



Puhetaidetekniikka 'Puheen kuusi elettä' vuorovaikutustaitojen vahvistajana

Elina Rinne

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Puhetaidetekniikka 'Puheen kuusi elettä' vuorovaikutustaitojen
vahvistajana**

Elina Rinne
Sosionomi
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2019

Elina Rinne

Vuosi 2019 Sivumäärä 58

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka työelämää edustava yhteistyökumppani on Laurea-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on tapahtunut osana keväällä 2019 Laurean Porvoon kampuksella järjestettävää Dialogisuus, kohtaaminen ja ammatillinen vuorovaikutus- kurssia. Seitsemällä eri kerralla sosionomiopiskelijat tutkivat omassa kokemuksellisuudessaan puhetaidetekniikkaa nimeltä 'puheen kuusi elettä' käyttäen liikkeellisiä ja draamallisia harjoitteita. Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia kyseisen tekniikan mahdollisuutta toimia vuorovaikutustilannetta tukevana menetelmänä sosionomeille.

Teoreettinen viitekehys rakentuu vuorovaikutuksen ja kommunikaation ilmiöiden ympärille keskittyen erityisesti puheen yhteydessä tapahtuvaan äänen viestintään. Koska ääni ja keho, yhtä lailla kuin keho ja vuorovaikutus, ovat erottamaton osa toisistaan, myös kehollinen kommunikaatio on osana keskeistä teoriaa. Vaatimukset sosionomin ammattitaidolle ovat myös omana osionaan, sillä opinnäytetyö on tehty ajatellen sosionomi opiskelijoita ja vuorovaikutustaitojen merkitystä heidän tulevassa ammatissaan.

Opiskelijoiden kokemuksellisuutta arvioitiin kyselyn avulla, joka suoritettiin kurssin loputtua. Menetelmä 'puheen kuusi elettä' oli kaikille vastaajista jossain määrin uusi, mutta ilmeisen helposti hahmotettava, sillä lähes kaikki kurssin päätyttyä kokivat tunnistavansa puheen eleitä niin itsestään kuin myös toisista. Kyselyn mukaan suurin osa koki voivansa käyttää menetelmää itsensä ja toisen tukemiseen vuorovaikutustilanteessa, mikä kertoo 'puheen kuuden eleen' mahdollisuudesta toimia vuorovaikutuksen menetelmänä. Opiskelijat myös kokivat, että vuorovaikutustaitoja on mahdollista harjoitteleminen kautta kehittää. Aihetta voisi jatkaa selvittämällä missä määrin ja millä tavalla vuorovaikutustaitoja Laurean sosionomin koulutuksessa harjoitetaan, ja kokevatko opiskelijat sille tarvetta.

Asiasanat: eleet, hiljainen tieto, puhe, viestintä, vuorovaikutus, ääni

Elina Rinne

The speech technique 'six revelations of speech' as a method to strengthen the interaction skills

Year	2019	Pages	58
------	------	-------	----

This functional thesis was done with Laurea University of Applied Sciences (Laurea) as a co-operation partner. It was part of a dialog course at the Porvoo campus in the spring of 2019. A group of students from the Bachelor of social services (BSSS) degree programme explored a technique called 'six revelations of speech' by using movement and drama. They had seven meetings and the thesis studied whether the speech technique can be used as a method to support interaction.

The theories addressed the concept of interaction and communication focusing on the communication of the voice during speech. As voice and interaction are inseparable from the body the embodied communication theory is included. Because the focus is on the significance of the interaction skills for BSSS one part covers their demands as professionals

The students' experiences were evaluated with a poll. The technique was new to all but relatively easy to grasp as almost everyone felt they could identify the six revelations from themselves and from others. Most felt they could support themselves and other by using them which suggests the technique's ability to work as a method for interaction. The students also felt it to be possible to practice the interaction skills. To continue the subject would be to explore how and to what extent interaction skills are taught at Laurea and whether the students feel the need for it.

Keywords: communication, gestures, interaction, speech, tacit knowledge, voice

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	7
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus	8
2.2	Pohdintaa luotettavuudesta ja eettisyydestä	9
2.3	Teoreettisen viitekehyksen käyttäytyminen tutkimuksessa	10
3	Sosionomin osaaminen työelämässä	12
3.1	Vuorovaikutuksellinen tukeminen	13
3.2	Hiljainen tieto	13
3.3	Kokemuksellisuus oppimisessa	14
4	Kommunikaatio	15
4.1	Eleiden tutkimus: McNeill & Kendon	16
4.2	Puheen mukauttamisen ja kommunikaation mukauttamisen teoriat	17
4.3	Multimodaalinen vuorovaikutus	18
4.4	NLP: jokainen ihminen on uusi vuorovaikutustilanne	19
5	Ääni viestijänä	21
5.1	Tutkimusta emootioiden ilmaisemisesta äänen avulla	21
5.2	Analoginen akustinen ilmaisu eli verbaaliset eleet puheessa	23
5.3	Äänen merkitys terapiatyössä	25
6	Vuorovaikutus ja sosiaaliset aivot	26
6.1	Subjektiiivinen liike	27
7	Kehollinen kommunikaatio (embodied communication)	27
7.1	Kehon ja puheen yhteys vuorovaikutuksessa	29
7.2	Peilisysteemin rooli kehollisessa kommunikaatiossa	30
7.3	Puheen vaikutus keholliselle liikkeelle keskustelussa	31
8	Puhetaiteen luoja: Rudolf Steiner	33
8.1	Puhetaide	33
8.2	Puheen kuusi elettä	34
8.3	Puheen eleet ja niissä ilmenevät laadut	34
8.4	Puhetaideterapia	35
8.5	Puheen eleet puhetaideterapiassa	36
9	Kohderyhmän kuvaus	37
9.1	Työskentelyyn virittäytyminen	38
9.2	Puheen eleisiin tutustuminen ja niiden harjoittaminen	39
9.3	Draaman pedagogiikka	41
10	Aineiston kerääminen	42
10.1	Loppukyselyn tulokset	44

10.2 Pohdiskelu.....	46
11 Johtopäätökset	49
Lähteet	51
Liitteet.....	55

1 Johdanto

Olen valinnut opinnäytetyöni aiheeksi vuorovaikutustaitojen vahvistamisen puhetaidetekniikan 'puheen kuusi elettä' avulla. Koen, että vuorovaikutus on yksi ihmiselämän tärkeimmistä osa-alueista, ja sosionomin koulutus on jälleen kerran nostanut tämän aiheen tärkeyden eteeni. Yhteiskuntamme on muuttunut niin, että monet elävät ilman omaa yhteisöä, ilman omaa 'heimoaan'. Vilén, Leppämäki & Ekström (2008, 19-20) toteavatkin, kuinka aikaisemmin perheen ja suvun käsite on ollut korvaamaton. Nykypäivänä yhä useampi elää hyvin pienen lähipiirin varassa, tai jopa kokonaan yksin. Tästä syystä viranomaisten ja yleisesti sosiaalialalla työskentelevien ihmisten merkitys on kasvanut suhteessa yksin eläviin ihmisiin. Kohtaamistilanne, vaikka vain pieni sellainen, voi tästä syystä olla erityisen arvokas.

Vuorovaikutustilanteessa on erotettavissa kaksi selkeää viestinnän keinoa, verbaalinen ja non-verbaalinen, jotka vaikuttavat yhdessä, mutta myös erikseen. Verbaalinen viestintä tarkoittaa lausuttujen sanojen ja lauseiden merkitystä. Sanaton viestintä eli non-verbaalinen viestintä pitää sisällään kaiken sen muun, mikä tapahtuu puheen ohella. Sanatonta viestintää ovat muun muassa ilmeet, fyysiset eleet ja äänenkäyttöön liittyvät keinot eli äänenpainot, rytmit, voimakkuus jne. (Vilén ym. 2008, 20). Opinnäytetyössäni keskityn tutkimaan nonverbaalista puolta, ja erityisesti paralingvistisia keinoja: puheen yhteydessä äänessä ilmenevien kuuden eleen vaikutusta vuorovaikutustilanteeseen ja niiden mahdollisuutta tietoisesti käytettyinä vahvistaa vuorovaikutustaitoja. Opinnäytetyötä on kuitenkin mahdotonta rajata pelkän äänen tutkimiseen, sillä ääni syntyy ja lähtee liikkeelle kehosta. Keho ja sen merkitys kommunikatiivissa on siis myös mukana, niin teoreettisessa viitekehyksessä kuin sosionomeista koostuvan kohderyhmän kanssa toimimisessa.

Sosiaalialan ammattilaisen ei pelkästään pitäisi pystyä luomaan vuorovaikutus asiakkaaseen, vaan vuorovaikutuksen tulisi olla kunnioittavaa ja asiakasta voimistavaa. Työssä olevat mahdollisuudet rakentuvat pitkälti sille pohjalle, joka vuorovaikutuksen avulla muodostuu. Vuorovaikutus on siis elintärkeä osa sosionomien työtä, joka kehittyäkseen tarvitsee myös sen tutkimista ja harjoittamista. Opinnäytetyössäni on ajatuksena esitellä ja harjoittaa yhdessä sosionomiopiskelijoiden kanssa puheen kuutta elettä, ja tutkia niiden mahdollisuutta olla tuke-
massa vuorovaikutustilannetta.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Yhteistyökumppani opinnäytetyölleni on Laurea ammattikorkeakoulu, jossa se on osa keväällä 2019 järjestettävää kurssia Dialogi, kohtaaminen ja ammatillinen vuorovaikutus (R0030). Tärkeä osa-alue ja vaatimus sosionomeille työelämässä on hallita vuorovaikutustaitoja, jotta asiakkuussuhteet pääsevät muodostumaan. Dialogi, kohtaaminen ja ammatillinen vuorovaikutuskurssin keskeisiä tavoitteita ovat opiskelijan lisääntynyt kokemuksellisuus omista vuorovaiku-

tustaidoista ja keinojen antaminen omien vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Jaksolla harjoitetaan kohtaamista suhteessa yksilöön, kuin myös ryhmään. Tärkeänä teemana on opiskelijan ymmärryksen lisääminen asiakkaan osallisuuden merkityksestä ja siitä, mikä mahdollistaa voimaantumisen (Laurea 2018). Tällä kurssilla tutustumme sosionomiopiskelijoiden kanssa puheen kuuteen eleeseen ja tutkimme yhdessä niiden merkitystä ja osaa vuorovaikutuksen maailmassa.

Omalta taustaltani olen steinerpedagoginen puhe- ja draamataiteen aineopettaja. Tässä taiteessa pääpaino on elävällä kielellä, puheilmaisulla, jonka kautta pyritään luomaan yhteys kuuntelijoihin. Tätä taitoa harjoitetaan ja kehitetään erilaisilla tekniikoilla, kuten puheen kuusi elettä. Koen löytäneeni niiden kautta väylän kuulla ja kuunnella itseäni ja toisia, ja sitä kautta mahdollisesti ymmärtää sekä itseäni ja toisia enemmän. Mitä enemmän saan tietoa toisesta, sitä paremmin pystyn rakentamaan vuorovaikutusta ja mukauttamaan omaa kommunikaatiotani häneen. Koenkin, että ääni paljastaa monia asioita ihmisen tarpeista ja olotilasta. Hyvien vuorovaikutustaitojen tärkeydestä puhutaan paljon, ja puhe- ja draamataiteen maailmassa olen saanutkin tutkia ja ihmetellä vuorovaikutuksen monitasoisuutta. Olen huomannut, että samaan aikaan kyseessä on yksinkertainen ja kuitenkin monimutkainen ilmiö, sillä yhtä oikeaa vastausta ei ole; jokainen uusi ihminen on aina uusi vuorovaikutustilanne.

Olen ohjannut erilaisia ryhmiä, ja ohjaamistilanteissa havainnoinut ryhmäläisten suhtautumista ja kommunikointia toistensa kuin myös minun kanssani. Olen lisäksi työskennellyt vuosia myyjänä, jossa vuorovaikutustaidot ovat yhtä lailla tärkeässä asemassa. Itselleni puheen kuusi elettä ovat mahdollistaneet jotain konkreettista ja mielestäni melko yksinkertaista, minkä kautta lähestyä vuorovaikutusta. Nämä eleet ovat paitsi puheessa esiin tulevia, ääneen liittyviä, myös kehollisia. Puhetaiteen koulutuksen myötä olen oppinut tarvittaessa suhteuttamaan puheen eleitä asiakkaiden mukaan, mahdollistaakseni yhteyden syntymistä. Koen, että puheen eleet eivät ole uusi keksintö, vaan asia, joka elää ja vaikuttaa ihmisissä ja vuorovaikutuksessa koko ajan hiljaisena tietona.

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Toiminnallisen opinnäytetyön päämääränä on tuoda jollain tavalla konkretiaksi hiljainen tieto. Se voi tapahtua monella eri tavalla, kuten toiminnan ohjeistamisena. Lisäksi työn tulisi olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen (Vilkka & Airaksinen 2003, 9-10). Opinnäytetyöni toiminnallinen puoli tapahtuu siis osana Laureassa järjestettävää dialogisuus kurssia, jossa kurssille osallistuvien opiskelijoiden kanssa tulemme tutustumaan puheen kuuteen eleeseen ja tunnustelemaan niiden yhteyttä vuorovaikutuksessa. Ohjaukset on seitsemän, joista jokainen käsittää ajallisesti puolitoista tuntia. Tapa, jolla työskentely tapahtuu, on kehollinen, mikä tarkoittaa sitä, että opiskelijat työskentelevät käyttäen itseään työvälineenä. Toiminta tapahtuu liikkeen, puheen ja draamallisten harjoitteiden kautta. Toinen puoli työskentelyä on

sen refleктоiminen ja kokemusten jakaminen. Toiminta perustuu kokemuksellisen oppimisen ideaan, jota avaan tarkemmin luvussa 3.3.

Päämääränä toiminnassa on siis saada kokemusta, ei pelkästään informaatiota, vuorovaikutuksesta ja puheen kuudesta eleestä. Kokemuksellisen työtavan toivon myös herättävän uusia ajatuksia vuorovaikutuksen maailmasta ja omasta osasta suhteessa siihen. Tutkimuskysymys, jonka ympärille toiminta rakentuu, on: tukevatko puheen eleet vuorovaikutustilanteen dynamiikan hahmottamista, ja sitä kautta mahdollistavat ja helpottavat sitä.

2.2 Pohdintaa luotettavuudesta ja eettisyydestä

Tutkimuksen tekemiseen liittyy monia tutkimuseettisiä kysymyksiä, joissa pohditaan teemoja plagioinnista ihmisarvon kunnioittamiseen. Näiden kysymysten avulla pyritään varmistamaan niin sanottu hyvä tieteellinen käytäntö, joka yksinkertaistettuna tarkoittaa sovittujen pelisääntöjen noudattamista tieteen kentällä. Opetusministeriön asettamien ohjeiden mukaan hyvää tieteellistä käyttäytymistä on rehellisyys ja tarkkuus, eettisesti kestävien eli tiedeyhteisön hyväksymien tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmien käyttäminen, olemassa olevan tutkimustyön kunnioittaminen ja oman tutkimustyön asianmukainen toteutus ja raportointi. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 23-27; Vilkkä ym. 2003, 41).

Työskennellessäni opinnäytetyön parissa olen pyrkinyt huomioimaan hyvän tieteellisen käyttäytymisen periaatteita. Tiedonhalu on pääasiallisesti tapahtunut Finna- ja Helka- tiedonhakujärjestelmistä, joiden lisäksi olen käyttänyt tietokantoja EBSCOhost, ProQuest Central sekä ScienceDirect (Elsevier). Haastatteleamalla puhetaideopettaja Eila Väisästä ja puhetaideterapeutti Dietrich von Boninia olen saanut tietoa puhetaideterapiasta ja puhetaiteesta. Haastattelut olen nauhoittanut ja litteroinut. Viimeisen tuen tiedonhakuun on antanut Google. Theseus- verkkokirjastossa olen selaillut sosionomien tekemiä opinnäytetöitä, joista olen saanut apua tutkimuksen asettelussa ja rakenteessa. Lähteissä olen pyrkinyt lisäksi huomioidaan, että niissä oleva tieto olisi mahdollisimman uutta tai tässä päivässä edelleen vaikuttavaa.

Myös ihmisarvoon liittyvät kysymykset ovat asia, joka on huomioitava ihmistutkimuksessa. Näitä ovat muun muassa jokaisen henkilön oikeus määrittää osallistumisensa tutkimukseen, eli osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. Tämän lisäksi osallistujille on annettava riittävä määrä tietoa tutkimuksesta. Näitä tietoja ovat muun muassa mitä tutkimuksen aikana tapahtuu tai saattaa tapahtua ja millaisia riskejä heidän osallistumisensa mahdollisesti pitää sisälleen (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Ennen kurssin ja tutkimuksen alkua, ovat osallistujat saaneet tietoa opinnäytetyöstäni ja toimintatavoista, joilla tulemme työskentelemään. Olen kertonut, millä tavoilla tulen keräämään heiltä tietoa, mitä tietoa käytän opinnäytetyössäni ja että tieto tulee pysymään nimettömänä. Tähän olen heiltä pyytänyt ja saanut luvan.

2.3 Teoreettisen viitekehysten käyttäytyminen tutkimuksessa

Vaikka puhetaiteesta on tehty tutkimuksia, on näiden tutkimusten kohteena ollut lähinnä hengittämisen vaikutukset hyvinvoinnille. Puheen kuusi elettä ovat siis tutkimatonta aluetta. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys näin ollen kiertyy tutkimani aiheen ympärille pyrkien avaamaan erilaisia vuorovaikutuksen, kommunikaation ja puheen ilmiöitä ihmisessä. Tutkimus mukailee teoriasidonnaisen tutkimuksen työtapaa, jolloin tutkimuksen aineistoa analysoidaan suhteessa niihin samankaltaisuuksiin tai eroavaisuuksiin, jotka ilmenevät suhteessa tutkimuksen teoriaviitekehukseen. Tätä tapaa kutsutaan myös abduktiiviseksi päättelyksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Teoreettinen viitekehys alkaa kolmannesta luvusta, jossa avaan lyhyesti sosionomin osaamisen vaatimuksia työelämässä. Vaikka työ on hyvin laaja-alaista, voidaan siitä huolimatta puhua tietyistä peruslähtökohdista, joiden tulisi toteutua edes jossain määrin. Vuorovaikutuksellisen tukemisen taas voi nähdä tilanteena, joka on hyvin ihanteellinen ja tavoitteellinen sosionomin työssä. Vuorovaikutukseen liittyy myös hiljaisen tiedon käsite, sillä sellaisina vuorovaikutustaidot usein näyttävät: ne ovat osaamista, joille ei ole sanoja. Kokemuksellinen oppiminen on se tapa, mitä kautta vuorovaikutustaitoja on mahdollista tietoisesti kehittää, ja pyrkiä nostamaan hiljainen tieto tiedostetuksi tiedoksi.

Neljännän luvun aloitan kommunikaation ja fyysisten eleiden tarkastelulla. Vaikka tutkittavana on äänen antama informaatio, myös fyysiset eleet ovat tärkeitä, sillä niiden kautta avautuu elemaailmaan merkitys kommunikaatiossa. Niillä on yhtäläisyyksiä myös puheen eleiden kanssa. Puheen ja kommunikaation mukauttamisen teorian käsittelevät puheen ja elekielen variointia ja sen merkitystä vuorovaikutustilanteissa: millaisin erilaisin tavoin ihmisen on mahdollista käyttäytyä sosiaalisissa tilanteissa ja muuttaa omaa viestintäänsä suhteessa tarpeisiinsa. Multimodaalinen vuorovaikutus on termi, joka kuvaa sitä viestinnän moninaisuutta, mikä ihmisessä tapahtuu kohdatessaan toisen ihmisen. NLP taas avaa vuorovaikutuksen maailmaa käytännön tasolta: mitä siinä tapahtuu, voi tapahtua, ja miten sitä voi harjoittaa.

Viidennen lukuun olen valinnut tutkimuksia, jotka käsittelevät ja avaavat äänen ja puheen mahdollisuuksia toimia viestijänä vuorovaikutustilanteissa. Tutkimukset käsittelevät ääntä puheen kantajana, mutta myös omana viestintäkanavanaan, ja juuri tähän ilmiöön myös puheen kuusi elettä perustuu. Ääni vähimmillään viestii tunnetiloista, mutta myös paljon muusta. Äänen viestinnän tärkeys näkyy esimerkiksi terapiassa, jossa terapeutin ja asiakkaan välisen suhteen rakentumisessa terapeutin ääni on keskeisessä asemassa.

Kuudennessa luvussa sukellaan tutkimaan vuorovaikutusta kehon sisäisyydestä käsin: peilisolut ja käsite sosiaaliset aivot avaavat vuorovaikutusta kokonaisvaltaisemmin ja tuovat käsin kosketeltavaksi sen, kuinka aistimme toisiamme kehossamme saakka. Subjektiiivinen liike

jatkaa tätä kuvaamalla sitä, kuinka yksilön sisäisyydessä oleva liike, joka muodostuu tunteista ja ajattelusta, tulee eri tavoin näkyväksi paitsi fyysisyydessä myös äänessä.

Vuorovaikutuksen ja kommunikaation saralla muodostuvassa olevia uusimpia teorioita kuvaa 'kehollinen vuorovaikutus' (embodied communication), jota avaan seitsemännessä luvussa, ja johon päättyy teoreettinen viitekehys. Kehollisen vuorovaikutuksen teorit käsittelevät kommunikaatiota, ääntä ja puhetta uudesta näkökulmasta pyrkien löytämään yhteyden mielen ja kehollisuuden välille. Ihmismäisten koneiden ja robottien kehittämällä onkin ollut tärkeä merkitys kommunikaation tutkimukselle. Se on herättänyt kysymyksen, miten mallintaa keskustelun sosiaalisia puolia vuorovaikutustilanteessa, kuten palautteen antamista ja puheenvuoron osoittamista. Robottiikan kautta on ollut mahdollista eristää, toteuttaa ja testata niitä ominaisuuksia, jotka kommunikaatiossa ovat oleellisia. Luomalla keinotekoisia järjestelmiä, jotka pyrkivät jäljittelemään luonnollisia järjestelmiä, on mahdollista oppia ymmärtämään niitä sisäisiä mekanismeja, jotka vaikuttavat vuorovaikutuksen erilaisiin lopputuloksiin. (Wachsmuth ym. 2008, 10.)

Kahdeksannessa luvussa siirryn opinnäytetyöni varsinaiseen asiaan, eli puheen kuuteen eeleeseen. Tässä luvussa avaan lyhyesti puhetaidetta, miten se on syntynyt ja miten puheen eleet siihen asettuvat. Tämän lisäksi kerron puhetaideterapiasta, joka on puhetaiteesta kehitetty terapiamuoto, jossa puheen eleet myös ovat mukana. Pyrkimykseni on avata puhetaidetta ja puheen kuutta elettä lukijalle ymmärrettäväksi. Koen sen haastavaksi, sillä kyseessä on asia, joka tulee kehollisesti kokea, jotta sen voi todella ymmärtää. Sitä voisi verrata pyörällä ajamisen selittämiseen: kuinka sanallistaa pyöräilyssä oleellinen tasapaino ja sen hallitseminen? Koenkin, että vuorovaikutustaidot ovat suhteessa samanlaiset. Niistä lukeminen auttaa tiettyyn pisteeseen saakka, mutta vasta konkreettisen kokeilemisen ja oman kokemuksen kautta tiedon on mahdollista avautua.

