee monia kohderyhmiä. Sitä voi hyödyntää itsetuntemuksen ja identiteetin ja ryhmäytymisen vahvistamiseen ja ryhmädynamiikkojen tutkimiseen. Kehollisten harjoitusten kautta hyväksytyksi ja nähdyksi tuleminen mahdollistuu. Kehollisuus tarjoaa toisen kanavan vuorovaikutukseen puheen rinnalle. Yhdessä tehtävät harjoitukset mahdollistavat toiseen tutustumisen muuten kuin sanojen kautta. Kehollinen taso voi helpottaa tunneilmaisua sanojen sijaan ja kinesteettisyydestä voi myös löytyä monen asiakkaan vahva puoli. (Rinta-Harri 2005, 73 & 77).

Kehollisuuden äärellä työskennellessä liikutaan herkän ja henkilökohtaisen alueilla. On tärkeää, että ammattilaisella on ymmärrystä ja kokemusta kehollisesta harjoittamisesta ja osaamista turvallisen ympäristön rakentamiseen. (Mt., 73). Asiakas saattaa olla kadottanut yhteyden kehoonsa syystä tai toisesta, jolloin traumainformoitu työote ja hienovarainen lähestyminen on tärkeää. Kehollisiin voimavaroihin kytkeytyminen on mahdollista kaikille taustoista huolimatta. (Piiroinen 2012, 91-92).

Turvallisessa ympäristössä kuulluksi ja nähdyksi tuleminen lisäävät osallisuuden kokemista (Nivala 2013, 27). Ryhmässä kehollisuus ja liike mahdollistaa myös epätavallisia tapoja näkyväksi tuloon, jolloin toisia kohtaan koettu varautuneisuus, pelko ja häpeä lievenevät ja luottamus kasvaa. Itsen ilmaisu turvallisesti ilman arvostelua vahvistaa asiakasta ja kehollinen kokeminen yhdessä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Rinta-Harri 2005, 81). Kehon

arvostuksen löytäminen ja monipuolinen käyttäminen laajentaa myös ajattelun ja tunteiden alueita. (Mt., 77).

## 5. OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Opinnäytetyöni on laadullinen toimintatutkimus, jonka keskeisenä aineistonhankinta menetelmänä toimii teemaluontoinen ryhmähaastattelu. Laadullinen toimintatutkimus sopii osallisuuden, toimijuuden ja kehollisuuden tutkimiseen sen ihmisen kokemukseen suuntaavan ja samalla vuorovaikutussuhteissa olevan luonteen ansiosta. Ryhmähaastattelu on myös luonteeltaan dialogisuuteen ja yhteiseen merkitysten luomiseen kutsuva menetelmä, joka mielestäni sopii tutkimukseeni hyvin. Ryhmähaastatteluluvussa käyn läpi myös itse haastattelun kulkua ja etenemistä.

### 5.1. Laadullinen toimintatutkimus

Laadullisen tutkimuksen keskiössä on ihminen. Suurta roolia laadullisessa tutkimuksessa näyttelee tutkittavien kokemukset ja se, mitä tutkittavien tajunnassa, vuorovaikutuksessa ja sitä jäsentävässä kielessä tapahtuu. Näihin kokemuksiin käsiksi pääseminen edellyttää tarpeeksi läheisen suhteen tutkijan ja tutkittavan välillä. Saadut tulokset eivät ole koskaan irrallisia käytetyistä menetelmistä tai niihin osallistujista. Laadullinen tutkimus on joustava, elävä ja koko tutkimuksen läpi muotoutuva prosessi missä tutkimuksen vaiheet kietoutuvat toisiinsa. (Juuti & Puusa 2020, luku 4). Avoin, systemaattinen sekä perusteleva ote ovat olennaisia elementtejä laadullista tutkimusta tehdessä. (Mt., luku 9)

Toiminnan mukaan ottaminen osaksi tutkimusta tuo tutkijan ja toimijat osaksi yhteistä prosessia. Käytännönläheisyys ja toimintaan kytkeytyvä oivaltaminen, uuden oppiminen, havainnointi, reflektointi ja muutos on olennaista toimintatutkimuksessa teoreettisen ymmärryksen lisääntymisen rinnalla. Yhdessä oppiminen sekä tiedon syntyminen vuorovaikutteisesti sosiaalisen toiminnan yhteydessä on osa toimintatutkimuksen perustaa. (Mt., luku 17).

### 5.2. Ryhmähaastattelu ja sen toteutus

Ryhmähaastattelu toimi opinnäytetyössä keskeisimpänä aineistonkeruun menetelmänä. Haastattelu toteutettiin Olemisen Riemu! -hankkeen järjestämässä viikonlopun mittaisessa Levossa- tapahtuman viimeisenä päivänä 17.3.2024 Tammisaarella. Ennen haastattelua osallistujat olivat saaneet kokea kehollisia harjoituksia ja niiden reflektointia läpi viikonlopun. Ryhmähaastattelurunko löytyy opinnäytetyön liitteistä ja sisältää haastattelussa esitetyt

kysymykset. Haastattelun tuloksia esittäessä käytän muutamia suoria lainauksia haastattelusta nuorten äänen esiin tuomiseen. Käytän haastateltavista tunnistetta H1-5.

Haastattelu toimii keskusteluna, jolla on etukäteen tutkijan toimesta asetettu tavoite. Tutkija antaa suuntaa antavia kysymyksiä, muttei muuten ohjaile keskustelua. (Juuti 2020, luku 6). Valitsin haastattelun menetelmäksi sen dialogisen luonteen ansiosta, sekä siksi että haastattelun avulla voidaan tutkia ajatuksia ja kokemuksia abstrakteista ilmiöistä (Mt., luku 6), jota kehollinen kokeminen ja harjoittaminen lähtökohtaisesti on.

Ryhmähaastattelu tavoittaa yksilöllisten kokemusten lisäksi kollektiivisia käsityksiä. Näin ollen ryhmähaastattelu mahdollistaa monipuolisen ja rikkaamman aineiston (Mt., luku 6). Ryhmässä tehtävä haastattelu jo itsessään sisältää mahdollisuuden osallisuuden ja toimijuuden kokemiseen, jotka ovat opinnäytetyössäni olennaisia teemoja.

Haastatteluun osallistuneet valikoituivat vapaaehtoisuuden ja halukkuuden perusteella. Viikonlopun tapahtumassa oli myös muutamia 18-29-vuotiaiden ikähaarukan ulkopuolella olevia ohjaajia tai osallistujia, jotka karsin aineiston keruusta pois. Mielestäni mukaan pääsi moninainen joukko osallistujista ja keskustelu oli rikasta ja monipuolista.

Haastattelu alkoi haastatteluhetken etenemisestä informoinnilla ja kehollisuuden mukaan integroinnilla kutsumalla jokaisen itselleen mukavaan asentoon, pieneen laskeutumiseen sekä vapaaseen tarpeista huolehtimiseen haastattelun aikana. Keräsin haastateltavien perustietoja ennen haastattelun teemoihin syventymistä. Avasin kehollisen harjoittamisen käsitettä Rinta-Harrin (2005, 81) kehollisen ilmaisun määritelmän tavoin harjoituksina kehotietoisuuden, hengityksen ja äänen, aistien käytön, vuorovaikutuksen ja kontaktin, liikeimprovisaation, tanssin ja rentoutumisen äärellä. Levossa -viikonlopulla hyödynnettiin tämän määritelmän mukaisia harjoituksia, joihin haastateltavat olivat myös osallistuneet.

Kysymykset avasivat keskustelua monipuolisesti, usein puheenvuorot johdattelivat jo seuraaviin teemoihin. Osiin kysymyksistä palattiin uudelleen haastattelun edetessä. Keskustelu oli kuuntelevaa, kunnioittavaa ja puheenvuorot täydensivät toisiaan tuoden uusia kulmia käsillä oleviin aiheisiin. Haastattelu kesti noin tunnin, jonka jälkeen refleктоimme vielä yhteistä hetkeä muutaman minuutin ajan.