Yhdeksännessä luvussa kuvaan kohderyhmää ja kohderyhmän kanssa työskentelyä. Työskentelyn kaksi tärkeintä osa-aluetta ovat kehollinen ja draamallinen työskentely. Kehollinen työskentely on lähtöisin Rudolf Steinerilta, ja sitä kautta olen itse oppinut tuntemaan puheen eleiden maailmoja. Draamallinen työskentely, eli leikin ja roolin kautta oppiminen, auttavat avaamaan eleiden maailmaa toisesta, vuorovaikutuksellisemmasta näkökulmasta. Tuntien kuvaus on siis jaettu kahteen osaan selkeyttämään sitä, minkälaisilla menetelmillä toimimme. Kuitenkin, työskentely opiskelijoiden kanssa eteni aina asteittain eteenpäin, niin että seuraava työskentely rakentui aina edellisen työskentelyn varaan, ja kehollisia ja draamallisia harjoitteita oli läsnä kaikilla kerroilla. Lisäksi avaan virittäytymistä, joka on tärkeä osa ryhmän ohjausta.

Kymmenennessä luvussa kuvaan aineiston keräämisen prosessin, millä tavalla hankin tietoa ryhmästä, ja millaista tietoa sain. Saamani tulokset käsittelen suhteessa omaan kokemukseeni

opiskelijana kuin myös kurssin ohjaajana. Tarkastelen tuloksia myös dialogisuus- kurssin tavoitteita vasten.

Johtopäätöksissä pyrin vetämään yhteen työn lankoja, eli miten puheen kuusi elettä, toiminnallisesta osuudesta saatu aineisto ja tulokset suhteutuvat teoreettiseen viitekehykseen. Näiden lankojen avulla pyrin selvittämään, voivatko puheen eleet vahvistaa vuorovaikutustilannetta.

3 Sosionomin osaaminen työelämässä

Sosionomin koulutuksessa pyritään antamaan hyvin laaja-alainen osaaminen, jotta koulutuksesta valmistuvat voisivat vastata yhteiskunnan tarpeisiin sen eri osa-alueilla. Ammattikorkeakoulu Laurean kotisivuilta (2018) löytyy tietoa siitä, minkälaisia taitoja koulutuksella pyritään saavuttamaan: osaamista palvelusuunnitteluun ja erilaisten asiakastyön menetelmiin, valmiuksia sosiaalialan palvelujärjestelmän ja lainsäädännön hallintaan, sekä osaamista yrittäjyyteen ja hyvinvointipalvelujen tuottamiseen. Sosionomit työllistyvätkin hyvin laaja-alaisesti, ja asiakasryhmät vaihtelevat vauvasta vaariin. Sosionomit toimivat mm. päiväkodeissa, kouluissa, lastensuojelussa, mielenterveyskuntoutuksessa, vankiloissa ja erilaisissa vanhuksille suunnatuissa palveluissa.

Sosionomin työssä pyrkimyksenä on eri tavoin ja erilaisin menetelmin tukea ja auttaa ihmisiä elämäntilanteissa, joissa heidän omat voimavaransa eivät enää riitä. Sosionomit ovat työssään asiantuntijoita, joiden työnkuvaan kuuluu työn suunnittelu ja kehittäminen päämääränään lisätä ihmisten hyvinvointia. Hyvät vuorovaikutustaidot ovat työssä välttämättömyys, sillä työtä tehdään eri ikäisten, erilaisten ihmisryhmien ja erilaisista kulttuureista tulevien ihmisten kanssa. Tämän lisäksi, yhteistyöverkosto koostuu monien eri ammattien edustajista. (Lehtonen 2018.)

Sosiaalialan työn ydin ja perusta löytyy ammattietiikasta ja asiakastyöstä. Vaikka asiakastyö vaatii erilaista osaamista eri asiakasryhmien välillä, on kuitenkin olemassa tietyt yhtäläisyydet tai niin sanotut peruslähtökohdat. Näitä ovat mm. kyky luoda ammatillinen vuorovaikutussuhde, joka tulee asiakasta, ja jonka kautta hän pystyy kartoittamaan asiakkaan tarpeita ja sitä kautta myös vahvistumista. Tämän lisäksi, sosionomi ymmärtää oman maailmankuvansa, siihen liittyvät arvot ja ihmiskäsityksen, ja tämän vaikutuksen vuorovaikutustilanteen luomiseen. Hän osaa myös soveltaa ja käyttää erilaisia asiakastyön menetelmiä ja teoreettisia lähtökohtia työssään, ja analysoida asiakasprosessin eri vaiheita. Itsereflektion hallinta on yksi sosionomin tärkeimmistä työkaluista työn onnistumisen näkökulmasta, sillä työ on alati muuttuvaa ja jokainen asiakastilanne yksilöllinen. (Viinamäki 2005, 17-18.)

3.1 Vuorovaikutuksellinen tukeminen

Tapaa, jolla sosionomin voisi nähdä kohtaavan asiakkaat työssään, voidaan kutsua vuorovaikutukselliseksi tukemiseksi. Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa asiakasta pyritään tukemaan vuorovaikutuksellisin keinoin. Vuorovaikutuksellinen tukeminen voi liittyä useammista tapaa- miskerroista koostuvaan ohjaamiseen, jossa ohjaajalla on asiakkaan elämäntilanteesta laajempaakin tietoa, tai se voi olla lyhyt hetki, jossa tapahtuu kuitenkin läsnä oleva, empaattinen kuunteleminen. (Vilén ym. 2008, 13.)

Vuorovaikutusta määritellään monilla tavoilla. Se on ensinnäkin ihmisten välillä tapahtuva tilanne, jossa kumpikin vaikuttaa toiseen. Vuorovaikutuksessa luodaan jonkinlainen yhteys ja välitetään arvokkaita asioita itsestä toiselle. Se on tilanne, jossa peilaaminen ja reflektointi on mahdollista. Pelkästään viestintä ihmisten välillä voi olla yksi- tai kaksisuuntaista. Kaksisuuntaisessa viestinnässä molemmat osapuolet vaikuttavat viestin sisältöön, eli luovat yhdessä vuorovaikutustilannetta. Yksipuolisessa viestinnässä viestin sisällön määrittelee vain toinen tilanteessa olevista osapuolista. Vuorovaikutuksellinen tilanne voi yksinkertaisimmillaan olla myös vain yhdessä tekemistä ja olemista. (Vilén ym. 2008, 8-9.)

Vuorovaikutuksellinen tukeminen lähtee yhtä lailla liikkeelle perustavaa laatua olevista kommunikaation lähtökohdista: sanattomasta ja sanallisesta viestinnästä. Sanaton viestintä, joka tarkoittaa muun muassa ilmeitä ja eleitä, voi helposti viestittää jotain aivan muuta kuin sanat, joita henkilö puhuu. Myös puheella itsellään on oma sanaton viestintämuotonsa, ääni, josta on mahdollista tulkita henkilön asenteita, terveydentilaa, ikää ja tunnetilaa. Tätä tulkintaa tehdään havainnoimalla äänen painoja, korkeutta, voimakkuutta ja äänneitä. (Vilén ym. 2008, 20.)

Jotta vuorovaikutuksellista tukemista voi tapahtua, vaatii se ammattilaiselta kykyä ja mahdollisuutta toimia ammattilaisena vuorovaikutussuhteessa. Tämä tarkoittaa oman osaamisensa kehittämistä ja reflektointia yhtä paljon, kuin se tarkoittaa omien voimavarojen, toimintamallien ja tarpeiden tunnistamista. Asiantuntijana toimitaan paitsi asiantuntijan roolissa myös omana persoonana, jonka voidaan nähdä olevan työn mahdollistaja, työkalu. Vuorovaikutustyön toteuttaminen ammattilaisena edellyttää siis oppimista paitsi itsensä huolehtimisesta myös omasta persoonastaan ja ajatuksistaan. (Vilén ym. 2008, 20, 76- 79.)

3.2 Hiljainen tieto

Jyväskylän yliopiston sivuilla avataan käsitettä hiljainen tieto, jonka on alkuaan löytänyt Michael Polanyi (1966). Polanyin mukaan ihmisessä on enemmän tietoa, kuin hän osaa sanoittaa. Toisaalta tämä on hyvin totta, sillä hiljainen tieto on taitoa, toimintaa, tietoa ja tuntemusta, joka saattaa ihmiselle itselleen olla täysin tiedostamatonta. Se kuitenkin on olemassa ja hyvin todellista. Yleisesti ottaen se on tietämistä, joka on karttunut toiminnan ja kokemuksen kautta. Tutkimuskohteena hiljainen tieto on haastava, mutta sitä on pyritty analysoimaan

tutkimalla sen erilaisia ilmenemismuotoja. Hiljainen tieto voi liittyä rutiineihin, keholliseen tietämiseen tai jopa intuitioon. Hiljainen tieto myös siirtyy ihmiseltä toiselle. Yhteiskunnallisella tasolla hiljainen tieto on hyviä käytäntöjä, ns. ruohonjuuritasolla muokkautuneita, jotka toimivuutensa vuoksi ovat nykypäivänä löytäneet tiensä osaksi julkisen hallinnon päätöksentekoa. (Nuutinen 2018.)

Parviainen (2000, 147) kuvaa kehollista tietoa ja ongelmallisuutta sitä lähestyttäessä, sillä usein jopa ihmisellä itsellään ei ole sanoja tai selkeitä lauseita kuvaamaan kyseenomaista tietämystä. Tämä myös tekee hyvin vaikeaksi, ellei jopa mahdottomaksi, tieteilijöiden tutkia kehollista tietoa. Analyttisen filosofian perinteestä nousee proposition merkitys. Propositionilla tarkoitetaan kyseessä olevaa tutkittua tietoa, mutta myös tuota kyseenomaista lausetta, joka ilmaisee tiedon merkityksen. Jos ei ole lausetta ilmaisemaan tietoa, silloin tuota tietoa ei ole olemassa. Ymmärrys siitä, että propositionaalinen tieto pakostakin rajaa ulkopuolelleen merkittäviä osia ihmisen elämää ja kokemusmaailmaa, on johtanut tutkijoita löytämään tapoja kuvata ja ilmaista ihmisen kokemusta propositionaalisen tiedon ulkopuolelta. Parviainen viittaa myös Polanyiin (1966), jonka käsite mykkä tai hiljainen tieto edustaa ei-propositionaalista tietoa.

Polanyi puhuu kahdesta erilaisesta tietämisen ulottuvuudesta: mykästä tiedosta ja kohdistuneesta tiedosta. Kun ihminen lukiessaan pyrkii ymmärtämään tekstin sisältöä, on kyseessä kohdistunut tieto. Mykkä tieto taas tässä tilanteessa on kykyä lukea ja tulkita tekstiä. Eli Polanyi kutsuu kohdistuneeksi tiedoksi ilmiöitä, asioita tai esineitä, jotka ovat tietämisen kohteina. Mykkää tietoa on taas kaikki se tietäminen, joka toimii taustalla. Nämä kaksi eri tietämisen puolta toimivat vuorovaikutuksessa ja täydentävät toisiaan. Kun ihminen alkaa vain olla/ asua (indwell) mykässä tiedossa, saavuttaa se oman, luottamuksellisen tasonsa. Ihmisen lähes koko hereillä oleminen rakentuu mykässä tiedossa asumiseen eli siihen luottamiseen. Tätä mykkää tietoa ovat muun muassa käveleminen, lukeminen ja autolla ajaminen. (Parviainen 2000, 152.)

Hiljainen tieto on mielenkiintoinen käsite juuri sosionomin työn ja vuorovaikutuksen kannalta. Vuorovaikutus on taito, joka muodostuu ja kehittyy läpi elämän, mutta suurelta osin tiedostamattomana taitona. Sosionomi on kuitenkin vuorovaikutuksen ammattilainen, jonka osaamiseen kuuluu siis myös vuorovaikutustaitojen nostaminen mykästä tiedosta kohdistetuksi tiedoksi. Tällöin voi tulla tietoiseksi vuorovaikutuksellisista ilmiöistä ja omasta roolistaan siinä, jonka kautta aukenee mahdollisuus valintoihin.

3.3 Kokemuksellisuus oppimisessa

Anttila (2018) Teatterikoulun julkaisussa puhuu kokemuksellisesta oppimisesta, jonka juuret löytyvät jo 1930-luvulta kasvatustieteilijältä John Deweyltä (1859-1952). Hän loi käsitteen tekemällä oppimisesta. Dewey oli myös pragmatismen keskeinen kehittäjä, jonka lähtökohta

on toiminnan ja tiedon jatkuva vuorovaikutus: kun ihminen tiedostaa toimintansa kasvatuksellisuuden syntyä kokemuksellisuus, jota Dewey painotti. Anttila viittaa kasvatustieteilijään David Kolb (1984), joka kehitti tätä ajatusta eteenpäin. Hänen mukaansa oppiminen muodostuu kokemuksien reflektoinnista ja niihin liittyvien ilmiöiden teorioiden ymmärryksen yhdistämisestä. Pelkkä kokeminen tai tieto ei siis välttämättä suoraan tarkoita oppimista. Voimme nähdä kaksi ääripäätä, kokemus ja teoria, jonka välissä yksilön on mahdollista löytää uusia tasoja ja merkityksiä niin omalle kuin toisten toiminnalle. Tähän vaikuttavia asioita ovat muun muassa henkilön oma motivaatio oppimiseen.

Laureassa oppimisen taustalla on malli Lbd eli Learning by developing, jonka lähtökohdat ovat hyvin samansuuntaiset kokemuksellisen oppimisen kanssa. Lbd:n idea onkin osallistaa opiskelijat työelämään ja siellä toimimiseen läpi kouluttautumisen. Tätä kautta opiskelijat tutustuvat eri sosiaalialan toimijoihin ja ympärillä olevaan yhteisöön, saavat kokemuksia ja pääsevät myös tekemään kehittämistyötä. Kokemuksellisuuden kautta myös taidot karttuvat (Laurea 2019). Näenkin kokemuksellisuuden olevan reitti oppimiseen, jossa yksilössä oleva hiljainen tieto ja kokemuksen kautta tuleva informaatio pääsevät yhdistymään.

Simo Routarinne (2004, 20-21) avaa vuorovaikutusta ja ilmaisua samanlaisesta näkökulmasta. Hän pohtii, kuinka vuorovaikutuksen tärkeys ja sen eri puolet eivät kuitenkaan välttämättä siirry käytäntöön pelkän luennoinnin kautta. Psykofyysisen ihmisen käsite on luonut ajatuksen, jossa ihmisen sisäisyyden, eli ajatusmallien ja asenteiden, muutoksen täytyy tapahtua ensin, jotta muutos ulkoisessa, eli käytöksessä, voi tapahtua. Routarinne kuitenkin ajattelee tien muutokseen olevan kaksisuuntainen. Kun ihminen tekee toisin ja kokee tekemäänsä, se herättää uusia tunteita, tuntemuksia, havaintoja ja ajatuksia. Uudella tavalla tekeminen taas näkyy vuorovaikutuksen kautta ympäristössä, jossa se herättää uudenlaisia reaktioita. Konkreettisen harjoittelamisen kautta on mahdollista kokeilla uudenlaisia tapoja toimia, jolloin voi tapahtua myös oppimista ja sitä kautta muutos.

4 Kommunikaatio

Kommunikaation voi sanoa olevan tietoista vuorovaikutusta, viestimistä, joka muodostuu ilmaistuista ja ilmaisemattomista tunteista, ajatuksista ja tarpeista. Ihmisen halu kommunikointiin on olemassa jo heti syntymän jälkeen: jopa muutaman tunnin ikäinen vauva kykenee kommunikoidaan matkimalla aikuisen kasvojen ilmeitä. Ennen puhumaan oppimista lapsi kommunikoi aikuiselle matkimalla, käyttämällä erilaisia ääniä ja kehon liikkeitä. Kommunikaation kehittyessä lapsi oppii äänneleilyn ja äänen informatiivisen merkityksen. Tämä niin sanottu prelingvistinen kausi päättyy noin yhden vuoden iässä, kun lapsi alkaa ymmärtää sanoja ja niiden merkitystä. Kasvaessaan lapsi oppii, kuinka viestiminen tapahtuu sanojen, äänneleilyn ja eleiden kautta. Omasta kokemusmaailmastaan viestiminen tarkoittaa myös sitä, että lapsesta on tullut vuorovaikutuksellinen yksilö ja sitä kautta uudella tavalla osallinen ympäröivää maailmaa. (Sandström 2010, 60-63.)

Kommunikaatio muodostuu verbaalisesta ja ei-verbaalisesta viestinnästä. Verbaalista viestintää ovat puhuttu ja kirjoitettu kieli. Verbaalisen viestintä muodostuu semanttisesta kielestä, reseptiivisestä verbaalisesta kielestä ja ekspressiivisestä verbaalisesta kielestä. Semanttinen kieli tarkoittaa sanojen ja lauseiden ymmärtämistä ja kykyä käyttää niitä. Ekspressiivinen verbaalinen kieli tarkoittaa kykyä käyttää sanoja omien ajatusten ilmaisemiseen, mihin liittyy myös artikulaatio eli kyky lausua sanat selkeästi. Reseptiivinen verbaalinen kieli taas tarkoittaa kuulijan ymmärrystä lausutuista sanoista. Kuullun prosessoimiseen, eli sanojen ymmärtämiseen, liittyy myös kuultujen äänien merkityksen ymmärtäminen. (Sandström 2010, 60-61.)

Ei-verbaalinen kieli pitää sisällään kaiken muun kommunikaation. Tämä voidaan jakaa paralingvistiseen eli tunteista viestivään toimintaan ja ekstralingvistiseen eli spontaaniin toimintaan. Spontaanilla toiminnalla tarkoitetaan myötäsnytyisiä reaktioita, kuten erilaisia ilmeitä ja eleitä, punastumista, naurua tai katseita. Paralingvistinen viestintä taas on asenteiden ja tunnetilojen viestintää äänellä. Rytmit, tauot, äänen voimakkuus ja sen muutokset sekä erilaiset rykimiset kuuluvat siihen. (Sandström 2010, 60-61.)

4.1 Eleiden tutkimus: McNeill & Kendon

Eleet ovat tärkeä osa kommunikointia ja niiden tutkimuksen kenttä on hyvin laaja. Hadding ja Kääntä (2011, 17-18) viittavaat David McNeilliin (1979), joka on psykologis- kognitiivisen tutkimussuuntauksen edelläkävijä. Tutkimuskohteena tässä suuntauksessa on puhuva yksilö ja se, miten eleet toimivat yksilön puheen tukena tai auttavat selventämään yksilön ajatuksia. David McNeill on havainnut, että eleet ovat osa, eivät lisä, puhuttua kieltä. Eleisiin perustuva ymmärrys tapahtuu aistien kautta, ja siksi mahdollistaa moniulotteisemmän merkityksenannon kuin puhuttu kieli, jonka vastaanotto perustuu ainoastaan kuuloaistiin. Eleet itsessään ovat jaettu eri luokkiin, joita ovat muun muassa indeksiaaliset, ikoniset ja vertauskuvalliset eleet. Indeksiaaliset ovat niin sanottuja osoittavia eleitä, jossa puhuja konkreettisesti osoittaa sitä, mistä puhuu esimerkiksi esinettä. Ikoniset eleet taas tarkentavat puhuttua kieltä, kuten havainnollistamalla kokoa, ja vertauskuvalliset eleet taas syventävät abstraktista ajatusta. Eleet, joilla on vakiintunut merkitys, kuten keskisormen näyttäminen, toimivat yksinään, ilman puhuttua kieltä. Näitä kutsutaan embleemeiksi.

Adam Kendon (1977) on toinen tärkeä eletutkimuksen pioneeri, johon Hadding ja Kääntä (2011, 18-19, 31) viittaavat. Hän edustaa pragmaattista tutkimussuuntausta, ja on aloittanut tutkimuksen jo 1960-luvulla. Hän on kehittänyt Kendonin jatkumona tunnetun käsitteen, jossa tarkastellaan sitä, kuinka vakiintuneita eleet ovat, milloin ne vaativat puhetta rinnalleen ja kuinka kieliopillisia ne ovat. Vuorovaikutus, jossa eleet ovat hyvin vakiintuneet ja kieliopilliset, ja joka ei vaadi puhetta rinnalleen, on viittomakieli. Useimmiten puhutun kielen tukena ja osana olevat eleet taas eivät ole vakiintuneita tai kieliopillisia. Kendonin tutkimus on osoittanut, että puhuja eleillään paitsi pyrkii tukemaan ja täydentämään viestintäänsä, hän myös ilmaisee, mitä kuulijalta odotetaan.

Vaikka eletutkimus on laajaa ja moninaista, yhteistä on kuitenkin se, että eleet koetaan olevan aina merkityksellisiä ja tukevan sitä viestiä, jonka puhuja haluaa saada aikaiseksi. Samaan aikaan ne ovat tarkoituksellisia ja tahdonalaisia, mutta eivät kuitenkaan tiedostettuja. Ihminen käyttää eleitä tiedostamattaan, hyvin automaattisesti. Eletutkimus on kuitenkin saanut kritiikkiä puhujakeskeisyydestä, eli eleitä on tutkittu pitkälti vain siitä näkökulmasta, mitä puhuja niillä tarkoittaa. (Haddington ym. 2011, 18-19.)

4.2 Puheen mukauttamisen ja kommunikaation mukauttamisen teorit

Puheen mukauttamisen teoria eli speech accommodation theory, lyhennettynä SAT, (Giles, 1973; Giles, Taylor, & Bourhis, 1973) käsittelee puheen ja murteiden käyttämisestä vuorovaikutustilanteissa. Sen kaksi peruskäsitettä ovat läheneminen (convergence) ja etääntyminen (divergence). Lähenyminen on strategia, jossa vuorovaikutuksessa oleva muuntaa puhetaansa (esim. puheen rytmin ja nopeuden) ja eleitään samanlaiseksi kontaktissa olevan henkilön kanssa. Tällä käyttäytymisellä pyritään saamaan hyväksyntää ja löytämään kontakti toiseen. Henkilöt, jotka käyttävät lähenemistekniikkaa, ovat tutkitusti tehokkaampia luomaan kontaktin ja yhteisymmärryksen, mistä syystä vuorovaikutukseen liittyvä ahdistus ja epävarmuus myös vähenee. Aikuiset, jotka useamman kokevat muiden mukautuvan heihin, ovat usein hyvän itsetunnon omaavia. Kun taas huonon itsetunnon omaavat henkilöt harvemmin kokevat, että heidän eleisiinsä mukaudutaan. (Joliz ym. 2014, 4.)

Etääntymisen (divergence) strategia taas johtaa puheen korostamiseen ja eleiden erilaisuuteen vuorovaikutuksessa olevien kesken. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sivistyssanojen ja kirjakielen käyttämistä henkilön kanssa, joka käyttää puhekieltä. Usein tämän käyttäytymisen motiivina on halu korostaa erilaisuutta eri ryhmien välillä. Tähän toimintaan liittyy myös pittäytymisen (maintenance) ilmiö, jossa henkilö pitääytyy omassa käyttäytymisessään riippumatta vastapuolen vuorovaikutuksellisesta käyttäytymisestä. Tämän pohjalla saattaa mahdollisesti olla halu olla yksilöllinen. (Joliz ym. 2014, 5.)

Puheen mukauttamisen teoriaa täsmennettiin myöhemmin sisältämään myös monia muita puhelinguvistisia käyttäytymisen strategioita, jotka myös ilmensivät mukauttavaa tai mukauttamatonta käyttäytymistä. Tämän jälkeen teorian nimi muutettiin kommunikaation mukauttamisen teoriaksi eli communication accommodation theory (Coupland, Coupland, Giles & Henwood 1988). Uusi, laajempi teoria koskee yhtä lailla kahden ihmisen, kuin myös ryhmien välistä vuorovaikutuksen dynamiikkaa. Teorian mukaan puhuja saattaa muokata puhettaan suhteessa keskustelukumppanin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin riippuen siitä, haluaako hän lähentyä vai etääntyä tästä. Puheen sisällöllä on mahdollista ilmaista kunnioitusta toista ihmistä kohtaan ja mahdollista halua vähentää erottelua. Toisaalta, strategisesti valituilla sanoilla voi korostaa erilaisuutta ja ihmisten välisiä rajoja. (Joliz ym. 2014, 5-6.)

Kommunikaation mukauttamisen teoria siis tutkii ja pyrkii ymmärtämään kommunikaation mukauttamista vuorovaikutuksessa. Ihminen mukauttaa omaa sanallista ja kehollista viestintäänsä sen mukaan haluaako hän lisätä vuorovaikutusta tai vähentää sitä. Puhuttu kieli ja murteet ovat teorian ytimessä, minkä lisäksi siinä pyritään ymmärtämään myös nonverbaalista viestintää, motiiveja käyttäytymisen takana ja seuraamuksia. CAT- teoriaa ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta ja sen muuntumisesta ja vaikutuksista on tutkittu ja kehitetty vuodesta 1970. (Joliz & Giles 2014, 3.)

Kommunikaation mukauttamisen teoria voidaan lyhyesti jakaa neljään vuorovaikutuksen osaluokkaan: Mukauttaminen (accommodation), mukauttamattomuus (non-accommodation), vastahakoinen mukauttaminen (reluctant accommodation) ja välttelevä mukauttaminen (avoidant accommodation). Mukauttaminen kertoo kommunikaatiosta, jossa henkilöt ovat säätäneet vuorovaikutuksensa keskustelukumppanin tarpeita ja/ tai toiveita huomioivaksi, jotta kokemus olisi positiivinen. Mukauttamaton kommunikaatio viittaa taas käyttäytymiseen, jossa henkilö tai henkilöt joko epäonnistuvat huomioimaan toisen tarpeita tai sitten huomioivat liikaa, esimerkiksi puhumalla vanhemmalle henkilölle liioitellun hitaasti. Vastahakoinen mukauttaminen liittyy velvollisuuteen tai kulttuurihiearkisuudesta kumpuavaan kanssakäymisen muotoon, joka ei näyttäydy myönteiseltä kommunikaatiolta, vaikka henkilö pyrkiikin mukauttamaan puheensa samanlaiseksi toisten kanssa. Välttelevässä mukauttamisessa henkilön alitajuiset ennakoasenteet tai omat aikaisemmat negatiiviset kokemukset aiheuttavat henkilön hakeutumaan toiminnassaan kohti keskustelun loppumista mahdollisimman nopeasti vetäytymällä ja rajoittamalla omaa kommunikaatiotaan. (Joliz ym. 2014, 7-8.)

4.3 Multimodaalinen vuorovaikutus

Nonverbaalinen viestintä käsittää kaiken sen viestinnän, joka jää puheen ulkopuolelle. Nonverbaalista viestintää ovat erilaiset eleet, katseen vaihtelu ja esineiden käyttäminen tilassa puhutun kielen yhteydessä. Vaikka puheella katsotaan olevan tärkeä rooli ymmärryksen saavuttamisessa, on tutkimuksissa käynyt ilmi, että puhe on vain yksi viestintäkeinoista. Multimodaalisuus on laaja käsite, joka kokoaa kielitieteessä, sosiologiassa, kasvatustieteissä ja puhetieteissä tehtyä tutkimusta vuorovaikutuksesta. (Haddington ym. 2011, 11-12.)

Multimodaalisen viestinnän tutkimus tutkii siis vuorovaikutustilanteita, jotka tapahtuvat kasvokkain tai teknologian välityksellä, mutta kuitenkin reaaliajassa. Multimodaalisessa vuorovaikutuksessa katsotaan ihmisen käyttävän sanojen lisäksi kehoa, liikkeitä, eleitä, erilaisia äänenpainoja ja rytmejä puheessaan, kuin myös ympärillään olevaa tilaa ja esineitä tullakseen ymmärretyksi ja ymmärtääkseen toista. Multimodaalinen vuorovaikutustutkimus pyrkii siis selvittämään sitä, minkälaisilla keinoilla ihminen muokkaa itseään ja omaa ilmaisuaan, jotta saisi kuulijan ymmärtämään oman viestinsä. (Haddington ym. 2011, 11.)

Multimodaalinen vuorovaikutustutkimuksen viitekehyksenä toimii keskusteluanalyysi. Tässä analyysissä vuorovaikutustilannetta tarkastellaan jatkumona eli kuinka vuorovaikutus ja ymmärrys rakentuu pala palalta, aina pohjaten edelliseen. Tutkimus on aikaisemmasta eletutkimuksesta poiketen osallistujalähtöistä, ja tutkimuksen kohteena on yhteisesti rakennettu ymmärrys. Keskusteluanalyysi ei myöskään nosta puhetta erityisasemaan vuorovaikutustilanteessa, vaan vuorovaikutus nähdään monimuotoisena ja tilannekohtaisena, osallistujien kesken syntyvänä prosessina. (Haddington ym. 2011, 21.)

Tutkimuksen kohteena ovat fonetiikassa erityisesti prosoriset ilmiö, kuten äänen voimakkuus, rytmit ja tempo puheessa, kuten myös äänen korkeus ja laatu. Näillä ilmiöillä on tärkeä merkitys, kun viestitään esimerkiksi puhumisen vuoroista tai toisaalta puhujan asenteista ja emootioista. Katsetta ja katseen suunnan merkitystä on tutkittu myös paljon, minkä jo pienet vauvat oppivat. Vuorovaikutustilanteessa katse vaikuttaa muun muassa osallisuuden kokemukseen. Kasvojen ilmeet kuvastavat yksilön tunnetiloja, jonka lisäksi ne ilmaisevat puhujan asennetta. Multimodaalinen eleisiin ja kehon käyttämiseen keskittyvä tutkimus täydentää aiempaa eletutkimusta pyrkimällä ymmärtämään eleiden vuorovaikutuksellista puolta eli sitä, miten ne ymmärretään ja miten ne auttavat rakentamaan yhteisymmärrystä. Kaikkia edellä mainittuja keinoja ihminen käyttää rakentaessaan vuorovaikutusta, vaihdellen ja mukauttaen niitä tarpeen mukaan. (Haddington ym. 2011, 24-34.)

4.4 NLP: jokainen ihminen on uusi vuorovaikutustilanne

Toivonen ja Kiviaho (2011, 13-15, 23-24.) avaavat menetelmää NLP eli neuro-linguistic programming (Grinder & Bradler 1975). NLP tutkii sitä, millä tavoin ihminen ajattelee, oppii ja oman kielellisyytensä kautta rakentaa elämäänsä. NLP lähtee rakentamaan vuorovaikutusta ajatuksesta, että meillä jokaisella on oma karttamme, maailmankuva, jonka mukaan elämme ja ajatteleme. Kun kohtaamme toisen ihmisen, luemme häntä oman karttamme mukaan ja näin ollen teemme tulkintoja, jotka eivät kuitenkaan välttämättä ole totta. Jokaisen kartta kantaa mukanaan juuri tämän kyseisen henkilön kokemukset, historian ja oman tapansa tarkastella maailmaa. Toiset tarkastelevat sitä näkemänsä perusteella, toiset taas tunteiden. Joku hahmottaa kerralla kokonaiskuva, kun taas toinen keskittyy yksityiskohtiin. Tapamme elää maailmassa ja vuorovaikutuksessa on siis todella yksilöllinen. Jokaiseen uuteen ihmiseen tutustuminen lähtee liikkeelle sen ymmärtämisestä, että ei voi vielä tietää, miten olla vuorovaikutuksessa toiseen. Kyseessä ei ole yksi totuus, jota toteutetaan orjallisesti, vaan tutustumisen voi nähdä olevan prosessina hengittävä ja utelias suhteessa toisen henkilön tapaan olla. Vuorovaikutuksen voi sanoa alkavan siitä, että alkaa ymmärtää toisen henkilön henkilökohtaista karttaa. Samalla myös oma maailmankuva rikastuu ja saa mahdollisuuden muuttua.

Koska ihmisten kartat ovat hyvin erilaisia, myös viestit, joita pyrimme toisillemme välittämään, saavat eri ihmisten kohdalla erilaiset merkitykset. Hymyileminen voi toiselle tarkoittaa ystävällisyyttä ja toiselle taas ahdistavaa tunkeilua. Vuorovaikutustilanteessa vastaanottajan

reaktio useimmiten paljastaa sen, miten hän lähetettyyn viestiin suhtautuu. Vastaanottajan sanallinen ja sanaton palaute, kuten äänensävyt, hengitys ja erilaiset asennot, kertovat suhtautumisesta jatkuvasti. Tilanne, jossa palautetta ei huomioida, voi helposti muuttua kahden henkilön kahdeksi erilliseksi puheeksi, jotka eivät kohta. Vuorovaikutus ja palautteen tavoittaminen vaativat aktiivista kuuntelemista ja joustavaa reagoitua siihen, mitä kuulee. (Toivonen & Kiviaho 2011, 34, 46-47, 51.)

Vuorovaikutustilanteessa on mahdotonta olla kommunikoimatta ja antamatta palautetta toiselle ihmiselle. Vuorovaikutustilanteessa vaikuttaa sanallisen viestinnän ohella jatkuvasti sanaton viestintä, joka on muun muassa äänensävyjä, kehonasentoja, liikkeen rytmejä ja ulkoisia merkkejä, kuten vaatetus. Pieni lapsi on kehityksensä alussa pitkän aikaa ilman sanoja, ja oppii erityisesti vanhemman äänensävyistä ja puheen rytmeistä. Sanaton viestintä määritellään NLP:ssä metaviestiksi, eli viesti viestistä, ja sanalliseen verrattuna se on spontaania, välitöntä ja hyvin nopeaa. Sanallisen ja sanattoman viestinnän ollessa ristiriidassa, sanattomaan viestintään eli metaviestiin luotetaan enemmän. Sen voi ajatella olevan viestintänä syvempää ja aidompaa: viestintää tunteista ja arvomaailmasta. Sanattoman ja sanallisen viestinnän ollessa yhdensuuntaiset, on sanallinen viesti helpompi ottaa vastaan. (Toivonen & Kiviaho 2011, 52, 136-139, 149-151.)

Samauttaminen on NLP:ssä käytetty tekniikka, jonka ideana on havaita vuorovaikutuksessa olevan henkilön sanatonta viestintää ja mukauttaa oma vuorovaikutuksensa samalle tasolle eli peilata hänen käyttäytymistään takaisin hänelle. Jos havaitsee toisen puhuvan hyvin hiljaisella äänellä, voi tällöin myös hiljentää omaa ääntään vastaamaan toisen äänen voimakkuutta tai puheen nopeutta. Samauttamista voi toteuttaa sanattoman viestinnän kaikilla alueilla, mutta erityisesti äänen kautta ihminen lähettää omia tiedostamattomia tunneviestejään. Samauttamisen teho liittyy kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemukseen, joka on edellytys yhteyden muodostumiselle. Hyvin vastakkaiset kehonkielet saattavat jopa estää kontaktin muodostumisen. Samauttaminen on jotain, mitä ihminen tekee luonnostaan, jo vauvana. Siinä astumme toisen henkilön maailmaan ja osoitamme kunnioittavamme sitä, vaikka ei ole vielä varsinaista tietoa toisen elemaailman merkityksestä. (Toivonen & Kiviaho 2011, 162-166, 172.)

Vuorovaikutuksessakin on siis mahdollista asettaa itselleen tavoite, joka liittyy vuorovaikutusprosessiin, kuten toisen maailmankuvaan tutustuminen. Mieleemme ja kehomme ovat toiminnassa koko ajan riippumatta siitä, suuntaammeko niiden toimintaa jonkin tietyn asian seuraamiseen. Niiden tietoinen ottaminen käyttöön antaa erilaisen mahdollisuuden jonkin uuden havaitsemiseen ja luomiseen, sen sijaan, että ne pyörisivät jo olemassa olevissa, vanhoissa kuivoissa. Tavoitteen kautta voi olla helpompi selkeyttää vuorovaikutusprosessia ja muuttaa sitä myös tarvittaessa. Tavoitteen lisäksi on hyvä jättää tilaa myös omalle intuitiiviselle ohjaukselle. Tämä ei-tavoitteellinen toiminta lähtee liikkeelle omasta kokemuksellisuudesta, joka

on ajan kuluessa muuttunut hiljaiseksi tiedoksi. Molemmille puolille, sekä tietoisille tavoitteille että intuitiiviselle ymmärrykselle, olisi tärkeää jättää tilaa. Päämääränä on ymmärtää, mitä vuorovaikutuksessa tapahtuu, ja oppia suhteuttamaan itsensä eri puolia tilanteen vaatimalla tavalla. (Toivonen & Kiviaho 2011, 42-46.)

5 Ääni viestijänä

Vaikka ihmisten välinen viestintä rakentuu pitkälti sanoille ja sanojen ymmärtämiselle, loppujen lopuksi vuorovaikutustilanteessa niiden merkitys on yllättävän pieni verrattuna äänestä saatavaan informaatioon. Kehittyessään kohdussa, sikiön kontakti ulkomaailmaan on sieltä kantautuvat äänet. Ensimmäisinä kuukausina sikiön äänimaailma koostuu kohdun sisäisistä äänistä, mutta neljännen raskauskuukauden kohdalla sikiö kykenee erottamaan myös kohdun ulkopuolisia ääniä. Seitsemännellä raskauskuulla terveet sikiöt alkavat myös reagoida ääneen. Tässä äänimaailmassa kehittyä ensimmäinen tietoisuutemme, ja se jää meihin ns. ohjelmointikieleksi. Syntymän jälkeen vauva alkaa mukauttaa kohdun sisäistä äänimaailmaa ulkomaailman ääniin. Äänenväriä kuuntelemalla vauva oppii ymmärtämään erilaisia tunnetiloja, ja myös itse ilmaisemaan niitä: syntymän jälkeinen parkaisu on vauvan ensimmäisiä omia ilmaisuja. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 85-86.)

Lapsen puhe kehittyä vuorovaikutuksessa ympäristöön ja sieltä havaittavaan puheeseen ja äänen käyttöön. Kielellisen kehityksen ensimmäinen merkitys lapsella on kyky ilmaista omia tunteitaan. Lapsen kasvaessa ja persoonallisuuden kehittyessä fokus äänestä itsestään siirtyä enemmän sanojen sisällölle: lapsi oppii ilmaisemaan itseään moninaisemmin. Ääni ja äänenvärit säilyttävät oman viestintänsä läpi ihmisen elämän. Ihmisen keho ja mieli vaikuttavat puhujan ääneen, joka helposti paljastaa puhujan psyykkisen kuin fyysisenkin tilan, kuten onko puhuja esimerkiksi surullinen, stressaantunut tai sairas. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 87.)

Tämän lisäksi ääni vaikuttaa takaisin puhujan omaan kehoon. Eri äänteet värähtelevät kehon eri osissa, ja erityisesti seisoma-asennossa värähtelyä tapahtuu koko kehon alueella. Makuuasennossa värähtely jää pienemmälle alueelle. Puheen ja äänen tuottamisen voi ajatella olevan suurta ääneen hengittämistä. Kun ääni kulkee vaivattomasti, kertoo se siitä, että koko keho voi myös hyvin. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 87-88.)

5.1 Tutkimusta emootioiden ilmaisemisesta äänen avulla

Tunteet muodostavat suurimman ihmisessä esiintyvän subjektiivisen kokemuksen kategorian, joka on mahdollista jakaa moniin erilaisiin luokkiin erilaisten tunteiden mukaan. Tunteet liittyvät myös emootioihin ja affekteihin, käsitteisiin, joita molempia käytetään äänen tutkimuksissa. Emootiolla terminä viitataan tapahtumaan ihmisessä, joka sisältää kehollisia tuntemuk-

sia, intentioita ja motorista käyttäytymistä. Emootioilla viitataan usein tunteisiin, joita ihminen kokee. Affekti taas on prosessi, johon voi liittyä tunteita, ja jossa ihmisen kehollinen asennoituminen jollain tavalla muuttuu. Sitä voi ajatella myös maailmaan suuntautumisenä. (von Scheve 2017, 49.)

Puhuesssa ihminen tiedostamattaan ja tiedotetusti jatkuvasti muuntaa omaa puhettaan lähettääkseen kuuntelijoille viestejä omista emootioistaan, ja kuuntelijat aktiivisesti hakevat näitä viestejä puheesta ja tulkitsevat niitä. Nämä viestit vaihtelevat sanattomista huudahduksista, affekteista ja naurusta kielellisesti monimutkaiseen puheeseen, joka pitää sisällään tärkeitä prosodisia piirteitä, kuten rytmejä, taukoja ja intonaatiota. Tämä kertoo siitä, että äänen käyttäminen on läpi ihmisen kehityksen mukana kulkenut viestinnän ja ilmaisun väline, kuin myös itse puheen kantaja. Lingvistisesti määritetyn puheen motoriikan ilmiöt ja puheen tunteisiin perustuva fysiologinen muokkaaminen kuuluvat erottamattomasti puheen tuottamiseen. Emotionaalinen kommunikaatio (emotional communication) on luonnostaan multimo-daalinen ilmiö, joka on riippuvainen myös muista ihmisessä tapahtuvista ilmiöistä. (Goudbeek & Scherer 2009, 1-2.)

Vokaalisten emootioiden ilmaisuun keskittynyt tutkimus käsittää koko äänen tuottamisen prosessin. Siitä on mahdollista erottaa äänen tuottaminen ja koodittaminen puhujassa (encode), ääniaallot, joilla emootio lähetetään äänen vastaanottajalle (transmission) ja viimeiseksi äänen tulkitseminen vastaanottajassa (decode). Emotionaalisen puheen akustiset laadut, joiden koetaan olevan tutkimuksellisesti oleellisia, voidaan jakaa neljään kategoriaan: aikaan liittyvä (lausuman kesto ja nopeus), intensiivisyyteen liittyvä (kuuluvuus, dynaamisuuden vaihtelu), taajuuteen liittyvä (äänen korkeus, häiriöt) ja viimeiseksi monitahoinen aikaan, taajuuteen ja energiaan liittyvä (äänen laatu ja sointi, joka näkyy lähinnä puheen kirjossa). (Goudbeek & Scherer 2009, 2-3.)

Emotionaalisesti kooditetun puheen tutkimisen hankaluutena on, miten saada materiaalia, josta sitä tutkia. On mahdollista ottaa näytteitä televisiossa esiintyvien kuuluttajien ja juontajien puheesta, mutta ongelmaksi tässä metodissa muodostuu puheen yksipuolisuus: näytteisiin ei saada samalta henkilöltä eri tunteilla ladattua puhetta, jotta näytteitä olisi mahdollista verrata toisiinsa. Erilaisia ääninäytteitä on tuotettu laboratorio-olosuhteissa pyrkimällä aiheuttamaan koehenkilöille erilaisia tunnetiloja. Tässä metodissa tulevat vastaan eettiset kysymykset, kuten pelon tunteen aiheuttaminen viattomalle koehenkilölle. Lisäksi, reaktiot/ ääninäytteet, joita tällä tavalla on hankittu, ovat olleet melko heikkoja. Näistä syistä, eniten käytetty menetelmä on näyttelijän tuottamat emotionaaliset ääninäytteet, joka myös pitää sisällään omat hankaluutensa. Vaikka näyteltyjen ääninäytteiden on kritisoitu edustavan äänen emootioiden stereotyyppisiä kuvauksia, on sen silti mahdollista toimia lähteenä sille, miten evoluutio ja yhteiskunnat vaikuttavat äänellisten emootioiden muotoutumiseen ja ilmaisuun. (Goudbeek & Scherer 2009, 2-3.)

Äänellisen emotion tulkinnan (decode) tutkimuksessa on keskitytty tutkimaan äänellisesti ilmaistujen emotiontien erilaisuuksia ja yksilöllisiä eroavaisuuksia kyvyssä ymmärtää niitä. Merkittävin muuttuja, tunnistamisen tarkkuus, mittaa sitä, kuinka hyvin emotionit ovat tunnistettavissa vain äänellisistä vihjeistä. Vaikka tunnistettavuus on vain 60 prosentin luokkaa, on se kuitenkin riittävä todentamaan, ettei kyse ole sattumasta. Tutkimustulos myös kertoo siitä, että ihminen käyttää hyvin spesifisiä akustisia kaavoja, joiden avulla eri emotionioita on mahdollista tulkita. (Goudbeek & Scherer 2009, 4-5.)

Emotiontien tunnistamisessa ilmenee myös johdonmukaisia eroavaisuuksia. parhaiten tunnistettavissa ovat suru ja viha, joiden jälkeen pelko. Inhotus, ilo ja epätoivo ovat vaikeimmat tunnistettavat tunteet puheesta, mutta kuitenkin paremmin tunnistettavissa puhtaista non-verbaalisista affekti purkauksista. Tutkimuksissa on myös ilmennyt, että kuuntelijat tunnistessaan tunteita, sotkevat samaan emotionio perheeseen liittyvät tunteet helposti: viha erehdyttään helpommin sotkemaan pelkoon, kuin suruun. Tämä kertoo siitä, että tietyille tunteille on olemassa samankaltainen kooditus, minkä takia kuulija helposti erehtyy kuulemassaan. Tätä voidaan selittää evoluutiolla ja äänen välittämän tunteen merkityksestä yhteisöille. Vokaalisen kommunikaation merkitys on ollut tärkeä välitettäessä viestiä välimatkan päähän, kuten varoittaessa vaarasta (pelko) tai vihollisesta (viha). Tästä erona voidaan tarkastella inhotusta (esim. pilaantunut ruoka), josta viestiminen on tapahtunut vain lähimmille ihmisille kasvojen ilmeitä käyttämällä. Vaikka emotiontien tunnistaminen äänestä on helpompaa saman kulttuurin ja kielen edustajan välittämänä, ovat emotionit tunnistettavissa tarkasti myös eri kulttuurien välillä. Emotiontien tunnistaminen puheesta on siis ylikulttuurinen ilmiö. (Goudbeek & Scherer 2009, 5.)