## 6. OPINNÄYTETYÖN ANALYYSI JA TULOKSET

Osallisuuden, toimijuuden ja kehollisuuden yhdyspinnat avautuvat tutkimusaineistosta nostettujen teemojen avulla. Niitä ovat uuden oppiminen ja sen haasteet, kehonkuva ja itsetuntemus, vuorovaikutuksellisuus, toimijuus ja osallisuus. Avoin sekä perusteleva ote on olennainen osa laadullisen tutkimuksen analysoinnissa (Juuti 2020, luku 9), mihin pyrin tätä aineistoa analysoidessa. Tutkimusotos on pienimuotoinen ja käsittelee lähinnä haastateltavien omia kokemuksia, mikä haastaa kattavien sekä kestävien johtopäätösten tekemisen. Laadullisen aineiston perusteella voi olla vaikea tehdä tieteellisesti pitkäaikaisia johtopäätöksiä ja yhtenä syynä tähän voidaan nähdä luotettavuuteen liittyvän aineiston moninaiset käsittelymahdollisuudet.

### 6.1. Tulokset

Ryhmähaastatteluun osallistui viisi 22-29-vuotiasta nuorta aikuista. Jokainen heistä otti osaa Olemisen Riemu! -hankkeen järjestämään Levossa -viikonloppuun. Kaksi haastateltavista opiskeli, toinen heistä kävi töissä opintojen ohella, yksi haastateltavista kävi töissä ja kaksi oli sairauslomalla. Jokaisen haastateltavan vapaa-aikaan kuului harrastuksia luovuuden, liikunnan, itsetuntemuksen tai sosiaalisen elämän parissa.

Haastattelu alkoi vapaalla assosioinnilla ja haastateltavat assosioivat kehollista harjoittamista vapauteen, virtaavuuteen, hengitykseen, peilaamiseen, ryhmään, yhteyteen ja monipuolisuuteen. Neljälle viidestä haastateltavista kehollinen harjoittaminen oli läsnä päivittäin vähintään pieninä kehon kuuntelun hetkinä, yhdelle viikoittain lisäksi esimerkiksi tanssituntien muodossa, yhdellä arjessa harvemmin, mutta toisinaan esimerkiksi venyttelyn merkeissä teknisemmän harjoittelun jälkeen tai vaihtoehtoisesti klubilla tanssien. Kolme toivoi oman harjoituksensa olevan monipuolisempaa tai syvempää, ja kaksi mainitsee, että ryhmä tai paikka tukisi omaa kehollista harjoittamista.

Jo ensimmäisten kysymysten aikana tuli esiin keholliseen harjoittamiseen liittyviä haasteita. Haasteet liittyivät uudenlaisten harjoitusten äärellä olon hankaluuteen ja esimerkiksi kysymykseen siitä, miltä oma tekeminen näyttää. Haasteena näyttäytyi myös tietämättömyys siitä, millaista harjoitusta lähteä tekemään. Lisäksi haastateltavat toivat esiin vaikeuden levottomuuden äärellä oloon ja omien tarpeiden kuuntelun opetteluun liittyvän raskauden

tunteen. Samaan aikaan harjoitteluun liittyvien haasteiden kanssa koettiin levollisuutta, merkityksellisyyttä, kiitollisuutta sekä oivalluksia itsestä.

Kehollisuus on myös tosi raskasta. Jos on jotenkin pitkän aikaa unohtanut kehon tarpeiden kuuntelun. Niin se, että alkaa harjoitteleen sitä tai ottaa jotenkin uudestaan käyttöön, niin se on niinku, samaan aikaan tuntunut tosi levolliselta, mutta sitten se on myös tuntunut tosi niinku painavalta tai semmoiselta niinku, ei kuormittavalta vaan enemmän siltä, että siellä niinku vapautuu jotain. Mutta ne prosessit on tosi niinku semmoisia, no ensinnäkään niitä ei voi mitenkään niinku jotenkin kontrolloida vaan ne on semmoisia niinku et ne ottaa oman aikansa. (H5).

Odotukset kehollisen harjoittamisen äärellä tulivat näkyväksi ajatuksena tietyn tuloksen tavoittelemisesta. Yksi haastateltava kuvasi ajatuksenkulkua niin, että tulos olisi pitänyt saavuttaa jo ennen itse harjoittamista. Korkeat odotukset tulivat esiin itselle asetettuina paineina siitä, kuinka pitkään tai intensiivisesti jotakin harjoitusta tulisi tehdä. Tämän takia harjoittamiseen saattoi olla vaikea lähteä.

Perhe- ja koulutustaustan mainittiin vaikuttavan omaan suhtautumiseen suoriutumisesta ja itsen niin sanotusti rajoille asti viemisestä. Lempeä lähestyminen keholliseen harjoittamiseen ja suhtautuminen omaan kehoon oli osalle jokseenkin uutta, eikä aiemmista ympäristöistä opittua. Haastattelussa nousi esiin surua, toivottomuutta sekä vihaa yhteiskunnan yleisiin normeihin sekä arvoihin liittyen, joiden ei koettu tukevan omien tarpeiden kuuntelua. Haastateltavat nostivat esiin ajatuksia tehokkuudesta hyvinvointia tärkeämpänä arvona yhteiskunnassa. Hyvinvointipuhe tunnustettiin kuitenkin trendikkäänä ja ajankohtaisena aiheena, muttei itseisarvona ilman suhdetta tehokkuuteen. Yksi haastateltava kuvasi kokemustaan oman hyvinvoinnin, toimijuuden sekä yhteiskunnan oletusten ja vaatimusten kanssa näin:

...Ihanaa että itselläni on työkaluja ja mä näen niitä koko ajan enemmän, että voi niinku muokata elämää semmoiseksi mikä toimii itelle. Niin se surettaa ja vihastuttaa ja tekee välillä tosi toivottoman olon, kun huomaa että niinku tuntuu, että yhteiskunnassa tosi monet asiat menee sen edelle, että oikeasti voidaan hyvin ja tehdään semmoisesta paikasta, että on toimiva eikä silleen että “tukahdutetaan nyt vaan kaikki nää jutut ja toimitaan tehokkaasti”, niin se on ihan sellainen niin kun sanonkin tuon niin vaan raivostuttaa. (H3).

Kehonkuva nousi esiin myös haasteisiin liittyen. Kehonkuvasta keskusteltiin oletuksien, kauneusihanteiden, aikuistumiseen liittyvien muutosten, henkilökohtaisten taustojen sekä yleisten normien kautta. Ulkonäkökeskeisyys nähtiin vastakohtana keholliselle kokemiselle ja kehon kyvykkyyden tunnustamiselle. Näiden välimaastoja pohtiessaan yksi haastateltava kyseenalaisti omia, ja yleisiäkin kauneusihanteita ja huomasi hetkiä, jolloin vaikeakin suhtautumista omaan kehoon on helpottanut liike. Liike ja kokemus siitä, että keho pystyy, on

auttanut haastavan kehonkuvan kanssa olemista. Lapsen huolettomuus liikkeeseen ja kehollisuuteen tunnustettiin muuttuneeksi murrosiän muutosten ja ulkonäköpaineiden myötä. Kehonkuvasta puhuessa myös perheen ja läheisten suhde kehoon esimerkiksi syömishäiriöiden merkeissä mainittiin ja sen vaikutus omaan kehonkuvaan huomioitiin. Myös pluskokoisuus ja ei-binäärisyys mainittiin ja näiden takia uusiin tiloihin saapuminen laittoi yhden haastateltavan miettimään muiden ajatuksia itsestä ja omasta kehosta. Hän tunnisti näiden ajatusten kuluttavan paljon energiaa ja ajatteli muidenkin kamppailevan omien vaikeuksiensa kanssa.

Kehollinen harjoittaminen ja sen mahdollistaman läsnäolon huomattiin olevan yhteydessä omaan itsekriittisyyteen ja sen vähenemiseen, jos yhteys kehoon oli vahvempi. Kehollisen läsnäolon nähtiin vaikuttavan lisäksi stressin vähenemiseen, elämän arvaamattomuuden avoimempaan kohtaamiseen ja asioiden hyväksymiseen. Tunteiden äärellä toimimiseen tuli lisää tietoisuutta ja mahdollisuuksia erilaisiin, rakentavampiinkin vaihtoehtoihin.

Mulle kehollisuus ja keholliset jutut ja niinku siihen paluu et ottaa niinku aikaa sille niin se vaikuttaa. Tai mä huomaan, että se vaikuttaa tosi paljon niinku mun semmoiseen itsekriittisyyteen. Ja siihen, että mitä päätöksiä mä vaik, että jos mulla on joku rankka työpäivä missä on vaikeita tilanteita paljon niin se, että jos mä oon ollut jotenkin läsnä mun kehossa, niin mä pystyn olemaan paljon lempeämpi itselleni niissä tilanteissa ja myöskään en ota niitä työtilanteita niin kuin että “mä oon nyt huono ihminen, että kun tässä nyt kävi näin”. Mut sitten jos mä en ole läsnä niin mä oon paljon itsekriittisempi niinku otan kaikki asiat silleen, että ne on niinku mun syy ja maailmanloppu. Niin kyllä se auttaa myös semmoseen stressin vähentämiseen ja semmoiseen että mä en voi myöskään niinku miellyttää kaikkia, sekin on mulla tosi iso, että mä yritän miellyttää kaikkia. Ja et elämässä ei voi aina suunnitella kaikkea ja elämä menee ja tulee, niin sille pystyy olemaan jotenkin avoimempi ja silleen. Ja navigoida niissä puitteissa paljon paremmin silleen, ettei niitä jää sitten myöskään sen jälkeen vatvomaan vaan pystyy hyväksymään, että okei no asiat meni tänään näin. (H4).

Haastateltavat kuvasivat vahvistunutta ymmärrystä siitä, millainen lähestymistapa kehollisen harjoittamisen äärellä toimii itselle. Yksi haastateltavista huomasi aktiivisemmin tapahtuvan rentoutumisen vapauttavan itsessään luovuutta sen sijaan, että pyrki rentoutumaan paikoillaan hengitellen.

Lähes jokaisen haastateltavan puheenvuorosta kehollisen harjoittamisen suhteesta vuorovaikutukseen tuli tunnistetuksi kasvanut läsnäolo. Kehollinen harjoittaminen haastateltavien päivissä kytkeytyi kykyyn olla yhteydessä toisiin läsnäolevammien,

vastaanottavaisemmin ja avoimemmin. Haastateltavien vastauksissa kuului parempi havainnointikyky omista tarpeista ja toiveista suhteessa kohdattaviin ihmisiin ja tilanteisiin.

Vuorovaikutukseen liittyvän kysymyksen äärellä lähes kaikilta haastateltavilta nousi myös totuttu tapa muiden miellyttämiseen ja muiden mielipiteisiin tai tarpeisiin mukautumiseen. Omien tarpeiden ja rajojen hahmottaminen koettiin voimauttavana ja yhteyteen avaavana, mahdollistaen myös omien mielipiteiden ilmaisemisen. Omien tarpeiden ilmaiseminen ja valintojen tekeminen niistä käsin tunnistettiin miellyttämisen vastakohtana. Yksi haastateltavista yhdisti omista tarpeista käsin toimimisen kestäväyyteen ja koki sen lopulta palvelevan muitakin, miellyttämisen sijaan.

Kehollisten menetelmien myötä haastateltavat huomioivat päätöksenteon olevan tietoisempaa. Lisääntynyt läsnäolo mahdollisti kuohuvien tunteiden äärellä pysähtymistä ja vaihtoehtoja niiden kanssa toimimiseen. Kyvyttömyys tehdä päätöksiä ja hahmottaa sitä, mikä on itselle hyväksi liitettiin turvattomuuden tunteeseen. Päätösten teon vaikeus ja turvattomuuden kokemus näyttäytyi yhdelle haastateltavalle viestinä siitä, että kehoon ja yhteyteen itsen kanssa palaaminen on tarpeellista. Yksi haastateltavista tunnisti pitkän pyhiinvaelluksen selkeyttäneen suuriakin elämän suuntia ja huomioi kehollisuuden, tässä tapauksessa kävelyn olleen osana auttamassa päätöksentekoa suurien kysymysten kanssa. Viikonlopun oivalluksena ja inspiraationa nousi myös toive omaa hyvinvointia tukevien rakenteiden luomisesta arkeen.

Kysyin, tekevätkö haastateltavat kehollista harjoittamista mieluummin yksin vai yhdessä. Suurin osa haastateltavista koki molemmille olevan oma paikkansa ja yksin sekä yhdessä harjoittelemista pidettiin molempia arvokkaana. Yksi haastateltavista koki selkeästi yksin harjoittamisen olevan itselle sopivampaa. Ryhmän nähtiin tukevan sekä useimmiten sopivasti haastavan kehollista harjoittamista. Ryhmän tai muiden kanssa tehtävä harjoitus koettiin mahdollistavan syvyyttä ja läsnäoloa ja näyttävän itselle omia kasvukohtia.

Mieluummin yksin harjoittamista tekevä tunnisti haavoittuvaisuuden ja herkkyyden kehollisen harjoittamisen äärellä, johon on vaikeampi rentoutua ryhmän kanssa. Läheisen ystävän kanssa harjoittaminen mainittiin mahdollisena vaihtoehtona yksin tekemiselle.

Toinen haastateltavista kertoi ryhmien, joissa sai tulla hyväksytyksi omana itsenään, mahdollistavan iloisen ihmisen sosiaalisesta roolista irrottamista, autenttisempaan itsen ilmaisuun ja itsenä olemisen sallimiseen.

Arjessa, että kun on toisten kanssa ja on ehkä se semmoinen tietynlainen minä. Ehkä semmoinen iloisempi ja jotenkin ja sitten yksin ollessa ehkä tulee ne jotkut syvemmät tunteet sieltä esille niin sitten mä koen että on tosi parantavaa olla se versio itsestä myös muiden kanssa yhteisessä tilanteessa niin etenkin minäkin kaipaan niitä molempia. Tuntuu tosi tarpeelliselta tulla myös nähdyksi niinku sen jonkun muun syvemmän kanssa niin kun mitä ei välttämättä uskalla aina sitten muuten tuoda esille muiden kanssa. On niinku sitä tilaa sillekin jossain ryhmässä niin koko ajan se on tuntunut ehkä jotenkin enemmän luontevammalta ja vähemmän tavallaan pelottavalta olla just sitä mitä on niin ryhmässäkin muiden kanssa vuorovaikutuksessa. (H2)

Kolmas haastateltavista kertoi sosiaalisten tilanteiden olevan toisinaan itselleen haastavia. Viikonlopun aikana haastateltava ei aktiivisesti lähtenyt tutustumaan muihin osallistujiin ja sanoittaa kokevansa olevansa osa jotakin suurempaa siitä huolimatta. Hän huomioi yhteyden kokemusta kaikkiin osallistujiin ja kertoi kokevansa ihmisten olevan helposti lähestyttäviä. Tämän huomion kuulumisesta, käyttämättä erityisesti energiaa tutustumiseen, hän liitti kehollisen ulottuvuuden läsnäoloon ja koki kokemuksen merkityksellisenä ja viikonloppua pidemmällekin kantavana.

Haastattelun loppupuolella haastateltavilta alkoi nousta viikonloppulla syntyneen jaetun ihmisyyden kokemisen auki sanoittamista. Kehollisen yhteyden taso tunnistettiin mahdollistaneen empaattisempaa, syvempää ja kokonaisvaltaista yhteyttä esimerkiksi älylliseen kohtaamiseen verrattuna. Yhteisyyden kokemista kuvattiin tapahtuvan ihmisyyden tasolla ilman luokituksia, rooleja tai "leimoja". Sen huomattiin olevan sosiaalisesti vähemmän energiaa kuluttavaa.