5.2 Analoginen akustinen ilmaisu eli verbaaliset eleet puheessa

Puheen on ajateltu pääasiallisesti viestivän informaatiota kahden selkeän kanavan kautta: erillisten lingvististen symbolien eli sanojen ja lauseiden kautta, jotka rakentavat merkityksiä, ja toisaalta jatkuvien prosodisten muotojen kautta, joilla viestitään emotionioista ja asenteista. Näiden lisäksi tutkijat Shintel, Nusbaum ja Okrent ovat löytäneet vielä kolmannen kanavan, jonka kautta puhuja pystyy viestimään puheen merkityksistä ja sisällöstä. Tämä viestintä kanava on vastakohta symboliselle viestinnälle ja muodostuu analogisesta eli jatkuvasta viestinnästä, jossa signaalin muoto ja laatu jollain tavalla vastaavat sitä informaatiota, josta henkilö viestii. Samanlaisiin lainalaisuuksiin perustuvaa viestintää on löydettävissä myös eläinten välisestä kommunikaatiosta, kuin myös fyysisistä eleistä, jotka yhdistyvät puheeseen. Puheen akustisia ulottuvuuksia on mahdollista jatkuvasti muokata ja yhdenmukaistaa viestimään niistä asioista maailmassa, jotka ovat merkityksellisiä puhujalle. Analoginen akustinen ilmaisu (analog acoustic expression) tarjoaa erillisen ja suoran tavan kommunikoida tietoa. (Shintel, Nusbaum & Okrent 2006, 167.)

Puheen akustisen viestinnän tutkimuksessa on keskitytty tutkimaan muun muassa sitä, käyttävätkö ihmiset viestinnässään akustista viestintää spontaanisti ja ymmärretäänkö sitä. Tätä tutkittiin kokeella, jossa osallistujien tehtävänä oli sanallisesti kommentoida kuvaruudulla ylös ja alas liikkuvan pisteen liikkumista. Osallistujien puhe äänitettiin ja puheen taajuuksia analysoitiin suhteessa sanoihin 'ylös' ja 'alas'. Kokeessa selvisi, että puhuessaan ihminen automaattisesti muuttaa äänensä taajuutta lisäämällä ääntä tai vähentämällä ääntä viestiäkseen näkemäänsä akustisesti, vaikka viestin dramatisoinnille ei ole erityistä tarvetta. Tämä sama viestiminen tapahtui myös silloin, kun koehenkilö luki paperilta lauseen, jossa kuvattiin pisteen liikkumista. Ihmisen on siis mahdollisesti äänellisesti vahvistaa sitä viestiä, jota hän sanallisesti välittää. (Shintel, Nusbaum & Okrent 2006, 168-171.)

Puheen kanssa yhdenmukaisen akustisen ilmaisun lisäksi on tutkittu, pystyykö ihminen akustisella ilmaisulla viestimään sanallisen viestinnän ulkopuolelle jäävää informaatiota. Jos analoginen akustisen ilmaisun kanava on lingvistikseen erillinen viestinnän kanava, silloin sitä kautta pitäisi pystyä viestimään jotain, mikä jää sanallisen viestinnän ulkopuolelle. Tässä kokeessa koehenkilöitä pyydettiin kuvaamaan pisteen liikkumista lauseilla 'se liikkuu oikealle' tai 'se liikkuu vasemmalle'. Kuvaruudulla piste liikkui oikealle ja vasemmalle eri nopeuksilla. Äänitetyt puheelliset kuvaukset toistettiin toiselle ryhmälle koehenkilöitä, joiden tehtävänä oli määritellä pisteen nopeus kuulemastaan puheesta. Kuuntelijoiden kyky tietää, milloin piste kulki hitaasti ja milloin nopeasti ylitti huomattavasti todennäköisyyden, että kyseessä olisi vain sattuma. Tulokset osoittivat, että puhujat välittävät äänellään tietoa, joka on ylimääräistä verrattuna sanalliseen viestiin. On tärkeää jälleen huomioida, että tämä tapahtuu täysin spontaanisti. (Shintel, Nusbaum & Okrent 2006, 171-172.)

Analoginen akustinen ilmaisu on hyvin samankaltainen fyysisten eleiden kanssa, jotka yhdistyvät puheeseen. Molemmissa viestiä välitetään tiettyjen kaavojen kautta, jotka voivat vahvistaa puheen tuottamaa viestiä tai olla siitä kokonaan erillinen viesti. Viestin vastaanottajat ovat myös hyvin herkkiä tulkitsemaan näitä molempia viestinnän muotoja. Tästä syystä analogisen akustisen ilmaisun voisi sanoa vastaavan kommunikaatiossa "puhuttuja eleitä". Akustinen ilmaisun spontaaninen käyttö kertoo siitä, että se on ihmisessä oleva hyvin luonnollinen puheen ulottuvuus. (Shintel, Nusbaum & Okrent 2006, 175.)

Samalla tavalla kuin fyysiset eleet, myös analoginen akustinen ilmaisu laajentaa ihmisten kommunikaation mahdollisuuksia. Vaikka nämä verbaaliset eleet ovat suurimmaksi osaksi tiedostamattomia, niitä on mahdollista käyttää puheessa tiedostettuina ja näin ollen vahvistaa puheen viestiä. Tutkimus analogisesta akustisesta ilmaisusta tässä yhteydessä pystyy toteamaan vasta kaikkein selkeimmän ja yksinkertaisimman muodon verbaalisille eleille, vaikka epäilemättä on kuitenkin olemassa ja löydettävissä monimutkaisempia muotoja tällaiselle ilmaisulle ihmisessä. (University of Chicago News Office 2007.)

5.3 Äänen merkitys terapiatyössä

Vokaaliset signaalit antavat usein hyvin merkityksellistä tietoa puhujasta. Terapiatyössä terapeutin on tärkeää osata kuunnella ja analysoida asiakkaan äänen lähettämää viestiä puhutun viestin lisäksi, jonka lisäksi myös reagoida tietoisesti omalla äänellään siihen. Näitä viestejä voi havaita paralingvistisessä eli ekstraverbaalisessa viestinnässä, joka tarkoittaa kaikkea sitä, mitä puheen lisäksi puhujan äänessä tapahtuu: äänenpainoja, puheen rytmiä ja voimakkuutta, äänen korkeutta ja sen vaihteluita jne. Parakieli (para-language) kuvaa sitä viestinnän muotoa, joka ei ole pelkästään verbaalista eikä ekstraverbaalista viestintää, vaan yhdistelmä monia eri viestinnän tasoja. (Sikorski 2012, 49.)

Terapeutin ja asiakkaan äänen viestien merkityksen tutkimuksen aloittivat alkujaan joukko tutkijoita ja terapeutteja, jotka halusivat selvittää, miten terapeutin on mahdollista syventää ymmärrystään asiakkaan puheesta. Heidän ajatuksensa oli, että kaikki sanallistettu viestintä pitää mukanaan myös vihjeen siitä, miten tuo sanallinen viesti pitäisi ymmärtää. Nuo vihjeet ovat ilmaistavissa erilaisilla metakommunikaation tasoilla. On mahdollista nähdä kaksi tasoa viestinnässä: sanallinen ja metatason viesti, joka on yhteydessä puhujan tunteisiin. Metatason viestejä tulkittaessa tulisikin kiinnittää huomiota erityisesti ääneen ja siinä tapahtuviin muutoksiin. On olemassa vahvoja viitteitä äänen ominaisuuksien yhteydestä terapeuttisen suhteen muodostumiseen ja kehittymiseen. (Sikorski 2012, 50-51.)

Paralingvististen keinojen avulla ihminen viestii omista tunteistaan. Ennen puheen kehittymistä, lapsi viestii tunteistaan ainoastaan niiden avulla, kuten huutamalla. Puheen kehittymisen jälkeen paralingvistiset keinot näyttäytyvät siinä, millä tavalla lausumme sanat. Vokaalisten signaalien avulla ihminen tutkitusti tunnistaa puheesta vihan, turhautumisen, surun, ilon, sympatian, tyydyttyneisyyden, pelon, rakkauden, kateuden ja ylpeyden. Ihminen viestii tunteistaan koko ajan, ja tutkimuksissa on ilmennyt äänen paljastavan puhujan tunteista enemmän kuin kasvojen ilmeiden. Tunteiden lisäksi ihminen viestii asenteistaan. Terapeutin tulisi pyrkiä ymmärtämään ja tunnistamaan niitä tunteita, joita asiakas viestii puheessaan. Tämän lisäksi hänen on tärkeää kiinnittää huomiota ja kehittää myös omaa viestintäänsä, parakieltään, jotta terapeutti itse on selkeä viestiessään omista tunteistaan. Tällöin hänen on helpompaa vaikuttaa ja luoda ilmapiiriä terapiatapaamisissa. (Sikorski 2012, 51-52.)

Puheen yhteyteen sopivasti valitut vokaaliset signaalit yhdessä muiden paralingvististen viestien kanssa, kuten kasvojen ilmeet, voivat merkittävästi vaikuttaa terapiasuhteen vahvistumiseen. Samaan aikaan, jos terapeutti ei puhu luontevasti ja sujuvasti, vaan monotonisesti, virkamaisesti tai epäselvästi, voi se muodostua esteeksi toivottujen käytösmallien muodostumiselle tai aiheuttaa jopa kaaoksen terapeuttiseen suhteeseen. Vääränlainen puhe voi johtaa tilanteeseen, jossa potilas kokee olevansa alistettu. Tällöin vuorovaikutussuhteesta tulee epätasa-arvoinen, jossa terapeutti hallitsee ja potilas toteuttaa hänen toiveitaan. Tällaisen vuo-

rovaikutussuhteen muodostumiseen saattaa vaikuttaa muun muassa liian voimakkaasti ja nopeasti tuotettu puhe terapeutilta. Onkin tärkeää tulla tietoiseksi, kuinka tärkeä rooli äänellä on terapiassa. Se voi toimia vahvistavana ja ilmapiiriä luovana tekijänä, ja samaan aikaan olla työkalu terapeutille diagnosoida ja ymmärtää potilasta syvemmin. (Sikorski 2012, 52-53.)

6 Vuorovaikutus ja sosiaaliset aivot

Vuorovaikutuksessa tapahtuu monia eri asioita samanaikaisesti. Se on jatkuvaa kontaktin luomista, toiselle viestintää, toisen henkilön viestinnän tulkintaa, pyrkimyksiä vaikuttaa ja lisäksi vielä palautteen antamista ja saamista. Miten viestintä ja tulkinta tapahtuu, riippuu myös monesta erilaisesta tekijästä kuten henkilön sen hetkisistä tarpeista, muodostuneista sosiaalisista taidoista kuin myös henkilökohtaisesta maailmankatsomuksesta. Yhtä lailla kuin vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa on tärkeä osa ihmisen elämää, myös vuorovaikutus eli oma sisäinen puhe on tärkeässä asemassa. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 146-147.)

Ei ole selkeää käsitystä, miten ihmisen on mahdollista kokea empatiaa eli tuottaa sisäisiä mielikuvia, mikä mahdollistaa ymmärryksen syntymisen toiseen ihmiseen. On kuitenkin vahvoja viitteitä siihen, että peilisolut liittyvät näihin prosesseihin. Ihmisen havainnoissa toista ihmistä ja hänen liikkeitään, peilisolutoiminta aktivoituu. Tämä tapahtuu myös silloin, kun ihminen liikkuu itse. Peilisolujen avulla ihmisen on mahdollista jäljitellä, mikä on erityisen tärkeää lapsen opettellessa liikkumaan ja puhumaan. Mutta tämän lisäksi ne ovat toiminnassa aina, kun olemme vuorovaikutuksessa, sillä emotionaalisen ruumiinkielen tulkinta tapahtuu peilisolujen avulla. (Sandström 2010, 66.)

Tapahtumaa, jossa toisessa havaitut tunnetilat saavat havaittajan omat hermoverkot aktivoitumaan ja sitä kautta synnyttämään tunteita, kutsutaan simultaatioteoriaksi. Tämä vuorovaikutuksessa tapahtuva toiminta perustuu niin sanottuun ruumiillistuneen kognition mekanismiin (Sandström 2010, 66). Simulaatioteorian mukaan ymmärrys toisen henkilön käyttäytymisestä muodostuu, kun havainnoitu asia havainnoijassa itsessään motorisesti aktivoituu. Havainnoija siis toisin sanoen tuntee omassa kehossaan saman kokemuksen, kuin mitä havaitsee näköaistin avulla toisessa tapahtuvan. Tätä kautta tieto toisen mentaalista tilasta muodostuu. Tämän lisäksi peilisolujen katsotaan olevan osallisena myös emotionaalisen kehonkielen tulkitsemisessa: havaittaessa tunnepohjaisia kehonliikkeitä ja kasvonilmeitä toisessa, ne fyysisesti tapahtuvat myös havainnoijassa, esimerkiksi hymyileminen. Tämä niin sanottu emotionaalinen jäljittely liittyy myös empatiakykyyn. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 67.)

Kyky sosiaalisessa tilanteessa havaita sekä toisessa ihmisessä että itsessään tapahtuvia tunteita ja pystyä arvioimaan niitä, sekä tämän tiedon kautta osata käyttäytyä kyseisessä tilanteessa hyvin, vaatii monimutkaisia aivotoimintoja. Sosiaalinen äly, mikä merkitsee kaikkea sitä toimintaa, jonka avulla vuorovaikutus ja ihmissuhteiden hallinta tapahtuu. Näihin kykyihin lukeutuvat kyky empatiaan ja kuuntelemiseen, huolenpito, kyky vaikuttaa toiseen, kyky

tulla samaan rytmiin tai olla samanaikainen toisen kanssa, sekä kykyä ymmärtää ja hallita esiin nousevia tunteita. Näissä toiminnoissa yhdistyvät aivojen eri osa-alueet, mukaan lukien peilisolujärjestelmän rakenteita, ja tätä kokonaisuutta kutsutaan sosiaalisiksi aivoiksi. (Sandström 2010, 69-70.)

6.1 Subjektiiivinen liike

Tunteet ja keho elävät symbioosissa keskenään. Kehon kautta ihminen ilmentää tunteitaan tietoisesti ja tiedostamattaan niin, että vähitellen kehon liikkeet ja asennot muokkautuvat tietynlaisiksi. Käpertyneessä asennossa oleva henkilö on saattanut elää elämää, jossa hän on kohdannut paljon pelkoa. Vuorovaikutustilanteessa näitä liikkeitä ja asentoja havainnoidaan suurimmaksi osaksi hyvin alitajuisella tasolla. Kehonkielen tulkitseminen tapahtuu, kun ihminen pystyy asettumaan toisen asemaan, eli samaistumisen kautta. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 98-99, 102.)

Ihmisessä tapahtuu koko ajan erilaista liikettä. Liikkumisella tarkoitetaan fyysistä liikettä, kuten tanssimista tai kävelyä, mutta sillä tarkoitetaan myös ajatuksen juoksua ja ideointia eli ajatustoimintaa, tunteiden kirjoa eli sielunliikkeitä ja ylipäätään elämää. Sisäistä liikettä, jota ovat ihmisen ajattelu, tunteet ja erilaiset mielenliikkeet, kutsutaan subjektiiviseksi liikkeeksi. Subjektiiivinen liike, erityisesti erilaiset tunnereaktiot, muuntuvat myös fyysisiksi liikkeiksi ja reaktioiksi. Vuorovaikutustilanteessa nämä ilmenevät monella eri tavalla kuten katseen suuntauksina, äänen voimakkuuksina ja rytmeinä, hengityksen muuttumisena, fyysisinä eleinä ja kehon asentoina. Näiden ilmaisun eri kanavien kautta sisäinen liike tulee nähtäväksi myös ihmisen ulkopuolelle. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 126, 134-135, 140.)

Sisäisen liikkeen merkitys on ensisijainen henkilölle itselleen. Jos ihmisen kontakti omaan itseensä, psyykkiseen ja fyysiseen minuuteen, puuttuu tai on vajavainen, tällöin ihmisen on vaikea saada käsitys siitä, minkälaiset asiat rasittavat tai ovat jopa vaikeita itselleen. Vuorovaikutus itsessään on hyvä esimerkki asiasta, jonka moni saattaa kokea kuormittavaksi tai vaikeaksi. Tämä kontaktin epätasapaino, vaikka ihmiselle itselleen se ei olisi selkeää, tulee näkyväksi hengityksen, liikkumisen ja äänen käyttämisen kautta. Tällöin muut henkilöt saavat tiedon näistä sisäisistä tapahtumista tulkitsemalla omia havaintojaan ja kokemuksiaan kyseisestä vuorovaikutustilanteesta. (Herrala, Kahrola & Sandström, 2008, 135.)

7 Kehollinen kommunikaatio (embodied communication)

Viimeisen vuosikymmenen aikana kehollisuus on noussut avain asemaan kielen, puheen ja vuorovaikutuksen tutkimuksessa. Kognitio- ja neurotieteissä ilmenneet samankaltaiset tutkimustulokset vaikuttavat osoittavan, että vuorovaikutus ihmisten välillä ei voi perustua ainoastaan abstraktin informaation välittämiseen. Vanhoista vuorovaikutusmalleista, jotka keskittyvät symbolisen informaation välittämiseen, on löydetty puutteita. Nämä mallit sivuuttavat kehon välittämän ei-symbolisen informaation, joka on kasvokkain tapahtuvassa vuorovaikutuksessa

ratkaiseva. Samaan aikaan tutkijat ympäri maailmaa ovat alkaneet tutkia kognitioon ja aivoihin liittyviä mekanismeja, jotka tukevat ihmisten välisen vuorovaikutuksellisen toiminnan yhteensovittamista. Sensomotoristen mallien merkitykselle sosiaalisissa suhteissa ja vuorovaikutuksen mekanismien toiminnallisille malleille ei empiirisestä tutkimuksesta huolimatta ole onnistuttu löytämään yhteyttä ja sitä kautta eheyttävää näkökulmaa. Uutta, yhdistävää ja poikkitieteellistä tutkimusta edustaa kehollisen kommunikaation näkökulma (embodied communication). (Wachsmuth, Lenzen & Knoblich 2008, 1.)

Kehollinen kommunikaatio lähtee liikkeelle huomiosta, että kognitio on syntynyt elävässä organismissa, on riippuvainen kehosta ja käy järkeen ainoastaan kehossa. Samalla tavalla, vuorovaikutus ja ihmiskielet ovat kehittyneet läheisessä yhteydessä kehoon. Kun henkilö puhuu, hän ei välitä pelkästään symboleja (sanoja, lauseita ja tavanomaisia eleitä), vaan muutamalla käden liikkeellä on mahdollista kuvata objektin kokoa ja muotoa tai kasvojen ilmeillä modifioida sanottua viestiä. Eri merkitykset, joita vuorovaikutustilanteessa välitetään tällä tavalla, ovat multimodaalisesti koodattuja, voimakkaasti riippuvaisia sen hetkisestä kontekstista ja suurelta osin välitetty kehollisen toiminnan kautta. (Wachsmuth ym. 2008, 1-2.)

Kehollisen kommunikaation näkökulma tuo esille myös, kuinka informaation jakaminen ja vastaanottaminen ei ole aina tietoisista, vaan pitää sisällään dynaamisia prosesseja ihmisen tietoisuuden eri tasoilla. Vaikka kehon kautta välitetään eleillä symbolista informaatiota, kuten ”OK”, on kehojen mahdollista jakaa tietoa ilman näitä tavanomaisia eleitä ja löytää yhteinen ymmärrys. Tämä perustuu ajatukselle, että kehomme, kuin myös kehossamme olevat eri toiminnan valikoimat, ovat samankaltaiset. Kehollisen kommunikaation teoria sisältää ajatuksen, että informaation vaihtaminen sosiaalisessa ryhmässä on riippuvainen ilmaisukykyisestä kehosta (expressive body), joka on yhteydessä objektiin/ kohteeseen ja muihin ilmaisukykyisiin kehoihin. (Wachsmuth ym. 2008. 3.)

Ihmisten välinen vuorovaikutus sisältää rinnakkaisia ja interaktiivisia kytkentöjä eri vuorovaikutusmekanismien välillä, kuten kehossamme vaikuttavan peilisysteemin ja ulkopuolelta tuleva kulttuurisidonnaisten symbolien tulkinta ja ymmärtäminen. Haaste kehollisen vuorovaikutuksen teorialle onkin selvittää, miten nämä erilaiset toiminnot saavat aikaiseksi jaetun havainnon, jaetun näkemyksen ja jaetun pyrkimyksen. Aivotutkimus ja sosiaalinen neurotiede (social neuroscience) ovat tärkeä osa tämän ymmärtämisessä. Empiiriset tutkimukset osoittavat, että motorisilla toiminnoilla on tärkeä rooli ihmisen havainnoissa toimintaa, imitoimisissa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Neurotiede onkin alkanut tutkia esiintyviä rinnakkaisuuksia kehon liikkeiden hallitsemisen ja havaitun toiminnan ymmärtämisen välillä, jolla saattaa olla suuri merkitys kehollisen vuorovaikutuksen ymmärtämiselle. (Wachsmuth ym. 2008, 3-4.)

7.1 Kehon ja puheen yhteys vuorovaikutuksessa

Ihmisen toiminnan eli motoriikan ymmärtämisellä on läheinen yhteys niihin kysymyksiin, jotka liittyvät kommunikaatioon ja puhuttuun kieleen. Puhuttu kieli on pitkään ymmärretty omana suljettuna objektina, jolla on omat muodolliset ominaisuutensa. Tästä syystä sitä on pitkään tutkittu erillään muista vuorovaikutuksen vaikuttajista ja puhetta on katsottu ainoastaan ”puhuttuna kielenä”. Jotta syntyy kokonaisvaltaisempi ja totuudenmukaisempi kuva vuorovaikutuksesta, vaatii se tutkijoilta yhteyden asettamista puheen ja sanattoman vuorovaikutuksen välille. Tämän uuden ymmärryksen pitäisi pystyä selittämään, miten elävät olennot (lähinnä kädelliset) tuottavat, vastaanottavat ja ymmärtävät kehollisia eleitä. Tämän lisäksi, miten he hyödyntävät näitä eleitä ymmärtääkseen, ilmentääkseen ja koordinoidakseen omaa toimintaansa ja miten he vaihtavat sanallista ja sanatonta informaatiota. (Wachsmuth ym. 2008, 4-5.)

Eleen ja puheen yhteys ihmisellä muodostuu vaiheittain. 9- 12 kuukauden ikäisinä lapset alkavat käyttää eleitä. Ensimmäiset eleet syntyvät toiminnasta, joka liittyy johonkin kohteeseen, kuten leluun. Lapsen kehittyessä eleet muodostuvat tiedostetummiksi ja tarkoituksenmukaisemmiksi. Vuorovaikutukselliset eleet edeltävätkin ensimmäisiä sanoja. Kun lapsi oppii sanoja, tulevat ele ja sana aluksi peräkkäin. Samanaikaisuus puheella ja eleellä muodostuu, kun lapsi on 16-18 kuukauden ikäinen. (Wachsmuth ym. 2008, 5.)

Kun ihmiset kohtaavat, puhe tapahtuu kasvokkain ja tällöin myös asettuu yhteyteen sanattoman viestinnän kanssa. Viimeaikainen tutkimus on pystynyt osoittamaan, miten joustavasti puhetta on mahdollista käyttää yhteydessä sanattomaan viestintään. Tämä on johtanut uusiin oivalluksiin muun muassa puhujan vuoron osoittamisesta, dialogin yhteydestä tapahtuvaan toimintaan, tunteisiin ja asenteisiin sekä puhutun kielen yhdistämisestä kehon olotilaan. Kasvokkain tapahtuvasta informaation vaihdosta yli 65 % tapahtuu sanattoman viestinnän kautta, ja yli 90 % puheesta tapahtuu yhdistettynä eleisiin. Tämä vahvistaa käsitystä kehon ja eleiden tärkeydestä osana vuorovaikutusta. (Wachsmuth ym. 2008, 5.)

Kun tarkastellaan puhuttua, verbaalista kieltä, johon lisätään intonaatio ja keholliset liikkeet, voi huomata, että kyseessä ei ole enää pelkästään symbolinen/ sanallinen vuorovaikutuksen muoto. Se, mikä vaikuttaisikin erottavan ihmiset muista lajeista, on juuri Ihmisen kyky käyttää laaja-alaisesti symbolista kommunikaatiota. Tästä syystä, perinteinen lähestymistapa, joka keskittyy kielen vastaanottamiseen ja tuottamiseen (sanamuodot, äänneoppi jne.), ei voi saavuttaa kokonaisvaltaista ymmärrystä sen suhteen, mitä henkilöt pyrkivät kommunikoimaan ja mitä he pystyvät tästä käsittämään. Keskustelu ei muodostu ainoastaan puheelle, vaan enemmänkin dynaamisille vuorovaikutuksen prosesseille. Molemmat, sekä puhuja että kuuntelija, ovat yhtä lailla kehollisuutensa, eli katseen, eleen, asentojen ja kasvojen ilmeiden jne., kautta osallisina puheen ja toiminnan muodostelmassa. (Wachsmuth ym. 2008, 6.)

Kehollisten liikkeiden kautta ihminen ilmaisee myös asenteitaan kuten esimerkiksi ujoutta tai avoimuutta. Viimeisimmät tutkimukset osoittavatkin, että liike välittää enemmän informaatiota kuin puhuttu kieli, ja vuorovaikutuksen on mahdollista toimia ilman suoraa kognitiivista prosessointia. Koska on hankalaa luoda tieteellisesti luotettavia keinoja tutkia kehollisten asentojen merkitystä sanattoman viestinnän kentässä, on tutkimus tällä saralla vielä toistaiseksi hyvin vähäistä. Keholliset liikkeet ovat kuitenkin oleellinen osa kasvokkain tapahtuvaa interaktiivista vuorovaikutustilannetta, jossa eleet integroituvat puheeseen muodostaen moniulotteisen kokonaisuuden. Asiasisällön ja sen ilmaisemisen välillä tapahtuvat monimutkaiset suhteet vaativat kokonaan uudenlaista ymmärrystä tasapainottamaan traditionaalista näkökulmaa, joka on asettanut vuorovaikutukselliset ilmiöt, kuten puheen, keholliset eleet ja kirjoittamisen, eriarvoisiin asemiin. (Wachsmuth ym. 2008, 7.)

7.2 Peilisysteemin rooli kehollisessa kommunikaatiossa

Viimeisimmät löydökset kognitio- ja neurotieteen saralla vahvistavat ajatusta, että ihmisen kyky olla vuorovaikutuksessa ei liity pelkästään symboliseen eli sanalliseen viestintään, vaan paljon tavallisempiin prosesseihin, jotka kannattelevat sosiaalista kanssakäymistä. Nämä prosessit liittyvät läheisesti ihmisen kehoon, joka pitää sisällään ja antaa määritelmän sille, mitä ihminen voi havaita, tuntea ja tehdä. Näiden lisäksi kehon kautta ilmenee ihmisen kyky ymmärtää ja samaistua toisiin yksilöihin. Tämä ymmärrys on herännyt peilisolujen (mirror neurons) löydyttyä apinoista, ja samanlaisten peilisysteemien (mirror systems) löydyttyä ihmisestä. Tutkimus peilisysteemeistä ihmisessä viittaa siihen, että ihminen on riippuvainen omista aistimuksistaan, tunteistaan ja toiminnallisuudestaan havainnoidessaan ja ollessaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Sebanz & Knoblich 2008, 129.)

Myös henkilökohtaisia aistimuksia ja tuntemuksia on tutkittu suhteessa peilisysteemiin. Ihmisen havainnoidessa henkilöä, joka kokee tuskaa, myös havainnoijassa aktivoituvat samat aivojen osat, jotka liittyvät kipuun. Kyseessä ei välttämättä ole pelkästään havainnoijan empaattinen kokemus havaitusta kivusta, vaan havainnoija saattaa itse myös tuntea konkreettista kipua. Myös kosketusta havainnoidessa aktivoituvat aivoissa samanlaiset prosessit, kuin henkilöä itseään kosketettaisiin. Peilisysteemien avulla muodostuu siis yhteys henkilöiden välille, minkä pitäisi olla hyödyllinen suhteessa sosiaaliseen kanssakäymiseen. Toistaiseksi tutkimus tukee ajatusta, että peilaamisen avulla on mahdollista ymmärtää toisen henkilön toimintaa, aistimuksia ja tunteita. Tämän lisäksi on esitetty peilisysteemin liittyvän myös ennakointiin, eli mihin kyseessä oleva toiminta on menossa ja minkälainen lopputulos sillä on. Peilisysteemin arvioidaan liittyvän myös henkilöiden välisten siteiden muodostumiseen. (Sebanz & Knoblich 2008, 131-132.)

Peilaaminen on ilmiö, joka saattaa edistää useita sosiaalisen vuorovaikutuksen aspekteja, kuten toiminnan ennakoimista ja ymmärtämistä sekä henkilöiden välisten siteiden muodostumista. Koska verbaalinen kommunikointi dominoi suurinta osaa sosiaalista vuorovaikutusta, on

tämä luonnollisesti johtanut siihen, että tieteellinen tutkimus on sukupolvien ajan keskittynyt kommunikaation ja vuorovaikutuksen tutkimuksessa symbolisen informaation merkitykseen. Viime aikoina tutkijat ovat tulleet tietoisemmiksi havaintoon ja toimintaan liittyvien prosessien yhteydestä kielenkäyttöön. Tämä pitää sisällään ajatuksen, että puhutulla kielellä ja fyysisillä eleillä on läheinen yhteys toisiinsa. Vaikka peilaamisen ja symbolisen kommunikaation välillä tieteellisessä tutkimuksessa on edelleen suuri kuilu, on kuitenkin mahdollista, että peilaaminen tukee verbaalista kommunikointia. (Sebanz & Knoblich 2008, 136, 141-142.)

Kuten jo aikaisemmin todettu, peilaaminen on voimakas väline, kun pyritään luomaan yhteinen havainto- ja toiminta alusta. Peilaaminen saattaa tukea myös puheen ymmärtämistä samalla tavalla kuin se tukee toiminnan ymmärtämistä. Puheen voidaan ajatella olevan sarja toimintaa, jota on mahdollista simuloida eli jäljitellä samalla tavalla kuin liikettä. Vaikka puheella, jolla pyritään kommunikaatioon, on hyvin erilainen tavoite kuin fyysisellä toiminnalla, voidaan peilaamisen ajatella olevan siinä osallisena. Puheen ymmärrystä olisi mahdollista tutkia sen kautta, miten puheen kuullut henkilö itse tuottaisi kuulemansa puheen äänet. (Sebanz & Knoblich 2008, 142.)

Peilaaminen ei kuitenkaan välttämättä liity pelkästään äänelliseen puoleen puheesta, vaan myös sen rakenteelliseen ja merkitykselliseen puoleen. Oletus on, että kuuntelija simuloi monilla eri tasoilla kuulemaansa puhetta, ja sitä kautta linjaa itseään suhteessa puhujaan. Tapahtuvan linjaamisen kautta kuuntelija pystyy myös ennakoimaan puhujan tulevia sanoja. Tämä perustuu ajatukselle, että kuuntelijalla on koko ajan käytössään oma puheen ja kielen tuottamisen systeemi, jonka avulla hän kykenee ennakoimaan puhujan tulevia ääniteitä, lauseen rakenteita ja puheen merkitystä. Peilaaminen voi siis tukea verbaalista kommunikointia: simuloimalla omassa puheen tuottamisen systeemissä vastaanotetun puheen eri puolia, on mahdollista ennakoita toisen puhetta ja sitä kautta lisätä ymmärrystä. Peilaaminen ei kuitenkaan yksin riitä selittämään tapahtuvia prosesseja, vaan se sisältyy korkeampiin kognitiivisiin prosesseihin, jotka vuorovaikutuksen aikana ovat ihmisessä aktiivisina. (Sebanz & Knoblich 2008, 142-143.)

7.3 Puheen vaikutus keholliselle liikkeelle keskustelussa

Spontaani puhe on sotkuista ja verbaalinen vuorovaikutus kahden ihmisen välillä on vielä sotkuisempaa. Tämän takia kielten tutkijat ovat joutuneet yksinkertaistamaan asioita ja tutki-
maan muun muassa puheen ymmärtämistä interaktiivisen keskustelun sijaan tai tekstiä puheen sijaan. Keskustelun aikana ihmisellä tapahtuu koordinoitua monessa tasossa. Kun kaksi ihmistä keskustelelee, he jakavat monia asioita keskustelun lisäksi. Heidän puhetapansa alkavat spontaanisti mukautua toisiinsa, kuten puheen tempo, äänen intensiivisyys ja taukojen pitäminen. Ihminen luonnostaan imitoi muiden ihmisten puhetapoja, olematta edes vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Keskustelun aikana tapahtuva käyttäytymisen koordinoiminen ei ra-

joitu pelkästään puheeseen. Puheessa ilmenevä rytmi saa aikaan keskustelukumppaneissa samanaikaisesti tapahtuvaa liikkumista ja kehollisesti hakeudutaan vastaavanlaisiin/ yhteen sopiviin asentoihin. Mielenkiintoista onkin, että keskustelun aikana osalliset eivät pelkästään tee samoja asioita, vaan he tekevät niitä samanaikaisesti. (Daniel, Rikhardson, Dale & Shockley 2008, 75,88.)

Tutkimukset ovat muun muassa pystyneet osoittamaan puheen tuottamisessa ja puhetta havainnoissa ilmeneviä rytmisten kokonaisuuksien (rhythmic organization) muotoja, joiden koordinoimiseen osallistuvat monet erilaiset biologiset osa-alueet. Henkilön puhuessa hänen päänsä, kätensä ja sormensa liikkeet muodostuvat lyhytaikaisista strukturoiduista rakenteista (self-synchrony). Eleissä ilmenevät äkkinäiset pysähdykset ovat läheisessä yhteydessä puheeseen ja tavujen painottamiseen, jonka seurauksena muodostuu puheelle ja eleille rytmi. Kuuntelija huomaa sen nopeasti ja lyhyen ajan sisällä kuuntelijan keho omaksuu puhujan artikulaation kautta ilmenevän rakenteen. Onkin väitetty, että näillä rytmisillä kaavoilla on tärkeä yhteys niin yksilöllisessä kuin henkilöiden välillä tapahtuvan multimodaalisen puheen muodostuksen koordinoimisessa. (Wachsmuth ym. 2008, 6-7.)

Ihmisen ajattelulla ja ulospäin näkyvällä toiminnalla on siis hyvin interaktiivinen ja dynaaminen suhde. Tämä tarkoittaa sitä, että ollessaan osallisena keskustelua, kielen tuottamisen prosessien ja ulos suuntautuvan toiminnan välillä tapahtuu monipuolinen vuorovaikutus. Pelkästään paikalla seisoessaan koko kehon alueella tapahtuu monimutkaisia prosesseja, jotka varmistavat tasapainon säilymisen, ja oheistoiminnot, kuten puhe ja hengitys, vaikuttavat suoraan kehon liikkeeseen. Uudella analyysimenetelmällä recurrence quantification analysis pystytään matemaattisesti mittaamaan ja tuomaan esiin niitä luonteenomaisia piirteitä, jotka ihmisen käyttäytymisessä ilmentävät tätä temporaalista yhteen liittymistä. (Daniel ym. 2008, 76.)

Tutkimuksissa on yritetty selvittää, millä tavalla toisen henkilön kanssa käyty keskustelu vaikuttaa kehossa tapahtuvaan liikkeeseen. Intonaatiolla eli tietyllä tavalla lausutuilla sanoilla, on huomattu olevan yhteys tietynlaisen liikkeen muodostumiseen yksiöllä. Kuitenkin, yksinään lausuttujen sanojen vaikutus liikkeen muodostumiseen on paljon pienempi verrattuna tilanteeseen, jossa kaksi henkilöä ovat yhteydessä toisiinsa. Tämä viittaa siihen, että keskustelut ovat hyvin kehollisia, joissa keskustelijat spontaanisti sovittavat monilla tasoilla yhteen kehoissa tapahtuvaa liikettä. Tutkimustulokset puheen vaikutuksesta kehon liikkeeseen ovat herättäneet vain lisää kysymyksiä, joihin vasta ollaan hakemassa vastauksia. Recurrence analysis on yksi mahdollinen analyysi tekniikka, jolla vuorovaikutuksen malleja ja kaavoja on mahdollista tutkia. (Daniel ym. 2008, 80-83, 89.)

8 Puhetaiteen luoja: Rudolf Steiner

Rudolf Steiner (1861-1925) oli itävaltalainen hengentutkija, joka perusti Antroposofisen liikkeen vuonna 1912 ja ensimmäisen steinerpedagogisen (Waldorf education) koulun vuonna 1919. Hän luennoi läpi elämänsä, ja hänestä ovat saaneet alkunsa myös monet muut antroposofiset suuntaukset, kuten antroposofinen lääketiede, biodynaaminen viljely, eurytmia ja kehitysvammaisten hoito ns. hoitopedagogiikka (Antroposofia 2018).

Steinerin päämääränä oli kehittää antroposofisen yhteisön elämää myös suhteessa taiteisiin, ja erityisesti suhteessa taiteen voimaannuttavaan puoleen. Vasta vuonna 1924, vuosi ennen kuolemaansa, Steiner piti luentonsa Puhe ja Draama, jossa hän antaa ohjeita ja harjoitteita puhetaiteen harjoittamiseen. Luento oli alkujaan tarkoitettu ainoastaan näyttelijöille, mutta kiinnostus sitä kohtaan kasvoi paljon laajemmaksi. Hänen vaimonsa, Marie Steiner, joka oli alkujaan näyttelijä, jatkoi Rudolf Steinerin aloittaman työn ja kehitti puhekoulutusta eteenpäin (Andersson 2011, 158-159).

8.1 Puhetaide

Puhetaidetta on mahdollista opiskella Snellman-korkeakoulussa. Koulutuksen päämääränä on tutkia muun muassa sitä, mitä tarkoittaa elävä sana ja miten se ilmenee ihmisen puheessa ja vuorovaikutuksessa. Koulutuksen yhtenä tavoitteena onkin ihmisen oman yksilöllisen äänen löytyminen. Puhetaiteen opetus muotoutuu kolmen kategorian kautta: tarinankerronta eli epiikka, runonlausunta eli lyriikkaa ja draama eli näyttelijäntyö. (Snellman-korkeakoulu 2019).

Eila Väisänen on opettanut puhetaidetta Snellman-korkeakoulussa jo vuodesta 1984. Hän kuvaa taidetta kokonaisuudeksi, jota luodaan. Jotta tämä kokonaisuus voisi toimia, on ensin löydettävä siihen liittyvät pienimmät yksiköt. Sävellyksessä pienimpien yksiköiden voidaan nähdä olevan sävelien. Shakespearen näytelmässä tai Eino Leinon runossa pienimmät yksiköt taas vastaavasti ovat äänneet, jotka ilmenevät puheessa. Puhetaiteilijan haaste on oppia tuntemaan ja aistimaan äänneiden eli konsonanttien ja vokaalien erilaiset laadut. Tämä sen takia, jotta hän ei ilmaisisi pelkästään itseään ja omaa tunnelmaansa. Puhetaiteilijan tehtävänä olisi kuvitteellisesti astua taideteoksen, kuten runon, sisään ja ilmaista sitä, mitä siitä löytyy, samanaikaisesti kuitenkin kadottamatta itseään ja omaa minuuttiaan. (Väisänen, haastattelu 2019.)

Koulutuksessa puhetta harjoitetaan hyvin fyysisesti, koko kehon avulla. Puhetaiteilija pyrkii äänellään pääsemään siihen ilmatilaan, joka on hänen ympärillään. Kun tuohon ilmatilaan mennään ensin konkreettisesti itse, esimerkiksi fyysisellä käden liikkeellä, tulee tila tutuksi ja löytyy reitti hengitykselle ja sitä kautta äänelle. Keholla ja äänellä on kiinteä yhteys, joka näkyy siinä, miten fyysisen liikkeen on mahdollista vapauttaa hengitystä. Hengityksestä taas tulee voima puheeseen. Fyysisten eleiden vaikutuksen voi hyvin selkeästi nähdä italian kielessä,

jossa eleet ovat voimakkaita kuten myös heidän tapansa puhua. Kun taas vertaamme suomen kieltä ja tapaa puhua, huomaamme, että elehdintä on pienempää ja tämän seurauksena myös puhe. (Väisänen, haastattelu 2019.)

Koulutuksen ytimessä on siis äännteisiin ja sitä kautta puheen liikkeeseen tutustuminen ja sen harjoittaminen. Äännteitä täytyy maistella ja kuulostella. Äännteet ja niihin liittyvät keholliset liikkeet ovat lopulta täysin saumattomat ja tulevat luonnostaan, kun niiden vain antaa. Jos kuulostellaan tiettyä äännettä, kuten R äänne, herää luonnostaan tietynlainen liike tai mielikuva. Jos taas kuulostelee äännettä K, nousee siitä täysin erilainen mielikuva. Kuulon kautta piirtyy kuva puheen muodosta, eli siitä, millä tavalla se liikkuu. (Väisänen, haastattelu 2019.)

8.2 Puheen kuusi elettä

Puhe ja draama luennossaan Steiner haastaa kuuntelijansa pohtimaan kahta kysymystä: 1. Mitä puhe voi tehdä? 2. Mitä puheen pitäisi pystyä tekemään, jotta voidaan puhua puheesta taiteena? Hän puhuu puheen muodostuksesta (forming), joka itsessään jo viittaa siihen, että puhe on muuntautumiskykyinen. Steinerin mukaan on olemassa tietty kapasiteetti, tietty kyvykyys, joka puheesta on mahdollista tuoda esille, ja tätä ovat puheen eleet. Jotta puhe voi olla samaan aikaan elastista ja musikaalista, on siinä oltava eleitä. (Steiner 1924, 52-53.)

Antiikin kreikassa puheen eleet tunnettiin puheen muotoamisen kuutena variaationa, ja olivat silloin puheen opettamisen perusta. Steinerin mukaan näiden lisäksi ei ole muita eleitä. Näiden eleiden alle on mahdollista luokitella kaikki se, mitä ihminen haluaa puheellaan ilmaista. Jos ihminen haluaa nostaa puheen tietoisuuden tasolle, tulisi hänen tutkia sitä, miten nämä eleisiin liittyvät erilaiset keholliset tuntemukset ilmentyvät puheessa. Steiner ei kuitenkaan suosittele aloittamaan eleiden harjoittamista puhumalla, vaan tutkimalla niitä ensin fyysisesti, jotta oikea tuntemus löytyy, ja vasta myöhemmin liittämällä puheen eleeseen. (Steiner 1924, 55.)

8.3 Puheen eleet ja niissä ilmenevät laadut

Jokaisella puheen eleellä on omanlaisensa maailma, joka kuuluu puheessa. Väisänen korostaa, että eleet ovat ihmisen sisäisyydessä olevia vaihtelevia laatuja, jotka tulevat esiin ihmisen puhuessa. Näiden eleiden voi nähdä syntyvän vuorovaikutuksessa, joka tapahtuu ihmisen ja maailman välillä, ja saa ihmisessä aikaan muutoksia. Nämä muutokset muuttuvat fyysisiksi reagoineiksi, jotka vaikuttavat hengitykseen, ja sitä kautta tulevat ilmi, ”näkyväksi”, äännessä. Eleen laatu muuttaa hengityksen ja hengityksessä kuuluvan puheen dynamiikan, mikä vaikuttaa muun muassa siihen, kuinka laajalle puhe ulottuu ja milloin se jää puhujan lähelle (Väisänen 2019). Steiner toteaa, että osatessaan muodostaa puhetta, voi ihmisen itsensä kokonaisuudessaan tunnistaa/ löytää siitä (Steiner 1924, 63).

Eleet ovat siis erilaisia ja kuulostavat äänessä erilaisilta. Ensimmäinen ele on **tehokas**. Sen sijaan, että avaamme suutamme ainoastaan puhuaksemme, puheella on mahdollista saavuttaa jotakin. Äänessä tämä ele kuuluu terävyytenä (incisive). Toinen ele on **pohdiskeleva**, jossa tulee esiin ihmisen refleктоiva puoli eli ihmisyyden sisäisyydessä tapahtuvat prosessit. Pohdiskelevassa eleessä ääni täyttää jokaisen konsonantin ja vokaalin (full-toned). Kolmannessa eleessä ihminen kurottautuu varovaisesti maailmaan kokeillakseen, tunnustellakseen, mutta ei täysin tiedä, miten se tulisi tehdä. Tämä **kyselevä** ele ilmaisee ihmisessä kysymystä tai mahdollisesti toivetta, ja se kuuluu äänessä vapinana tai tärinänä (trebling/vibrating). Neljäs ele on **antipatia**, joka voi ilmetä esim. kritisoimisena. Tämä ele luo omanlaisensa muodon ja sävyn puheelle, joka äänessä kuuluu kovuutena (hard). Antipatian vastakohta on viides ele, **sympatia**, jota puheen muotoamisen kautta on mahdollista vahvistaa. Äänessä sympatia kuuluu pehmeutenä (soft, gentle). Viimeinen, eli kuudes ele on **torjuva**, jossa vetäydymme takaisin omalle alueellemme, itseemme. Puhe voi olla tällöin töksähtelevää/ jyrkkää (abrupt). Puheen eleet ilmaisevat siis jotain ihmisessä olevaa, jota voisi kutsua tunnelma tai tunnetilaksi (mood), joka puhuessa tulee äänessä esille. (Steiner 1924, 53-59.)

Puhetaidekoulutuksessa puheen eleiden katsotaan kuuluvan erityisesti draaman maailmaan. Draamassa eli näyttelijäntyössä on enemmän liikettä ja eleitä, kuin esimerkiksi lyriikassa eli runonlausunnassa, jonka maailma on draaman maailmaa herkempi. Draamassa liikutaan ja otetaan kontaktia. Draamassa eleitä käytetäänkin vahvistamaan puheen sanomaa, sillä ele puhuu enemmän kuin lausutut sanat. Kun eleitä käyttää ajattelemattomasti, ne kuluttavat energiaa. Tässä kohtaa Väisänen viittaa Steineriin, joka puhuu siitä, että puheen eleet ovat kaokossa. Jos näyttelijän eleet lavalla ovat sekaisin, on se väsyttävää niin näyttelijälle kuin katsojalle. Tilanne on sama arkielämän vuorovaikutustilanteissa. Esimerkiksi lapset kuuntelevat herkemmin eleitä aikuisen puheessa kuin puheen sisältöä. Tiedostettuna niiden käyttäminen on eri asia. Kun eleet ovat yhtä puheen sanoman kanssa, on ihminen silloin kasassa, johtaa omaa tekemistään ja on enemmän itsessään. (Väisänen, haastattelu 2019.)