Mulla tuli nyt ainakin mieleen jos mä pohdin vaikka tätä viikonloppua niin vaikka niinku ulkonäkökeskeisyys on kadonnut melkein kokonaan. Mä en ole niinku yhtään ajatellu jotenkin sitä. Ja on vaan niinku oikeasti just tunnustellut sitä miltä tuntuu, eikä sitä, että miltä näyttää. Tai missä asemassa on tai mitä leimoja on päällä vaan oikeasti sillee niinku eläny. Mullakin on tullut vähän semmoinen lapsenomainen olo. Tuntunut välillä sellaselta tosi huolettomalta. Mä oon elelly elämää ihmisenä ja unohtanut ne kaikki muut extrat siitä päältä. (H1).

..Sitten on siinä ryhmässä koko ajan tosi hyväksyty ja tervetullut olo ja tietää että kaikki muutkin ymmärtää sen, että jos itse pitää tehdä jotain, niin pitää tehdä jotain ja kukaan ei silleen syynä toisia siitä. Niin kyllä se ainakin mulle on niinku ollu tosi iso helpotus, koska täälläkin on varmasti, tai on ihmisiä, jotka on eri ikäisiä ja eri taustoista ja erilaisista elämän tyyleistä ja kaikesta niin tavallaan se kaikki kuoriutuu pois ne, että me ollan enemmän vaan silleen ihmisiä täällä eikä ole mitään niitä leimoja siinä päällä ja niitä niinku. Ja pystyy helpommin päästä irti kaikki tai ainakin itse pystyy täysin...Kyllä se, on semmoinen, se kehollisuus tuo jotekin sellasen ihmisyyden sen kaiken alta esiin tai niin mä oon kokenu. (H4)

Kehollisen ulottuvuuden aistiminen suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöön tuli tunnustetuksi laajemmin huomiona siitä, että omassa ympäristöissään huonosti voivan ihmisen tunnistaa kehollisten viestien kautta. Yksi haastateltavista pohti kehollisen ulottuvuuden merkitystä yhteiseen hyvinvointiin. Hän pohti suomalaisten kehollista “lukkoisuutta” ja kehollisen harjoittamisen mahdollisuutta kulttuurilliseen muutokseen muun muassa tunteiden ilmaisussa. Se taas voisi johtaa haastateltavan mukaan esimerkiksi rakentavampaan konfliktien ratkaisuun. Toinenkin haastateltavista tunnisti ajan antamisen keholliseen harjoittamiseen näkökulmia avaavana ja pohti sen avartavan sitä kautta kaikkea olemista.

## 6.2. Aineiston analyysimenetelmät

Lähestyn haastatteluaineistoa teemoittelun avulla. Haastattelussa nousseet teemat ovat kytköksissä teoriapohjaan ja jäsenyivät selkeämmiksi kokonaisuuksiksi haastatteluaineiston myötä. Osa teemoista nousi esiin tai ne saivat lisää painoarvoa haastatteluun osallistuvia kuullessa. Tarkastelen haastatteluaineistoa kehollisesta harjoittamisesta osallisuuteen ja toimijuuteen liittyvien teemojen kautta. Jäsennän teemoja kolmen pääteeman kautta, joita ovat uuden oppiminen ja sen haasteet, yksilöllisyyden kehittyminen ja yhteisyyden teemat.

Tarkemmiksi teemoiksi valikoitui:

- Uuden oppiminen ja sen haasteet
- Kehonkuva ja itsetuntemus
- Vuorovaikutuksellisuus, toimijuus sekä osallisuus

Analyysimenetelmäksi teemoittelu valikoitui ryhmähaastattelun teemaluontoisuuden ansiosta. Aloitin analyysivaiheen aineiston litteroinnista. Litterointivaiheessa korjasin litterointiohjelman kirjoitusvirheet ja karsin ylimääräisiä täytesanoja pois. Etenin aineiston lukemiseen ja tutkimuskysymyksen kannalta tärkeimpien kohtien etsintään. Tämän jälkeen aloin kategorisoida tärkeitä kohtia ja kategorioista jatkoin tarkempien teemojen jäsentämiseen. Teemat elivät ja hioutuivat vielä analyysivaiheessa.

Analyysissä teoriapohja, haastatteluaineisto sekä oma tulkintani käyvät vuoropuhelua keskenään. Haastattelukysymykset toimivat kehollista harjoittamista ja kokemista, vuorovaikutuksellisuutta, osallisuutta sekä toimijuutta raottavina suuntaviivoina. Tuloksissa kuuluu haastatteluun osallistuvien nuorten ääntä, jotta lukija pääsee lähemmäksi heidän kokemuksiaan.

### 6.3. Aineiston analyysi

Haastatteluaineisto on aina tilannesidonnainen. Siinä tavoitetaan ihmisen tulkinta omasta kokemuksestaan, jota taas tutkija tulkitsee teorian, tieteellisen viitekehyksen sekä oman merkitysmailmansa kautta. Tutkijalla tulkitsijana sekä tutkimukseen osallistuvilla on suuri vaikutus vuorovaikutuksellisuudessa tapahtuvan tutkimuksen tuloksiin. Tulokseen saattaa vaikuttaa sosiaalisesti hyväksytyinä pidettyjen vastausten esiintyminen. (Juuti 2020, luku 6).

Haastateltavien lähtökohtainen avoimuus keholliseen harjoittamiseen sekä osallisuutta koskeviin kysymyksiin syventymiseen määrittelee jo jonkin verran lähtökohtia haastatteluun ja haastateltavien suhtautumista kyseisiin teemoihin. Osallistuminen kehollisuutta, palautumista ja yhdessä oppimista käsittelevään Levossa -viikonloppuun luo raameja ylipäättään sille, ketä tutkimukseen päätyy. Kehollinen harjoittaminen tässä muodossa oli osalle haastateltavista jo entuudestaan tuttua kun taas jollekin se oli uudempaa. Suurin osa haastateltavista hyödynsi yksinkertaisia kehollisia harjoituksia arjessaan, mutta huomasivat haasteita sekä toiveita harjoituksen syventämiseen ja monipuolistamiseen liittyen. Haastattelun lopussa huomioimmekin tämän lähtöasetelman vaikuttavan yhdessä käytyyn dialogiin ja tutkimustuloksiin. Ymmärän kyseisen kokoonpanon siis vaikuttavan suuresti tämän tutkimuksen tuloksiin.

Haastattelun aineisto keskittyy lähtökohtaisesti haastateltavien sanalliseen kokemusten ilmaisuun. Haastateltavat kuljettivat keskustelua toisiaan täydentäen ja uusia kulmia keskusteluun tuoden, edeten luontevasti teemasta toiseen. Jotkut kysymykset avasivat vastauksia jo seuraaviin kysymyksiin ja joidenkin kysymysten kohdalla palattiin jo aiemmin keskustelussa olleisiin teemoihin. Kehollisuuden teemojen äärellä olemisen vuoksi kiinnitin myös huomiota sanattomaan viestintään. Sanaton viestintä oli osana haastattelua erityisesti hetkissä, joissa toisten vastaukset resonoivat, herättivät innostusta tai myötätuntoa. Samoin hetkissä, joissa kekokemusta ilmaistiin kehollisella eleellä tai äänellä tai silloin, kun sanallistamiseen liittyi vahvempi tunnekokemus. Sanaton viestintä osana keskustelua loi kokemuksessani tunnetta yhteisyydestä ja yhdessä olemisesta ja herätti iloa ja naurua ja muutamia kyynelitäkin. Hiljaisuus puheenvuorojen välissä oli myös osa keskustelua ja tilan antamista. Puheenvuoroille annettiin tilaa syntyä ja laskeutua ja kuitenkin niihin tartuttiin mielestäni rohkeasti. Haastattelun osalta yhteyden muodostumista oli aistittavissa kielen lisäksi katseissa sekä eleissä ihmisten välillä, joita Isola (2017a) sisällyttää osallisuuden ilmenemisen ulottuvuuksiksi. Kehollisuus toimi siis aineistonkeruussakin sanallisen dialogin rinnalla.

Aloitan teemojen analyysin uuden oppimisen teemasta, joka sisältää myös keholliseen harjoittamiseen liittyvien haasteiden huomioimista. Uuden äärellä olo, tässä tapauksessa kehollisten harjoitusten, avaa uusia näkökulmia ja samalla tuo epävarmuutta ja epämukavuutta esiin. Tämä tuo mieleeni myös nuorten tilanteen ja epävarmuuden äärellä olon nopeasti muuttuvassa maailmassa. Liitän tähän teemaan myös haastateltavien kasvamisen ja oppimisen ympäristöjä kuten perheen, koulun ja yhteiskunnan eli sen maailman, mihin nuoret kytkeytyvät ja missä he etsivät omaa paikkaansa.

Uuden oppiminen ja uusien yhteyksien luominen, etenkin kehon äärellä vaatii aikaa ja malttamista (Rinta-Harri 2005, 77). Kokemuksellisuuden kautta kehoon tutustuminen voi nostaa pintaan vaikeita tunteita, joita haastattelussa kuvataan raskaina ja samalla jotakin vapauttavana. Kehollisuus tuo myös kohtaamaan oman levottomuuden ja haastavia tunteita sen äärellä, kun ei täysin tiedä mitä tarvitsee tai kun odottaa itseltä tiettyjä lopputuloksia.

Kehollisuutta voidaan nähdä suhteissa ympäristöön osallisuuden tavoin. Haastavina suhteina aineistosta nousee muun muassa perhe, kouluyhteisö ja yhteiskunta. Näiden ympäristöjen odotukset ja luomat paineet huomioidaan omaa kehollisuutta pohtiessa, joka tuo relationaalisuutta esiin. Kehotietoisuus ja keho-mielen huomioivat harjoitukset tunnustetaan yhteiskuntatasolla trendikkäinä, mutta silti usein liitetään ulkonäköön tai parempiin suorituksiin pyrkimiseen (Ylitalo 2021). Haastateltavat tunnustavat tämän ilmiön ja tunnustelevat tehokkuuteen pohjaavaa kehollisuutta ristiriitaisin tuntein. Kehollisuuden teemojen äärellä tulisikin lisätä keskustelua tunteista ja tuntemuksista. Tällaisen tietoisuuden tuominen julkisemmaksi keskusteluksi on vasta kehitymässä (Mt.).

Uuden oppimisen teema näyttää suorituskeskeisyydestä kokemukselliseen tutkimiseen siirtymisen vaikeutta. Siirtymässä nousevien tuntemusten ja tunteiden havainnointi ja salliminen haastaa, avartaa sekä mahdollistaa kasvavaa itsetuntemusta.

Seuraava teemakokonaisuus sisältää kehonkuvan ja itsetuntemuksen teemat. Kehonkuva nousi haastateltavien kokemuksista keskusteluun useaan otteeseen ja sen ansiosta sai tilaa myös analyysissä enemmän teoriapohjaan verraten. Rinta-Harri (2005) kirjoittaa kehonkuvan olevan kytköksissä toiveisiin, emotionaaliin asenteisiin ja vuorovaikutukseen kuin myös kulttuurisiin arvoihin. Kehonkuvaan liittyy myös ajatus siitä, kuinka muut havaitsevat minut. Kehoa on opittu katsomaan ulkopuolelta enemmän kuin kokemaan ja tutustumaan siihen sen sisäpuolelta. (Mt., 76). Kehonkuvasta puhuvat haastateltavat tunnustivat ulkopuolelta

katsomisen ja sanoittivat sen myös vaikuttavan sisäiseen kokemukseen omasta kehosta. Myötätuntoinen suhtautuminen omaan kehoon vaikean kehon kuvan kanssa koettiin haastavana, mutta kokemuksellinen ja toiminnallinen kehollinen tekeminen kuitenkin sitä tukevana. Haastattelun lopussa yksi haastateltavista oivalsi ulkonäkökeskeisyyden tippuneen viikonlopun ajaksi lähes kokonaan.

Itsetuntemukseen liittyviä huomioita syntyi oivalluksina pitempiaikaisen kehollisen harjoittamisen ja viikonloppuna saatujen kokemusten äärellä. Itsetuntemuksen teeman ääreltä löytyi itsekriittisyyden vähenemistä ja omien tarpeiden sekä tunteiden tunnistamista. Tarpeiden tunnistaminen ja tunnistamisen jälkeen niiden täyttymisen mahdollistuminen on myös yksiä osallisuuden edellytyksiä (Isola 2017a, 29). Kehollisen harjoittamisen nähtiin myös mahdollistavan elämän kohtaamista ja hyväksymistä. Voimavarojen tunnistaminen ja niihin kytkeytyminen nähdään yhtenä osallisuuden edellytyksenä (Mt., 29) ja tulkitseen usean haastateltavan yhteyden keholliseen harjoittamiseen voimavarana.

Konkreettisesti viikonlopun aikana teema näyttäytyi esimerkiksi vahvistuvana ymmärryksenä omasta tavasta ja vaihtoehtoista tehdä harjoitusta. Yhden haastateltavan kokemus tietystä tavasta tai päämäärästä irtipäästämisestä mahdollisti omien tarpeiden tunnistamista sekä niihin käytännössä vastaamista.

Kolmas teemakokonaisuus liittyy selkeämmin suhteissa olemiseen. Jäsennän kokonaisuutta vuorovaikutuksen, toimijuuden ja osallisuuden teemoihin. Vuorovaikutukseen liittyvä haastattelukysymys avasi kehollisen harjoittamisen merkityksiä suhteessa vuorovaikutukseen kattavasti. Se toi esiin kehollisuuden merkityksellisyyttä läsnäolon mahdollistajana vuorovaikutustilanteissa ja toisia kohdatessa. Miellyttämisen väheneminen ja omien rajojen hahmottumisen kasvu näyttäytyivät suhteessa keholliseen harjoittamiseen. Liitän näitä teemoja oman integriteetin ja rajojen vahvistumiseen, joiden on todettu vahvistuvan kehollisen harjoittamisen kautta (Rinta-Harri 2005, 76). Suorasta vuorovaikutuksesta etäisyyden ottaminen ja väljyys on myös osa osallisuutta (Isola 2017a, 19) ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Puheenvuoroista nousi näkyväksi kehollisen harjoittamisen mahdollistama toimijuuden kokeminen suhteessa vuorovaikutukseen, itsenä olemiseen ja osaksi tulemiseen omat rajat tunnistaen.

Toimijuuden teema liittyi vuorovaikutussuhteissa pitkälti omien tarpeiden tunnistamiseen ja päätöksenteon helpottumiseen. Lisäksi tunteiden tunnistaminen ja niiden äärellä toimiminen oli

tärkeä huomio kehollisen harjoittamiseen liittyen. Tunteet tuntuvat kehossa ja ohjaavat päätösten- ja valintojen teossa. Mitä vahvempi yhteys kehossa herääviin tunteisiin on, sen helpompi on tehdä oikeammalta tuntuvia valintoja omassa elämässään. (Ylitalo 2021).

Päätöksenteon vaikeus liitettiin turvattomuuteen ja kadonneeseen kehoyhteyteen. Suoninen (2011) tunnistaakin turvan kokemisen olevan toimijuuden edellytyksenä. Pohdin turvan kehollista ulottuvuutta ja sitä, kuinka se voi toimia pohjana niin osallisuuden, toimijuuden kuin aidon dialogin mahdollistumiselle. Turva tuntuu siis olennaiselta keholliselta kokemukselta edellä mainittuihin teemoihin liittyen.