8.4 Puhetaideterapia

Nelivuotisen puhe- ja draamakoulutuksen aikana tutustumme myös puhetaideterapiaan, jota opettaa sveitsiläinen tutkija ja puhetaideterapeutti Dietrich von Bonin. Hän työskentelee puhetaideterapeuttina antroposofisessa taideterapiaan keskittyvässä terapiakeskuksessa Gemeinschaftspraxis Therapeutikum Bern. Tämän lisäksi hän toimii puheterapeuttisen puheen kouluttajana Dornachissa. Terapiatyön lisäksi Von Bonin on julkaissut tieteellisiä tutkimuksia, jotka käsittelevät puhetaiteen vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin (von Bonin, haastattelu 2019).

Yksinkertaisesti selitettynä voidaan sanoa, että puheterapiassa on kyse hengitysterapiasta, joka tapahtuu äänneiden kautta. Hiukan laajemmin avattuna, hengittämisen lisäksi, terapiassa mennään niin sanotusti äänneiden juurille. Äänneiden juurilla tarkoitetaan niitä äänneitä,

joilla vauva joteltelee noin kuudesta kuukaudesta vuoden ikäiseksi. Riippumatta maasta, vauvat joteltelevat täysin samalla tavalla. Näitä äännteitä kutsutaan perusäännteiksi, ja käytämme niitä jokapäiväisessä puheessamme. Ne liittyvät voimakkaasti kehoon eli ovat keholähtöisiä. Konsonantit, vokaalit ja tavut ovat perusta kyvyillemme puhua, ja terapiassa paluu näille juurille on kuin paluu alkuun, jolloin elämän tuomat haasteet eivät ole vielä päässeet vaikuttamaan ihmiseen. Ihmisessä on niin sanottu muisto tai tieto, joka on varastoitu aivoihimme, ja äännteiden avulla se on mahdollista aktivoida uudelleen. (von Bonin, haastattelu 2019.)

8.5 Puheen eleet puhetaideterapiassa

Puheen eleet edustavat kommunikaation non-verbaalista puolta. Niin lapsilla kuin aikuisillakin puheen eleet johtavat puhetta ja ovat usein puheen sisältöä tärkeämmät. Ne vaikuttavan olevan kommunikaation verbaalista puolta varhaisempi osa, ja usein ylittävät eri maiden kielten rajat. Puheen eleet koko merkityksessään vaikuttavat edustavan universaalialia kieltä ihmisissä. (von Bonin, haastattelu 2019.)

Puheen eleitä von Bonin käyttää työssään pääasiallisesti henkilöiden kanssa, jotka ovat selkeästi juuttuneet joihinkin puheen eleiden pareista, eli polariteeteista. Kun ihminen on ahdistunut, hän hyvin helposti asettuu ' taistele tai pakene ' tilaan ja jää siihen jumiin. Antipatia ja kyselevä muodostavat tällaisen eleparin, polariteetin, josta voi olla hyvin vaikea irrottautua. Tämä polariteetti on hyvin yleinen niillä ihmisillä, jotka voivat todella huonosti: he ovat vihaisia ja toisaalta hapuilevat pelokkaina. Päätaavoite on saada heidät kokemaan, että on enemmän vaihtoehtoja kuin nämä kaksi, joiden välille he ovat jääneet. Tähän kyseiseen tilaan von Bonin terapeuttisessa työssään käyttää puheen eleitä, eli käyttö on psykoterapeuttista, psykologista. (von Bonin, haastattelu 2019.)

Työskentely eleparien kanssa on toiminnallista, edellyttäen, että henkilö kykenee työskentelemään kyseisellä tavalla. Terapeutin tulee olla varma, että henkilöllä on kapasiteettia pystyä ottamaan etäisyyttä itseensä. Toiset ovat niin uponneena omaan psyykkiseen tilaansa, etteivät he pysty erottautumaan siitä, ja palaamaan takaisin egoonsa ja ottamaan ns. ego-positiota. Kun työskentely on mahdollista, von Bonin aloittaa sen piirtämällä kuusisakaraisen tähden ja sen keskelle pisteen kuvaamaan egoa. Tähden eri sakarat ilmentävät puheen kuutta elettä. Vaikka tämä onkin teoreettista, ihmisen on tärkeää tietää, että on olemassa vaihtoehto ja valinta. Ihminen ei ole kirottu kulkemaan vain kyseisten kahden pisteen välillä (kuten antipatia ja kyselevä). Kun henkilö on kuullut ja ymmärtänyt teoriapuolen, ja jos hän on sen jälkeen halukas kokeilemaan, alkaa työskentely. (von Bonin, haastattelu 2019.)

Työskentely aloitetaan fyysisestä kokemuksesta. Von Bonin käyttää samoja Steinerin antamia fyysisiä eleitä, joiden kautta myös minä aloitin sosionomiryhmän kanssa eleiden tunnustelun (kuvaus niistä löytyy ryhmän toiminnan kuvauksesta). Von Bonin näyttää, miten toimitaan ja asiakkaat imitoivat. Pikkuhiljaa tunnustellen he saavat kokemuksen erilaisesta olotilasta niin

fyysisesti kuin emotionaalisesti. Eleitä kokeillaan eri tavoilla muun muassa kävellen. Työskentelyssä vaihdellaan piirretyn eleiden kartan ja fyysisen työskentelyn välillä: tarkastetaan, missä milloinkin ollaan menossa, eli kokeeko asiakas olevansa enemmän egopisteessä vai eleessä. Tätä toistetaan uudestaan ja uudestaan. Terapian erottaa neuvon antamisesta juuri tämä: toisto. Asteittain alkaa erottua ongelmalliset alueet. Työskentelyssä voidaan käyttää myös draaman keinoja, jotta eleeseen liittyvään tunteeseen, esim. aggressio, pääsee helpommin kiinni. Mitä paremmin asiakkaan tuntee, sitä voimakkaammin työskentelyä on mahdollista tehdä. Asiakkaat usein ilmaisevat, että työskentelyn seurauksena he kokevat ymmärtävänsä kommunikaatiota enemmän ja pystyvänsä säätelemään omia vuorovaikutuksellisia tapojaan paremmin. (von Bonin, haastattelu 2019.)

9 Kohderyhmän kuvaus

Opinnäytetyön toiminnalliseen osaan valikoituivat ne opiskelijat, jotka osallistuivat keväällä 2019 R0030- kurssille Porvoon Laurean kampuksella. Tarkempaa taustakyselyä en osallistujille tehnyt, sillä ryhmä koostuu sosionomeiksi opiskelevista henkilöistä, mikä on opinnäytetyöni kannalta oleellinen asia. Ryhmän kuvaus perustuu omaan havainnointiini, heidän vastauksiinsa kyselyyn ennen kurssin alkua ja itse tuntien aikana tapahtuneisiin keskusteluihin osallistujien kanssa.

Alussa katastrofin merkit olivat ilmassa, sillä opiskelijoita oli kokonaisuudessaan 30. Aku Koppakala (2005, 67) käsittelee ryhmädynamiikkaa turvallisuuden kokemuksen näkökulmasta. Se, että ryhmän jäsenet oppivat tuntemaan toisiaan, lisää turvallisuuden tunnetta. Tämä taas mahdollistaa ryhmän paremman toimimisen. Ihanne koko ryhmälle olisi ollut 12-15 henkilöä, jolloin olisi ollut mahdollista jakaa enemmän kokemuksia, ja sitä kautta syventää työskentelyä. Pienemmässä ryhmässä pystyn myös ohjaajana paremmin huomioimaan yksilöt ja olemaan työskentelyn tukena. Nyt opiskelijoita oli kuitenkin puolet enemmän, mikä laittoi haasteen turvallisuuden luomiselle ja myös ajankäytölle: isomman ryhmän liikuttamiseen menee enemmän aikaa kuin pienen ryhmän. Tämän lisäksi tila, jossa olimme, oli suhteessa ihmismäärään liian pieni. Vaikka katastrofin ainekset siis olivat olemassa, ryhmä lähti heti ensimmäisestä kerrasta toimimaan rohkeasti ja ennakkoluulottomaksi. Tämän lisäksi opiskelijoiden määrä tipahti noin 25:een, mikä johtui siitä, että osa sai aikaisempien opintojen perusteella kurssin hyväksiluettua.

Ikähaarukka osallistujien välillä oli noin 20- 50 vuotta, mikä luonnollisesti vaikuttaa siihen, että osalla osallistujista on mahdollisesti enemmän kokemuksia muun muassa vuorovaikutuksen maailmasta, kuin toisilla. Puhtaasti suhteessa vuorovaikutukseen koenkin osallistujien olleen hyvin erilaisissa lähtökohdissa: osa oli jo ennen sosionomin opintojen alkua toiminut useampia vuosia, jopa vuosikymmeniä, sosiaalialalla ja harjoittanut tietoisesti omaa vuorovaikutustaan. Kysyttyäni, miten kukakin oli oppinut omat vuorovaikutustaitonsa, vain harvan vas-

tauksissa ilmenivät erilliset kurssit, vaan kokemus ja oppiminen oli tapahtunut erilaisten tilanteiden ja elämässä olevien ihmisten kautta, kuten vanhemmat, sisarukset, puoliso, työ jne. Tunneilla tapahtuvassa reflektoinnissa näkyi kuitenkin, miten paljon kysymykset vuorovaikutuksesta kiinnostivat, ja miten osa oli niitä selkeästi paljon myös pohtinut.

Osalla, mutta selkeästi vähemmistöllä, osallistujista oli kokemusta kehollisesta ja kokemuksellisesta työskentelystä, kuten draamallinen työskentely. Tämä näkyi siinä, että osa huomattavasti rohkeammin ja innokkaammin heittäytyi annettaviin tehtäviin. Tämä on iso voimavara ryhmässä, sillä toisissa ilmenevä rohkeus myös tukee arempia tekemiseen. Ryhmästä huomasi kyllä heidän voimakkaan motivaationsa, sillä kaikki lähtivät työskentelemään, vaikka se varmasti oli vaikeampaa osalle osallistujista. He pysyivät läsnä, olivat motivoituneina ja avoimia eli jakoivat rohkeasti kokemuksiaan työskentelystä. Tämä mahdollisti sen, että ryhmä ja työskentely ryhmän kanssa toimi. Ajattelisin ryhmässä näkyneen rohkeuden ja ennakkoluulottomuuden heijastavan myös sitä, että he ovat valinneet opiskella sosionomeiksi ja ovat mahdollisesti suuntautumassa sosiaalialalle. Tästä syystä osallistujat haastoivat itsensä, vaikka moni koki olevansa epä mukavuusalueella. Muistutin tuntien aikana osallistujia itsensä ja omien rajojen kuuntelemisesta, ja myös yhtä lailla kannustin heitä kokeilemaan. Rohkeus itsensä ylittäminen, mikä osallistujissa näkyi, samoin kuin kyky ja halu reflektoida kokemaansa, ovat mielestäni tärkeitä ominaisuuksia tulevaisuuden työtä ajatellen.

9.1 Työskentelyyn virittäytyminen

Ensimmäinen kosketukseni opiskelijoihin oli sähköposti, jossa esittelin itseäni, omaa taustaani ja avasin opinnäytetyötäni, jossa he tulisivat olemaan osallisina. Ihmistutkimuksessa riittävän informaation antaminen on tärkeä osa luottamuksen ja turvallisuuden tunteen muodostumisessa. Tutkimuksen tekijän on pohdittava, mikä määrä informaatiota on tarpeen, mutta ei vahingoita tutkimuksen tekemistä (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Liitin sähköpostiin tietoa kokemuksellisesta oppimisesta ja kerroin, miten tulemme työskentelemään, ja minkä takia. Itseni on helpompaa suhtautua tehtävään asiaan, jos saan perustelun ja ymmärryksen sille, minkä takia juuri näin toimitaan.

Pyysin heitä lisäksi vastaamaan minulle muutama kysymykseen vuorovaikutukseen liittyen. Olin kiinnostunut tietämään, minkälaisia ajatuksia heillä on vuorovaikutuksen maailmasta, ja mitä kautta heidän vuorovaikutustaitonsa olivat kehittyneet. Olin tästä erityisen kiinnostunut, sillä oma kokemukseni on, että hyvät vuorovaikutustaidot koetaan yleisesti tärkeiksi. Samaan aikaan niitä ei konkreettisesti, kokemuksellisesti, tunnuta opetettavan missään, vaikka niistä puhutaankin. Lisäksi pyrin kartoittamaan, minkälaisia työkaluja/ välineitä heillä on käytössään hankalien vuorovaikutustilanteiden varalle, eli pystyvätkö he nimeämään omaa toimintaansa. Niin kuin jo aiemmin kuvasin, suurimmalla osalla vuorovaikutustaidot olivat oman elämän ja oman pohdiskelun kautta opittua. Nimetyt menetelmät olivat muun muassa tilan anta-

minen, kuunteleminen, tilanteen rentouttaminen kertomalla jonkin hauskan tarinan ja mahdollisesti vuorovaikutuksen keskeyttäminen, kunnes toinen rauhoittuu. Vastaukset tämän kohderyhmän kanssa vahvisti ajatustani, että harva on kokemuksellisesti ja tietoisesti opetellut vuorovaikutustaitoja, vaan ne ovat taitoja, jotka itseksensä kehittyvät. Vastausten kautta sain myös tärkeää tietoa siitä, millaista kokemuksellisuutta vuorovaikutuksesta ryhmä sisältää.

Kysymysten toinen tärkeä tarkoitus oli jo edeltä käsin kääntää osallistujien kuin myös minun huomioni käsiteltävään asiaan eli virittää tulevaan työskentelyyn. Virittäytyminen on ilmiö, joka usein jää huomaamatta. Kuitenkin se on tärkeä osa ryhmän kulkua, sillä se valmistaa ihmistä johonkin. Se on yksinkertaisuudessaan keino asettua sopivanlaiseen mielen- ja kehontilaan tulevaa varten. Jokapäiväisessä elämässämme teemme sitä jopa huomaamattamme. Osallistujien virittäytymisen kanssa yhtä tärkeää on myös ohjaajan virittäytyminen. Ohjaajaa virittäviä asioita ovat muun muassa tilan ja osallistujien lukumäärän tarkistaminen ja osallistujien taustan selvittäminen. Tärkeää on tosiaan myös pitää huolta siitä, mitä osallistujille on kerrottu ennen tilaisuutta. (Kopakkala 2005, 112, 116.)

Puolivälissä kurssia, kun olimme jo harjoitelleet ja tutustuneet puheen eleisiin, laitoin heille sähköpostilla enemmän tietoa puheen kuudesta eleestä, jolloin jo tehdystä työskentelystä nousseen oman kokemuksen on mahdollista yhdistyä siihen ja syventyä. Laitoin heille myös muutaman kysymyksen, joilla kartoitin sitä, tunnistavatko he puheen eleitä itsestään ja omasta elämästään. Kysymysten tarkoitus oli samalla saada heidät pohtimaan sitä, näkyvätkö puheen eleet heidän elämässään ja miten ne mahdollisesti näkyvät. Ajattelen niiden olevan ihmisyydessä olevia luonnollisia tapoja toimia, mutta joihin emme juurikaan kiinnitä huomiota. Toivoin, että pohdinnan kautta jonkinlainen mykkä tieto suhteessa vuorovaikutukseen nousisi kohdennetuksi tiedoksi. Samalla myös ajatuksenani oli virittää osallistujia seuraaville kerroille.

9.2 Puheen eleisiin tutustuminen ja niiden harjoittaminen

Virittäytymisen ja turvallisuuden tema oli olemassa myös jokaisella tunnilla. Alussa pidimme alkuringin, jossa jokainen sai sanoa jotain omasta sen hetken tilanteestaan. Jokaisen tunnin alussa teimme hetken verran hengitys- ja puheharjoitteita, joiden avulla herättelimme koko kehoa, hengitystä, ääntä ja puhetta toimimaan. Puheharjoitteiden tekeminen oli tärkeää siitä syystä, että ryhmä heti alusta alkaen saa kokemuksen yhdessä muodostetusta puheesta ja siitä, miten se toimii rytmisesti: ohjaaja sanoo eteen, ryhmä toistaa jne. Tällä tavoin, siinä vaiheessa, kun tutkimme eleitä puheharjoituksen kanssa, ei energiaa mene toiminnan käsittämiseen, vaan osallistujia voi enemmän keskittyä kuuntelemaan elettä äänessä, eli miltä oma puhe kuulostaa ja miten se muuttuu suhteessa eri eleeseen. Näiden lisäksi saattoi olla lyhyt peli tai leikki, joka toimi paitsi kehon lämmittäjänä, myös rentouttajana. Edellä mainittujen harjoitteiden ajatus on myös tukea ryhmän ryhmäytymistä.

Työskentelemisen aloitimme fyysisistä eleistä, ja itseasiassa puhtaasti fyysisestä liikkeestä, ilman puhetta. Työskentelyllä on tärkeä tehtävä peilisoluja silmällä pitäen: herättääkö toisen minua kohti tekemä liike aistimuksia ja tuntemuksia? Vuorovaikutus on suurimmaksi osaksi sanatonta, ja lähtee liikkeelle ja elää kehossamme koko ajan. Ilman sanoja ja puhetta on kehollisuuden mahdollista nousta huomion keskipisteeksi. Hiljaisuudessa aistit heräävät eri tavalla eloon ja herättelevät kehollista tietoa itsestämme mykästä tiedosta kohdennetuksi tiedoksi: aisteiksi ja kokemuksi. Tämä työskentely on tärkeää myös äänen kannalta, joka elää suhteessa kehoon ja hengitykseen. Kehollinen työskentely on siis monessa suhteessa tärkeä työskentelyn muoto.

Tehtävänä oli alkuun muodostaa parin kanssa erilaisia hetkellisiä 'patsaita', niin että ensin toinen ottaa jonkin kehollisen asennon, jonka pari täydentää omalla kehollisella asennollaan. Tämän jälkeen patsas puretaan ja sama toistuu. Asennot voivat olla minkälaisia tahansa, ja ne voivat kummuta tämän hetken olotilasta tai olla inspiraatio parin tekemälle asennolle. Tästä etenimme tutkimaan yksittäistä selkeää elettä. Tässä tehtävässä toinen pareista aloittaa ja tekee selkeän fyysisen eleen tai liikkeen kohti pariaan. Eleellä/ liikkeellä on selkeä alkamis- ja lopetuspiste, jolloin se on mahdollista toistaa uudestaan. Kummatkin ovat aktiivisia aistimaan sitä, mitä toiminta herättää. Toinen pareista aistii sitä, millaista on olla vastaanottamassa elettä ja toinen taas eleen tekemistä. Elettä toistetaan useampia kertoja eri tempoilla, hitaasta hyvin nopeaan, jolloin sen olemuskin muuttuu. Tietyn ajan jälkeen parit vaihtavat osiaan ja aikaisemmin tekijän roolissa ollut muuttuu vastaanottajaksi jne. Näiden harjoitteiden tarkoitus on, niin kuin aikaisemmin jo mainitsin, herättää kehon aisteja, tuntemuksia ja tunteita, ja tuoda huomio niiden olemassaoloon.

Aikaisempien harjoitteiden voi nähdä toimivan esiharjoitteina, pyrkimyksenä avata väylä kehoon, ennen puheen eleiden tutkimista. Aloitimme Steinerin ohjeiden mukaisesti puhtaasti fyysisesti liikkuen. Jokaiselle puheen eleelle on määritelty oma fyysinen eleensä, minkä kautta voi hakea sen olemusta. Tehokkaan eleen liike on kädellä osoittava ele. Pohdiskelevan eleen kehollinen liike on itsestään kiinni pitäminen tai itseään koskettaminen. Usein pohdiskellessaan jotain, ihminen, sanan mukaisesti, saattaa mennä asentoon, jossa toisella kädellään koskettaa esim. kasvojaan. Kyselevässä eleessä tunnelmaa haetaan ns. haparoimalla käsillä eteenpäin pyörivällä liikkeellä. Antipatiaa kuvaa torjuva liike, jonkin pois heittäminen. Tätä elettä voi harjoittaa käden ja jalan heilautuksilla. Kokiessaan taas sympatiaa ihmisessä voi syttyä halu koskettaa sympatian kohdetta. Fyysinen ele on käden vieminen kohti, kuin aikoi koskettaa jotakuta. Torjuvassa eleessä palaudumme takaisin itseemme. Fyysinen ele tälle on nostaa kädet eteensä kuin pysäyttääkseen jonkun. (Steiner 1924, 55-57.)

Fyysisen liikkeen kautta pääsee käsiksi keholliseen tuntemukseen, johon jälkeenpäin voi liittää puheen ja sanat. Kehollisen harjoittelemisen voi nähdä avaavan tien eleeseen, jonka jälkeen sen harjoittaminen puheessa on selkeämpää. Tarkoitus on ensin herättää keho aistimaan

eleiden erilaisia vivahteita, joka rakentaa pohjan myöhemmälle työskentelylle (Steiner 1924, 55). Näitä eleitä jokainen tutki itsekseen ohjauksen mukaisesti. Eleitä tutkittiin kävelemällä tilassa, kokeilemalla erilaisia nopeuksia ja ottamalla etäisyyksiä ja huomioimalla, miten ne vaikuttivat kokemukseen. Jonkin aikaa tutkittuamme elettä, jaoimme ryhmän kanssa niistä nousseet tuntemukset ja kokemukset. Lopuksi yhdistimme fyysiset eleet yhdessä tehtävään puheharjoitukseen. Tässä kohtaa fyysisesti tehtävä ele saa vaikuttaa ja tulla kuuluvaksi äännessä.

9.3 Draaman pedagogiikka

Kehollisen työskentelyn lisäksi käytimme myös draamallisia harjoitteita. Niiden kautta työskentelyn on mahdollista syventyä samalla, kun toimiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Draamatyöskentelyssä voidaan puhua neljästä oppimisen tasosta tai oppimisalu-eesta: sisällöllinen taso, yksilöllinen taso, sosiaalinen taso ja itse draamataso. Sisällöllisellä tasolla tarkoitetaan sitä asiaa/ilmiötä/ongelmaa, jota draaman avulla tutkitaan. Yksilöllinen taso merkitsee itsestä, omista tunteista ja kokemuksista oppimista. Sosiaalinen taso taas merkitsee ryhmässä työskentelemisen taitoja, kykyä rakentaa jotain yhdessä. Tähän taas liittyvät vuorovaikutukselliset taidot, kuten kuunteleminen ja myös omien ajatusten aktiivinen esiintuominen. Viimeinen taso taas luonnollisesti symboloi itse teatterista ja teatterin menetelmistä oppimista. (Heikkinen 2002, 91.)

Draamakasvatus on muotoutunut leikillisyyden ja draamallisten leikkien kautta, joissa on huomattu olevan omanlaistaan merkityksellisyyttä. Osa merkityksellisyydestä liittyy siihen, että leikit ovat sosiaalisia, toinen puoli siihen taas siihen, että fiktionaalisen maailman kautta on mahdollista rikkoa rajoja ja kokeilla uusia asioita. Draamassa henkilöt liikkuvat fiktiivisen ja todellisen maailman välillä, ja luovat merkityksiä. Leikkiminen ja draama ovat tarinoiden kertomista, ja tarinat ovat tärkeitä, sillä niiden kautta pyrimme ymmärtämään itseämme ja ympäröivää maailmaa. Vakavan leikillisyyden kautta on mahdollista löytää henkilökohtaisia ja kulttuurillisia merkityksiä, minkä on mahdollista aloittaa muutos, transformaatio. Vakava leikillisuus luo tilan, jossa on mahdollista tutkia tuttua ja tuntematonta, vapaasti ja turvallisesti. (Heikkinen 2002, 41, 43-44.)

Eleiden maailmoja tutkimme kehollisen työskentelyn lisäksi erilaisen roolityöskentelyn kautta. Tästä esimerkkinä hahmon kanssa työskentely: osallistujille annettiin hahmo, jonka tarkoitus oli ilmentää tiettyä elettä, kuten siivousfirman esimies (osoittava), professori (pohdiskeleva), lumikin paha äitipuoli (antipatia) jne. Tämän jälkeen osallistujien tehtävänä oli toimia roolissa improvisoiden päästäkseen kohti sille asetettua päämäärää. Tällaisessa työskentelyssä on mahdollista kokea ilmiö esteettinen kahdentuminen, jossa kaksi toisistaan erilaista maailmaa ovat hetkellisesti samaan aikaan olemassa: todellisuus ja fiktio. Tämä kuvastaa kaikkia niitä hetkiä, jolloin ihminen muuntaa maailman ja ajan ympärillään fiktiiviseksi, suunnittelee sitä

tai seuraa sitä aktiivisesti. Draamakasvatuksessa termi kaksoiskohtaaminen kuvaa tätä dialogista tilaa, joka on hyvin elävä ja uudistava. Esteettisen kahdentumisen tilassa henkilö tietää samaan aikaan olevansa todellisessa maailmassa ja oma itsensä, vaikka hetkellisesti onkin astunut fiktiiviseen maailmaan ja rooliin. (Heikkinen 2002, 97-98.)

Roolien ja hahmojen kanssa tehtävät työskentelyt olivat suhteellisen lyhyitä, joissa jokainen sai itse määritellä, kuinka syvälle rooliinsa meni. Jokaisen työskentelyn päätyttyä työskentely myös purettiin ensin parin tai pienen ryhmän kanssa, jonka kanssa oli työskennelty, ja lopuksi koko ryhmän kanssa. Ventola ja Renlund (2005, 61-63) puhuvat draaman pedagogiikasta, jonka prosessiin kuuluu itse draamatyöskentelyn lisäksi siitä kummunneiden kokemusten jakaminen ja jopa käsitteellistäminen. Ajatus on, että pelkkä työskentely ei välttämättä suoraan johda kokemuksen oppimisen syvenemiseksi. He viittaavat kriittiseen pedagogiikkaan, jonka tavoitteena on saada yksilö todella katsomaan uudelleen omia arvojaan ja asenteitaan. Kun fiktio ja todellisuus ovat rinnakkain, on maaperä uudentalaiselle näkökulmalle olemassa.

10 Aineiston kerääminen

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus ja tutkimuskäytännöt eroavat tietyiltä osin tutkimuksellisista opinnäytetöistä. Sekä laadullisen että tiedollisen tiedon hankintaan käytetään valmiita tutkimuskäytäntöjä ns. perustasolla. Määrällisen tiedon saamisessa tämä tarkoittaa tiedon keräämistä sähköisesti, puhelimitse tai paikalla, ja se ilmaistaan myös perusluvuilla, kuten prosentteina. Kerätyn aineiston tarkka analysointi ei toiminnallisessa opinnäytetyössä ole aina välttämätöntä, vaan laadullisesti kerättyä aineistoa voidaan käyttää kuin lähdeaineistoa. Tällöin laadullinen tieto toimii kuin teoreettinen viitekehys, tuoden syvyyttä ja tukea pohdintaan. (Vilka ym. 2003, 57-58.)

Keräsin aineiston sähköpostin avulla kurssin alussa alkukyselynä kuin myös kurssin keskellä. Tärkein aineisto opinnäytetyön päämäärää ajatellen oli loppukysely, jonka ajankohtaa pohdin itsekseni ja osallistujien kanssa. Koska työskentelykertoja oli seitsemän, halusin lähtökohtaisesti käyttää myös viimeisen kerran yhteisesti koko jakson purkamiseen, sen sijaan, että osallistujat täyttävät kyselyä. Kuitenkin, rajaamalla kyselyn täyttämisen toiminnan sisään olisin varmistanut sen, että useampi henkilö vastaa siihen. Keskustelimme tästä ryhmässä, ja suuri osa koki, että he mieluummin vastaavat rauhassa kotona. Sähköpostilla vastaamiseen liittyvät tiettyjä tutkimuseettisiä kysymyksiä, kuten vastaajan nimettömänä pysyminen, ja jokaisen mahdollisuus päästä käyttämään tietokonetta ja internetiä (Vilka 2015, 95). Osanottajille kysyttäessä heille sopi sähköpostin käyttäminen tähän tarkoitukseen. Aineiston sain siis lähettämällä kyselykaavakkeen osallistujille, ja he vastasivat kysymyksiin ja palauttivat tuon kyselyn minulle sähköpostin välityksellä. Kaikki kurssin aikana keräämäni aineisto, alkukysely, välilyksely ja tärkein, eli loppukysely tapahtui tällä kyseisellä tavalla.

Itse kyselykaavakkeen tekeminen olikin isompi työ, kuin mitä olin kuvitellut. Tiesin varmasti ainoastaan sen, että en tee laadullista kyselyä, vaan riittää, että tulokset ovat määrällisesti hahmoteltavissa. Kyselymalli, jota käytin, on vakioitu kysely, joka on yleisin määrällisen tutkimusaineiston keräämiseen käytetty tapa. Se tarkoittaa sitä, että jokaiselta kyselyyn vastaavalta henkilöltä kysytään täysin samat kysymykset ja samat asiasisällöt. Likert- asteikko toimii hyvin menetelmänä, sillä se mittaa vastaajien asenteita (Vilka 2015, 94). Tärkein tieto, jota pyrin osallistujilta kartoittamaan, on, kokevatko osallistujat puheen eleet hyödylliseksi työkaluksi vuorovaikutustilanteessa. Tämän lisäksi olin kiinnostunut tietämään, kokevatko he saaneensa uutta tietoa/ kokemusta vuorovaikutuksen maailmasta. Likert- asteikko, jolla kysymyksiin vastataan, asettuu välille *täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, en osaa sanoa, jokseenkin samaa mieltä, täysin samaa mieltä*.

Itse kysymysten kanssa jouduin lähtemään liikkeelle aivan alusta. Peruseriaatteita kyselykaavaketta suunniteltaessa ovat oletus siitä, että vastaaja ymmärtää kysymyksen, tietää siihen vastauksen ja ymmärtää, kuinka vastata (Tilastokeskus 2007, 68-69). Pyrin pitämään kyselykaavakkeen mahdollisimman yksinkertaisena ja loogisena, jolloin edellisten kysymysten tehtävä oli myös valmistella seuraavia kysymyksiä. Kysymysten rajaaminen oli hankalaa, ja kuitenkin on tärkeää rajata turhat kysymykset pois, jotka eivät liity tutkimuskysymykseen tai tutkimustehtävään. Haastattelukysymyksiä suunniteltaessa on osattava jakaa kysymykset riittävästi moneen kysymykseen niin, että yksi kysymys kartoittaa ainoastaan yhtä asiaa. Kyselylomaketta olisi myös hyvä testata. Tämä tarkoittaa, että muutamat henkilöt, jotka vastaavat vastaajajoukkoa, täyttäisivät kyselylomakkeen ja antaisivat siitä palautetta (Vilka 2015, 107-108). Muutamaa henkilöä edustivat muutamat tutut sosionomiopiskelijat, joiden palautteen avulla muokkasin kyselykaavakkeeni lopulliseen muotoon.

Kyselykaavakkeeni ei ole hieno, mutta lopulta tein sen aivan itse, ja siihen olen tyytyväinen. Tarkempaa tarkastelua varten olen lisännyt sen opinnäytetyöni loppuun, liitetiedostoihin. Väittämiä on kolmesta kategoriasta. Ensimmäinen kategoria on itsetuntemus ja kokemuksellinen työskentely, jolla halusin kartoittaa, kokivatko he tavan työskennellä haastavaksi, kehittävaksi tai itsetuntemusta syventäväksi. Seuraava kategoria käsittelee puheen eleitä ja muun muassa sitä, olivatko eleet opiskelijoille uusi asia, ja kokevatko he saaneensa kosketuksen niihin. Viimeinen kategoria käsittelee puheen eleitä suhteessa vuorovaikutukseen. Tärkeimmät väittämät kartoittavat osallistujien kokemusta siitä, voivatko puheen eleet olla tukena vuorovaikutustilanteessa. Väittämien jälkeen on vielä muutama avoin kysymys, jotka olivat ensisijaisesti minulle itselleni ohjaajana tarkoitettut. Halusin muun muassa tietää, mitä osallistujat ottavat tunneilta mukaansa.

Tieto, jota vastaajilta saan, kuvaa siis heidän asenteitaan, eli ovatko he väittämiäni kanssa samaa mieltä, eri mieltä tai jotain siltä väliltä. Kysely ei kuitenkaan anna vastauksia siihen, miksi he ajattelevat niin, mikä jättää tulokset myös tietylle tasolle. Vaikka olisin ollut todella

utelias tietämään heidän ajatuksensa vastausten takana, päätin pitää kerättävän tiedon mahdollisimman yksinkertaisena. Tämä siitä syystä, että kohderyhmä oli hyvin iso, ja työskentelyaika kokonaisuudessaan lyhyt suhteessa käsiteltävään asiaan. Tällöin voimme ajatella, että myös kokemuksellisuus on tietyllä tasolla asettuvaa. Tämän lisäksi, tietäen oman olemattoman kokemukseni laadullisen aineiston käsittelemisestä, en siihen halunnut lähteä, sillä kyseisen aineiston purkaminen ja analysoiminen on iso ja vaativa työ. Halusin pitää kerättävän aineiston ja sen käsittelemisen samalla tasolla suhteessa kurssiin. Jos kuvitteellisesti pitäisin syventävän kurssin samasta aineesta samoille opiskelijoille, tällöin haluaisin myös tarkemmin selvittää heidän kokemuksiaan.

10.1 Loppukyselyn tulokset

Kurssille osallistuneista noin 25 henkilöstä, 15 palautti haastattelulomakkeen minulle. Saatua osallistujien vastaukset, purin ne tarkastelemalla, miten vastaukset jakautuivat yhteisesti suhteessa kysytyihin kysymyksiin. Tämän jälkeen muutin vastaukset prosenttiluvuiksi, eli kuinka moni oli vastannut samalla tavalla suhteessa koko vastaajajoukkoon.

Ensimmäinen osio kyselykaavakkeessa käsitteli kokemuksellista työskentelyä ja itsetuntemusta. Kokemuksellisen työskentelyn oli kokenut haastavaksi noin puolet ryhmästä, mutta kuitenkin 73 prosenttia vastaajista koki sen olleen itseään kehittävää. 60 prosenttia koki työskentelyn syventäneen itsetuntemusta, kun taas ainoastaan yksi henkilö ei näin ollut kokenut. 20 prosenttia vastaajista, eli kolme henkilöä ei osannut sanoa, oliko itsetuntemus syventynyt.

Toinen osio käsitteli puheen eleitä menetelmänä. Puheen kuusi elettä oli menetelmänä uusi kaikille vastaajille, ja noin 33 prosenttia vastaajista koki sen haasteelliseksi ymmärtää. Kurssin päätyttyä lähes kaikki kuitenkin kokivat pystyvänsä tunnistamaan puheen eleitä sekä itseltään että muista. Kysyessäni, kokivatko he puheen eleiden kuvaavan kuutta erilaista tapaa kohdata ihminen, 40 prosenttia vastaajista oli täysin samaa mieltä ja 47 prosenttia jokseenkin samaa mieltä. Kysyttäessä, kokevatko he puheen eleiden kuvaavan myös kuutta erilaista tapaa kohdata itsensä, täysin samaa mieltä oli 20 prosenttia ja 73 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä. Kaikki olivat myös joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että puheen eleillä ihminen voi muun muassa ilmaista tilan tarvetta. 80 prosenttia myös oli täysin samaa mieltä siitä, että ne ovat luonnollinen osa ihmisen reagoitua vuorovaikutustilanteessa.

Kolmas osio käsitteli puheen eleitä ja vuorovaikutusta, jota vastaajien mielestä on mahdollista kehittää harjoittelemisen kautta. Kaikki olivat täysin samaa mieltä siitä, että vuorovaikutus koostuu monesta eri viestinnän tasosta, ja 93 prosenttia vastaajista koki myös puheen eleiden olevan yksi näistä tasoista. 60 prosenttia koki puheen eleiden olevan hyvin vaistomainen osa vuorovaikutusta ja 33 prosenttia oli tästä jokseenkin samaa mieltä. 60 prosenttia koki olevansa täysin samaa mieltä väittämän 'en voi hallita vuorovaikutusta, mutta voin yrittää vaikuttaa siihen esimerkiksi puheen kuuden eleen avulla' kanssa, ja jokseenkin samaa mieltä

oli 33 prosenttia. Noin puolet vastaajista oli täysin samaa mieltä ja puolet jokseenkin samaa mieltä siitä, että tietoisesti käytettynä puheen eleitä voi käyttää itsensä tukemiseen vuorovaikutustilanteessa. 32 prosenttia oli täysin samaa mieltä ja 60 prosenttia jokseenkin samaa mieltä mahdollisuudesta tukea myös toista käyttämällä tietoisesti puheen kuutta elettä. 53 prosenttia vastaajista oli täysin samaa mieltä ja 33 prosenttia koki olevansa tästä jokseenkin samaa mieltä, että puheen kuusi elettä oli antanut uuden näkökulman vuorovaikutustilanteeseen.

AIHE	VÄITTÄMÄT	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Itsetuntemus & kokemuksellinen työskentely	Kokemuksellinen työskentely oli minulle haastavaa	1	7	1	3	3
	Kokemuksellinen työskentely on ollut itseäni kehittävä		3		6	6
	Työskentely puheen eleiden parissa on syventänyt itsetuntemustani	1	2	3	4	5
Puheen kuusi elettä	Puheen kuusi elettä- menetelmä oli minulle uusi				5	10
	Koin haastavaksi ymmärtää menetelmän	3	6	1	3	2
	Tunnistan nyt työskentelyn päätyttyä puheen eleitä itsestäni		1		2	12
	Tunnistan nyt työskentelyn päätyttyä puheen eleitä muista		2		4	9
	Puheen eleet kuvaavat kuutta erilaista tapaa kohdata toinen ihminen		2	1	7	5
	Puheen eleet kuvaavat kuutta erilaista tapaa kohdata itsensä			1	11	3
	Puheen eleillä ihminen ilmaisee mm. oman tilan tarvetta				6	9
	Puheen eleet ovat luonnollinen osa ihmisessä tapahtuvaa toimintaa/ reagointia				3	12
Vuorovaikutus & puheen eleet	Vuorovaikutusta on mahdollista harjoittamisen kautta kehittää				2	13
	Vuorovaikutus koostuu monesta eri viestinnän tasosta, jotka tapahtuvat samanaikaisesti					15
	Puheen eleet ovat yksi näistä viestinnän tasoista, jotka vaikuttavat vuorovaikutustilanteessa				1	14
	Puheen eleet ovat hyvin vaistomainen osa ihmisen vuorovaikutusta			1	5	9
	En voi hallita vuorovaikutustilannetta, mutta voin yrittää vaikuttaa siihen, esim. puheen eleiden avulla			1	5	9
	Käyttämällä puheen kuutta elettä tietoisesti pystyn tukemaan itseäni vuorovaikutustilanteessa				8	7
	Käyttämällä puheen kuutta elettä tietoisesti pystyn tukemaan toista vuorovaikutustilanteessa			1	9	5
	Puheen kuusi elettä antoi uuden näkökulman vuorovaikutustilanteen ymmärtämiseen		1	1	5	8

Taulukko 1: Haastattelun vastausten jakautuminen

Alla muutamia suoria lainauksia vastauksista kysymyksiin 'Miten puheen kuusi elettä- menetelmä on vaikuttanut sinuun' ja 'Mitä otat tunneilta mukaasi'. Näiden kysymysten lisäksi vastaajien oli mahdollista kertoa vapaasti omasta kokemuksestaan:

Auttaa ymmärtämään erilaisia vuorovaikutustilanteita ja ymmärtämään ehkä myös toista osapuolta. Myös osaa jatkossa, ehkä tunnistaa itsessään tietynlaisia menetelmiä ja miettii miten moni asia vaikuttaa siihen, miten puhun tai olen tilanteessa. -opiskelija 1

Menetelmä oli minulle täysin uusi, joten tuli opittua paljon uusia asioita. Työssäni luen nimenomaan eleitä monesti ja toimin niiden mukaan. Nyt eleet saivat nimiä itselleen ja asiaa oli hyvä pohtia myös tämän teorian kautta. - opiskelija 2

Puheen kuusi elettä on saanut minut pohtimaan omaa ja muiden vuorovaikutusta eri tilanteissa, tunnistamaan toisten tunteita paremmin, antamaan myös tilaa ja olemaan läsnä paremmin. Itsestään on myös tullut opittua uutta. - opiskelija 3

Auttanut tiedostamaan tapaani viestiä asioita toisille. Auttanut ymmärtämään sanattomiakin viestejä keskustelutilanteissa yms. - opiskelija 4

Oli erittäin mielenkiintoista oppia tätä menetelmää, ja kokea oppimisprosessia; alkuun emme tienneet yhtään, mikä tuntien idea oli ja oli kiehtovaa oppia tekemällä. Tämän tyylinen oppiminen sopii minulle ihmisenä hyvin. - opiskelija 5

Olen oppinut tuntemaan itseäni paremmin. - opiskelija 6

Selkeästi ovat tulleet arkipäivääni tai sanotaan että varmaankin ovat olleet, mutta kurssin jälkeen niitä tiedostaa enempi. - opiskelija 7

Auttanut paremmin ymmärtämään omia vuorovaikutustaitojani ja saada parempia työkaluja kohdata toinen ihminen. Menetelmä on syventänyt matkaa itseäni, koska sen koin tämän sosionomikoulutuksen tärkeimmäksi asiaksi. - opiskelija 8

10.2 Pohdiskelu

Aineiston purkamisen ja analysoiminen tapahtui otsikon mukaisesti, pohdiskellen. Pohdiskelu perustui omiin kokemuksiini ja ajatuksiini opiskelijana, kuin myös rooliini ryhmän ohjaajana, eli näkökulmaani ja kokemukseeni siitä, millä tasolla työskentely tapahtui ja mihin saakka siinä pääsimme. Tämän lisäksi huomioin myös dialogisuuskurssin tavoitteita, ja sitä, missä määrin vastaukset antavat viitteitä niiden toteutumisesta.

Kokemuksellisen työskentelyn haasteellisuutta noin puolelle vastaajista voi selittää monet eri asiat. Yhtenä voisin kuvitella olevan kokemattomuus tällaisessa työskentelyssä, sillä iso osa peruskoulun, lukion ja ammattikorkeakoulujen opiskelua painottuu luentomaiseen oppimiseen ja sanalliseen kanssakäymiseen. Liike, liikkuminen tai draamallisten harjoitteiden käyttö on vähäisempää, tai rajoittunut ainoastaan siitä kiinnostuneille, jotka hakeutuvat tällöin kursseille tai harrastuksiin, joissa siitä saavat kokemusta. Oli kuitenkin hyvin ilahduttavaa lukea, että riippumatta kehollisen työskentelyn haastavuudesta, suurin osa vastaajista koki sen olleen itseään kehittävää.

Suurimmalle osalle puheen kuusi elettä oli menetelmänä uusi, mistä en ole ollenkaan hämmästynyt. Sanallisissa vastauksissa tuli kuitenkin esille näkökulma siihen, että työn kautta on ollut pakko jatkuvasti lukea toisen ihmisen eleitä, ja nyt nuo eleet saivat nimet itselleen. Näin ajattelen asian juuri olevan: äänenkin kautta tuleva viestintä, kuten puheen kuusi elettä, on olemassa jokapäiväisessä elämässä, mutta ne ilmenevät hyvin tiedostamattomina. Tämä tiedostamattomuus on mahdollisesti juuri siitä syystä, ettei niille ole olemassa nimeä, kuten ei monille muillekaan kommunikaation ja viestinnän muodoille. Näenkin, että kyseessä on olemassa olevan asian esiin nostaminen, jotta sitä voi alkaa tarkastella, eikä niinkään uuden opetteleminen. Tätä ajatusta puoltaa vastaajien kokemus siitä, että nyt kurssin päätyttyä suurin osa vastaajista tunnistaa puheen eleitä muista ja itsestään, minkä lisäksi he kokivat niiden olevan luonnollinen osa ihmisessä tapahtuvaa toimintaa.

Selkeästi suurin osa vastaajista koki olevansa täysin samaa mieltä myös siitä, että vuorovaikutustaitoja on mahdollista harjoittelemisen kautta kehittää. Tässä kohtaa olisi ollut hyvin mielenkiintoista kuulla, minkälainen harjoittelemisen heidän mielestään palvelisi niiden oppimista parhaiten. Vuorovaikutustaidot kehittyvät elämän edetessä ja ovat pitkälti riippuvaisia elämässä olevien ihmisten vuorovaikutustaidoista, kuten oma perhe. Siksi juuri ammattikorkeakoulujen kaltaiset paikat olisivatkin omiaan tarjoamaan tilan konkreettiselle ja turvalliseen vuorovaikutustaitojen harjoitteluun, jossa olisi mahdollista päästä kokeilemaan ja hakemaan kokemuksia erilaisista vuorovaikutuksen menetelmistä. Oman koulutukseni aikana vuorovaikutuksen kokemuksellista harjoittelemista koen olleen ainoastaan yhdellä pakollisella kurssilla, jossa noin kahden tunnin ajan testasimme sosiodraamaa. Valinnaisissa aineissa vuorovaikutuksen harjoittelemista tarjoavat ainakin draaman ja liikunnan ja tanssin menetelmälliset kurssit, jotka itse valitsin, mutta pakollisissa kursseissa pääpaino vuorovaikutuksen harjoittelusta jää ryhmätöiden varaan. Niissä on toki vuorovaikutusta, mutta ei vuorovaikutuksen tunnistamista ja tietoista harjoittelusta. Omasta kokemuksestani on nostettava esiin, että edustan monimuotolinjan opiskelijaa, enkä tiedä, millainen tilanne on päivälinjan opiskelijoilla. Oma opinnäytetyönsä voisikin olla kartoittava, missä määrin kokemuksellinen vuorovaikutustaitojen harjoittelu koskettaa sosionomiopiskelijoita, ja millä tavoin he harjoittavat omia kommunikaation taitoja.