Toimijuutta voidaan katsoa myös kykynä orientoitua tulevaisuuteen. (Isola 2017a, 18). Kehollista ulottuvuutta voidaan hyödyntää tulevaisuuden pohtimiseen esimerkiksi mielikuvien avulla. Elämän valintoja voi havainnollistaa kehollisen kokemuksen avulla tarkkaillen kehon reagoitua eri valintojen välillä ja usein erot reaktioiden välillä ovat ihmeellisen selkeitä (Ylitalo 2021). Näitä reaktioita ja kehossa herääviä tuntemuksia on mahdollista hyödyntää valintojen teossa tulevaisuuden lisäksi jokaisessa käsillä olevassa hetkessä.

Haastateltavien vastaukset ryhmän roolista kehollisesta harjoittamisesta osoittivat sen tukevan ja yhtäaikaan haastavan. Haasteet kuitenkin nähtiin lähtökohtaisesti niiden kasvattavuuden kautta. Yksi haastateltavista tunnisti turvallisen ryhmän tärkeänä oman autenttisuuden sallimisessa. Osallisuus toteutuu Nivalan (2013) mukaan suhteessa ihmisiin ja yhteisöihin, joiden kanssa saa tulla nähdyksi ja arvostetuksi juuri sellaisena kun on. Yhdistän haastateltavan aidomman itsenä olemisen helpottumisen mahdollisuutena osallisuuden kokemisen vahvistumiseen.

Huomiot ihmisyyden äärellä olemisesta ja siitä syntyvästä yhteisyyden tai hyväksytyksi tulemisen kokemuksesta koskettivat minua haastattelijana, ohjaajana sekä tutkijana. Ne osoittavat toimijuuden ja osallisuuden mahdollistumista viikonlopun aikana sekä haastateltavien elämässä jo aiemmin. Kuulin myös kaipuuta niiden vahvistumiselle. Uskon, että tähän kokemukseen kehollisen ulottuvuuden lisäksi vaikutti varmasti myös moni muu kannatteleva elementti viikonlopulla. Kuitenkin näen, että kehollisesti osallistujiin virittäytyneet vertaisohjaajat, keho-orientoitunut ohjelma sekä dialoginen yhdessä oppiminen tekivät paljon kokemuksen mahdollistumiseksi.

Haastateltavien laajempi pohdinta kehollisen ulottuvuuden tärkeydestä yhteiseen hyvinvointiin liittyen on mielenkiintoinen. Mieleeni tulee ajatus; keho kertoo enemmän kuin tuhat sanaa.

Kehollinen kohtaaminen mahdollistaa yhteissäätelyä, jolloin aistimme kireän ilmapiirin ympärillämme fyysisenä kehossamme tai ahdistuksissamme rentoudumme toisesta välittyvien rauhan tunteiden avulla (Ylitalo 2021). Keholliseen yhteissäätelyyn on myös mahdollista tietoisesti vaikuttaa (Mt.). Hermostomme siis aistii ympäristöämme ja avaa kenttää yhteiselle hyvinvoinnille tai sen puutteelle kehollisen ulottuvuuden kautta.

Teemat uuden oppimisesta, kehonkuvasta, itsetuntemuksesta, vuorovaikutuksesta, toimijuudesta sekä osallisuudesta lomittuvat yhteen ja tuovat kuitenkin omia kulmia kokonaisuuteen. Vuorovaikutuksellisuus ja suhteissa oleminen tulee näkyväksi jokaisessa näistä teemoista perheen, yhteiskunnan, uusien ryhmien, arkisten kohtaamisten, työympäristöjen ja Levossa -viikonlopun ryhmänkin kanssa.

Opinnäytetyöni haastatteluaineisto sekä teoria osoittaa kehollisen harjoittamisen mahdollistavan osallisuuden sekä toimijuuden kokemuksia. Jokainen haastateltava tunnisti yhteyksiä kyseisten teemojen välillä samalla ymmärtäen, ettei itsetuntemus, toimijuus tai hyvinvointi ja osallisuus ole itsestäänselvyksiä tai helppoja saavuttaa. Uuden oppiminen haastaa sekä tuo esiin kipeitäkin kohtia. Uudenlaisia tapoja kohti meneminen vaatii rohkeutta ja harjoittelua, tukea sekä sopivissa määrin hellittämistä. Toivo, läsnäolo sekä oman suunnan vahvistuminen ovat kehollisen harjoittamisen mahdollisuuksia, joita tämäkin pienimuotoinen tutkimus toi näkyväksi. Voi olla ja on todennäköistäkin, että kehollinen harjoittaminen ei ole jokaisen reitti toimijuuteen ja osallisuuteen. Näiden yhteyksien selvittämiseen laajemmassa mittakaavassa olisikin tarpeen tehdä lisää tutkimusta.

## 7. ARVIOINTI

Tässä luvussa pohdin tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Lisäksi teen itsearviointia koko opinnäytetyöstä lisäten loppuun kehittämisehdotuksia. Pohjana eettisyyden arvioinnille toimivat ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.

Pyrin varmistamaan eettisyyttä ja luotettavuutta teoriapohjaan liittyvillä oikeanlaisilla lähdeviitekäytännöillä ja saavutettavuuden varmistamisella. Aineiston keruun eettisyyden ja luotettavuuden elementit liittyvät kattavaan informointiin sekä vapaaehtoisuuden korostamiseen. Haastatteluun osallistujia informoitiin alustavasti opinnäytetyön tekemiseen liittyen Levossa -viikonlopun infokirjeessä. Paikan päällä aineiston keruun menetelmät esiteltiin tarkemmin ja osallistujille annettiin aikaa miettiä osallistumistaan haastatteluun. Vapaaehtoisuus ja anonyymisyys sekä tila mietityttävälle kysymyksille toimi lähtökohtina haastattelun eettisyyden varmistamiselle. Jaoin haastatteluun ilmoittautuneille tutkimustiedotteet sekä suostumuslomakkeet, jotka he saivat käydä läpi ennen haastattelua. Lisäkysymyksiä lomakkeista ei ilmennyt ja sain suostumuslomakkeet allekirjoitettuna takaisin. Koin eettisyyden onnistuneen tarpeeksi hyvin ja ymmärsin anonyymiyden helpottavan osallistumista. Aineistonhallinta, tallennus ja tuhoaminen ja niiden suunnittelu on osa tutkimuseettisiä käytäntöjä, mistä informoin myös osallistujia tutkimustiedotteessa.

Oma roolini osallistuvana tutkijana ja ohjaajana vaikutti myös luonnollisesti aineiston keruuseen. Osa osallistujista oli minulle entuudestaan tuttuja ja osa tuntemattomia. Koen tuttuuden mahdollistaneen luottamusta ja toisaalta tuntemattomuus saattoi auttaa sanomaan asioita suoremmin. Suhteeni tutkijana haastatteluun osallistuviin ei vaarantanut puolueettomuutta. Haastattelulle ja tutkimukselle tyypillinen tapa olla tuomatta omia näkemyksiä ja ohjailematta keskustelua onnistui hyvin, vaikka virallisempi tilanne ja nauhurit toivat haastatteluun normaalia keskustelua enemmän jähmeyttä. Koko haastattelun ajan keskustelu oli kunnioittavaa, kuuntelevaa, monipuolista ja puheenvuorot täydensivät toisiaan.

Aineiston keruuseen valmistautumiseen olisin voinut käyttää enemmän aikaa ja perehtymistä. Tutkimusetiikkaan, tutkimustiedotteeseen ja suostumuslupiin olisin toivonut paneutuneeni syvällisemmin aikaisemmin kuin mitä tein. Se olisi mahdollistanut erilaisia valmiuksia informoida tutkimuksesta jo etukäteen. Lisäksi minulta jäi kysymättä joitain kysymyksiä, joista olisin ollut kiinnostunut kuulemaan osallistujilta. Havahduin siihen kuitenkin vasta aineiston analyysivaiheessa. Koin valmistautumiseni olleen joka tapauksessa riittävää. Se vaikutti

kuitenkin osittain siihen, että aineiston keruun menetelmiä ei ollut monipuolisemmin käytössä. Lisäaineiston keruu tapahtuman jälkeen olisi ollut mahdollista, mutta haastattelua läpi käydessäni huomasin kuitenkin, että aineisto on tarpeeksi kattavaa eikä yksilöhaastattelut tai kysely olleet tarpeen.

Tietopohja on mielestäni opinnäytetyön kontekstissa ja laajuudessa riittävä, vaikka sen laajentaminen olisikin ollut mahdollista ja otollistakin monipuolisemman aineistojen vuoropuhelun varmistamiseksi. Olisin voinut tuoda esiin jo tehtyjä tutkimuksia kehollisen harjoittamisen tai sitä läheisten menetelmien ja osallisuuteen liittyvien teemojen äärellä ja käyttää aikaa jo teoriapohjassa valmiina olevien teemojen yhteenlinkittämiseen entistä vahvemmin.

Opinnäytetyön rakenne ja ulkoasu on Humanistisen ammattikorkeakoulun ohjeiden mukainen ja teksti opinnäytetyöhön sopivaa, selkeää asiatekstiä. Opinnäytetyö täyttää saavutettavuuden kriteerit. Tapani kirjoittaa on lähtökohtaisesti tiivis ja se näkyy myös opinnäytetyön pituudessa. Sain tuotua esiin olennaisen.

Kehittämisehdotuksena opinnäytetyöhöni liittyen voisi olla benchmarking muiden toimijoiden toiminnasta samankaltaisten teemojen äärellä esimerkiksi haastattelemalla ammattilaisia ja tuomalla esiin heidän havaintojaan toiminnasta. Tällaiseen kehittämiseen olisi ollut mielekkäämpää lähteä ryhmänä yksin kehittämisen sijaan. Se olisi vaatinut lisäksi aktiivisempaa verkostoitumista kehollisia menetelmiä hyödyntävien toimijoiden kanssa.

Jatkotutkimusideoina voisi olla mielekäästä kohderyhmän laajentaminen sellaisiin ryhmiin, joissa kehollinen harjoittaminen ei olisi luonnostaan kiinnostavaa. Tällaisten kohderyhmien kanssa toimiminen vaatisi mahdollisesti pitkäjänteisempää ja suunnitelmallista kehollisen harjoittamisen ohjaamista, jotta kohderyhmä saisi kokemuksellista ymmärrystä aiheesta. Koen vapaaehtoisuuden myös tärkeänä, joten toiminnan toteuttaminen tulisi suunnitella hyvin kohderyhmälle sopivaksi. Toinen jatkotutkimusidea olisi kohdentaa kehollisen harjoittamisen tutkimista ammattilaisiin ja heidän huomaamiin muutoksiin asiakkaiden kohtaamisessa ja oman työn tekemisessä.

## 8. POHDINTA

Kokoan yhteen opinnäytetyöni teemoja ja kokonaisuutta avaten lisäksi omaa suhdettani opinnäytetyön teemoihin. Jatkan niistä omaan ammatilliseen pohdintaan pohtien myös kehollisen harjoittamisen teemaa yhteisöpedagogin ammattikenttään liittyen.

Osallisuus, toimijuus ja dialogisuus näyttäytyvät systeemisinä, monimutkaisina teemoina, joita on haastava lähteä määrittelemään tyhjentävillä määrittelyillä. Ne ovat eläviä ja suhteissa olevia ja suhteiden mukaan muuttuvia, kokemuksellisia kokonaisuuksia. Nuorten osallisuus sekä toimijuus ovat yhteiskunnallisesti ajankohtaisia aiheita, jotka luovat ymmärrystä siitä, ettei yksilön hyvinvointia voi katsoa irrallisena ympäristöstään.

Nuorten hyvinvoinnin, osallisuuden sekä toimijuuden teemat koskettavat minua valmistavana ammattilaisena mutta myös omakohtaisesti, itsekin nuorena aikuisena. Näen osallisuuden olevan erottamattomana palasena hyvinvoinnin kokonaisuudessa ja se on toiminut suurena motivaationa yhteisöpedagogiikan opintoihini. Onhan ihminen kuitenkin, käsittääkseni laumaeläin. Yksilöiden osattomuuden haasteet koko ihmiskunnan kompleksisten haasteiden rinnalla kutsuivat minut kehollisen kokemisen ja havainnoinnin äärelle, joista tämäkin opinnäytetyö on saanut inspiraationsa. Olen ollut kiinnostunut siitä, mistä näissä haasteissa on kokemuksen tasolla kyse ja kuinka voimme hyödyntää yhteisöllisyyttä kohdataksemme niitä yhdessä. Sosiokulttuurisen innostamisen tavoin, tuoden myös mahdollista muutosta yhteiskunnan tasolle.

Keholliset menetelmät ovat olleet ja on edelleen olennainen osa oman osallisuuden sekä toimijuuden kokemisen kasvua. Kehollinen harjoittaminen on auttanut ymmärtämään omia vahvuuksiani ja yhtä lailla heikkouksiani, suhteitani ympäristöihini ja kutsunut minua jatkuvan oppimisen pariin. Se on avannut ovia sosiaaliseen liittymiseen ja kuulumisen kokemuksiin ja osoittanut kohtiin, missä en vielä koe kuuluvani. Kehollinen kokeminen näyttäytyy minulle vuorovaikutuksen ja suhteissa olemisen makrotason tutkimuskenttänä, jossa kehon omien rajojen sisällä tapahtuva aistiminen, tuntemukset ja niiden kanssa käydyt dialogit antavat minulle informaatiota itsestäni, mutta peilaavat myös jotakin olennaista laajemmin maailmassa olemisesta ja maailmassa tapahtuvista ilmiöistä.

Olen päässyt työskentelemään kehollisuuden teemojen äärellä monipuolisesti. Olen useaan otteeseen vaikuttunut palautteesta, jota kehollista harjoittamista ja yhteisöllisyyttä yhdistävästä toiminnasta olen työskennellessä saanut. Tämän opinnäytetyön tekeminen kehollisen

harjoittamisen parissa on siis sallinut kehollisuuden ja yhteisöllisyyden yhdyspintojen näkyväksi tuomista pienimuotoisen tutkimuksen muodossa. Se on mahdollistanut intohimoni seuraamista ja sen liittämistä oman laajenevan ammatillisuuden kehittämiseen. Pian valmistuvana yhteisöpedagogina näen oman kehollisuuteen liittyvän osaamisen suurena voimavarana ja ammatillisena työkaluna. Koen sen myös olevan osana sitä, mihin toivon keskittyväni omassa ammatillisuudessani.

Yhteisöpedagogin kentällä keho-orientoitunut työote taitaa vielä olla pitkälti tuntematonta. Kuitenkin se tunnustetaan terapeuttisen kentän lisäksi esimerkiksi työnohjauksessa, jossa on hyvin samankaltaisia päämääriä kuin esimerkiksi nuorisotyössä. Näen yhteisöllisen ja ennaltaehkäisevän työskentelyn nuorten hyvinvoinnin tukemiseen olennaisen tärkeänä tänä aikana, jona yksilöllisyys on korostunut. Kehollinen harjoittaminen voi tuoda monipuolisuutta yhteisöpedagogiikan kentällä hyödynnettäviin toiminnallisiin menetelmiin ja avata kokonaisvaltaisempaan kohtaamiseen ja asiakkaiden voimauttamiseen. Kehollinen harjoittaminen voi toimia myös tärkeänä osana kuulumisen kokemisen vahvistumista.

Lähtökohtana kehotietoisuustaitojen ja kehollisen harjoittamisen ohjaamiseen ammattilaisena tulee olla omakohtainen kokemus ja ymmärrys kehollisesta ulottuvuudesta ja sen vaikutuksista vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen. Rinta-Harri (2005) kirjoittaa ammattilaisen roolista rinnalla kulkijana, joka jo sanana juurtuu vahvasti kehollisuuteen. Kuinka kulkea rinnalla toista kuunnellen, kunnioittaen ja kannustaen? Kuinka luoda turvallista tilaa niin, että toimijuuden ja osallisuuden kokemukset saavat enemmän sijaa ei vain sanojen mutta myös kehollisen kokemuksen tasolla? Kehollinen empatia näyttäytyy merkittävänä työvälineenä ja informaation lähteenä ihmisten väliseen kohtaamiseen ja työskentelyyn niin terapia-, kasvatusta- kuin hoitotyötäkin tekeville (Mt., 78). Uskon kehollisen harjoittamisen mahdollisuuksiin irrallisuuden kokemisen hälventämisessä, laajentaen osallisuuden kokemista suhteessa ihmisiin ja mahdollisesti myös koko elonkirjoon.

Olen utelias, kuinka suuresti kehollisuus ja sen integroiminen osaksi kokemusta itsestä vaikuttaa maailmassa jylläävään niin sanottuun monikriisiin. Fosterin että Törmin (Ylitalo 2021) mukaan kehoyhteyden vahvistuminen edistää eettistä maailmankuvaa ja voi antaa mahdollisuuden kestävän luontosuhteen syntymiselle ja jopa ympäristökriisin hillitsemiselle. Ajatus kehoihin suhtautumisesta läheisinä luontokappaleina (Mt.) on kaunis ja toiveikas. Kehollinen maailmasuhde (Mt.) näkökulmana luo vahvempaa yhteyttä ja todellista kytköksissä oloa toisinaan niin irralliselta tuntuvassa maailmassa.

## LÄHTEET

- Anttila, Eeva. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus.
- Anttila, Eeva & Foster, Raisa & Kauppila, Heli & Löytönen, Teija & Pohjola, Hanna. 2022. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. Viitattu 26.3.2024. URN:NBN:fi-fe20201221101868
- Euroopan komissio 2024. Euroopan solidaarisuusjoukot -opas.
- Foster, Raisa 2012. Tanssi-innostaminen herkistäjänä keholliseen ymmärrykseen. Teoksessa Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2012: 13. Suomen sosiaalipedagoginen seura ry, 31-51.
- Helne, Tuula & Hirvilammi, Tuuli 2021. Puristuksissa? Nuoret ja kestävä hyvinvoinnin ehdot. Kela. Helsinki.
- Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017a. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Isola, Anna-Maria 2017b. Mitä osallisuus on ja miten sitä edistetään? Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.2.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=T5PUgtFihuw>
- Jaatinen, Riitta & Lehtovaara, Jorma. 1996. Dialogissa. Osa 2, Ihmisenä ihmisyhteisössä. Tampereen yliopisto.
- Jokinen, Reetta 2021, Ruumiillinen ihminen työnohjauksessa - Keho-orientaation juurilla. Teoksessa Osviitta 4/2021. Suomen työnohjaajat ry. Helsinki, 20-22.
- Juuti, Pauli & Puusa, Anu 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.
- Korkiamäki, Riikka 2015. Lasten ja nuorten arkisen toimijuuden tukeminen. Teoksessa Häkli, Jouni & Kallio, Kirsi Pauliina & Korkiamäki, Riikka (toim.). Myönteinen tunnistaminen. Tampere: Juvenes, 131-164.
- Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen 2000-luvun Suomessa. Teoksessa Sosiaalipedagoginen aikakauskirja: 1. Suomen sosiaalipedagoginen seura ry, 46–61.
- Kurki, Leena 2000b. Sosiokulttuurinen innostaminen. Vastapaino. Tampere.

- Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Teoksessa Hämäläinen, J. 2013. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja: Vuosikirja 2013: 14. vuosikerta. Kuopio: Suomen sosiaalipedagoginen seura ry, 9-41.
- Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2017. Sosiaalipedagoginen viitekehys nuorisotalon työssä. Teoksessa Hoikkala, Tommi & Kuivakangas, Johanna (toim.). Kenen nuorisotyö? Yhteisöpedagogiikan kentät ja mahdollisuudet, 75-92.
- Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Gaudeamus.
- Olemisen Riemu! 2023. Sidosryhmäviestinnän dokumentti. Ei julkaistu.
- Olemisen Riemu! 2024. Hankkeen loppuraportti. Ei julkaistu.
- Piironen, Laila. 2012. Olisiko kehollisista menetelmistä apua vakauttamiseen? Teoksessa Antervo, Arja & Mankila, Petteri & Hästbacka, Kaarina (toim.). Traumaperäisen dissosiaation vakauttaminen Suomessa. Traumaterapiakeskus. 87–97.
- Rinta-Harri, Anni 2005 Kehollinen ilmaisu sosiaalipedagogiikan ammattipätevyytenä. Teoksessa Ranne, Kaarina & Sankari, Anne & Rauhiainen-Valo, Tuula & Ruusunen, Tuula (toim.). 2005. Sosiaalipedagoginen ammatillisuus - Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori, 72-82.
- Ruusunen, Tuula 2005. Ilmaisulliset menetelmät - siltoja itseen ja toisiin. Teoksessa Ranne, Kaarina & Sankari, Anne & Rauhiainen-Valo, Tuula & Ruusunen, Tuula (toim.) 2005. Sosiaalipedagoginen ammatillisuus - Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori, 54-61.
- Sitra 2023. Megatrendikortit. Viitattu 16.10.23.  
<https://www.sitra.fi/app/uploads/2023/01/megatrendikortit-2023.pdf>
- Suoninen, Eero & Pirsilä-Backman, Anna-Maija & Lahikainen, Anja Riitta & Ahokas, Marja 2011. Arjen Sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Syvänen, Sirpa & Tikkamäki, Kati & Loppela, Kaija & Tappura, Sari & Kasvio, Antti & Toikko, Timo. 2015. Dialoginen johtaminen - Avain tuloksellisuuteen, työelämän laatuun ja innovatiivisuuteen. Tampere University Press.
- Törmi, Kirsi 2021. Kehotietoisuus eettisen osaamisen perustana. Teoksessa Kantonen, Lea & Karttunen, Sari (toim.). Yhteisötaiteen etiikka. Tilaa toiselle. Arvoa arvaamattomalle. Taiteyliopiston teatterikorkeakoulu, 453-477.
- Ylitalo, Silja 2021. Kehollisuutemme kautta olemme yhteydessä toisiin - Kehollisuuden tietoisuus ymmärryksenä ja se voi auttaa myös ekokriisin hillitsemisessä. Viitattu 9.5.2024. <https://www.uniarts.fi/artikkelit/ilmiot/kehollisuutemme-kautta-olemme-yhteydessa-toisiin-kehollinen-tieto-lisaa-ymmarrysta-maailmasta-ja-se-voi-auttaa-myos-ekokriisin-hillitsemisessa/>

# LIITTEET

## Ryhmähaastattelurunko 17.3.2024

1. Millaisia mielikuvia tai assosiaatioita teille tulee kehollista harjoituksista?
2. Kehollisen harjoittamisen määritelmän avaaminen.
3. Kuinka tuttua kehollinen harjoittaminen on ja kuinka usein se on läsnä arjessanne, (ei koskaan, päivittäin, viikoittain, kuukausittain)?
4. Millaisia kokemuksia teillä on ollut kehollisen harjoittamisen kanssa tänä viikonloppuna tai aikaisemmin?
5. Mitä haasteita kehollisessa harjoittamisessa voi olla?
6. Mitä kehollinen harjoittaminen tuo vuorovaikutukseen?
7. Ovatko keholliset harjoitukset vaikuttaneet omaan kykyynne toimia tai tehdä valintoja eri tilanteissa tai paikoissa? Jos on, niin miten?
8. Onko sillä eroa, että tekee kehollisia harjoituksia yksin tai yhdessä? Jos on, niin mitä?
9. Onko kehollinen harjoittaminen vaikuttanut osaksi ryhmää tulemiseen tänä viikonloppuna?
10. Tahdotteko vielä lisätä jotakin ajatuksia, oivalluksia, huomioita?