Tämän seitsemän työskentelykerran aikana kerkesimme ryhmän kanssa tutustua ja hiukan kokeilla puheen kuutta elettä ja niiden ilmenemistä vuorovaikutustilanteissa. Emme kuitenkaan ehtineet päästä työskentelyssä tasolle, jossa eleitä olisi voinut roolityöskentelyn aikana vaihtaa ja sitä kautta tunnustella, miten eleiden kautta olisi mahdollista syventää kohtaamista toisen ihmisen kanssa. Tästä huolimatta suurin osa vastaajista koki voivansa vaikuttaa vuorovaikutustilanteeseen puheen eleiden avulla, sekä pystyvänsä tukemaan itseään ja toista käyttämällä niitä tietoisesti. Huomaan olevani hiukan hämmentynyt tästä vastauksesta. Voiko olla niin, että puheen eleet ovat niin helposti lähestyttävät, että niiden käyttöön ottaminen ei välttämättä vaadi montaa harjoittelemiskertaa? Toisaalta, ajattelen niiden edustavan tietoa, joka meillä on kaikilla olemassa, joten harjoittelemisen tarve vähenee. Riippumatta siitä, mitä osallistujat ovat ajatelleet vastatessaan, se vähimmillään kertoo osallistujien positiivisesta kokemuksesta suhteessa puheen kuuteen eleeseen, mikä taas mahdollisesti on luonut luottamusta niiden käyttämisen mahdollisuuksista, niin suhteessa itseensä kuin asiakkaaseen.

Tärkeänä teemana dialogisuus kurssilla oli opiskelijan ymmärryksen lisääminen asiakkaan osallisuuden merkityksestä ja siitä, mikä mahdollistaa voimaantumisen. Tätä käsitelimme kurssilla siitä näkökulmasta, että sosiaalialan ammattilainen omalla viestinnällään vaikuttaa asiakkaaseen. Eli tutkimme sitä, miltä eleet mahdollisesti tuntuvat vastaanottajasta yhtä lailla kuin niiden käyttäjältä. Muistan tunneilla tapahtuneessa reflektoinnissa heränneen ajatuksen muun muassa sympatia eleen käyttämisestä: suhteessa lapsiin se on luonnollinen, mutta suhteessa aikuisiin se saattaa antaa vaikutelman alentavasta käyttäytymisestä. Avoimissa vastauksissa tuli esiin myös kokemus siitä, kuinka menetelmä on avannut vastaajalle hänen omia tunteitaan suhteessa toisten kohtaamiseen. Toisessa vastauksessa osallistuja pohti, kuinka sekä omia ja toisen tunnetiloja on nyt helpompi tunnistaa, ja tämän jälkeen suhtautua tilanteeseen objektiivisemmin. Nämä molemmat vastaukset ilmentävät sitä, mikä edeltää asiakkaan osallisuutta ja voimaantumista: ensin pitää tulla tietoiseksi itsestään, jonka jälkeen voi tulla tietoiseksi toisesta, ja tietoisesti tukea toista. Tähän samaan teemaan liittyy edellisen kappaleen pohdinta.

Monet avoimista vastauksista ilmentävät hyvin dialogisuuskurssin keskeisiä tavoitteita, joita olivat lisääntynyt kokemuksellisuus omista vuorovaikutustaidoista ja keinojen antaminen omien vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Lähes kaikille vastaajista puheen kuusi elettä oli uusi menetelmä, ja lähes kaikki vastanneista kokivat sen antaneen uuden näkökulman vuorovaikutustaitojen ymmärtämiseen. Sanallisissa vastauksissa korostuivat kokemus ymmärryksen ja tiedostamisen lisääntymisestä. Kysyttäessä *'millä tavalla puheen kuusi elettä ovat vaikuttaneet sinuun'* monet vastasivat alkaneensa enemmän tarkkailla vuorovaikutustilanteita ja tekemään huomioita omasta viestinnästään, ja ylipäätään tiedostamaan vuorovaikutuksen erilaisia muotoja aikaisempaa enemmän. Tiedostamisen lisäksi avoimissa vastauksissa ymmärrys itseensä, toiseen ja vuorovaikutustilannetta kohtaan oli kasvanut. Myös kokemus itsetuntemuksen syvenemisestä, ja sen tärkeydestä sosiaalialalla työskenteleville mainittiin. Puheen kuuden

eleen kanssa työskenteleminen ainakin tässä suhteessa vaikuttaisi tukevan sosionomiopiskelijoiden vuorovaikutustaitojen vahvistumista.

11 Johtopäätökset

Vuorovaikutuksen ja kommunikaation maailma on todella vaikuttava. Se tapahtuu samaan aikaan monilla tasoilla, tiedostetusti ja tiedottomasti, kuitenkin ollen tarkoituksellista. Ihminen ei myöskään voi olla kommunikoimatta: välitämme viestiä käsillämme, kasvojen eleillä, kehon liikkeillä ja puheen lisäksi äänellämme. Luettuani tutkimuksia äänen mahdollisuuksista toimia viestijänä, olen tullut entistä vakuuttuneeksi siitä, kuinka tärkeä ja monipuolinen osa vuorovaikutusta se on. Puheen kuusi elettä edustaa minulle yhtä selkeää viestimistapaa, ja myös 93 prosenttia haastatteluun vastanneista koki sen edustavan yhtä vuorovaikutuksen muotoa.

Puhuttu kieli on symbolista viestintää, jota ääni kantaa. Prosoriset ilmiöt, kuten äänen voimakkuus, rytmi, tauot ja äänen muutokset sekä erilaiset rykimiset kuuluvat paralingvistinen viestintään, joka on asenteiden ja tunnetilojen viestintää äänellä. Puheen kuuden eleen voi nähdä kuuluvat osaltaan paralingvistisen viestinnän kenttään, sillä tunteet ja asenteet liittyvät myös puheen eleisiin, kuten antipatiaan voi liittyä myös aggressio, viha ja ärtymys. Analoginen akustinen ilmaisu pystyy hienosti todentamaan, että ääni pystyy ilmaisemaan näiden lisäksi muutakin, kuten henkilön tekemää havaintoa. Äänen käyttäminen on jatkuvaa viestintää, jossa signaalin muoto ja laatu vastaavat sitä informaatiota, jota henkilö viestii. Puheen eleissä ilmenee myös hyvin selkeät äänen muodot ja laadut, joiden avulla puhuja pyrkii viestimään tiettyä informaatiota. Steinerin mukaan puheen eleet ilmaisevat tietynlaista tunnelmaa ihmisessä, ja koen, että tullessaan vuorovaikutukseen, puheen eleet kuvaavan sitä tapaa, jolla ihminen lähestyy toista ihmistä, ottaa tilaa itselleen tai pyrkii vetäytymään kontaktista. Näkisinkin, että puheen eleet lukeutuvatkin mahdollisesti myös löydettyyn kolmanteen viestintäkanavaan. Tutkijoiden kommentti, jonka mukaan analogisen akustisen ilmaisun selkein ja yksinkertaisin muoto on vasta löydetty, onkin mielenkiintoinen.

Viime aikoina tutkijat ovat tulleet tietoisemmiksi havaintoon ja toimintaan liittyvien prosessien yhteydestä kielenkäyttöön, mikä tuleekin näkyväksi siinä, että puheesta yli 90 prosenttia tapahtuu yhdistettynä eleisiin. Fyysisillä eleillä on läheinen yhteys myös puheen kuuteen eleeseen. Molemmat ovat sanalliseen viestiin lisä, tarkoituksellisia ja tahdonalaisia, mutta harvemmin tiedostettu. Puheen eleiden harjoittelu onkin luonnollista aloittaa puhtaiden fyysisten eleiden tunnustelulla, sillä kehossa syntyvä tuntemus tai kokemus fyysisestä eleestä siirtyy ääneen. Kun teen tietynlaisen fyysisen eleen esimerkiksi pysäyttääkseni jonkun, on ääneni myös hyvin erilainen kuin hoivatessa mielensä pahoittanutta lasta, jolloin myös fyysiset eleeni muuttuvat. Puheen eleen voi ajatella myös olevan fyysisen eleen toinen muoto, äänellä ilmaistu sellainen.

Subjektiiivinen liike taas avartaa hienosti sitä puolta, miten puheen eleet syntyvät. Ihmisen sisäisyydessä tapahtuva liike, jota ovat ihmisen ajattelu, tunteet ja erilaiset mielenliikkeet, muuntuvat fyysisiksi liikkeiksi ja reaktioiksi ja sitä kautta vaikuttavat hengitykseen ja äänen voimakkuuteen ja tempoon. Ihmisen sisäisyys, keho ja ääni kytkeytyvät toisiinsa niin tiukasti, ettei puheen eleiden yhteydessä kehollisuutta voi ohittaa. Kehollisen kommunikaation teorit osoittavatkin, miten kiinteässä yhteydessä keho on vuorovaikutukseen ja puheeseen. Ihmisen puhuessa keho elää siinä mukana muodostaen rytmisiä kokonaisuuksia, ja eri äänneet saavat puhuessamme aikaan kehossa jopa konkreettista ja mitattavaa liikkumista. Puhetaidetta opiskelleena tämä kokemus on itselläni jo ollut, ja vahvistaa ajatusta siitä, että puheen ja puheen eleiden harjoittaminen käy järkeen ainoastaan yhdessä kehon kanssa. Koska isolta osalta ihmisten välinen kommunikaatio tapahtuu kehollisella tasolla, pätee tämä sama ajatus myös vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen.

On myös huomattu, kuinka vuorovaikutuksessa olevien puhettavat alkavat spontaanisti mukautua toisiinsa, kuten puheen mukauttamisen ja kommunikaation mukauttamisen teorit osoittavat. Myös peilisysteemiin liittyvissä vuorovaikutuksellisissa teorioissa on huomattu puhettavan mukautumista: puhettavat, äänen intensiivisyys ja taukojen pitäminen alkavat spontaanisti mukautua toisiinsa. Tämän ajatellaan johtuvan siitä, että kuuntelija simuloi puhetta omassa kehollisessa puheen tuottamisen systeemissään, mikä aktivoituu kuunnellessa toisen ihmisen puhetta. Voimme siis ajatella, että kuunneltu ääni ja puhe muodostuvat kuuntelijalle keholliseksi kokemukseksi. Tämän kokemuksellisen yhteyden on mahdollista olla hyödyllinen suhteessa sosiaaliseen kanssakäymiseen, ja varsinkin sosionomin työssä on tärkeää olla tietoinen siitä, että äänelläni ja tavallani puhua on vaikutus toiseen ihmiseen, jopa kehollisella tasolla.

Ajatus kehon tuntemusten herkkyydestä vuorovaikutuksessa nostaa metaviestin merkityksen tärkeään asemaan, Puheen eleet voivat tukea sitä viestiä, jonka ihminen haluaa saada aikaiseksi, mutta ne voivat olla myös metaviesti, eli viesti viestissä. NLP määrittelee metaviestin olevan spontaania, välitöntä ja hyvin nopeaa, mitä myös puheen eleet ovat. Myös von Bonin mainitsee puheen eleiden johtavat puhetta ja olevan usein puheen sisältöä tärkeämmät. Sanallisen ja sanattoman viestinnän ollessa ristiriidassa, sanattomaan viestintään eli metaviestiin luotetaan enemmän. Sen voi ajatella olevan viestintänä syvempää ja aidompaa: viestintää tunteista ja arvomaailmasta. Sanattoman ja sanallisen viestinnän ollessa yhdensuuntaiset, on sanallinen viesti helpompi ottaa vastaan. Metatason viestejä tulkittaessa tulisikin kiinnittää huomiota erityisesti ääneen ja siinä tapahtuviin muutoksiin. Koen, että ammattilaisena minun on myös oltava tietoinen omasta äänestäni ja viesteistä, joita mahdollisesti lähetän toiselle, sillä vuorovaikutuksessa olevat henkilöt aktiivisesti hakevat viestejä toisen kommunikaatiosta. Tämä tarkoittaa erityisesti sitä, että minun on tultava tietoiseksi itsestäni ja omasta subjektiivisesta liikkeestäni, omasta sisäisyydestäni, joka äänen kautta tulee näkyväksi toisille.

Ääneen liittyvissä tutkimuksissa mainitaan myös sen ylikulttuurisuus: ääni viestijänä on yhteinen ja tunnistettava. Von Boninin mainitsee puheen eleiden olevan kommunikaation muoto, joka ylittää eri kielten rajat. Hänen mielestään se vaikuttaisi olevan kommunikaation verbaalista puolta varhaisempi osa, ja edustavan universaalialia kieltä ihmisissä. Dialogisuus kurssilla tämä sama teema nousi esiin: monet kokivat puheen eleiden olevan tuttu asia, jolle ei ole ollut olemassa nimeä. Tämä kuvaa hienosti myös hiljaisen tiedon käsitettä: meissä on paljon tietoa, jota käytämme tiedostamattamme, täysin alitajuisesti. Loppukyselyyn vastanneista useimmat vastasivat kuitenkin nyt kurssin päätyttyä tunnistavansa puheen eleitä muista ihmisistä ja itsestään, jonka voisi ajatella tarkoittavan sitä, ettei ole ollut kyse välttämättä uudesta tiedosta. Haluaisin ajatella, että kyseessä on ollut mykkä tieto, joka on noussut kohdenetuksi tiedoksi.

Opinnäytetyöni pyrkimyksenä oli tutkia, voivatko puheen kuusi elettä tukea vuorovaikutustilannetta. Toinen puoli, joka puoltaa tätä ajatusta, on eleiden kehollinen harjoittelu: vaikka noin puolet vastaajista koki kehollisen työskentelyn haastavaksi, 73 prosenttia koki sen olleen itseään kehittävää. Tällainen tapa harjoittaa eleitä voi tukea itsetuntemuksen kasvamista, mikä on tärkeää, ottaen huomioon sosionomin oman persoonan edustavan työn yhtä työkalua. Vaikka emme kurssin aikana voineet mennä niin syvälle puheen eleisiin, että olimme voineet tutkia ja kokeilla, miten niiden käyttäminen toimisi kuvitteellisissa asiakastilanteissa, loppuhaastatteluun vastanneista puolet vastasivat olevansa täysin samaa mieltä ja puolet jokseenkin samaa mieltä siitä, että tietoisesti käytettynä puheen eleitä voi käyttää itsensä tukemiseen vuorovaikutustilanteessa. Tämän lisäksi 32 prosenttia oli täysin samaa mieltä ja 60 prosenttia jokseenkin samaa mieltä mahdollisuudesta tukea myös toista käyttämällä tietoisesti puheen kuutta elettä. Vastaajien kokemukset yhdistettynä teoreettiseen tietoon äänen viestinnän laajuudesta tukee sitä ajatusta, että puhetaidetechniikan 'puheen kuusi elettä' toimii menetelmänä, jota harjoittamalla vuorovaikutustaitoja on mahdollista vahvistaa.

Lähteet

Painetut

Andersson, N. 2011. On Rudolf Steiner's Impact on the Training of the Actor. *Literature & Aesthetics*, vol 21, nro 1.

Daniel C. Rikhardson, D., Dale, R. & Shockley, K. 2008. Synchrony and swing in conversation: coordination, temporal dynamics, and communication. Teoksessa: *embodied communication in humans and machines*, 75-93. New York: Oxford University Press.

Goudbeek, M. & Scherer, K. 2009. *Expression of Emotion - Vocal Expression*. Ethical Theory and Moral Practice. Oxford University Press.

- Haddington, P. & Kääntä, L. 2011. Kieli, keho ja vuorovaikutus: multimodaalinen näkökulma sosiaaliseen toimintaan. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Heikkinen, H. 2002. Draaman maailmat oppimisalueina. Draamakasvatuksen vakava leikillisuus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Herrala, H. & Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kopakkala, A. 2005. Ryhmä, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Parviainen, J. 2000. Kehollinen tieto ja taito. Helsinki: Suomen Filosofinen Yhdistys.
- Routarinne, S. 2004. IMPROVISOI! Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Sebanz, N. & Knoblich, G. 2008. The role of mirror system in embodied communication. Teoksessa: embodied communications in humans and machines, 129-149. New York: Oxford University Press.
- Sikorski, W. 2012. Paralinguistic communication in the therapeutic relationship. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 2012; 1: 49-54
- Steiner, R. 1924. Speech and Drama. United States: Steinerbooks/ Anthroposophic press 2007
- Tilastokeskus, 2007. Laatu tilastoissa. 2. uudistettu painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Toivonen, V-M. & Kiviaho, M. 2011. Tässä suhteessa. Erilaisuus, yhteys ja yhteistyö- NLP vuorovaikutuskirja. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Ventola, M-R. & Renlund, M. 2005. Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsinki: Yliopistopaino
- Viinamäki, L. 2005. Sosionomin ammatti ja työ 2005-2025. Havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010.
- Vilén, M. & Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

von Scheve, C. 2017. Affekteista, emootioista ja tunteista. Tieteessä Tapahtuu, 35(2). Helsinki: Tieteellisten seurain valtuuskunta.

Wachsmuth, I., Lenzen, M. & Knoblich, G. 2008. Introduction to embodied communication: why communication needs the body. Teoksessa: communication in humans and machines, 1-27. New York: Oxford University Press.

Sähköiset

Anita Saarinen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietova-ranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html viitattu 21.10

Anttila, E. 2018. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Teatterikoulun julkaisusarja 58.

<https://disco.teak.fi/anttila/> viitattu 12.12.2018

Antroposofia. 2017. Suomen antroposofinen liitto ry.

<https://www.antropos.fi/antroposofia/> viitattu 24.10

Dialogi, kohtaaminen ja ammatillinen vuorovaikutus. 2018. Laurea.

<https://toteutushaku.laurea.fi/search.php?setFacet=degreeProgrammesFacet&term=&field=degreeProgrammes&val=69144#result-27145> viitattu 12.11.2018

Laurea korkeakouluna. 2019. Laurea.

<https://www.laurea.fi/tietoa-meista/korkeakouluna/> viitattu 7.10.2019

Lehtonen, T. 2018. Sosionomit (AMK) työelämässä. Ammattinetti.

http://www.ammattinetti.fi/artikkelit/detail/30_artikkeli;direct=true viitattu 10.12.2018

Nuutinen, O. 2018. Hiljainen tieto. Jyväskylän yliopisto.

<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/hiljainen-tieto> viitattu 12.12.2018

People unconsciously use "verbal gestures" when they speak. 2007. The University of Chicago News Office.

<http://www-news.uchicago.edu/releases/06/060721.verbalgestures.shtml> viitattu 29.9.2019

Shintel, H., Nusbaum, H. C., & Okrent, A. 2006. Analog acoustic expression in speech communication. *Journal of memory and language*, volume 55: 167-177.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749596X06000234> viitattu 29.9.2019

Sosionomikoulutus. 2018. Laurea.

<https://www.laurea.fi/koulutus/sosiaali--ja-terveysala/sosionomi/> viitattu 10.12.2018

Soliz, J. & Giles, H. 2014. Speech accommodation theory: the first decade and beyond. *ResearchGate*.

https://www.researchgate.net/publication/242371336_Speech_Accommodation_Theory_The_First_Decade_and_Beyond viitattu 20.10.2018

Steinerpedagogisen puhe- ja draamataiteen aineopinnot. 2019. Snellman-korkeakoulu.

<http://snellman-korkeakoulu.fi/koulutus/puhe-ja-draamataiteen-opinnot/> viitattu 8.9.2019

Tieteen termipankki 18.10.2018: Filosofia: etiikka.

<http://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:etiikka> viitattu 18.10.2018

Julkaisemattomat

von Bonin, D. 2019. Puhetaideterapeutin haastattelu. *Gemeinschaftspraxis Therapeutikum Bern*. Helsinki. 4.3.2019

Väisänen, E. 2019. Steinerpedagogisen puhetaiteen aineopettajan haastattelu. *Snellman-korkeakoulu*. Helsinki. 3.9.2019

Liitteet	
Liite 1: Loppukysely	56

Liite 1: Loppukysely

LOPPUKYSELY

OHJEET: alapuolella on väittämiä, joihin vastataan laittamalla ruksi sen laatikon kohdalle, joka tuntuu sinusta osuvimmalta väitteen kanssa.

Esimerkki:

Tämän kyselylomakkeen tekeminen oli minulle haastavaa

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

Tekeminen oli minulle haastavaa, joten merkitsin ruksin ”täysin samaa mieltä” - laatikon kohdalle.

Kysymyksiä on kolmesta kategoriasta: ITSETUNTEMUS & KOKEMUKSELLINEN TYÖSKENTELY, PUHEEN KUUSI ELETTÄ, VUOROVAIKUTUS & PUHEEN KUUSI ELETTÄ. Kokemuksellisella työskentelyllä tarkoitan tätä työskentelytapaa, jossa työskentelitte käyttäen itseänne ja nousevia tunteita ja kokemuksia oppimisen ja havainnoimisen välineenä.

Lopussa on myös muutama avoin kysymys, joiden avulla sinun on mahdollista kertoa enemmän kokemuksistasi.

Kun olet vastannut, tallenna tiedosto itsellesi, ja lähetä se sitten takaisin minulle.

HUOM! Jos et halua, että muut näkevät vastauksiasi, niin valitse ainoastaan ”vastaa” vaihtoehto ”vastaa kaikille” sijaan, tai luo kokonaan uusi viesti, ja laita minut ainoaksi vastaanottajaksi.

ITSETUNTEMUS & KOKEMUKSELLINEN TYÖSKENTELY

Kokemuksellinen työskentely oli minulle haastavaa

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

Kokemuksellinen työskentely on ollut itseäni kehittävä

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

Työskentely puheen eleiden parissa on syventänyt itsetuntemustani

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

PUHEEN KUUSI ELETTÄ

Puheen kuusi elettä- menetelmä oli minulle uusi

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

Koin haastavaksi ymmärtää menetelmän

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

Tunnistan nyt työskentelyn päätyttyä puheen eleitä itsestäni

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

Tunnistan nyt työskentelyn päätyttyä puheen eleitä muista

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

Puheen eleet kuvaavat kuutta erilaista tapaa kohdata toinen ihminen

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

Puheen eleet kuvaavat kuutta erilaista tapaa kohdata itsensä

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

Puheen eleillä ihminen ilmaisee mm. oman tilan tarvetta

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

Puheen eleet ovat luonnollinen osa ihmisessä tapahtuvaa toimintaa/ reagoitua

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

VUOROVAIKUTUS & PUHEEN ELEET

Vuorovaikutusta on mahdollista harjoittelemisen kautta kehittää

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

Vuorovaikutus koostuu monesta eri viestinnän tasosta, jotka tapahtuvat samanaikaisesti

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

Puheen eleet ovat yksi näistä viestinnän tasoista, jotka vaikuttavat vuorovaikutustilanteessa

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

Puheen eleet ovat hyvin vaistomainen osa ihmisen vuorovaikutusta

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

En voi hallita vuorovaikutustilannetta, mutta voin yrittää vaikuttaa siihen, esim. puheen eleiden avulla

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

Käyttämällä puheen kuutta elettä tietoisesti pystyn tukemaan itseäni vuorovaikutustilanteessa

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

Käyttämällä puheen kuutta elettä tietoisesti pystyn tukemaan toista vuorovaikutustilanteessa

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

Puheen kuusi elettä antoi uuden näkökulman vuorovaikutustilanteen ymmärtämiseen

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

Miten puheen kuusi elettä- menetelmä on vaikuttanut sinuun?

Mitä otat tunneilta mukaasi?

Jotain muuta, mitä haluat lisätä tai kertoa kokemuksestasi:

Palautetta ohjauksesta: