

Päivi Mettovaara

MINUN LIIKKEESTÄNI YHTEINEN LIIKKEEMME

Toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia luovasta tanssista

MINUN LIIKKEESTÄNI YHTEINEN LIIKKEEMME

Toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia luovasta tanssista

Päivi Mettovaara
Opinnäytetyö
Kevät 2021
Taiteen tekijä ja kehittäjä (YAMK)
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Taiteen tekijä ja kehittäjä (YAMK), Tanssinopettaja

Tekijä: Päivi Mettovaara

Opinnäytetyön nimi: Minun liikkeestäni yhteinen liikkeemme

Työn ohjaaja: Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2021

Sivumäärä: 54 + 2 liitettä

Minun liikkeestäni yhteinen liikkeemme-opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Tavoitteenani oli selvittää toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia luovasta tanssista. Tarkastelin erityisesti kokemuksia siitä, miten opiskelijat kokivat luovan tanssin osana heidän opintojaan ja sen mahdollisuuksia vuorovaikutustaitojen kehittämisen välineenä. Vuorovaikutustaitojen keskiössä oli toisen ihmisen kohtaaminen.

Tietoperustana tutkimukselle tulee holhtisesta ihmiskäsityksestä, kehollisuudesta, improvisaatiosta sekä vuorovaikutus- ja kohtaamistaidoista. Pyrin lisäämään ymmärrystä ihmisen kokonaisvaltaisuudesta, tanssin monimuotoisuudesta ja vuorovaikutustaitojen merkityksestä sekä ihmisen yksilöllisyydestä tavasta elää, olla ja kokea maailmaa.

Toteutin tutkimuksen toisen asteen ammatillista koulutusta tarjoavan Suomen diakoniaopiston Oulun kampuksella. Tutkimukseen osallistui yhdeksän opiskelijaa, yksi sosiaali- ja terveysalan- ja kahdeksan kasvatus- ja ohjausalan opiskelijaa. Käytin tutkimuksen aineistonkeruun menetelminä kahta kyselyä (esiselvitys- ja loppuselvityskyselyt) ja kolmea luovan tanssin työpajaa, joiden yhteydessä opiskelijat kirjoittivat kokemuspäiväkirjaa. Aineiston analysointimenetelmänä oli teemoittelu.

Opiskelijoiden yksilölliset erot näkyivät tutkimustuloksissa, mutta kokemuksista löytyi myös yhtäläisyyksiä. Luova tanssi oli opiskelijoille mielenkiintoinen ja kokemuksellinen tutkimusmatka. Kehollinen ilmaisu oli uutta, mikä näkyi erilaisina kokemuksina. Opiskelijoiden keskuudessa ilmeni jännitystä ja epävarmuutta. Hetkeen heittäytyminen ja oman liikkeen tuottaminen koettiin haastavana, mutta työpajojen edetessä opiskelijat rentoutuivat luovaan liikkumiseen. Rentoutumisen myötä opiskelijoiden välinen yhteys voimistui ja se synnytti kohtaamista ja yhteisöllisyyttä. Opiskelijat saivat uusia näkökulmia tulevaan ammattiin ja ohjaajana toimimiseen.

Luova tanssi sopii toisen asteen opiskelijoiden opintoihin. Sen kautta voi tutustua improvisaatioon pohjautuvaan tanssimuotoon, tutkia omaa identiteettiä, harjoitella kehollisia vuorovaikutustaitoja ja toisen ihmisen kohtaamista. Luova tanssi täydentää omaleimaisella tavallaan opiskelijoiden opintoja.

Kehittämisehdotukseni on luovan tanssin tietoisuuden ja osaamisen edistäminen oppilaitosten opetushenkilöstön kesken. Tämä mahdollistaa luovan tanssin kehittämisedellytyksiä osaksi toisen asteen opintoja.

Asiasanat: holhtinen ihmiskäsitys, luova tanssi, improvisaatio, kehollisuus, vuorovaikutustaidot, kohtaaminen.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Artistic Development

Author: Päivi Mettovaara

Title of thesis: My movement gives rise to our common movement

Supervisor: Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2021

Number of pages: e.g. 54 + 2 appendices

I collected student experiences with two surveys

My movement is our common movement -thesis is a qualitative research. The purpose of my thesis was to find out how vocational school students experience creative dance. In the thesis, I looked at how the students experience creative dance as part of their studies and whether they can learn interactive skills through creative dance.

The theoretical framework for this thesis was based on holistic approach to holistic conception of human being, creative dance, improvisation, corporeality, encountering and interaction skills.

I made this reasearch in the Diakonia College of Finland. Nine students participated in the study. I gathered student experiences with two questionnaires and by analyzing their workshop diaries.

The results show that creative dance was an interesting and new experience for the students. They learned new things about themselves and how they can encounter another human being. Students felt that creative dance is a good to of their studies, because it can gave them new perspectives on their future profession. The results show that creative dance is suitable for college studies. My conclusion is that creative dance should be further developed into vocational studies.

Keywords:

Holistic meaning, creative dance, improvisation, corporality, interaction skills and encounter.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	LUOVAN TANSSIN LÄHTÖKOHTIA	9
2.1	Holistinen ihmiskäsitys	9
2.2	Tanssiva keho	12
2.3	Vuorovaikutustaidot ja kohtaaminen.....	18
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	21
3.1	Tutkimusympäristö ja kohderyhmä	21
3.2	Aineistonkeruu ja analysointimenetelmät	23
4	TUTKIMUSTULOKSET	26
4.1	Tutkimuksen lähtökohdat.....	26
4.2	Luovan tanssin työpajat.....	29
4.2.1	Jännitys.....	31
4.2.2	Oma liike ja heittäytyminen	32
4.2.3	Läsnäolo	34
4.2.4	Kohtaaminen ja yhteisöllisyys	35
4.3	Tunnelmia työpajoista	37
4.2	Tutkimustulosten yhteenveto.....	40
5	POHDINTA.....	45
5.1	Tulosten arviointi	46
5.2	Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys.....	46
5.3	Oman työskentelyn reflektio	48
5.4	Päätelmät	49
5.5	Lopuksi.....	50
	LÄHTEET.....	51
	LIITTEET	55

Pieni laulu ihmisestä

Ihminen tarvitsee ihmistä
ollakseen ihminen ihmiselle,
ollakseen itse ihminen.

Lämpimin peitto on toisen iho,
toisen ilo on parasta ruokaa.

Emme ole tähtiä, taivaan lintuja,
olemme ihmisiä, osa pitkää haavaa.

Ihminen tarvitsee ihmistä.
Ihminen ilman ihmistä
on vähemmän ihminen ihmisille,
vähemmän kuin ihminen voi olla.
Ihminen tarvitsee ihmistä.

-Tommy Tabermann (Maa, 1987)

1 JOHDANTO

Tarkastelen opinnäytetyössäni toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia luovasta tanssista. Huomi-
oni kohdistuu erityisesti opiskelijoiden kokemuksiin luovasta tanssista osana heidän opintojaan ja
mahdollisuutena kehittää omia vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutustaitojen keskiössä on toisen ih-
misen kohtaaminen.

Tanssia on monenlaista ja tanssia voi monista eri lähtökohdista ja tarpeista käsin. Parhaassa ta-
pauksessa voimme tanssiessamme kokea kehomme samaan aikaan tuntevana, älyllisenä ja ajat-
televana kokonaisuutena. Jotta voimme kokea tällaista kokonaisvaltaista merkitystä tanssies-
samme, siihen ei voi mikään metodi tai ”tekniikka” itsessään johtaa ilman jokaisen yksilön omaa
ponnistelua ja oivalluksia. (Parviainen 1995, 34).

Miksi valitsin luovan tanssin? Luovuus on minulle elämäntapa. Se on mielen- ja kehontila, jossa
kaikki on mahdollista. Elän ja hengitän siis luovuutta. Se näkyy arjessani kehonliikkeenä, pu-
heenpainona ja työni jälkeenä. Luovuudessani on tilaa kaikille ja kaikelle. Jokainen ihminen,
yhteinen hetki ja liike on yhtä arvokas. Parhaimmillaan koen luovuutta yhdessä muiden ihmisten
kanssa, tutustuen, tutkien ja oivaltaen jotain ainutlaatuista yhdessä. Oma tanssihistoriani sisältää
tekniikkaan painottuneita tanssilajeja, improvisaatioon pohjautuvaa luovaa tanssia ja vuorovai-
kutteiseen esteettömään tanssiin, jossa vahvana on integraatio. Jokainen kokemus elämän varrella
on omalla ainutlaatuisella tavallaan vaikuttanut identiteettiini ja ammatilliseen kasvuun.

Luovassa tanssissa on kyse liikkumisesta omana itsenään, omista lähtökohdista käsin. Ei ole yhtä
tiettyä tapaa liikkua ja kokea luovaa tanssia. Jokainen tanssija tanssii ja kokee sen yksilöllisesti.
Luova tanssi antaa tilaa yksilölliselle itseilmaisulle niin, että tanssiessa voi kokea olevansa yhden-
vertainen sekä yksilönä, että ryhmässä. Luovan tanssin ydin on se, että jokainen ihminen on ainut-
laatuinen ja hänet kohdataan ja nähdään omana itsenään. Näkyväksi ja kuulluksi tuleminen antaa
rohkeutta ilmaista itseä kehollisesti.

Opinnäytetyöni pohjautuu haluun kehittää luovaa tanssia osaksi ammatillista koulutusta. Toimin
tällä hetkellä toisen asteen opettajana, ja näen, että luovuudelle, tanssille sekä luovalle tanssille on
toisella astella tilaa ja mahdollisuuksia. Jotta voin kehittää luovaa tanssia ja sen hyödynnettävyyttä
toisen asteen opinnoissa, on syytä tarkastella sitä, miten opiskelijat kokevat sen ja miltä se heidän

mielestään näyttäytyy osana heidän opintojaan. Ennakkonäkemykseni mukaan luova tanssi antaa mahdollisuuden tutkia omaa identiteettiä, rajoja ja luoda luovuudelle uudenlaista näkökulmaa. Luovan tanssin kautta voimme oppia itsestämme ja toisistamme jotain erityistä. Näin ollen luova tanssi voisi antaa toisen asteen opiskelijoille mahdollisuuden oppia heittäytymään luovaan ilmaisuun ja ihmisten kohtaamiseen.

Pyrin tutkimuksessani löytämään vastauksia kahteen kysymykseen:

1. Millaisia vuorovaikutustaitoja luovan tanssin kautta voi oppia?
2. Miten toisen asteen opiskelija kokee luovan tanssin osana heidän opintojaan?

Tutkimuksen aihe on mielestäni ajankohtainen ja toisaalta myös äärimmäisen ajaton. Tutkimme läpi elämän identiteettiämme ja haluamme ymmärtää kuka todellisuudessa olemme yksilöinä ja osana ympäröivää todellisuutta. Luovan tanssin kautta voimme tutkia omaa identiteettiä ja tapamme kohdata muita sekä edistää ihmisten välistä yhdenvertaisuutta. Kun voimme kokea olemamme tasavertaisia muiden ihmisten kanssa, edistämme sekä yksilön, että yhteiskunnan hyvinvointia.

2 LUOVAN TANSSIN LÄHTÖKOHTIA

Tässä luvussa tutustaan tutkimuksen kannalta keskeisiin käsitteisiin: holistinen ihmiskäsitys, tanssi, improvisaatio, kehollisuus ja oppiminen, vuorovaikutustaidot ja kohtaaminen. Lauri Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen kautta saamme mahdollisuuden ymmärtää ihmisen kokonaisvaltaisuutta. Ihmisessä on kolme yhtä tärkeää olemassaolon ulottuvuutta. Käyn läpi, miten ulottuvuudet toimivat yksittäin ja yhdessä.

Tanssin ja improvisaation kautta saamme ymmärryksen siitä, mistä luovassa tanssissa pohjimmiltaan on kysymys. Tutustumme tanssin monipuolisuuteen ja erilaisiin mahdollisuuksiin ja siihen, mitä luova tanssi ja improvisaatio tarkoittaa. Elämme, koemme ja opimme kehon kautta, mistä syystä on syytä tutustua kehollisuuteen ja oppimiseen kehollisesti. Luovassa tanssissa on vahvasti läsnä yhdessä toimiminen ja liikkuminen. Luvun lopussa tarkastelemme vuorovaikutus- ja kohtaamistaitoja, jotka tukevat yhteistä tanssia.

2.1 Holistinen ihmiskäsitys

Yksi tutkimukseni perustavanlaatuisista teoreettisista lähtökohdista on Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys. Holistisen ihmiskäsityksen tieteelliset juuret löytyvät eksistentiaalisesta fenomenologiasta, joka on synteesi saksalaisten Edmund Husserlin fenomenologiasta (kokemuksen kokonaisrakenteen analyysi) ja Martin Heideggerin eksistenssin filosofiasta (analysoi olemassaoloa) (Malme, Punamäki & Samppala 2019). Rauhala on muodostanut holistisen ihmiskäsityksen eksistentiaalisesta fenomenologiaa hyödyntäen ja kehittäen. Rauhala esittää filosofisten analyysien pohjalta ihmisen olemassaoloa kolmijakoisesti: *tajunnallisuus* (psykkishenkisyys), *kehollisuus* (aineelliset-organiset tapahtumat) ja *situationaalisuus* (olemassaolo suhteina todellisuuteen). (Anttila 2021a.) Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen koostuu kehon fysikaalisista ja kemiallisista prosesseista ja tajunnallisuuden edustamista ajatteluprosesseista eli henkisestä ja psyykkisestä olemassaolosta. Näiden ohella ihminen on alati sidoksissa kaikkeen kehonsa ympärillä olevaan sekä konkreettiseen, että ideaaliseen maailmaan. (Pihlanto 2008, 30.)

Taulukko 1: Lauri Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen kolme olemassaolon ulottuvuutta, merkitys ja ilmeneminen

	Tajunnallisuus	Kehollisuus	Situationaalisuus
Ulottuvuus	Psyykkishenkisyys = mieli	Aineellis-organinentapahtuma. Konkreettinen toiminta.	Kaikki se, mihin kehollisuus ja tajunnallisuus ovat suhteessa. Kietoutuneisuus todellisuuteen oman elämäntilanteensa kautta ja sen mukaisesti.
Merkitys	Mielen kautta ymmärrämme tai tunnistamme ilmiön tai asian joksikin. Mielen suhde objektiin, asiaan tai ilmiöön synnyttää merkityssuhteen.	Orgaanisen elämän erilaisten ilmentymien ymmärtäminen on keskeinen osa ihmisen olemassaolon kokonaisuutta.	Rakennetekijän kuuluessa ihmisen situaatioon, se vaikuttaa myös siihen mitä ihminen tajunnassaan ja kehollisuudessaan on (identiteettiin).
Ilmeneminen	Kaikki inhimillisen kokemus, mistä voimme tulla tietoiseksi ja minkä voimme kokea kuuluvan tajuntamme piiriin esim. havainto- ja tunne-elämykset. Tajunnalliseen tapahtumiseen vaikuttaa aina sen oma historia.	Kehollisuus on esiyymmärtäneisyttä (tajuton tarkoitavuus). Elinten ja elintoimintojen keskinäiset suhteet jatkavat, täydentävät, tasapainottavat ja kontrolloivat toistensa alkamia prosesseja omalla tavallaan, mutta ilman symbolista tulkintaa.	Aina ainutkertainen Suhteet <i>konkreettiseen</i> (ilmasto, talous) ja <i>ideaaliseen todellisuuteen</i> (arvot, normit) sekä toisiin ihmisiin Ihmisen identiteetti jäsennetään usein situationaalisuuden pohjalta esim. isä, äiti tai lapsi. Ihminen voi valita ja vaikuttaa moniin situationsa rakennetekijöihin, mutta osa näistä määräytyy kohtalonomaisesti esim. vanhemmat, kansallisuus, yhteiskunta.

Ihminen on elämäntilanteeseensa kietoutunut kokonaisuus. Ihmisen kaikki kolme olemassaolon ulottuvuutta *tajunnallisuus*, *kehollisuus* ja *situationaalisuus* ovat sidoksissa toisiinsa. Ulottuvuudet eivät ole toisistaan erillisiä, eikä niitä voi tarkastella erillisinä menettämättä jotain olennaista. (Malme ym. 2019.) Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen eri olemisen puolet siis edellyttävät toisensa jo olemassaolossaan. Olemispuolista voidaan keskustella jokaisen olemispuolen vaatimalla tavalla niin, että ne konstituivat (muodostuvat) ja todellistuvat toistensa avulla. Tätä Rauhala kutsuu ”ykseydeksi erilaisuudessa”. Nämä kaikki kolme olemisentilaa ovat yhtä primäärejä (ensisijaisia) ja välttämättömiä sekä kaikkien tilojen yhteisvaikutuksella toimivat ihmisen monimuotoisessa kokonaisuudessa. (Anttila 2021a.)

Kehollisuus on näistä kolmesta olemassaolon ulottuvuudesta kaikkein näkyvin. Tämä tulee ilmi ihmisten arkipäivän kohtaamisissa, kun kohtaamme toisemme kehollisina olioina tietyissä tilanteissa eli jossakin situaatiossa, joka on siinä hetkessä osa kummankin osapuolen situationaalisuutta, joten molemmilla osapuolilla on suhde siihen tilanteeseen ja siinä oleviin tekijöihin. Esimerkkinä voidaan käyttää lääkärinä ja potilasta sekä yhteistä vastaanottohetkeä, jossa paitsi heidän kehonsa, samalla myös heidän niihin kietoutuvat tajunnallisuutensa ovat siinä tilassa ja tilanteessa. (Pihlanto 2008, 30–31.)

Mistä filosofiasta kulloinkin puhutaan ja miten siitä puhutaan, heijastelee oman aikansa kulttuuria (Keski-Luopa, Leila 2009). Länsimaisessa filosofisessa perinteessä on vielä vain vähän nähty sel-laista, missä yhdistetään kehon ja tajunnan toiminta toisiinsa ja nähty niiden täydentävän ja tarvitse-van toisiaan, eikä toistensa vastapareina (Kauppila 2012, 54). Tällä tarkoitetaan dualismia. Dualis-tinen näkemys on juurtunut syvälle länsimaiseen ajatteluun ja muovannut pedagogisia ja tieteellisiä käytäntöjä vuosisatojen ajan, mutta käytäntöjen ja ajattelumallien muuttuminen on hyvin hidasta. Käsitteinä keho ja mieli ovat kulttuurishistoriallisia konstruktioita, ja niiden merkityksen uudelleen määrittäminen on vasta alussa. Jotta voimme irroittaa käsityksen siitä, että keholla ei olisi mer-kitystä tiedon ja tietoisuuden rakentumisessa, tarkoittaa sitä, että meidän tulee tarkastella ihmisen olemassaolon perusteita syvällisesti. (Anttila 2009, 85.)

Dualistinen perinne, kehon ja mielen alati irrottaminen toisistaan, näkyy osittain myös tanssikentällä ja tanssijoiden suhteessa omaan kehoon. Dualismi ohjaa tanssijoita suhtautumaan omaan kehoon välineellisesti (Parviainen 1995, 34). Sen sijaan itämaisissa filosofioissa kehon ja tajunnan yhteys on tunnistettu ja niiden tehtävien nähdään sopivan yhteen. Muun muassa japanilaisessa kulttuuri-perinteessä erityyppiset ajattelutavat sijaitsevat eri kohdissa kehoa, tästä esimerkkinä tietoisien hengityksen harjoittaminen, joka tunnistetaan itsen tutkimisen ja kehittämisen menetelmänä. (Kauppila 2012, 54.)

Holistisen ihmiskäsityksen mukaisesti ihminen on ykseys, joka toteutuu osaulottuvuuksien väli-ssä vuorovaikutuksessa. Eri olemassaolon ulottuvuudet edellyttävät toinen toistensa olemassa-oloa voidakseen itse olla olemassa. (Lehtovaara 2007, 591–592.) Ihmisen kokonaisuus sisältää sellaisia ominaisuuksia, mitä sen osaulottuvuuksilla ei yksinään ole. Ihmisen ykseys on paljon enemmän kuin osiensa summa, sillä se luo koko ajan uutta. Kun jossain osamassaolon ulottuvuu-desta tapahtuu muutos, muutoksen vaikutus ulottuu myös muihin ulottuvuuksiin niiden perusra-kenteen mahdollistamalla tavalla, ikään kuin resonoiden keskenään. (Malme ym. 2019.)

Kokemushorisontissamme tapahtuu alati muutosta. Vaikka olemassaolomme on hyvin pitkälti ruti-noitunutta, on jokaisessa hetkessä muutoksen mahdollisuus. Meihin voivat vaikuttaa erilaiset tilan-teet niin, että ne saavat meidän ajattelemaan lähtökohtamme, ymmärryksemme ja tapamme uu-destaan. Tämän myötä suhteemme omaan taustaamme voi muuntua ja olemassaolomme rutiinit purkautua. (Malme ym. 2019.)

2.2 Tanssiva keho

Tutkimuksessa tanssia tarkastellaan luovan improvisaation ja itseilmaisun muotona. Luovan tanssin käsite on nähty ongelmallisena määrittää tarkkaan. Tanssia on monenlaista ja tanssia voi monista eri lähtökohdista ja tarpeista. Tanssi voi olla tekniikkaan painottunut, luovaa improvisaatiota, tanssia itselle, tanssia yleisölle ja kaikkea siltä väliltä. Tanssiminen ei kuitenkaan ole vain ihailun kohteena olemista, vaikka se on ensimmäinen pinta esittävässä taiteessa, jota tanssin stereotyyppit yleisesti välittävät sekä tanssijoille että yleisölle. Tanssijan tie kulkee kohti laajempia tanssin merkityksiä ja ulottuvuuksia, kun uskallamme nähdä ja kokea sitä pintaa syvemmälle. Parhaassa tapauksessa tanssiessamme voimme löytää kehomme samaan aikaan tuntevana, älyllisenä ja ajattelevana kokonaisuutena. Jotta voimme kokea tällaista kokonaisvaltaista merkitystä tanssiessamme, siihen ei voi mikään metodi tai ”tekniikka” itsessään johtaa ilman jokaisen yksilön omaa ponnistelua ja oivalluksia. (Parviainen 1995, 34.) Luovan tanssin myötä syntyy liikettä, joka lähtee liikkujasta itsestään, ja juuri sen vuoksi tanssi-improvisaatioharjoitteiden hyödyntäminen on mielenkiintoista (Foster 2012, 7).

Sitä, miten jokainen meistä tanssii, voidaan kutsua tyyliksi – tavaksi tanssia. Tyyli määrittyy tavassamme tanssia yhdessä, eli tapamme olla ja liikkua, luo tanssityylimme. Tanssityyliä voidaan tarkastella eri näkökulmista: yksilön, liikkeen, yhteisön ja katsojan näkökulmista. Nämä kaikki voivat olla läsnä tapahtumisessa. Tyyli ikään kuin pätevä toiminnan eli tanssimisen. Tanssia voidaan määrittellä ja jakaa tyyliittäin esimerkiksi Sirridgen ja Armelagosin mukaisesti kahteen osaan: tyyli 1. ja tyyli 2. Ensimmäisellä tyyllillä tarkoitetaan yleistä tyyliä, joka on muodostunut aiemman tanssillisen kokemuksen kautta. Se on esimerkiksi tietyn tanssikoulun tai koulukunnan tyyli, ja sisältää tilallista sanastoa ja liikkeitä. Toisella tyyllillä tarkoitetaan tanssijan henkilökohtaisia valintoja, miten hän liikkuu ja mukautuu annettuihin rajoihin tanssinsa kautta. Tyylit eivät ole erilliset vaan tanssija toteuttaa ensimmäisen tyylin omilla keinoillaan, johon hän vaikuttaa toisen tyylin kautta. (Heimonen 2009, 80–81.)

Tanssin harjoittelu ja tanssin erilaiset tekniikat muovaavat kehoamme ja samalla koko persoonamme, joskus hyvinkin perinpohjaisesti. Keholliset muutokset eivät ole heti läsnä kehossa, mistä johtuen muutos vaatii aina aikaa. Kehollinen muutos voi olla silmin havaittavissa tai yksilön kokemuksellinen muutos. Kehollinen harjoittelu ja tekeminen nostaa esiin kehollisuuden mahdollisuudet, joita ei voi koskaan tuoda esille käsitteellisen tai kuvitteellisen kautta. Tanssi ja sen harjoittelu muotoutuu meille aivan kuin tieksi, jonka määränpää ei ole näkyvässä tai ennustettavissa.

Tie on hyvin yksilöllinen, riippuen meidän jokaisen ainutlaatuisuudesta, mikä tarkoittaa sitä, että jokainen tanssija harjoittelee eri lähtökohdista, löytäen tanssista erilaisia asioita. Harjoitteluprosessi muuttaa aina tekijäänsä, hänen olemassaolonsa monimuotoisuutta. Tämä muutos on silminnähtävissä sekä kehollisena että kokemuksellisenä muutoksena. (Parviainen 1995, 34.)

Luovan tanssin kaltaisia menetelmiä on Suomessa esimerkiksi Esteetön tanssi, Tanssi-innostaminen ja Yhteisötanssi. Yksi keskeinen yhdistävä tekijä edellä mainituilla menetelmillä on integraatio, millä tarkoitetaan sitä, että siihen voi osallistua kuka vain. Tanssi-innostamista ja Yhteisötanssia yhdistää se, ettei kumpikaan noudata tiettyä tanssin tyyliä, tanssitekniikkaa tai askelkuvioita, vaan liike syntyy jokaisen osallistujan omista lähtökohdista käsin (Foster 2015, 17–21). Esteettömän tanssin kehittäjä Pauliina Lappi luonnehtii sitä integroidun tanssin ja yhteisöllisen oppimisen näkökulmista. Esteettömässä tanssissa yhdistyvät kehon viisautta, kohtaamisen taika ja aito vuorovaikutus, mitkä parhaimmillaan näyttäytyvät liikkumisen taiteena ja pedagogisena performanssina. Esteetön tanssi on asennetta. (Lappi 2021.)

Raisa Fosterin Tanssi-innostamisen lähtökohtana on, että jokainen osallistuja voi tutkia omaa yksilöllistä tapaa liikkua. Sen tarkoituksena on löytää jokaisen oma tapa liikkua ja ilmaista itseään liikkeen avulla. Kehollisen tutkimuksen lisäksi tanssi-innostamisessa pääsee tutkimaan itseään, minuuttaan ja suhdetta toiseen sekä ympäröivään maailmaan. (Foster 2012, 7.) Ryhmää ohjatessa luovaan liikkeeseen, tulee muistaa, että jokainen osallistuja on ainutlaatuinen yksilönsä ja hänellä on valtavasti potentiaalia. Ei siis tule kiinnittää huomiota rajoituksiin vaan luoda mahdollisuuksia. Näin jokainen osallistuja voi kokea olevansa yhtä arvokas ja hyväksytty sellaisena kuin hän on. (Foster 2015, 22.)

Improvisaatiosta liikeimprovisaatioon

Improvisaatiota voidaan tulkita ja määritellä monella tavalla. Etymologisen termin mukaan improvisaation alkuperä on latinankielen sanassa *improvisus*, millä tarkoitetaan jotain ennalta näkemättä. Vuoden 1989 sivistyssanakirjan mukaan improvisaationa on pidetty esimerkiksi sellaisia esityksiä, puheita tai runoja, joita ei valmistella ennakoon ja jotka muodostuvat esityksen aikana. Myöhemmin improvisaatiota kuvatessa on puhuttu jonkin luomisesta ja esittämisestä valmistelematta ja järjestäen asiat niin, että hyödyntää siinä omaa mielikuvitusta ja tarjolla olevia keinoja. (Koponen 2004, 18.)

Improvisaatiossa on keskeistä läsnäolo ja tässä ja nyt - tila. Tony Dunderfeltin määritelmän mukaan läsnäolo on sisäistä asennetta ja pysähtymistä tietoisesti hetkeen ja tilanteeseen, missä ihminen sillä hetkellä on. Läsnäolo ja hetkessä eläminen ovat läheisesti yhteydessä toisiinsa. Hetkessä elämisellä tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on herkkyyttä olla tietoinen tapahtumiin ja muutoksiin itsessä, muissa ja ympäristössä. Hetkessä olemisen kannalta olennaista on vaientaa sisäiset ja ulkoiset paineet ja keskittyä kuuntelemaan toista hetkessä. (Koponen 2004, 22.)

Intuitio ja spontaanisuus ovat myös vahvasti läsnä improvisaatiossa. Intuitiossa keskeistä on sensuroimattomuus, joka on osaksi tiedostamaton ihmisen toimintaa ohjaava tajunnan tila, minkä kautta teemme valintoja. Kun ihminen ei arvota tekemistään, vaan tuottaa materiaalia vapaalla virtauksella itsestään ulospäin, hän on intuition (aistien, viettien ja vaistojen) varassa. Spontaaniuden ytimessä on toimiminen impulssien ja intuition mukaisesti. Spontaaniudessa hyväksytään jokainen ensimmäinen mieleen tuleva ajatus tai liike. Spontaani ihminen ei ennakkoon vertaile, analysoi tai arvota ideoitaan tai itseään, vaan improvisoi spontaanisti hetkessä. (Koponen 2004, 21.)

Liikeimprovisaatiolla tarkoitetaan liikkumista ilman, että tietää ennalta, mitä liikkeitä aikoo tehdä. Siinä on tarkoituksena kuunnella itseä ja mahdollisia ohjeita ja antaa niiden liikuttaa ja luoda. Liikeimprovisaatio tapahtuu hetkessä synnyttäen intuitiivisesti liikettä. Pyrkimyksenä usein on herkitä tanssija kehollisuuteen ja oman kehon kuunteluun. (Kaartinen 2018). Liikeimprovisaatioharjoitteita varten ei ole tarkoituksena antaa liian tarkkoja ja liikettä määrittäviä ohjeita ja liikemateriaalia, johon liikkuva sopeutuisi vaan jokaisen oma liike syntyy kehon, toisten liikkujien ja tilan kuuntelemisesta (Heimonen 2009, 89).

Liikeimprovisaatiossa toiminnan yhtenä tavoitteena voi olla yhteisöllisen liikkeen tutkiminen. Se perustuu enimmäkseen sanallisille ohjeille ja rakenne luo maaston liikkumiselle, jota ei määritä valmis liikesanasto. Cuttingham on kirjoittanut sattuman menetelmistä, minkä avulla luonto ilmenee liikkeessä. Luonnollisuus ja luonto voi ilmetä mielen, kehon ja hengen yhdessä toimimisena. (Heimonen 2009, 89–90.) Liikeimprovisaatio vaatii tanssijalta kykyä olla tietoinen erilaisista suhteista esimerkiksi tanssijoiden keskinäistä suhteista ja osien ja kokonaisuuden välisistä suhteista. Lisäksi tanssijan tulee olla tietoinen liikkeen, tilan ja ajan välisistä suhteista ja tiedostaa tapahtumien kulku, mitä on tapahtunut, mitä juuri nyt tapahtuu, mitä on tapahtumaisillaan ja mitä tulee vielä tapahtumaan. (Väätäinen 2007, 59–60.)

Improvisoidessamme olemme siis tapahtumasarjassa, missä vaihtelevien liikkumisen mahdollisuuksien avulla pyrimme tulkitsemaan maailmaa liikkeessä. Tässä intuitiivisen luomisen ytimessä kietoutuvat yhteen kinestesia ja muu havaitseminen (kuuleminen, näkeminen, koskettaminen ja haistaminen), ja havaitsemme niiden kautta liikkeen erilaisia laatuja. (Parviainen 2004, 117.) Joten improvisaatio sisältää erilaisia impulsseja, joita voi olla ääni, liike, väri, haju tai kosketus. Tanssissa ympäriltä tulevat impulssit saavat aikaan muutoksia tanssijassa itsessään. Tanssija heijastaa toisten liikkeitä omassa kehossaan ja antaa samalla vaikutteita takaisin. (Väätäinen 2007, 59–60.)

Kun tanssimme toisten kanssa, olemme sekä yksilöitä, että osa yhteisöllistä liikettä. Yhteisöllistä liikettä voidaan tutkia liikeimprovisaatiossa muun muassa liikkumisen ja pysähtymisen kautta. Siinä osallistujat liikkuvat ja pysähtyvät yhtä aikaa ja samoin jatkavat liikkumista pysähdyksestä saman aikaisesti. Tässä liikeimprovisaatioharjoitteessa keskeistä on orientoituminen toisiin ja tilaan. Yhteisöllisen liikkeen äärellä ja toisten osallistujien vierellä oma paikka kirkastuu oman liikkeen ja pysähtymisen kautta. Osallistujat saavat ohjeistuksen harjoitteeseen, mutta sen ratkaisussa he hyödyntävät omaa tulkintaansa, aiemmin mainittua 2. tyyliä, millä tarkoitettiin tanssijan henkilökohtaisia valintoja liikkua ja mukautua annettuihin rajoihin. (Heimonen 2009, 89–90.)

Improvisaatiossa liike on aina yksilöllistä jokaisen omalla ainutlaatuisella tavallaan. Ilmaisun tarve on jokaisella sisäsyntyinen ja sisäisen liikkeen esille tuomisesta voi seurata vapauttava suhtautuminen itseen ja muihin. Suhtautumisen muutoksessa keskeisintä on empaattisuus ja läsnäolo, sekä kyky havainnoida muita. (Kaartinen 2018.) Improvisointia voi kuvata taidoksi käyttää kehoa, tilaa ja kaikkia inhimillisiä apukeinoja fyysiseen idean, tilanteen ja hahmon spontaaniin ilmaisemiseen. Vaikka mikään näistä määritelmistä ei rajaa improvisaatiota tapahtumaan vain esittävien taiteiden parissa, käsite on tuttu nimenomaan taiteen puolelta. Musiikki-, kontakti-, ja liikeimprovisaatio, kuvataiteet ja improvisaatioteatteri hyödyntävät samoja lainalaisuuksia. (Koponen 2004, 18.)

Kehollisuus ja oppiminen

Ihmisen elämä on prosessi, jonka kulkuun vaikuttavat monet asiat. Minuus ei ole ihmiselle annettua ja lopullista, vaan se on jatkuvassa muutosprosessissa. Voimme itse oppia, vaikuttaa ja kehittää omaa kehollista olemistamme ja kehossamme olevan prosessin suuntaa. (Parviainen 1995, 34.) Kehollisessa kokemuksessamme olemme kiinni aina tässä hetkessä. Siihen vaikuttavat mieleemme

ja kehomme tässä paikassa ja tässä hetkessä. (Foster 2015, 17.) Thomas Hannan käsittämä somatiikka kuvaa kehollista olemustamme juuri nyt, johon persoonamme on nivoutunut. Se tarjoaa meille mahdollisuuden oivaltaa itsestämme uusia asioita. Soma tarkoittaa kehoamme sellaisena kuin se näkyy ensimmäisestä persoonasta ja sen sisäisistä havainnoista käsin. Se on siis eletty keho, Ensimmäinen perspektiivi on keskeinen ulottuvuus somatiikassa, koska sen kautta toisen ja kolmannen persoonan näkökulmat tulevat todeksi. (Houni, Laakkonen, Reitala & Rouhiainen 2006, 13.)

Tapamme hahmottaa maailmaa on sidoksissa kehollisuuteemme. Ajattelumme perustuu sille, miten kehomme ottaa vastaan, kuljettaa ja tuottaa tietoa ja miten aivomme ja hermostomme osallistuvat sen kuljettamiseen ja tulkintaan sekä sille, miten toimimme konkreettisesti tässä moniulotteisessa: fyysisessä, sosiaalisessa ja ideaalisessa maailmassamme. Kehomme tarjoaa perspektiivin maailmasta. (Anttila 2009, 84.) Jokaisella ihmisellä on kehossaan suuri ja monipuolinen varanto tietoa, sitä kutsutaan kehotiedoksi. Sillä tarkoitetaan tietoa, jota ei voi lukea kirjoista tai oppia teoreettisilla menetelmillä. (Kaartinen 2018.) Tätä kehollista tietoa käytämme tietoisesti tai tiedostamattamme. Keho on tapamme viestiä ja olla yhteydessä maailmaan. Havaitsemme, toimimme ja muokkaamme maailmaa kehollisuutemme kautta ja sen rajoittamana. (Anttila 2021c.)

Kun puhumme kehollisesta oppimisesta, tarkoitamme sitä, että mahdollisimman suuri osa kehomme potentiaalista otettaisiin käyttöön oppimisen resursseiksi (Anttila 2021c). Kehollinen oppiminen on laajempi ilmiö, johon kuuluvat niin persoonallisuus, tunteet, aistit, havainnot kuin muut keholliset, sosiaaliset ja kulttuuriset prosessit (Anttila 2010, 77). Se pohjautuu kehossa syntyviin aistimuksiin, havaintoihin ja kokemuksiin, jotka liike ja toiminta saavat aikaan. Kehollinen oppiminen tapahtuu sosiaalisessa yhteydessä ja kolmiulotteisessa muuttuvassa maailmassa. (Anttila 2021c.)

Maurice Merleau-Pontyn (1908–1961) tuotannon yhtenä keskeisenä aiheena on kokemuksellisen kehon tarkastelu. Hän ymmärsi kehon koostuvan luonteeltaan erilaisista ulottuvuuksista, jotka olivat: elävä-, fenomenaalinen-, oma- ja objektinen keho. Hänen mukaansa keho ei ole ensisijaisesti objektinen vaan konstituiva, siihen nivoutunut ja ympärillä olevien kanssa kommunikoiva, moniulotteinen subjekti, joka on sekä aistiva että aistittu, niin havaitseva kuin havaittu olento. Hänen ajattelunsa mukaan havainto tarkoittaa avoimuutta maailmaa kohtaan, johon subjekti itsekkin kuuluu. (Anttila 2010, 76.) Mieleemme on siis ehdollinen kehomme laajoista kyvyistä aistia ympäristöstä, työstää tietoa ja toimia vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Samoin tapamme hahmottaa ja

käsitellä maailmaa ovat sidoksissa kehoomme, sen tilanteeseen ja mahdollisuuksiin havainnoida ympäristöä. (Kähkönen 2018, 133.) Kun liikkeet muodostavat ihmisessä prosessin, jossa hän ilmaisee musiikissa havaitsemiaan asioita ja kokemuksia (Juntunen 2011, 60).

Kehollinen tieto voi parhaimmassa tapauksessa kehittää kokonaisvaltaisesti tanssija itsetuntemusta. Kun tanssija oppii tunnistamaan ja ymmärtämään erilaiset tuntemukset, niiden merkitykset ja luonteen omassa kehossaan, hänen on mahdollista tunnistaa, miten hänen kehonsa eri tilanteissa reagoi ja kehittää omaa empatiakykyä ja sosiaalisia vuorovaikutustaitojaan. (Parviainen 2016, 15.) Kehollinen tieto syntyy tanssijassa kehollisen herkistymisen kautta. Tanssija herkistyy liikkumisen kautta sen moninaisuudelle. Kehollinen herkistyminen voi syntyä vain toiminnan eli tässä tapauksessa tanssin kautta. Tanssi ikään kuin herättää meissä kehollisuutemme eloon. Kun taas arkipäivän rutiinit saattavat kangistaa meitä, ellemme etsi liikkumisen kautta kehomme mahdollisuuksia (kehon omaa ymmärrystä). Tätä voidaan kutsua myös kehon henkiinherättämiseksi ja sen tarkoituksena on etsiä ja löytää itsensä ja kehollisen yhteyden ympäröivään maailmaan ja ihmisiin. (Parviainen 1995, 34.)

Keho on yksilön menneisyyden horisontti kaikkine kokemuksineen ja eletty elämä on siinä vahvasti läsnä. Tästä johtuen kehoa kutsutaan historiaksi. Kehosta näkyy ihmisen eletyn elämän jättämät jäljet. Ne näkyvät erilaisina eleinä, asenteina ja asentoina. Traumaattiset kokemukset voivat jättää yksilön koettuun kehoon jäljen, siihen millaisena hän on kehossaan ja millaisena kehonsa kokee. Kehomme on siis meidän oma menneisyytemme, aika, jonka olemme olleet olemassa. Kehomme määrää myös meidän tulevan aikamme. Sen lisäksi, että keho on jokaisen yksilön historia, se on myös osa kulttuurin ja yhteisön historiaa. Yhteisölliset tavat ja tottumukset vaikuttavat myös osaltaan kehoomme, muun muassa yhteisöllinen moraalit on opittua. Ne opitaan eleiden ja ilmeiden kautta sukupolvelta toiselle. (Parviainen 1995, 33.)

Kehollisuuden kautta opitut asenteet ja arvostukset nähdään olevan vaikeimmin ymmärrettävissä ja muutettavissa. Voimme oppia elämämme aikana helposti uusia ajatuksia ja "mielipiteitä", mutta todellisuudessa kehollisuutemme paljastaa meistä sen, millaisia todelliset asenteemme ovat. Ne näkyvät liikkein ja elein kehossamme. On siis vaikea osoittaa rajaa, missä päättyy minuuden keho ja missä toiseus alkaa. Samalla kun kehomme on minuutta, se on myös aina jaettua. (Parviainen 1995, 33.)

2.3 Vuorovaikutustaidot ja kohtaaminen

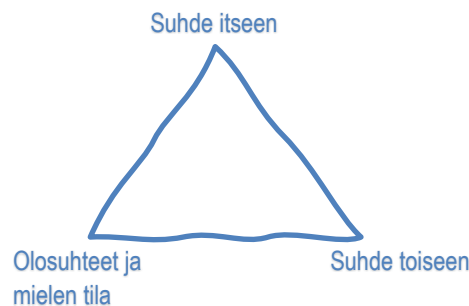
Ihminen on kehossaan oma yksilönsä, mutta alati vuorovaikutuksessa ympäröivään maailmaan ja ihmisiin oman kehonsa kautta. Vuorovaikutustilanteet ovat aina vastavuoroisia siihen osallistuneiden kesken. Kaikki osapuolet tuovat yhteiseen kohtaamiseen jotain sellaista, mikä vaikuttaa tilanteeseen osallistuneisiin. Jotta vuorovaikutustilanteesta saadaan onnistunut, tarvitaan siihen kaikkien osallistuneiden panosta ja tunne siitä, että jokaisen panos on huomioitu. Onnistuneessa vuorovaikutustilanteessa ihmiset kokevat yhteisymmärrystä ja olevansa ikään kuin samalla aaltopituudella. Tilanteeseen vaikuttaa myös sosiaalinen ympäristömme, joka on muovannut meidän kulttuurisidonnaisia tapojamme ja keinoja toimia vuorovaikutustilanteessa. Kulttuuriset arvot ja tavat tuovat meille erilaisia tunteita ja ohjaavat meitä säätelemään vuorovaikutustilanteissa erilaisia tapoja. (Talvio & Klemola 2017, 12.)

Onnistuneita vuorovaikutustilanteita varten meidän tulisi tunnistaa vahvuutemme ja kehittämiskohteemme ja avata silmiämme uuden oppimiselle, sillä tunne- ja vuorovaikutustaidot eivät ole synnynäisiä, mutta niitä voi opetella ja harjaannuttaa läpi elämän. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja voi oppia suoraan toisten ihmisten kanssa käydyissä kanssakäymisissä ja läheisten ihmissuhteiden esimerkiksi vanhemman, opettajan tai esimiehen mallista. (Talvio & Klemola 2017, 18.) Hyvät vuorovaikutustaidot edellyttävät tietoa, taitoa ja motivaatiota. Onnistuneet vuorovaikutustilanteet koostuvat viestinnän ja vuorovaikutuksen ennakkoinnista, suunnittelusta, säätelystä ja arviointiin liittyvistä metakognitiivisista taidoista, joka sisältää esimerkiksi refletion, itsetarkkailun ja kyvyn jäsentää sosiaalista todellisuutta monipuolisesti ja joustavasti. (Laajalahti 2014, 22.)

Vuorovaikutustaitojen yksi keskeinen elementti on kohtaamisen taito. Kohtaamisen taito perustuu pohjimmiltaan siihen, kuinka kohtaamme itsemme. Kun olemme kohdanneet itsemme, voimme kohdata toisemme. Kohtaamisen taitoa voi tarkastella esimerkiksi kahden eri mallin mukaisesti: sosioemotionaalisen oppimisen mallin ja kohtaamisen perusrakennemallin mukaan. Sosioemotionaalisen oppimisen mallin mukaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimista tapahtuu eri osa-alueilla: 1) *”minätietoisuudessa”*: tunteiden ymmärtäminen ja hallinta, 2) *”itsensä johtamisessa”*: tavoitteenasettelu ja toteuttaminen, 3) *”sosiaalisessa tietoisuudessa”*: empatian kokeminen ja osoittaminen, 4) *”ihmissuhdetaidoissa”*: myönteisten ihmissuhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen ja 5) *”vastuullisessa päätöksenteossa”*: päätöksenteko. (Talvio & Klemola 2017, 18–19.)

Sosioemotionaalisen oppimisen mallin mukaan ihmisen on ensin opittava tunnistamaan omaa sisäistä maailmaa muun muassa tunteita, tarpeita ja arvoja. Oman sisäisen maailman ymmärryksen myötä meillä on mahdollista säädellä toimintaamme. Ihmisten kanssa toimiessamme, meidän täytyy pystyä tunnistamaan oma panoksemme ja, kuinka se vaikuttaa muihin ihmisiin. Ihmissuhdetiedoissa oman panoksen tietoisuus lisää mahdollisuutta säädellä omaa toimintaa niin, että voimme luoda positiivisia suhteita ja helpottaa vuorovaikutusta erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. (Talvio & Klemola 2017, 20.)

Maaret Kallio kuvaa kirjassaan *Inhimillisiä kohtaamisia*, kohtaamisen taitoa kolmen saman arvoisen tekijän kautta. Kallion mukaan kohtaamisen perusrakenteita ovat: 1) ”olosuhteet ja mielen tila”, 2) ”suhde itseen” ja 3) ”suhde toiseen”. Järjestys on edellä mainitun mukainen. (Kallio 2017, 31.)



Kuvio 1: Kohtaamisen kolmio

Ensimmäisellä kulmalla, ”olosuhteet ja mielentila”, tarkoitetaan sitä, millaiset mahdollisuudet aika, jaksaminen ja resurssit luovat kohtaamiselle ja sen syntymiselle? Toisena kulmana on ”suhde itseen”. Minä- suhde on pohja sille, miten voimme kohdata toisen ihmisen. Mitä paremmin voimme juurtua itseemme, sitä paremmin voimme kohdata toisen ihmisen aidosti. Viimeinen eli kolmas kulma on ”suhde toiseen ihmiseen”. Onnistunut kohtaaminen toisen ihmisen kanssa vaatii kolmion täyttymisen jokaiselta kulmalta. Toisen ihmisen kohtaaminen perustuu aina riittävän hyviin olosuhteisiin, mielentilaa ja hyvään minä- suhteeseen. (Kallio 2017, 31.)

Kohtaamisen käsitettä voidaan kuvata myös dialogisuudella. Dialoginen kohtaaminen on sitä, että ihmiset tulevat kohdatuksi ja olleensa kohtaavia kohdatessaan muita. Edellytyksenä dialogiselle kohtaamiselle on rohkeus olla avoin omalle kokemukselle. Avoimen dialogin ydin on avoimessa, kunnioittavassa ja kiinnostuneessa kuuntelemisessa ja vuorokuuntelussa. Dialoginen kohtaaminen

muuntaa todellisuutta, antaa uusia merkityksiä, rakentaa ihmisen ajattelua ja kokemusta todellisuu-
desta uudelleen. Dialoginen kohtaaminen on samalla sekä hyvin kehollista että konkreettisesti ta-
pahtuva tapahtuma. (Anttila 2021b.)

Dialogisen kohtaamisen filosofiassa keskeistä on havaita se, että yhteyden kaipuu on ihmisessä
olemassa ennen kuin hän alkaa tiedostamaan olevansa erillinen ihminen, ”*Minä*”. Tämä tarkoittaa
sitä, että ”*Sinä*” on ihmisessä sisäänrakennettuna, ja kasvamme persoonaksi vain ollessamme yh-
teydessä toisiin ihmisiin. Minä-sinä -suhde perustuu kohtaamiseen, jossa näemme toisen ihmisen
ainutkertaisena olentona. Tämän edellytyksenä on toiseuden tunnustaminen, ja toisen puoleen
kääntyminen. (Kallio 2017, 31.) Ihmisen kohtaamisen neljä erityislaatuista piirrettä ovat herkkyys,
aistisuus toiselle, vastuullisuus toisesta ja kunnioitus toista kohtaan, jota ei voi koskaan täysin tun-
tea. Toinen on aina ”*Toinen*”, tuntematon ihminen. Hänen mukaansa toisen kohtaamisen ydin on
kasvojen kohtaamisessa, silloin ihminen asettuu toista varten. Tällä tarkoitetaan herkkyyttä, altis-
tumista toiselle ja haavoittuvuutta, jolloin vastuu toisesta ihmisestä ylittää olemisen. Kohdatessaan
toisen ihmisen, tärkeimmäksi ulottuvuudeksi muodostuu herkkyys. Kohtaamisissa vahvistuu toisen
erillisyyttä, ja siinä saatamme itsemme alttiiksi toiseudelle. (Heimonen 2009, 90.)

Kasvatustilanteissa, kuten yleensäkin ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa, suhde ihmisten
välillä osaltaan rakentuu osallistujien keskinäiseen valta- tai hierarkiasuhteeseen. Puhutaan mono-
logisesta suhteesta, kun valta on keskittynyt opettajalle tai kasvattajalle. Aito dialoginen suhde mur-
taa oppijan ja opettajan roolit ja liittää ne toisiinsa. Opettajan rooli voi olla esimerkiksi liikkeellepa-
nijana, tukijana, kannustajana ja ohjaajan roolina. Dialogi nähdään kasvatuksessa välttämättö-
mänä, sillä ilman dialogia opettaja ei voi tietää, mitä oppilas tarvitsee. Dialogi nähdään siis sekä
kasvatuksen päämääränä, että keinona. Samaan aikaan oppivat molemmat, oppilas ja opettaja.
(Anttila 2021b.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Toteutin tutkimuksen projektiosuuden lukuvuoden 2020–2021 aikana. Tutkimuksen kohteeksi valikoitui Suomen diakoniaopiston Oulun kampus. Tutkimuksen kohderyhmä koostui toisen asteen opiskelijoista. Toteutin tutkimuksen ilmaisun ohjaamisen valinnaisen tutkinnon osan yhteydessä, jonka opettajana minä toimin.

Tutkimuksessa tarkastellaan opiskelijoiden kokemuksia käsiteltävästä aiheesta. Kokemus nähdään länsimaisessa filosofiassa tietoteoreettisessa yhteydessä, ja ensisijaisesti yhtenä tiedonhankinnan menetelmänä ja tietämisen tasona, mutta ei korkeimpana tai lopullisena tiedon asteena (Backman 2018, 27). Tutkimuksen keskiössä ovat opiskelijoiden yksilölliset kokemukset, joiden kautta pyrin löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiini. Kokemuksia tarkastellaan teoreettisen viitekehityksen rinnalla. Pyrin huomioimaan kokemuksen tutkimisen erityispiirteitä aineistonkeruumenetelmien valinnoissa. Seuraavaksi kuvaan sitä, missä ympäristössä ja millä menetelmillä tutkimuksen toteutin.

3.1 Tutkimusympäristö ja kohderyhmä

Tutkimus toteutettiin kokonaisuudessaan Suomen diakoniaopisto Oy:n (Sdo) toimintaympäristöissä. Suomen diakoniaopisto on valtakunnallinen ammatillista koulutusta järjestävä organisaatio. Koulutusta järjestetään Helsingissä (Alppikadun ja Sovinnon kampus), Lahdessa ja Oulussa. Organisaatio uudistui vuonna 2017, jolloin entinen Oulun diakoniaopisto tuli osaksi Suomen diakoniaopiston toimintaa.

Suomen diakoniaopisto on kaikilla paikkakunnillaan kasvava toisen asteen koulutuksen tarjoaja. Sdo järjestää ammatillista koulutusta muun muassa kasvatus- ja ohjausalan-, sosiaali- ja terveysalan-, kauneudenhoitoalan- ja ravintola-alan tutkinnoista sekä ammatillista täydennyskoulutusta. Sdo tarjoaa muutakin koulutusta ja asiantuntijatoimintaa, esimerkiksi toisen asteen koulutukseen valmentavaa Valma-koulutusta ja on mukana erilaisissa hankkeissa. Opintovelvollisuuden laajentamisen myötä koulutustarjonta laajenee entisestään.

Tutkimus toteutettiin Oulun kampuksella, joka sijaistaa Oulun ydinkeskustassa (Albertinkatu 16B). Tällä hetkellä Oulun kampuksella opiskelee lähes 500 opiskelijaa. Opiskelijat jakautuvat seitsemään eri koulutusohjelmaan: sosiaali- ja terveysalan tutkinto (256 opiskelijaa) ja kasvatus- ja ohjausalan tutkintoa (166 opiskelijaa). Näiden lisäksi Oulussa järjestetään Valma-koulutusta, lapsi- ja perhetyön perustutkintoa, mielenterveys- ja päihdetyön ammattitutkintoa- ja erikoisammattitutkintoa sekä vapaan sivistystyön koulutusta.

Tutkimuksen toteutin lähi- ja etätoteutuksena. Esiselvityskyselyn ja työpajakokonaisuuden pidin kokonaisuudessaan lähitoteutuksena Kulttuuritalo Valveen tanssisalissa. Loppuselvityskyselyn toteutin etänä. Toteutustavoissa huomioin koronatilanteen ja siihen liittyvät toisen asteen opetusta koskevat ohjeistukset ja rajoitukset Oulun kampuksella.

Toteutin tutkimuksen lukuvuoden 2020–2021 aikana seuraavasti: syyslukukausi 2020 aineistonkeruu ja kevätlukukausi 2021 aineiston analysointi ja lopullisen työn kirjoittaminen. Tutkimuksen alussa perehdytin opiskelijat tutkimukseen, sen suunnitelmaan ja aikatauluun sekä jokainen täytti tutkimuslupalomakkeen. Tämän jälkeen alkoi virallinen tutkimus kolmen kokonaisuuden kautta, jotka loivat aikataululliset puitteet tutkimuksen toteutumiseen. Ensimmäisessä vaiheessa opiskelijat vastasivat esiselvityskyselyyn. Seuraavaksi toteutin luovan tanssin työpajat, jotka pidin 6.–31.10.2020 välisenä aikana. Tutkimusjakson aikana oli viikon kestävä syysloma. Loppuselvityskyselyn lähetin opiskelijoille työpajojen jälkeen. Jokainen opiskelija vastasi kyselyyn oman aikataulun mukaisesti.

Tutkimukseen osallistui yhdeksän Suomen diakoniaopiston Oulun kampuksen opiskelijaa. Opiskelijat suorittivat samalla ilmaisun ohjaamisen valinnaista tutkinnon osaa. Toimin kurssikokonaisuuden opettajana ja opiskelijoiden ohjaavana opettajana. Kurssi on kahdenkymmenen osaamispiirteen laajuinen ja sisältää teoria- ja käytännön opetusta, työharjoittelujakson ja näytön suorittamisen harjoittelupaikalla. Kurssi arvioidaan numeraalisesti näytön yhteydessä ammattitaitovaatimusten mukaisesti. Arvosanasta päättävät opiskelijan työpaikkaohjaaja ja ohjaavaopettaja arviointikeskustelussa. Kahdeksan tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista opiskeli kasvatus- ja ohjausalan- ja yksi sosiaali- ja terveysalan tutkintoa. Opiskelijoiden ikä jakautui 20–54 ikävuoden välille. Kahdeksan heistä olivat iältään 20–27-vuotiaita ja yksi 54-vuotias. Osallistujien nimet tutkimuksessa ovat Alina, Hanna, Ilona, Paula, Silja, Eeva, Elli, Maija-Liisa, Maria. Olen muuttanut nimet tutkimusta varten, jotta opiskelijoiden henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa.

3.2 Aineistonkeruu ja analysointimenetelmät

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimusaineisto koostui eri tavoin kerätyistä kokemuksista, joita luova tanssi opiskelijoissa herätti. Aineistonkeruumenetelminä on hyödynnetty kyselyä-, työpajaa- ja päiväkirjan kirjoittamista.

Tutkimuksen aikana toteutin esiselvitys- ja loppuselvityskyselyt, joiden kautta oli tarkoitus selvittää opiskelijoiden kokemuksia ja ajatuksia tutkittavista aiheista ja onko niissä tapahtunut muutosta tutkimuksen aikana. Valitsin kyselyn yhdeksi menetelmäksi, koska se sopii menetelmänä opiskelijoiden mielipiteen tutkimiseen. Kyselytutkimuksella on mahdollista kerätä ja tarkastella ihmisten toimintaa, mielipiteitä, asenteita, arvoja ja yhteiskunnan ilmiöitä (Vehkalahti 2019, 11). Toteutin esiselvityskyselyn informoituna kyselynä. Informoidun kyselyn etuna on henkilökohtainen kontakti vastaajiin ja varmistua siitä, että he ymmärtävät kysymykset (Heikkilä 2008, 67). Informoitu kysely mahdollisti sen, että opiskelijat pystyivät kysymään, mikäli heillä ilmeni kysyttävää ja minä varmistuin siitä, että kaikki paikalla olevat vastasivat kyselyyn.

Esiselvityskysely (liite 1) toteutettiin oppitunnin yhteydessä. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden lähtötilannetta: ajatuksia ja kokemuksia tutkimuksessa käsiteltävistä aiheista. Olin laatinut kyselyn sähköiseen muotoon, jotta opiskelijat voivat vastata kyselyyn omatahtisesti omalla mobiililaitteellaan ja aineiston käsittely myöhemmässä analysointivaiheessa olisi mahdollisimman toimivaa. Lähetin kyselyn opiskelijoille heidän virtuaalisen oppimisympäristönsä kautta.

Loppuselvityskyselyyn (liite 2) opiskelijat vastasivat työpajakokonaisuuden jälkeen. Kyselyn tarkoitus oli selvittää opiskelijoiden kokemuksia tutkimuksen aiheista työpajojen jälkeen, esimerkiksi kerätä aineistoa opiskelijoiden kokemuksia työpajoista osana heidän opintojaan ja miten opiskelijat kokivat luovan tanssin vuorovaikutustaitojen kehittyminen kannalta sillä hetkellä. Tarkoituksena oli saada vertailevaa tulosta esiselvitys- ja loppuselvityskyselyiden vastauksista. Tämän kautta opiskelijoiden kokemuksen mahdollista muutosta olisi mahdollista selvittää. Opiskelijat saivat ohjeistuksen loppukyselyä varten etäopetustunnilla, jonka jälkeen se toimitettiin opiskelijoille sähköpostilla. Loppuselvityskyselyyn vastasi kahdeksan opiskelijaa. Yksi tutkimukseen osallistunut ei vastannut loppuselvityskyselyyn ollenkaan.

Kyselyiden rinnalla toteutin työpajakokonaisuuden. Työpajoihin osallistuivat kaikki tutkimukseen osallistuneet opiskelijat, mutta poissaolojen vuoksi osallistujamäärä vaihteli työpajojen kesken.

Työpajan kesto oli 60 minuuttia. Työpajojen jälkeen opiskelijat kirjoittivat päiväkirjanomaisesti kokemuksiaan työpajasta, minkä kesto oli 20 minuuttia. Koko työpajaan liittyvä kokonaisuus oli kestoltaan noin 90 minuuttia sisältäen työpajan, kokemuspäiväkirjan kirjoittamisen ja tarvittavat siirtymät ja ohjeistukset niiden välissä.

Työpajat alkoivat siitä, että kokoonnuimme yhteiseen alkupiiriin. Aloituksessa kävin läpi työpajaan liittyvät käytänteet ja luovaan liikkumiseen ja yhdessä toimimiseen liittyviä toimintaperiaatteita muun muassa se, että harjoitusten aikana antamani ohjeistukset ovat ehdotuksia, joten jokainen liikkuja saa osallistua harjoitteisiin ja työpajaan omalla tavallaan avaten hetkeä omalle luovuudelle. Opiskelijoiden on myös mahdollista halutessaan seurata harjoitteita sivusta. Erityisen tärkeä ohjeistus on se, että jokainen työpajaan osallistuva on samanarvoinen muiden kanssa. Yhdenvertaisuus on tärkeä lähtökohta yhdessä liikkumiselle. Omaan liikkumiseen liittyen on hyvä huomioida myös se, että jokainen kanssaliikkuja liikkuu omalla tavallaan kuunnellen omaa kehoa ja sen päivän olotilaa. Liikkujien on tärkeä tiedostaa se, että jokainen liike on oikea, kun se on sinun liikkeesi.

Työpajat sisälsivät erilaisia luovia improvisaatioharjoitteita, joiden kautta opiskelijat pääsivät tutustumaan luovaan tanssiin, oman liikkeeseen, pariharjoitteisiin ja yhdessä liikkumiseen. Työpajan rakenteessa olen hyödyntänyt Maaret Kallion kohtaamisen perusrakennemallia. Työpajan alussa luotiin luovaan liikkumiseen ja yhdessä toimimiseen sopivat puitteet ja olosuhteet, joista esimerkkinä tilava ja valoista tila sekä yhteisen tanssin käytänteiden käyminen läpi. Sen jälkeen harjoitteiden keskiössä olivat läsnäolo, yhteyden luominen itseen ja keskittyminen omaan liikkeeseen harjoitteiden kautta. Työpajan loppua kohden harjoitteiden tavoitteena olivat yhteisöllisyys ja yhdessä toimiminen. Työpajan viimeinen tanssijami-harjoite päättyi yhteiseen patsaaseen. Lisäksi jokainen työpaja aloitettiin ja päätettiin fiiliskierroksen parissa.

Opiskelijat kirjoittivat jokaisen työpajan päätyttyä kokemuspäiväkirjaa. Kokemuspäiväkirjojen kautta he kuvasivat työpajassa nousseita kokemuksia, ajatuksia ja tunteita omin sanoin. Opiskelijat kirjoittivat kokemuksiaan jokaisen työpajan jälkeen. Tämä menettely varmisti sen, että kokemus tuli tuoreena, heti yhteisen tanssihetken jälkeen ja sen, että kaikki osallistujat kirjoittivat kokemuspäiväkirjan. Sen kirjoittamista varten jaoin opiskelijoille tyhjän paperin ja kynän sekä ohjeistin heidät kirjoittamisen pariin. Opiskelijat kirjoittivat vapaasti, miltä työpajaan osallistuminen oli heistä tuntunut ja mitä ajatuksia se oli heissä herättänyt. Opiskelijat kirjoittivat kokemuspäiväkirjaansa itsenäisesti tanssisalissa, heille sopivalla paikalla. Osa opiskelijoista istui salin tuoleilla, kun taas osa kir-

joitti lattiatasossa. Aikaa kirjoittamiselle oli 20 minuuttia. Aikataulu oli kuitenkin joustava, joten jokainen opiskelija sai käyttää kirjoittamiseen tarvitsemansa ajan. Opiskelijan tultua valmiiksi, hän palautti päiväkirjan minulle myöhempää analysointia varten.

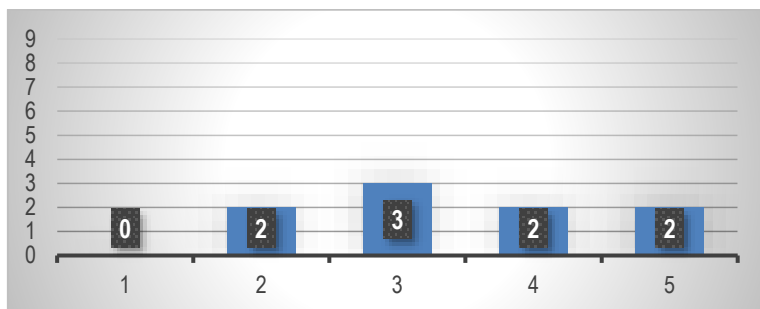
Olen hyödyntänyt tutkimusaineistoon perehtyessäni teemoittelua analysointimenetelmänä. Siinä keskeistä on etsiä tekstimassasta tekstiä, jotka nivoutuvat tutkittavien teemojen äärelle. Teemoittelua hyödynnetään usein kyselyissä ja teemahaastatteluissa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Hyödynsin teemoittelua kaikissa aineistonkeruumenetelmissä niin kyselyissä kuin päiväkirjoissa. Seuraavassa luvussa esittelen tutkimuksesta saatuja tuloksia teemojen avulla.

4 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavaksi esittelen tutkimukseni tuloksia. Käyn läpi opiskelijoiden kokemukset aineistonkeru-
umenetelmittain 1) esiselvityskysely, 2) luovan tanssin työpajat ja 3) loppuselvityskysely. Tämä
antaa kuvan opiskelijoiden kokemuksista luovasta tanssista koko tutkimusprosessin ajalta. Tuon
esille opiskelijoiden kokemuksia sekä yleisten teemojen kautta että nostan esille yksittäisiä esi-
merkkejä, jotka kuvataan kahdella tavalla, esiselvitys- ja loppuselvityskyselyiden esimerkeissä ei
käytetä nimiä ja kokemuspäiväkirjojen esimerkeissä käytetään muutettuja nimiä.

4.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Tässä esitettävät tulokset ovat esiselvityskyselystä, eli tämä on tehty ennen työpajoja. Opiskelijoi-
den ensiajatus luovan tanssin työpajoista oli monisäikeinen. Ennen työpajojen alkua ilmassa oli
epävarmuutta, odotusta ja innostusta. Opiskelijoissa oli herännyt kiinnostus luovaa tanssia koh-
taan. Se kävi ilmi siinä, että opiskelijat odottivat luovan tanssin tuovan vaihtelua opintoihin. He
pohtivat sitä, minkälaisia uusia kokemuksia sen kautta voisi saada. Uudet kokemukset toisivat opis-
kelijoiden mielestä uuden oppimista ja uusia näkökulmia opintoihin ja tulevaan ammattiin.



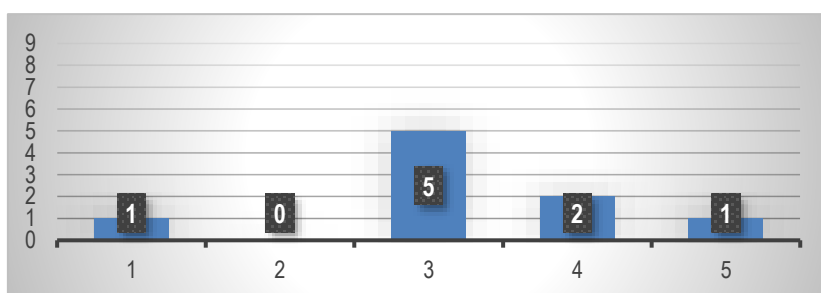
Kuvio 2: Opiskelijoiden kokemukset luovasta tanssista osana heidän opintojaan esiselvityskyselyn mukaan (1 vähiten tärkeää - 5 kaikkein tärkeintä).

Seitsemän yhdeksästä opiskelijasta koki luovan tanssin tärkeäksi (3), hyvin tärkeäksi (4) tai kaik-
kein tärkeimmäksi (5). Aihe oli koettu tärkeäksi ja monipuoliseksi erityisesti juuri ammatillisesta
näkökulmasta. Luovan tanssin kautta opiskelijoiden kokemukseen voi kokeilla ja oppia uutta ja laa-
jentaa omaa näkökulmaa. Uuden oppimisen ja laajemman näkökulman myötä voisi saada käytän-
nön eväitä - erilaisia ja innostavia asioita ja työkaluja omaan työhön. Sitä voisi hyödyntää työssä

monipuolisesti eri-ikäisiä ohjattavia kohdatessa, esimerkiksi yhtenä menetelmänä. Työpajojen kautta opiskelijat kokivat saavansa mahdollisuuden tutkia ohjaajana toimimista eri perspektiiviä, nähdä erilaisista tapoja ohjata, ja sen kautta tutkia ja kehittää omaa ammatillista identiteettiä.

Vaikka pääosin opiskelijat kokivat työpajat mielenkiintoisiksi, opiskelijoiden keskuudessa oli kuitenkin epävarmuutta ja jännitystä, jotka näkyivät eri tavoin. Epävarmuudesta kertoi esimerkiksi aiheen uutuus ja epätietoisuus. Opiskelijat olivat ennen työpajojen alkua epätietoisia siitä, mitä ajatella luovasta tanssista, tulevista työpajoista ja mistä todellisuudessa työpajoissa oli kyse. Opiskelijoilla oli osittain vaikea kuvailla, mitä luova tanssi heidän mielestään tarkoittaa ja kertoa sen myötä ajatuksiaan työpajoista. Tämä osoitti epätietoisuuden myötä kumpuavaa epävarmuutta. Epävarmuutta ilmeni myös kehollisen ilmaisun kokemattomuuden vuoksi. Opiskelijoista osa koki kehollisuuden olevan heille vieras ilmaisumuoto. Yksi opiskelija kuvasi sen hänelle haastavaa, ja jopa vaikeaa. Hän perusteli tätä oman persoonansa kautta. Hän koki olevansa rauhallinen ja ujo, mistä syystä kehollinen ilmaisu on vaikeaa. Hä oli kuitenkin valmis tutustumaan ja oppimaan uutta ja sen kautta kehittämään omaa kehollista ilmaisua.

Opiskelijat kokivat luovan tanssin mahdollisuudet vuorovaikutustaitojen kehittymisen välineenä pääosin hyvänä, vaikka kokemuksissa näkyikin jonkin verran vaihtelua. Opiskelijat kokivat, että luovan tanssin kautta voi oppia kehollisuudesta ja sen hyödyntämisestä ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa esimerkiksi toisen kohtaamisessa. Erityisesti opiskelijat korostivat sitä, kuinka luovan tanssin kautta voi oppia ilmaisemaan itseään kehollisesti.



Kuvio 3: Opiskelijoiden kokemukset luovasta tanssista vuorovaikutustaitojen kehittymisen välineenä esiselvityskyselyn mukaan (1 vähiten tärkeää - 5 kaikkein tärkeintä).

Opiskelijoiden kokemuksissa kehollinen itseilmaisu ja vuorovaikutustaidot koettiin tärkeinä taitoina elämässä. Vahvempi ja selkeä itseilmaisu voisi auttaa muiden ihmisten kohtaamisessa ja itsensä ilmaisemisessa. Itseilmaisu nähtiin olevan kehollista arkikieltä, joka näkyy kehossa elein ja liikkein.

Itseilmaisu auttaa toisten ihmisten kohtaamisessa. Paremmen ja vahvemman itseilmaisun nähtiin olevan myös yhteydessä tunteiden ilmaisuun. Luovan tanssin kautta voi oppia näyttämään omia aitoja tunteitaan ja ilmaisemaan niitä rohkeammin ihmisille. Kokemuksissa nousi esille myös yhdessä oppimisen merkitys kehollisen ilmaisun tukena. Yhdessä toimiessamme vuorovaikutus muiden kanssa tukee oppimista. Selkeä kehollinen itseilmaisu luo mahdollisuuden ilmaista itseään ymmärrettävämmiin ja kohdata sen myötä muita. Opiskelijoiden mielestä tämä on oleellista ihmisten kanssa toimimisessa. Aidon kohtaamisen ja hyvän vuorovaikutuksen edellytykset ovat taidossa kommunikoida kehollisesti. Se tukee ymmärretyksi tulemistä. Yhdessä vastauksessa opiskelija koki vuorovaikutustaitojen kehittämisen tukevan itseilmaisun lisäksi selviytymistä haastavista vuorovaikutustilanteista.

Opiskelijat ymmärsivät toisen ihmisen kohtaamisen olevan tärkeä taito. Opiskelijoille se tarkoittaa sitä, että ymmärrämme kohtaamiselle tyypillisimpiä piirteitä, ja sitä miten kannattaa toimia kohdatessaan toisen ihmisen. Se näkyy erilaisissa kohtaamishetkissä niin kahdenkeskisissä kuin ryhmätilanteissa. Kohtaamistaito ymmärrettiin olevan erityisesti läsnäoloa ja ihmisten yksilöllistä ja kunnioittavaa kohtaamista, riippumatta heidän taustastaan muun muassa iästään, sukupuolestaan tai seksuaalisesta suuntautumisestaan. Opiskelijat kokivat sanattoman viestinnän olevan erityisen merkittävässä roolissa, kun kohtaamme toisia. Toinen ihminen kohdataan luoden katsekontaktin, huomioiminen ja mukaan ottaen toisen ihmisen omana itsenään. Opiskelijoiden mielestä toisen ihmisen kohtaamiseen tarvitaan siis paljon erilaisia vuorovaikutustaitoja, erityisesti toisen huomioimista, itseilmaisua, aitoa läsnäoloa.

Kohdatessaan toisen aidosti, ihminen on aidosti läsnä juuri sitä toista ihmistä varten. Aito läsnäolo tarkoittaa opiskelijoiden mielestä pysähtymistä siihen hetkeen ja poistaen muut häiriötekijät. Läsnä oleva kohtaaminen sisältää toisen ihmisen huomioonottamista kuuntelevasti. Kohtaamisen tulisi olla aina dialogista niin, että kaikki ovat yhdenvertaisia kohdatessaan toisiaan. Jokainen ihminen ja kohtaaminen tulisi nähdä yksilöllisesti ja kohdata ihminen ja tilanne sellaisina kuin ne juuri sillä hetkellä ovat arvostaen ja kuunnellen. Tämän myötä ihminen tuntisi tulleensa nähdyksi, kuuluksi ja ymmärretyksi. Kohtaamishetkessä olemme ihminen ihmiselle.

Rohkeus heittäytyä koettiin olevan yksi luovan tanssin kautta kehittyvä taito. Erään opiskelijan mukaan luovan tanssin kautta voi kehittää omaa ja ainutlaatuista tapaa toimia ja heittäytyä hetkeen. Toisinaan oma tapa toimia on erilainen kuin muilla. Opiskelijan ensikäsitys oli, että luovien harjoit-

teiden kautta hän voisi saada rohkeutta toimia toisin kuin muut. Rohkeus kuunnella itseä on tärkeää, ja sillä tarkoitetaan oman sisimpänsä kuuntelemista ja toimimista sen mukaisesti. Eräs opiskelija ajatteli oppivansa ilmaisemaan itseään liikkeen ja tanssin keinoin. Luova tanssi koettiin siis mahdollisuutena oppia heittäytymään rohkeammin tähän hetkeen kehollisesti ja liikkein, samalla huomioiden omat lähtökohdat ja ollen oma itsensä sekä liikkuen omalla ainutlaatuisella tavallaan.

Lähtökohdat tutkimukselle olivat hyvät. Opiskelijoilla oli nähtävissä kiinnostusta tutkittavasta aiheesta, luovasta tanssista ja tulevista työpajoista. Toki epävarmuus ja jännitys vaikuttivat siihen, kuinka luova tanssi koettiin. Opiskelijat kuitenkin kokivat oppivansa sen kautta uusia asioita itseltään ja kohtaamisesta, minkä vuoksi he olivat valmiita heittäytymään mukaan uuden äärelle.

4.2 Luovan tanssin työpajat

Seuraavaksi käsittelemme opiskelijoiden kokemuksia luovan tanssin työpajoista. Työpajakokonaisuuteen osallistui yhteensä yhdeksän opiskelijaa, mutta osallistujamäärä vaihteli työpajojen välillä. Työpajojen tavoitteena oli tutustuttaa opiskelijat luovaan tanssiin ja kerätä heidän kokemuksiaan tutkittavasta aiheesta kokemuspäiväkirjojen avulla.

Opiskelijoiden työpajakokemukset on teemoitettu päiväkirjoista nousseiden teemojen pohjalta. Käyn kokemusten teemat läpi yleisesti ja nostan esille myös opiskelijoiden yksittäisiä esimerkkikokemuksia työpajoista. Keskeisimmiksi teemoiksi nousivat neljä teemaa: 1) jännitys, 2) oma liike ja heittäytyminen, 3) läsnäolo sekä 4) kohtaaminen ja yhteisöllisyys. Teemat kulkivat mukana koko työpajakokonaisuuden ajan. Teemat tulivat esille opiskelijoiden kirjoittamissa kokemuspäiväkirjoissa yksilöllisesti ja niiden merkitys vaihteli ja osittain muuttui työpajan ja koko työpajakokonaisuuden aikana.

Ensimmäinen työpaja oli kaikille opiskelijoille uusi kokemus. Uusiin asioihin tutustuessa voi ilmetä monenlaisia tunteita ja kohdata monenlaisia tilanteita, kuten opiskelijoiden kokemuksista voi päätellä. Näin ilmeni sekä ensimmäisessä työpajassa, että koko työpajakokonaisuudessa. Ensimmäiseen työpajaan osallistui seitsemän opiskelijaa: *Elli, Maija, Silja, Hanna, Ilona, Alina ja Paula*.

Opiskelijoiden kirjoittamista kokemuspäiväkirjoista kävi ilmi, että luova tanssi oli heille uusi ja erilainen kokemus. Opiskelijoilla ei ollut aiempaa kokemusta vastaavanlaisesta improvisaatioharjoitettiin pohjautuvasta tanssimuodosta. Opiskelijoiden kokemukset tästä uudelta tavasta liikkua vaihtelivat. Osa kokemuksista tulivat esille lähes kaikissa opiskelijoiden päiväkirjoissa, mutta tämän lisäksi kokemuksissa esiintyi yksilöllistä vaihtelua. Oma liike, heittäytyminen ja jännitys esiintyivät eniten opiskelijoiden kokemuksissa. Pääpiirteissään työpaja oli tuonut opiskelijoille uusia ja tavanomaisesta poikkeavia kokemuksia.

Toiseen työpajaan osallistui seitsemän opiskelijaa *Elli, Maija, Silja, Hanna, Alina, Ilona, Eeva ja Maria*. Kaksi viimeisintä opiskelijaa osallistuivat työpajaan ensimmäistä kertaa, joka jäi myös heidän ainoakseen. Tämän työpajan päiväkirjoissa nousi esille osittain samoja teemoja kuin ensimmäisessä työpajassa, mutta niiden lisäksi opiskelijat kirjoittivat kokemuksistaan osallistua toiseen työpajaan, yleisestä olotilasta ja toisen ihmisen kohtaamisesta.

Opiskelijat kokivat toisen työpajan lähtökohdat erilaisina verraten ensimmäiseen työpajaan. Kokemuspäiväkirjoissa opiskelijat kirjoittivat tuntemuksistaan osallistua ensimmäisestä työpajasta saadun kokemuksen jälkeen. Toiseen työpajaan orientoituminen ja osallistuminen oli helpompaa aieman kokemuksen valituksesta. Esimerkiksi Elli kertoi tullessaan tähän työpajaan hyvällä mielellä, koska hänellä oli mielessään edellisen työpajan kokemus. Hän oli kokenut työpajan mukavana ja siitä oli jäänyt hänelle hyvä olo ja muisto. Kokemuksissa kirjoitettiin myös työpajan ja harjoitusten tuttuudesta. Ensimmäisen työpajan kokemus oli tuonut opiskelijoille varmuutta osallistua toiseen työpajaan ja siten osallistuminen oli tuntunut rennommalta. Esimerkiksi Hanna ja Ilona olivat pitäneet siitä, että työpajassa oli tehty ensimmäisestä työpajasta tuttuja harjoitteita.

Kolmanteen ja samalla työpajakokonaisuuden viimeiseen työpajaan osallistui kuusi opiskelijaa *Elli, Maija, Silja, Hanna, Ilona ja Paula*. Kolmannen työpajan kokemuspäiväkirjoissa opiskelijat kertoivat kokemuksistaan osallistua viimeiseen työpajaan. Päiväkirjoissa ilmeni osittain samoja teemoja kuin aiemmin, mutta kokemukset painottuivat tämän työpajan nostattamiin tunnelmiin ja tuntemuksiin sekä aiempien muistoihin, mitä uusia kokemuksia ja tunnelmia opiskelijat olivat työpajakokonaisuuden aikana saaneet, ja mitä uusia asioita sen aikana oppineet.

4.2.1 Jännitys

Uuden aiheen äärellä opiskelijat olivat kokeneet jännitystä. Jännityksen kokemukset nousivat esille erityisesti ensimmäisessä ja toisessa työpajassa. Työpajan aikana koettu jännitys vaihteli. Erityisen voimakkaana se oli koettu työpajan alkupuoliskolla, kun taas työpajan loppua kohden jännitys ja osallistuminen työpajaan oli tuntunut helpommalta.

Ensimmäinen työpaja, uusi ja erilainen tilanne oli koettu jännittävänä. Työpajan alkupuolella opiskelijoiden jännitys ilmeni usein. Jännitys ilmeni muun muassa epävarmuutena, mutta osalla jopa arkuutena tai ahdistuksen tuntemuksina. Tilanteen jännitys oli johtunut uuden asian ja työskentelevän ennalta-arvaamattomuudesta. Jännitys oli vaikuttanut opiskelijoiden osallistumiseen työpajassa eri tavoin. Jännityksen tunteet olivat kuitenkin työpajan edetessä hiljalleen keventyneet, ja he olivat pystyneet rentoutumaan luovaan liikkeeseen. Rentoutumisen myötä opiskelijat olivat kokeneet rohkeuden ja hyvän olon tuntemusten kasvaneen kehossa. Tästä esimerkkinä Paulan ja Siljan kirjoittamat rentoutumisen kokemukset. He olivat kokeneet työpajoissa ensin jännitystä ja arkuutta, mutta työpajan lopussa pystyneet hieman rentoutumaan ja heittäytymään hetkeen, mikä oli edistänyt osallistumista harjoitteisiin ja luovaan liikkumiseen. Silja oli tuonut esille myös sen, että harjoitteen ja musiikin vaihtuminen olivat lisänneet hänessä itsevarmuutta osallistua ja liikkua.

Toiseen työpajaan opiskelijat osallistuivat pääosin luottavaisin mielin. Tutut harjoitteet toivat opiskelijoille työpajaan tuttuuden tuntua, mutta tuttuista harjoitteista huolimatta jännitys ja heittäytyminen tanssihetkeen nousivat esille useissa kokemuspäiväkirjoissa. Esimerkiksi Alina kirjoitti päiväkirjassaan kokeneen aluksi ensimmäisen työpajan kaltaista jännitystä. Samoin Eevalla oli ollut aluksi vaikeuksia päästä mukaan tunnin, harjoitteiden ja liikkumisen kulkuun. Hän oli kokenut yhdessä liikkumisen jännittävänä. Hänen kokemuksensa mukaan yksin olisi voinut olla helpompi heittäytyä hetkeen ja luovaan liikkeeseen. Kuitenkin Eeva kertoi ympäristön ja tilanteen luoneen hänelle hiljalleen turvallisuudentunnetta, jonka myötä itsensä haastaminen mukaan harjoitteisiin oli ollut mahdollista.

Alkujännityksen helpottuessa osallistuminen työpajaan ja harjoitteisiin oli vapautunut. Tämä oli edistänyt läsnäoloa ja oman kehon ja mielen kuuntelemista työpajaan osallistuessa. Oman itsen kuuntelemisen myötä osallistuminen oli rentoutunut, ja tuntunut mukavammalta ja luontevammalta.

4.2.2 Oma liike ja heittäytyminen

Oma liike ja heittäytyminen nousivat esille lähes kaikissa päiväkirjoissa. Opiskelijat kirjoittivat muun muassa oman liikkeen tuottamisen haasteista. Heittäytymisellä ja oman liikkeen tuottamisella näkyi olevan yhteyksiä. Kun opiskelijalla oli ollut vaikeaa heittäytyä hetkeen, hänen oli ollut vaikeuksia myös liikkua ja tuottaa omaa vapaata liikettä. Kuusi seitsemästä opiskelijasta kirjoitti päiväkirjassaan luovaan liikkumiseen, oman liikkeen tuottamiseen ja hetkeen heittäytymiseen liittyvistä haasteista. Elli, Alina, Hanna, Maija ja Ilona olivat huomanneet itsestä ja kanssaliikkujistaan, kuinka työpajan alussa ollut vaikeaa heittäytyä harjoitteiden mukaan ja liikkua tilassa. Kokemus oli kuitenkin työpajan aikana muuttunut. Työpajaharjoitteiden edetessä sekä kehon ja mielen rentoutuessa, luova liikkuminen ja osallistuminen työpajaan oli koettu vapautuneempana ja mukavampana. Esimerkiksi Hanna kirjoitti rentoutumisen myötä oman olotilan kohonneen.

Heittäytymisen haasteissa oli siis vaihtelua työpajan aikana. Esimerkiksi Elli kirjoitti päiväkirjassaan *kehonosa johtaa*-harjoitteesta, jossa hänellä oli ollut vaikeuksia heittäytyä hetkeen. Harjoitteessa keskitytään omaan tekemiseen ja liikkumiseen ja sen tavoitteena on kehon ja mielen lämmittely ja johdatus yhteiseen tanssiin. Jokainen valitsi kehonosan itsestään, mitä alkaisi seuraamaan niin, että kehonosa ikään kuin johtaa omaa liikkumista. Heittäytyminen harjoitteeseen alussa oli ollut vaikeaa, mutta harjoitteen edetessä heittäytyminen liikkumiseen oli alkanut tuntumaan luontevamalta. Myös Hannan kokemuksista nousi esille se, kuinka työpajan aikana kokemus jännityksestä oli vaihdellut hieman. Alun jännitys ja jopa pieni ahdistus oli vaikuttanut hänen osallistumiseensa paljon. Kokemuksissa nousi esille epävarmuus, joka oli tullut esille hetkeen heittäytymisen pelkona ja kokemuksena, ettei osaa liikkua luovasti.

Oman liikkeen tuottaminen toisessa työpajassa oli noussut opiskelijoiden kokemuksissa esille. Kokemuksissa oli vaihtelua, mutta yleisesti ottaen jokaisen harjoitteen myötä kokemus pystyvyydestä kasvoi ja se lisäsi heissä itseluottamusta ja kokemusta riittävydestä omana itsenään. Elli oli kokenut tärkeänä työpajojen rauhallisen alun ja yhteisen alkupiirin, missä kävimme läpi työpajan kulkuun ja liikkumiseen liittyviä ohjeita. Hänelle oli jäänyt mieleen se, että jokainen liikkuja ja liike on yhtä arvokas. Merkityksellisintä oli ollut se, että ohjeistukset toistettiin joka kerta ennen ensimmäisen harjoituksen alkua. Työskentelyn ohjeet raamittivat työpajaa edistäen turvallisuudentunnetta ja kokemusta siitä riittävydestä omana itsenään. Ellin mielestä oli merkityksellistä kuulla aina työskentelyn alussa olevansa arvokas. Hän koki mukavana kuulla nuo sanat toisen sanomana, koska harvoin niin puhuu itselleen.

Heittäytymiseen voi vaikuttaa paljon työpajoissa annetut ohjeistukset ja se, kuinka niitä annetaan. Maria oli kokenut vähäisemmän ohjeistuksen vaikuttaneen siihen, kuinka pystyy heittäytymään ja osallistumaan harjoitteisiin. Silloin, kun olin antanut vähemmän ohjeita, heittäytyminen luovaan liikkumiseen ja liikkeen tuottamiseen oli tuntunut hänestä vaikeammalta ja lisännyt epävarmuutta. Hän koki vähäisen ohjeistuksen muuttavan liikkumisen suorituskeskeiseksi ja se näkyi hänen omien sanojensa mukaan liikkeiden toistamisena.

Opiskelijat toivat esille kolmannessa työpajassa, että he olivat kokeneet heittäytymisen edistyneen työpajojen aikana, eikä liikkumista koettu enää niin suorituskeskeiseksi, vaikka jännitystä olikin vielä ilmassa. Työpajakokonaisuuden edetessä opiskelijat olivat uskaltaneet jo hieman rohkeammin tuoda itseään esille ja heittäytyä liikkumiseen omana itsenään. Myös erilaiset pari- ja ryhmäharjoitteet oli koettu helpompana kolmannessa työpajassa. Aiemmin koettu jännitys ja epävarmuus oli osittain helpottunut. Toisen ihmisen läsnäolo ei enää jännittänyt niin paljon, vaan opiskelijat pystyivät luottamaan jo enemmän itseensä ja siihen, ettei kukaan seuraa sinua arvostelevasti vaan jokainen keskittyy omaan tekemiseen ja liikkeeseen.

Vaikka heittäytymisessä oli jo otettu askeleita eteenpäin, jännitystä ja epävarmuutta oli vielä opiskelijoissa. Elli kirjoitti jokaisen työpajan edistäneen hänen kehittymistään, mutta siitä huolimatta sisäiset rajoitteet olivat olleet vielä niin suuret, ettei hän pystynyt omien sanojensa mukaan *”täysin päästämään heittäytymistään valloilleen”*. Hannan mukaan pariharjoite oli ollut haastava. Hän ei omasta mielestään pystynyt heittäytymän luovuuteen ja liikkeeseen. Hän oli kokenut pariharjoitteen aikana liikkumisen rajoittuneen. Liikkuminen parin kanssa oli ollut vaikeaa, etenkin oman liikkeen tuottamisen näkökulmasta. Hän ei ollut omien sanojensa mukaan *”pystynyt tarjoamaan parilleen monipuolisesti liikkeitä”*.

Osa opiskelijoista oli kokenut uuden kokemuksen oivalluksia ja uudenoppimista. Maija oli kirjoittanut liikkumiseen liittyvistä oivalluksistaan muun muassa sen, miten monipuolisesti kehomme voi liikkua, huomioiden kehon yksilöllisyyden ja miten eri harjoitteiden ja mielikuvien kautta voimme luoda luovaan liikkumiseen edellytyksiä. Esimerkkinä harjoite, jossa seurataan omaa kehonosaa. Kehonosa oli toiminut hänelle liikkeen suunnannäyttäjänä, ja sen myötä luonut luovaa liikettä ikään kuin huomaamattaan. Ilona taas oli pitänyt luovan liikkumisen monipuolisista mahdollisuuksista. Hänestä erityisen mieleenpainuvaa oli ollut se, että jokainen sai liikkua omaan tahtiin, kuunnellen itseään ja seuraten omaa olotilaa juuri sillä hetkellä.

Kolmannen työpajan kokemuksista oli jo nähtävissä merkkejä opiskelijoiden ymmärryksen kasvusta luovaa tanssia kohtaan. Opiskelijat olivat kokeneet merkittävänä sen, että jokainen saa olla oma itsensä myös tanssiessaan. Harjoitteet olivat tukeneet sitä, että jokainen voi liikkua omalla tavallaan, omaa kehoa ja mieltä kuunnellen. Luovassa tanssissa ei ole mitään tiettyä tapaa, tyyliä tai liikekieltä, miten tulisi liikkua, koska ohjeistukset harjoitteisiin ovat ehdotuksia ja ne antavat jokaisen itseilmaisulle tilaa, joten jokainen saa seurata kehon ja mielen liikettä siinä hetkessä, itseään kuunnellen ja ympäristöä aistien.

4.2.3 Läsäolo

Olin rakentanut työpajan sisälle läsnäoloa tukevia ja kehittäviä harjoitteita. Esimerkkinä hengitys- ja rentoutusharjoitus, jonka tarkoituksena on kuunnella omaa hengitystä ja tehdä rauhallisia ja itselle miellyttäviä liikkeitä omaa hengitystä kuunnellen. Harjoitteen tavoitteena oli päästää irti mieltä kuormittavista asioista ja ajatuksista sekä edistää hetkessä elämistä, keskittyen nauttimaan tästä hetkestä. Läsäoloharjoite oli nostattanut opiskelijoissa kahdenlaisia tunteita. Osa koki harjoitteen olevan mieltä ja kehoa energisoiva, kun taas toisille keskittyminen ja läsnäoloon virittäytyminen ei ollut ongelmatonta.

Alina, Elli ja Ilona olivat kokeneet rentoutumisharjoituksen toimivaksi. Harjoitusta oli kuvattu miellyttäväksi ja siihen hetkeen juuri sopivaksi. Harjoitteen kautta opiskelijat olivat saaneet muun muassa tukea ympärillä olevien häiriötekijöiden minimoimiseen, tähän hetkeen keskittymiseen ja läsnäolon löytymiseen. Lisäksi opiskelijat nostivat harjoitteen vaikutuksista omaan energiatasoonsa. Toiselle harjoitus oli ollut hetki itselle ja rentoutumiselle, joka oli koettu rauhoittavana. Toiselle harjoitus oli nostattanut energiatasoa ja antanut virtaa päivään. Opiskelijat olivat kokeneet ohjeistuksen edistävän harjoitteen tavoitetta. Äänenpainoni ja puheen rytmi olivat heidän kokemuksensa mukaan edistäneet läsnäolon löytymistä. Äänenpaino oli opiskelijoiden mielestä ollut rauhoittava harjoituksen aikana. Päinvastaisesti Paulan kokemus rentoutusharjoituksesta ei ollut kovin miellyttävä. Hän oli kokenut, etteivät puitteet olleet otolliset läsnäoloharjoitukselle. Esimerkiksi viileä ja kova lattia oli vienyt keskittymistä harjoitteen aikana. Lisäksi hän kirjoitti päiväkirjassaan nauttivansa enemmän nopeatempoisista harjoitteista, jotka nostattavat hikeä. Tästä johtuen harjoitus oli tuntunut hänestä kaukaiselta.

Useat kokemukset toivat esiin työpajojen aikana nousseita positiivisia tunteita, mutta kokemuksissa näkyi myös väsymys ja alakuloisuus. Maija, Silja ja Hanna olivat tunteneet kolmannen työpajan aikana osittain väsymystä. Kokemukseen oli vaikuttanut monet tekijät, kuten esimerkiksi päivän säätilan tuoma alakuloisuus sekä kehon ja mielen tila työpajan alkaessa. Tästä huolimatta jokainen heistä oli osallistunut työpajaan ja sen harjoitteisiin omia voimiansa kuunnellen. Opiskelijat kokivat työpajan aikana olotilan jo hieman kohonneen, ja loppurentoutuksen vielä nostaneen sitä entisestään. Työpajan päättyessä olotila oli koettu rahallisemmaksi ja levollisemmaksi tai virkeämmäksi ja eloisemmaksi.

4.2.4 Kohtaaminen ja yhteisöllisyys

Kohtaaminen ja yhteisöllisyys nousivat usein esille opiskelijoiden kokemuksissa. Erityisesti niitä oli koettu toisessa ja kolmannessa työpajassa. Kohtaamishetkiä oli tullut opiskelijoiden välille muun muassa tilassa liikkuesssa, pariharjoitteessa ja viimeisen tanssijami-harjoitteen aikana kaikkien opiskelijoiden yhteisessä tanssissa.

Ensimmäisen työpajan loppupuoliskolla opiskelijoiden välinen yhteys oli vahvistunut. Yhdessä liikkuminen oli koettu mukavana osuutena työpajassa ja se oli edistänyt opiskelijoiden välistä yhteisöllisyyden kokemusta. Luovan liikkumisen harjoitteet olivat heidän mielestään olleet mukavia erityisesti silloin, kun kokemus yhdessä tanssimisesta oli vahvistunut. Esimerkiksi *Alina, Paula ja Ilona* kokivat mieleenpainuvana kokemuksena työpajassa sen, että kaikki opiskelijat osallistuivat ja, että kaikki liikkuivat yhdessä, eikä kukaan jäänyt ulkopuolelle. Pariharjoite oli koettu mieleenpainuvana, kuten Ilona oli kokenut pariharjoitteessa merkityksellisenä tanssihetken jakamisen toisen ihmisen kanssa. Työpajan loppupuolelle sijoittunut kaikkien opiskelijoiden yhteinen tanssijami-harjoite oli heidän kokemuksensa mukaisesti tuonut iloa ja yhteisöllisyyttä, joka oli näkynyt opiskelijoissa muun muassa kasvojen hymyinä ja naurun pilkahduksina.

Toisen työpajan kokemuksissa kohtaaminen tuotiin esille pariharjoitteen nostattamien kokemusten kautta. Kohtaaminen oli koettu merkityksellisenä toisen ihmisen huomioimisen ja oman epävarmuuden sietämisen näkökulmista. Esimerkkinä Eevan kokemus oman parin liikkeiden peilaamisesta toi esille sen, ettei aina tarvita sanoja, jotta voi ilmaista itseään ja omia tunteitaan. Maija taas oli kokenut pariharjoituksen vahvistavan toisen huomioonottamista, ja molempien kuulluksi ja näh-

dyksi tulemista. Elli oli kokenut peilaamisen erityisen mukavana oivaltaessaan liikkeen ainutkertaisuuden. Liikkeen määrällä tai muodolla ei ollut väliä vaan tärkeintä on yhteinen hetki. Keskittyyssään yhteiseen hetkeen ja omaan liikkeeseen, eikä toisen katseeseen, hän huomasi, kuinka toinen ei seurannutkaan häntä vaan hänen liikkettään. Minun liikkeestäni syntyi yhteinen liikkeemme. Tämän oivalluksen myötä hänen itsevarmuutensa oli kasvanut, ja hän oli oppinut nauttimaan harjoitteesta enemmän. Hanna taas oli kokenut pariharjoitteen haastavana. Parityöskentely ja toisen kohtaaminen olivat olleet hänelle opettavaisia, mutta heittäytyminen luovaan liikkumiseen oli rajoittanut kohtaamista. Hannan mielestä hänen liikkeensä toistivat itseään, eikä hän kokenut pystyvänsä johtamaan liikettä parilleen luonnollisesti. Tämä kokemus oli vaikuttanut hänen kohtaamiskokemuksiensa epämiellyttävällä tavalla.

Opiskelijat olivat kokeneet toisessa työpajassa yhteisöllisyyttä nostattavana sen, että kaikki olivat olleet läsnä hetkessä ja osallistuneet liikkumiseen tasa-arvoisesti. Ryhmän yhteen hiileen puhaltaminen oli nostettu esille. Ryhmä oli pysynyt yhdessä myös yksilöharjoitteiden aikana. Elli oli pitänyt erityisesti lopun tanssijamista. Hän oli saanut kokea harjoituksen aikana kohtauksia toisten opiskelijoiden kanssa. Kohtaaminen oli noussut hänen mielestään toiseen taajuuteen, kun siihen oli lisätty kosketus. Maijan kokemus yhteisöllisyydestä liittyi toisen huomioimiseen. Yhteisöllisyys näkyi tilassa liikkumisen hetkissä. Jokaisen liikkuessa itseään kuunnellen ja vastaantulevia liikkujia huomioiden, katsoen ja tervehtien, jokainen tulee huomatuksi.

Kolmannessa työpajassa opiskelijoiden kohtaamisen taidoissa näkyi rentoutumisen ja tanssinolon merkkejä. Elli ja Ilona olivat kokeneet ihmisen kohtaamisessa tapahtuneen muutosta verraten aiempiin työpajoihin. Muutos oli nähtävissä kohtaamisen rentoutumisena ja helpottumisena ja yhteisöllisyyden lisääntymisenä. Elli ja Ilona olivat kokeneet yhteisen tanssijami-harjoitteen olleen työpajan paras osuus. Tanssijamissa oli koettu yhteisöllisyyttä, hyvää mieltä ja hauskanpitoa.

Työpajojen aikana opiskelijat olivat kokeneet muutosta omissa kohtaamisen taidoissaan. Esimerkiksi Elli toi esille sen, että hän oli saanut jokaisesta työpajasta eväitä toisen ihmisen kohtaamiseen kehollisesti ja liikkeen kautta sekä hän uskoi, että saamiaan kokemuksiaan voi hyödyntää tulevaisuudessa. Hanna oli kokenut pystyvänsä luomaan kohtauksia ja yhdessä toimimista, vaikka epävarmuus oli ollut läsnä. Hän toi erityisesti esille ryhmäharjoitteen, jossa oli ollut mukava liikkua yhdessä. Paula oli kokenut kolmannen työpajan myönteisenä. Opiskelijat olivat tanssiessaan aiempaa vanhemmin läsnä ja heidän välisensä kohtaukset olivat aiempaa vuorovaikutteisempia.

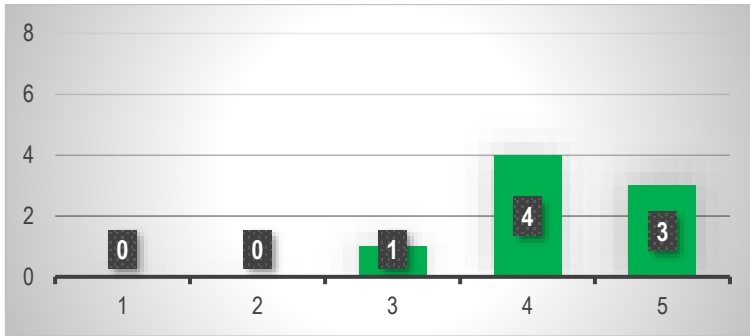
4.3 Tunnelmia työpajoista

Loppuselvityskyselyssä kävi ilmi, että opiskelijat olivat kokeneet työpajojen aikana monenlaisia oppimiskokemuksia. Esimerkiksi eräs opiskelija oli oppinut paljon uusia asioita itsestään ja vuorovaikutustaidoistaan, sekä kokenut vuorovaikutustaitojen kehittyneen työpajakokonaisuuden aikana. Vuorovaikutustaitoihin liittyen toinen opiskelija toi esille sanattoman viestinnän kehittymisen. Hän oli oppinut näyttämään omia tunteitaan ja sen hetken olotilaa sanattomasti.

Luovan tanssin merkitys osana opintoja oli kasvanut entisestään viimeisen työpajakokemusten myötä. Opiskelijat olivat kokeneet, että työpajoihin oli ollut mukava tulla ja niistä lähtiessään olotila oli rentoutunut tai positiivisen energinen. Tämä kohonnut olotila tuki osaltaan luovan tanssin merkitystä osana opintoja. Rohkeus itseilmaisuun ja heittäytymiseen oli kasvanut opiskelijoissa työpajakokonaisuuden aikana, joka näkyi lähes kaikkien opiskelijoiden vastauksissa. Kurssi oli ollut kokemusten mukaan luovuuteen opettava ja hetkessä heittäytymiseen kannustava. Erään opiskelijan palautteen mukaan olin ollut juuri oikea opettaja opettamaan ilmaisun ohjaamisen kurssia ja luovan tanssin työpajoja. Hän kiitteli saamaansa rohkaisua ja inspiraatiota luovaan toimintaan ja ajatteluun. Nämä yllä olevat kokemukset puhuvat luovan tanssin merkityksen puolesta, mutta niistä voi havaita sen, ettei työpajoissa vielä välttämättä päästy tutustumisesta eteenpäin vaan oppimiseen ja sen syventymiseen tarvitaan paljon enemmän aikaa ja tilaa.

Opiskelijat olivat kiitollisia kurssin valitsemisesta ja kiittivät mahdollisuudesta olla mukana työpajoissa. Työpajoista oli jäänyt heille positiivinen muisto ja oppimismatka. Vastauksissa nousi esille se, että työpajojen kautta opiskelijat pääsivät osallistumaan sellaiseen, mihin eivät ehkä muutoin olisi osallistuneet. Ensimmäistä vuotta opiskelevien vastauksista päätellen kurssi oli ollut sopiva juuri opintojen alussa, koska he olivat saaneet sen kautta rohkeutta.

Ellille oli jäänyt jokaisesta työpajasta hyvä mieli, vaikka viimeisen kerran jälkeen oli ollut haikea olo. Hän kertoi ilmapiirin olleen työpajoissa turvallinen, mihin oli ollut hyvä tulla ja missä oli ollut hyvä olla. Ilona oli pohtinut sitä, mitä kurssi oli hänelle antanut juuri ensimmäisenä vuonna: rohkeutta, hyvää mieltä ja positiivisuutta. Maija koki merkityksellisenä yhdessä liikkumisen. Hän kertoi, ettei tanssi ole ollut hänelle tavanomainen tapa liikkua, mutta siitä huolimatta hän oli kokenut saaneensa työpajoista paljon, josta erityisesti oli jäänyt mieleen se, että jokainen osallistuja ja hänen liikkeensä ovat yhtä arvokkaita, ja jokainen voi liikkua omalla tavallaan.

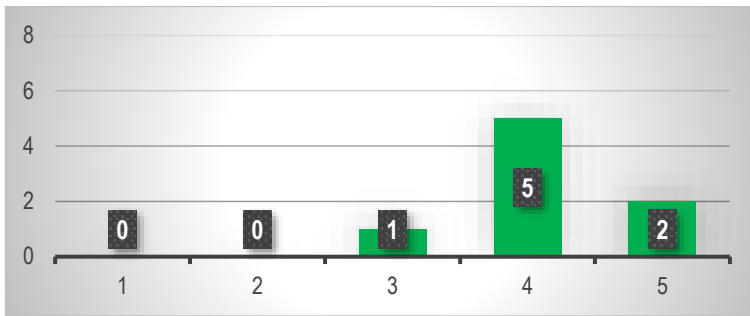


Kuvio 4: Opiskelijoiden kokemukset luovasta tanssista osana heidän opintojaan loppuseelvityskyselyn mukaan. (1 vähiten tärkeää - 5 kaikkein tärkeintä).

Tutkimuksen lopulla opiskelijoiden ajatukset luovasta tanssista osana heidän opintojaan olivat päällisin puolin positiivisia. Suurin osa opiskelijoista koki ajatusten muuttuneen tutkimuksen aikana ja yksi koki sen osittain muuttuneen. Opiskelijoiden vastaukset tukevat tutkimuksessa aiemmin esiin nousseita kokemuksia siitä, että työpajat toivat opiskelijoille uusia kokemuksia, ja niiden kautta opintoihinsa mielenkiintoista ja laajempaa sisältöä. Kokemukset luovasta tanssista osana heidän opintojaan liittyvät sen monipuolisuuteen ja ammatillisiin mahdollisuuksiin. Se oli tuonut opiskelijoille jotain sellaista, mitä muista opinnoista ei saisi. Luovasta tanssista saamia oppimiskokemuksia ja menetelmiä voisi hyödyntää tulevassa ammatissa, esimerkiksi ohjausmenetelmänä niin, että erilaiset ohjattavat pääsevät ilmaisemaan itseään vapaasti ja omalla ainutlaatuisella tavallaan.

Työpajat lisäsivät opiskelijoiden ymmärrystä luovasta tanssista ja sen merkityksestä. Ymmärryksen kasvamisen myötä luovan tanssin käytettävyys ja laajat mahdollisuudet selkiytyivät opiskelijoille, kun vertaa lähtötilanteen epätietoisuuteen. Työpajoista opiskelijat olivat saaneet vinkkejä ja oppia siitä, kuinka luovaa tanssia voisi hyödyntää ja yhdistää työhön.

Opiskelijat kokivat luovan tanssin pääosin hyvänä mahdollisuutena kehittää vuorovaikutustaitoja. Suurin osa opiskelijoista koki luovan tanssin hyvin tärkeänä tai kaikkein tärkeimpänä. Kukaan opiskelijoista ei kokenut loppuseelvityskyselyn mukaan luovaa tanssia vähiten tärkeänä vuorovaikutustaitojen kehittämisen välineenä, mikä näkyy siinä, ettei kukaan valinnut vastausvaihtoehtoja 1. ja 2.



Kuvio 5: Opiskelijan kokemuksia luovan tanssin mahdollisuuksista vuorovaikutustaitojen kehittymisestä välineenä loppuselvityskyselyn mukaan (1 vähiten tärkeää - 5 kaikkein tärkeintä).

Lähes kaikki opiskelijoista kokivat oppineensa ja kehittäneensä omia vuorovaikutustaitoja luovan tanssin työpajojen aikana. Oppimiskokemukset jakoutuivat kahteen teemaan keholliseen ilmaisuun ja toisten ihmisten kohtaamiseen. Puolet loppuselvityskyselyyn vastanneista oli kokenut muutosta omissa kohtaamistaidoissa työpajojen aikana. Kolmessa vastauksessa opiskelijat olivat kertoneet, etteivät he olleet täysin varmoja siitä, oliko muutosta tapahtunut. Yksi opiskelija vastasi kohtaamisen taidon muuttuneen ”jonkun verran”, yksi ”mahdollisesti” ja yksi koki pysyneen melko samanlaisena. Opiskelijat, jotka olivat kokeneet kohtaamisen taidoissa muutoksia, esimerkiksi rohkeuden kasvamisena, kehollisen ja sanattoman ilmaisun sekä läsnäolon kehittymisenä.

Opiskelijat ovat nostaneet kolme keskeisintä kokemusta kohtaamisen taitojen harjoittelemisesta ja kehittymisestä: 1. *toisen ihmisen huomioiminen* (katsekontakti, tanssinilo), 2. *itsevarmuus ja heittäytyminen* (jokainen liikkuja ja liike on yhtä oikea) ja 3. *itseilmaisu* (kehollisuus ja sanatonviestintä). Kohtaamisen taito merkitsi opiskelijoille loppuselvityskyselyn vastaamishetkellä monenlaisia kohtaamistilanteita, ihmisiä ja itseilmaisun muotoja. Opiskelijat olivat kokeneet kohtaamisen taidon tärkeäksi asiaksi työelämässä ja elämässä yleensäkin. Kohtaamisen taidon merkityksestä opiskelijat nostivat muun muassa sen, että ihmisiä pitäisi pystyä kohtaamaan myötätuntoisesti ja lämpimästi niin, että jokainen ihminen tulee kohdatuksi yksilönä.

Eräissä vastauksessa tuli esille opiskelijan tulevassa ammatissa tapahtuvat kohtaamishetket, joita on tärkeä harjoitella. Hän oli oppinut, että työssä tapahtuu paljon erilaisia kohtaamisia erilaisten ihmisten kanssa: aikuisten, lasten, isovanhempien ja vanhempien. Vastaaja koki, että ihmiset täytyisi pystyä kohtaamaan aina sellaisena kuin he ovat, pyrkien pois omista ennakkoluuloistaan. Toinen opiskelija oli kokenut, että hän oli päässyt harjoittelemaan sanatonta viestintää, jota tarvittaisiin ohjattavien kohtaamisessa.

Vastauksissa yhdeksi kohtaamisen taidon tärkeäksi elementiksi nostettiin läsnäolo. Opiskelijan vastauksessa pohdittiin läsnäolon ja kohtaamisen yhteyttä. Jotta toinen ihminen voi kokea tulleen todella kohdatuksi, läsnäolo vuorovaikutustilanteessa on tärkeää. Hän kertoi aidon kohtaamisen edellytyksenä olevan sen, ettei toista arvoteta, vaan hänet otettaisiin huomioon sellaisena kuin hän todella on. Eräs opiskelija koki läsnäolon kasvaneen työpajojen myötä. Hän oli kokenut, ettei aina tarvita sanoa, voidaan vain seurata toisen liikettä ja olla läsnä siinä hetkessä, häntä varten.

Loppuselvityskyselyn vastauksista kävi ilmi, että opiskelijat olivat saaneet rohkeutta työpajakokonaisuuden aikana keholliseen ilmaisuun ja vuorovaikutukseen. Loppuselvityskyselyn perusteella työpajakokonaisuuden osallistuminen toi opiskelijoille sellaisia uusia kokemuksia, joihin ei olisi muutoin välttämättä päässyt tutustumaan. Työpajojen kautta he tutustuivat uuteen ilmaisun muotoon ja oppivat sen, mistä luovassa tanssissa on kysymys. Vastauksista ilmeni, että opiskelijat olivat saaneet luovan tanssin tutustumisen kautta rohkeutta itseilmaisulle ja hetkeen heittäytymiseen. Noin puolet opiskelijoista koki kehittyneensä vuorovaikutustaidoissa. Opiskelijat olivat oppineet huomioimaan ja kohtaamaan toisen liikkujan.

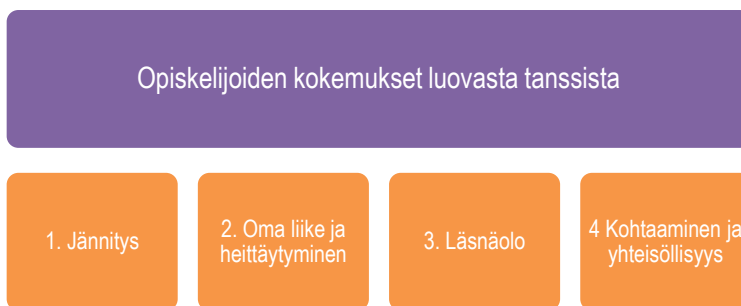
4.2 Tutkimustulosten yhteenveto

Tutkimustuloksista selvisi, että opiskelijat kokivat työpajakokonaisuuden mielenkiintoisena ja opettavaisena matkana luovaan tanssiin. Matkan aikana opiskelijat olivat päässeet tutustumaan luovan tanssin lisäksi myös omaan itseen ja toisiin kanssaliikkujiin. Opiskelijoiden kokemukset olivat erilaisia ja vaihtelevia. Vaihtelevuutta oli havaittavissa sekä työpajan sisällä, että työpajakokonaisuuden aikana. Vaihtelevuuden rinnalla opiskelijoiden kokemuksista löytyi myös yhteneväisyyttä.

Esiselvityskyselyssä tulokset osoittivat, että opiskelijat kokivat luovan tanssin työpajat pääosin mielenkiintoisina ja odottivat niitä hyvillä mielin. Kokemuksissa opiskelijat toivat esille sen, että tulevat työpajat voisivat antaa heille uudenlaisia kokemuksia ja näkemyksiä, joita voisi hyödyntää esimerkiksi omassa tulevassa ammatissa. Vaikka opiskelijat olivat odottavaisia, heidän keskuudessaan oli epävarmuuttakin. Aiheen uutuus ja epätietoisuus oli tuonut opiskelijoihin paljon epävarmuutta. Kehollisen ilmaisun epävarmuus aiheutti työpajoissa jännitystä. Epävarmuudesta huolimatta opiskelijoiden keskuudessa oli rohkeaa heittäytymistä. Opiskelijat olivat valmiita tutustumaan ja oppimaan uutta ilmaisun muotoa, haastamaan itseään ja sen kautta kehittämään omaa kehollista ilmaisua. Opiskelijat kokivat, että luovan tanssin kautta voisi oppia kehollisuudesta ja sen

hyödyntämisestä ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa esimerkiksi toisen kohtaamisessa. Kohtaamisen taito koettiin tärkeänä vuorovaikutaitojen kannalta, mutta sen rinnalle nostettiin myös läsnäolo, heittäytyminen ja itsensä ilmaiseminen. Luova tanssi oli opiskelijoiden kokemuksen mukaan mahdollisuus oppia ilmaisemaan itseään kehollisesti vuorovaikutustilanteissa.

Työpajojen kokemuspäiväkirjojen kokemuksissa ilmeni, että työpajat oli herättäneet opiskelijoissa monisäikeisiä ja vaihtelevia kokemuksia. Luovan tanssin työpajojen kokemukset jakoutuivat neljään yläteemaan. Teemat nousivat esille koko työpajakokonaisuuden ajan ja kaikissa työpajoissa. Niiden merkitys vaihteli työpajan aikana. Kokemukset tulivat esille työpajassa niin, että alkupuolella keskiöön nousivat jännitys, oma liike ja heittäytyminen ja loppupuolella läsnäolo, kohtaaminen ja yhteisöllisyys. Teemat näkyivät laajemmassa kuvassa edellä mainitun järjestyksen mukaisesta, mutta yksittäisissä kokemuksissa oli myös eroja.



Kuvio 6: Opiskelijoiden kokemukset luovan tanssin työpajoista kokemuspäiväkirjojen mukaan.

1. Jännitys

Jännitys tuli esille lähes kaikissa opiskelijoiden kokemuspäiväkirjoissa työpajakokonaisuuden ajan. Jännityksestä oli kirjoitettu paljon ja sen vaikutus opiskelijoiden työpajaan osallistumiseen oli merkittävä. Erityisesti se vaikutti osallistumiseen työpajojen alkupuolella ja eritoten ensimmäisessä työpajassa. Jännitys oli vaikuttanut opiskelijoiden työpajaan eri tavoin, mutta yleistä oli se, että jännitys oli vaikeuttanut työpajan alussa opiskelijoiden osallistumista, mutta työpajan edetessä he olivat jo hieman pystyneet rentoutumaan hetkeen. Rentoutumisen myötä opiskelijoiden rohkeus ja hyvä olo kasvoivat.

2. Oma liike ja heittäytyminen

Opiskelijat kokivat oman liikkeen tuottamisen ja heittäytymisen hetkeen haastavana läpi työpajakokonaisuuden. Kehollinen ilmaisu oli koettu vieraana ilmaisun muotona ja luova

tanssi oli tuntunut opiskelijoista jopa hieman odolta. Heittäytymiseen vaikuttivat luonnollisesti opiskelijoiden henkilökohtaiset kokemukset työpajatilanteessa ja se, miten päivän aiemmat kokemukset vaikuttivat osallistumiseen. Heittäytyminen helpottui kuitenkin työpajan edetessä. Heittäytymisessä oli tapahtunut muutosta, vaikka se oli vielä osalle haastavaa.

Opiskelijat olivat oivaltaneet yhteisien ohjeistusten ja oman liikkumisen myötä sen, että jokainen saa osallistua ja liikkua luovasti omalla tavallaan, itseään kuunnellen. Sen sijaan oman liikkeen tuottaminen oli osalle opiskelijoista edelleen vaikeaa. Toisaalta osa opiskelijoista oli tuonut esille oivalluksen jokaisen liikkeen ainutlaatuisuudesta ja siitä, että jokainen liike ja liikkuja on yhtä arvos. Tämä oli osittain edistänyt opiskelijoiden kokemusta pystyvyydestä ja oman liikkeen riittävydestä sellaisenaan.

3. Läsnaolo

Läsnaoloa edistävät harjoitteet koettiin kaksijakoisesti. Osa opiskelijoista koki rentoutuneen ja rauhoittuneen harjoitteen aikana. Harjoite oli koettu myös kaukaiselta, koska olosuhteet eivät olleet kokemuksen mukaan otolliset läsnaoloharjoitteelle, ja se oli vienyt keskittymistä pois harjoitteesta. Useat opiskelijat toivat esiin työpajan nostattamat positiiviset tunteet, mutta kokemuksissa näkyi myös väsymys ja alakuloisuus. Opiskelijoiden olotilassa oli tapahtunut muutosta työpajan aikana. Läsnaoloharjoite oli tukenut joidenkin opiskelijoiden olotilan kohoamista.

4. Kohtaamisen ja yhteisöllisyys

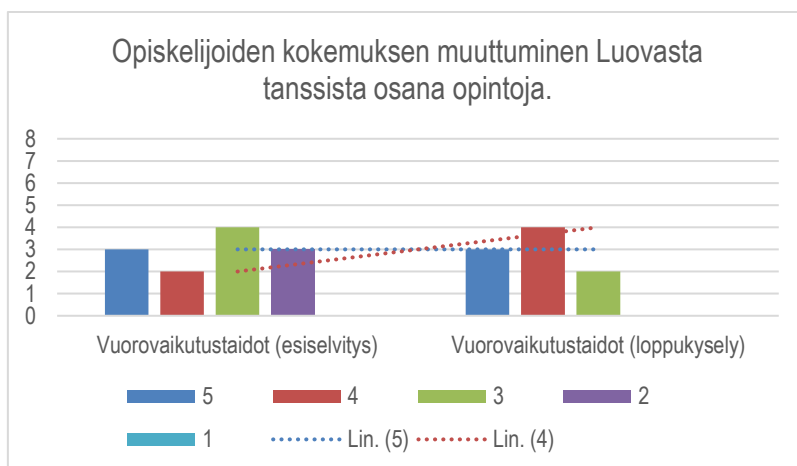
Kohtaamisen ja yhteisöllisyyden hetkiä oli koettu pääosin vapaan liikkeen-, pari- ja ryhmäharjoitteiden aikana. Kohtaamista oli edistänyt yhteiset säännöt ja harjoitteiden luonne. Kohtaaminen oli koettu merkityksellisenä toisen ihmisen huomioimisen ja oman epävarmuuden sietämisen näkökulmista. Opiskelijat olivat oppineet pariharjoitteessa esimerkiksi toisen huomioimista ja sanatonta viestintää. Pariharjoite oli kuitenkin myös ollut jossain määrin vaikea, koska heittäytyminen luovalle liikkeelle ja yhteiseen tanssin haastoi parityöskentelyn onnistumista ja luonnollista kohtaamista.

Yhteisöllisyyden kokemuksia opiskelijat toivat esille päiväkirjoissa hyvin, vaikka jännitystä olikin ilmassa. Jännityksen helpottuessa opiskelijat rentoutuivat luovaan liikkumiseen, mikä edisti opiskelijoiden välisen yhteyden muodostumista. Opiskelijat kokivat mukavana sen,

että kaikki osallistuivat tasavertaisesti, eikä kukaan jäänyt ulkopuolelle ja sen, että jokainen sai liikkua ja osallistua omana itsenään. Yhteisöllisyyttä koettiin erityisesti työpajan viimeisessä tanssijami-harjoitteessa. Yhteisöllisyys oli näkynyt opiskelijoissa ilon ja naurun pilkahduksina.

Loppuselvityskyselyssä ilmeni työpajat lisänneen opiskelijoiden ymmärrystä luovasta tanssista. Sen myötä luovan tanssin mahdollisuudet selkiytyivät opiskelijoille, kun vertaa lähtötilanteen epätietoisuuteen. Työpajoista opiskelijat olivat saaneet vinkkejä ja oppia siitä, kuinka luovaa tanssia voisi hyödyntää ja yhdistää tulevaan ammattiin. Opiskelijat olivat oppineet työpajojen aikana uusia asioita itsestään ja vuorovaikutustaidoistaan. Vuorovaikutustaidot olivat heidän kokemuksensa mukaan kehittyneet työpajakokonaisuuden aikana esimerkkinä omien tunteiden ja sen hetken olotilan ilmaiseminen sanattomasti, kehollinen itseilmaisuus ja toisten ihmisten kohtaaminen.

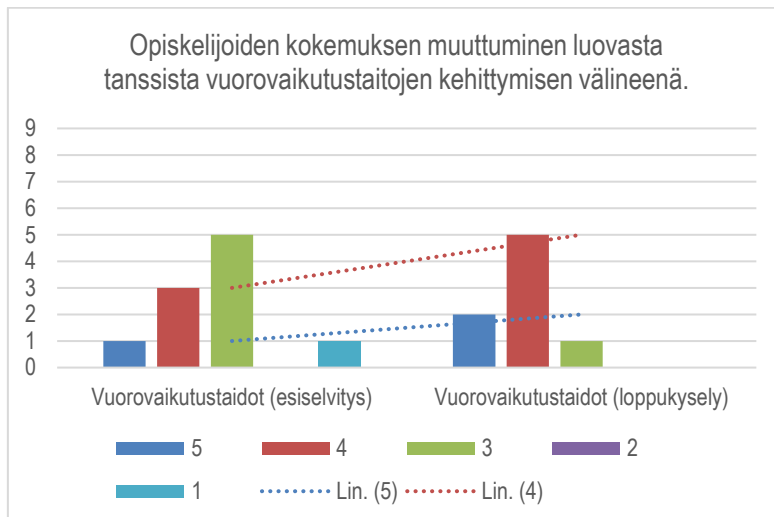
Opiskelijoiden kokemus luovasta tanssista osana heidän opintojaan oli muuttunut osittain työpajojen aikana. Erityisesti muutosta oli tapahtunut siinä, että opiskelijoiden kokemuksissa luova tanssi oli yhä useammin valittu tärkeäksi (3.) tai hyvin tärkeäksi (4.), kuten kuviossa esitetään. Erittäin tärkeä (5.) vastausvaihtoehdon kohdalla ei ollut tapahtunut muutosta, kun verrataan esi- ja loppuselvityskyselyitä keskenään. Opiskelijat eivät olleet valinneet loppuselvityskyselyssä vastausvaihtoehtoja vähän tärkeä (2) tai vähiten tärkeä (1).



Kuvio 7: Opiskelijoiden kokemuksen muuttuminen Luovasta tanssista osana opintoja. (1 vähiten tärkeää - 5 kaikkein tärkeintä).

Opiskelijoiden kokemus luovasta tanssista vuorovaikutustaitojen kehittymisen välineenä on hyvä. Opiskelijat kokivat, että luovan tanssin kautta on mahdollista oppia vuorovaikutustaitoja. Kokemus

tästä muuttui hieman työpajan aikana, kun verrataan kokemuksia työpajoja ennen ja jälkeen. Suurin muutos on havaittavissa siinä, että opiskelijoiden kokemus luovasta tanssista vuorovaikutustaitojen kehittymisen välineenä kasvoi työpajan aikana. Tästä kertoo kuvio 8, joka perustuu esi- ja loppuselvityskyselyiden tuloksiin. Kuten kuviossa käy ilmi, opiskelijoiden kokemuksissa tapahtui muutosta erityisesti hyvin tärkeän (4.) tai kaikkein tärkein (5.) valintojen kasvussa. Lisäksi loppukyselyssä ei valittu ollenkaan vastausvaihtoehtoja vähiten tärkeä 1. ja vähän tärkeä 2.



Kuvio 8: Opiskelijoiden kokemuksen muuttuminen luovasta tanssista vuorovaikutustaitojen kehittymisen välineenä. (1 vähiten tärkeää - 5 kaikkein tärkeintä).

5 POHDINTA

Taiteen ja kulttuurin merkityksestä opetus- ja ohjaustyössä löytyy tutkimusta ja sen vaikuttavuus ihmisten oppimiseen ja kokonaiseen hyvinvointiin on perusteltavissa. Minua kiinnostaa, miten luova tanssi koetaan toisen asteen ammatillisen koulutuksen opetuksen yhtenä menetelmänä. Tutkimuksessa tarkastelin opiskelijoiden kokemuksia luovasta tanssista osana heidän opintojaan. Ammatillisten tutkintojen opetussuunnitelmat sisältävät taiteen ja kulttuurin opetusta pakollisissa ja valinnaisissa tutkinnon osissa. Tässä tutkimuksessa tarkastelun alla oli ilmaisun ohjaamisen opinnot, joka on kasvatus- ja ohjausalan valinnainen tutkinnon osa. Vaikka se on tarjolla erityisesti edellä mainittua koulutusohjelmaa opiskeleville, sen voi valita myös toisen alan opiskelija, esimerkiksi Oulun kampuksella sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat.

Luova tanssi on kehollinen ilmaisun muoto, missä yhdistyvät läsnäolo, heittäytyminen, improvisaatio, itseilmaisus, kohtaaminen ja yhteisöllisyys. Luovassa tanssissa ei ole oikeaa, eikä väärää tapaa osallistua, liikkua ja kokea luovuutta ja tanssia. Jotta voimme heittäytyä tanssihetkeen läsnäolevasti, meidän tulisi pystyä tunnistamaan omat vahvuudet ja pyrkiä olemaan armollinen itselle ja muille. Läsnäoleva ihmisen on oivaltanut tämän hetken ainutkertaisuuden. Vain tällä hetkellä on merkitystä, koska menneet asiat ovat takana ja tulevaisuudesta emme vielä tiedä. Luova tanssi parhaimmillaan antaa ihmiselle mahdollisuuden lähteä oman sisimpänsä tutkimusmatkalle kehollisesti yhdessä muiden tanssijoiden kanssa.

Sain aineistosta kohtuullisesti vastauksia tutkimuskysymyksiin. Opiskelijoilla oli vähän aiempaa kokemusta luovasta tanssista, mistä johtuen se koettiin osittain vieraana ja outona. Kehollinen muutos ei ole heti läsnä kehossa, mistä johtuen se vaatii aikaa. Mutta useimmilla itsevarmuus kasvoi työpajojen aikana. Kokemuksissa oli havaittavissa muutosta myönteiseen suuntaan. Opiskelijat kokivat saaneensa mahdollisuuden kehittää itseilmaisua ja toisten ihmisten kohtaamistaitoa sekä niiden hyödyntämistä vuorovaikutustilanteissa.

Opiskelijat kokivat luovan tanssin hyvänä täydennyksenä omiin opintoihin. Tutkimustulosten perusteella luovan tanssin menetelmän hyödyntäminen osana toisen asteen opintoja on perusteltua. Luovalla tanssilla on omat tunnistettavat vahvuutensa kehollisuus, yhdenvertaisuus ja yhteisöllisyys, jotka tukevat opiskelijoiden opintoja ja omaa ammatillista kasvua omalla erityislaatuisella tavallaan.

5.1 Tulosten arviointi

Esiselvityskyselyssä kysyin opiskelijoiden ikää, opiskelualaa ja vuosikurssia. Aineiston perusteella näillä ei ollut merkittäviä vaikutuksia tutkimuksen tuloksiin, mistä johtuen en huomionnut niitä aineistoa analysoidessani. Tulosten merkittävin ero löytyi opiskelijoiden kokemuksen muuttuminen, kun verrataan kokemuksia ennen ja jälkeen työpajojen.

Tuloksista päätellen opiskelijoiden kokemuksissa oli tapahtunut paljon muutosta, mutta kokemukissa oli vaihtelua. Opiskelijoiden kokemukset muuttuivat työpajojen edetessä jännityksestä kohtaamiseen ja yhteisöllisyyteen. Tämä kertoo osaltaan siitä, että luovan tanssin tustumisen kautta osallistuminen oli helpompaa ja ymmärrys omasta ja muiden ainutlaatuisuudesta ja yksilöllisyydestä lisäsi itseluottamusta ja heittäytyminen yhteiseen tanssiin ja kohtaamiseen tuntui luontevammalta. Itseluottamuksen myötä sisäiset ja ulkoiset paineet pienenevät. Tuloksissa oli kuitenkin kokemuseroja. Luova liikkuminen ja hetkeen heittäytyminen oli ollut osalle niin vaikeaa, että se oli vaikuttanut työpajaan osallistumiseen monin tavoin, esimerkiksi tehden vuorovai-
kutuksesta epäluontevaa.

Tuloksista löytyi työpajojen välisiä eroja. Jännitys koettiin voimakkaampana ensimmäisessä työpajassa. Toisessa työpajassa puolestaan keskiössä oli kohtaaminen ja yhteisöllisyys. Viimeisen työpajan kokemuksissa oli tuntemusten vaihtelua. Viimeiseen työpajaan osallistumisessa oli haasteita olotilan ja jaksamisen vuoksi. Lisäksi viimeisen työpajan kokemuksissa pohdittiin aiempia työpajoja ja kokemuksia kokonaisuudesta. Niissä tuotiin esille koko matkan aikana ilmenneet kokemukset ja niiden vaikutukset opiskelijoihin.

5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan pohtia eri näkökulmista. Alkuun on syytä palauttaa mieleen se, että tutkimuksessa tarkastelen ensisijaisesti yksilön kokemuksia, mistä syystä tutkimus ei ole tilastollinen ja yleispätevä. Tulokset sisältävät laadullisen tutkimuksen luonteelle tyyppillistä tulkinnallisuutta ja kokemuksellisuutta. Jokainen harjoittelee ja liikkuu omista lähtökohdistaan käsin, mistä johtuen jokainen löytää ja kokee tanssiessaan eri asioita. Keskeistä tutkimuksessa on siis tarkastelussa huomioida tulosten olevan opiskelijoiden yksilöllistä kokemuksista nousseita teemoja.

Toinen, mitä on syytä pohtia tutkimustuloksia tarkastellessa, on kehollisen kokemuksen sanallistaminen. Kokemuspäiväkirjojen tarkoitus oli kerätä opiskelijoiden kokemuksia työpajoista. Päiväkirja ei sisältänyt kysymyspatteristoa, vaan jokainen opiskelija kirjoitti työpajan nostamista kokemuksista omin sanoin, mistä johtuen kokemusten syvälinen tarkastelu vaihteli. Esimerkiksi osa opiskelijoista pystyi selkeämmin kuvamaan kokemuksiaan paperille kuin toiset. Tämä voi johtua siitä, että kehollista kokemusta voi olla vaikea sanallista tai se vaatisi enemmän aikaa.

Tutkimuksen pätevyys vaikuttaa se, mitä menetelmiä tutkimuksessa käytin ja miten ne toimivat analysointivaiheessa. Tutkimuksessa oli kaksi erillistä kokonaisuutta: kyselyt ja työpajat sekä niistä kerätyt kokemuspäiväkirjat. Kyselyiden sopivuutta oli opiskelijoiden keskuudessa pohdittu. Opiskelijat olivat kokeneet esiselvityskyselyn olleen haastava. Tämä voi johtua siitä, että aihe oli vieras ja sen myötä vastaaminen on ollut vaikeaa. Yksi opiskelija vastasi esiselvityskyselyyn kahdesti, ennen ensimmäistä työpajaa ja sen jälkeen. Toisella vastaamiskerralla opiskelija oli kirjoittanut oleensa hämmentynyt siitä, mitä luovalla tanssilla tarkalleen ottaen tarkoitettiin. Työpajaan osallistuminen oli avartanut hänen ymmärrystänsä luovasta tanssista. Hän oli kokenut luovan tanssin lopulta positiivisena juuri sen vuoksi, että jokainen sai osallistua ja liikkua omana itsenään.

Loppukyselyn toteutuksessa ilmeni teknisiä haasteita. Lomakkeen vastauslaatikoista osa oli sulkeutunut, eivätkä opiskelijat päässeet vastaamaan kyseisiin kysymyksiin ollenkaan. Opiskelijat ilmoittivat tästä minulle. Korjasin lomakkeen virheen, minkä myötä opiskelijat pääsivät vastaamaan siihen suunnitellusti. Lähetin kahdelle opiskelijalle kysymykset sähköpostilla, koska heillä oli jäänyt lomake kesken ongelman vuoksi. Toinen opiskelijoista lähetti vastaukset sähköpostilla.

Jälkikäteen pohdin sitä, olisiko tutkimuksen kokemuspäiväkirjaa voinut hyödyntää aineistonkeruumenetelmänä kattavammin. Opiskelijat olisivat voineet kirjoittaa päiväkirjaa myös työpajojen ulkopuolella koko työpajakokonaisuuden ajan. Tämän seurauksena päiväkirjamerkintöjä olisi tullut myös päivinä, jolloin työpajoja ei ollut. Näin olisin nähnyt opiskelijoiden matkan koko työpajakokonaisuuden ajan, ja sitä miten se oli vaikuttanut heidän arkeensa laajemmin.

Olen pyrkinyt olemaan avoin kaikille kokemuksille, mitä opiskelijat ovat tuoneet esille tutkimuksen aikana. Osallistuin itse tutkimukseen erilaisissa rooleissa. Olin tutkimuksen työpajoissa ensisijaisesti tutkijana, mutta sen lisäksi myös ryhmän opettaja ja Sdo:n työntekijä. Näistä moninaisista rooleista huolimatta olen tuonut esille kokemukset sellaisenaan kuin se minulle on esitetty.

5.3 Oman työskentelyn reflektio

Opinnäytetyön tekeminen on ollut vaiherikas matka. Valitsin tutkimusaiheeksi luovan tanssin, koska se inspiroi minua paljon ja samalla näin mahdollisuuden kehittää itseäni ammatillisesti. Olen oppinut matkan aikana itsestäni valtavasti. Olen huomannut sen, että vahvuuteni ovat kehollisissa menetelmissä ja ihmisten parissa toimimisessa. Haasteeni on rajata omaa ajankäyttöä ja kuunnella omia voimavarojani. Opin luovasta tanssista ja sen monipuolisista mahdollisuuksista paljon opinnäytetyön aikana. Luovan tanssin vahvuus on se, että jokainen yksilö on yhtä tärkeä ja yhdessä toimiessamme voimme oppia paljon itsestämme ja tavastamme kohdata muita.

Tutkimusaiheen kirkastaminen oli aluksi vaikeaa, koska aiheen mahdollisuudet olivat rajattomat. Sain opinnäytetyön ohjauksen kautta kuitenkin aiheelle selkeyttä ja suuntaa sen rajaamiseen. Aiheen rajaaminen tuli esille vielä myöhemminkin. Tutkimuksen edetessä piti pysyä tarkkana, etten lähde viemään työtä väärään suuntaan, koska siihen oli suuri houkutus lähdemateriaaleja ja tutkimusaineistoa tutkiessani. Tutkimusongelma tuli olla selkeänä koko ajan.

Pohdin tutkimuksen aihetta aluksi pitkään. Halusin tehdä työn, jonka kautta voin aidosti oppia uutta, kehittää ja kehittyä sekä löytää mahdollisuuksia ammatillisella polulla. Tutkimuksen tekeminen uuteen työpaikkaan tuntui aluksi uhkarohkealta. Lopulta olen kuitenkin tyytyväinen, että päädyin siihen, koska se antoi mahdollisuuden tutustua uuteen työhön, kehittyä ja osoittaa osaamistani.

Kyselyiden ja kokemuspäiväkirjojen vastauksia oli mielenkiintoista lukea. Aluksi analysointi oli kiinnostavaa, koska sanojen ja lauseiden yhdistäminen vei mukanaan. Lopulta syvempi analysointi ja raportointi oli haastavaa ja vaati paljon perehtymistä ja aikaa. Olin epävarma osaamisestani. Pohdin, eteneekö opinnäytetyö oikeaan suuntaan ja ehdinkö saamaan sen valmiiksi aikataulun mukaisesti. Olisin kaivannut vertaistukea enemmän. Opiskelukaverit hajaantuivat ensimmäisen vuoden jälkeen omiin suuntiinsa, eikä vertaistukea opiskelijoiden kautta saanut. Toisaalta kävin pitkiä pohdintoja muutamien ystäväni kanssa, joiden tuki matkalla oli arvokasta. Olen äärettömän kiitollinen opinnäytetyön hyvästä ohjauksesta Petri Hopulta. Hän ohjasi ja auttoi minua rautaisella ammattitaidollaan saamaan työn valmiiksi aikataulun mukaisesti, unohtamatta laadukasta jälkeä. Kiitän myös lempeästä asenteesta ja kannustuksesta, jotka antoivat uskoa työn loppuunsaattamiselle.

Opinnäytetyön eteneminen vaihteli prosessin ajan. Elämänmuutokset ja aikataulun ja voimavarojen rajallisuudet vaikuttivat eteenpäin viemiseen. Samaan aikaan, kun käynnistin opinnäytetyön, aloitin

uudessa työtehtävässä työpaikallani. Uusi työ oli toivottu, mutta sen haltuun ottaminen vei resursseja, mistä johtuen opinnäytetyölle ei ollut aluksi tarpeeksi aikaa. Myös korona toi omat värinsä työn kokonaisuuteen. Aikataulussa oli vaikea pysyä ja resurssit olivat välillä vähissä. Oli viikkoja, jolloin työ ei edennyt toivotusti, kun taas jollain viikolla se eteni jouhevammin eteenpäin. Kun katsoo matkaani taaksepäin, matka on ollut vaiherikas ja välillä raskas, mutta kaikki on ollut sen arvoista.

5.4 Päätelmät

Mitkä ovat luovan tanssin tulevaisuuden näkymät toisen asteen opinnoissa? Luovalla tanssilla voi olla tulevaisuudessa oma ainutlaatuinen paikkansa toisen asteen ammatillisen koulutuksen opinnoissa. Erityisesti sen mahdollisuudet taide- ja kulttuuri sekä ammatillisissa opinnoissa on tunnistettu. Tarkastelen tulevaisuuden kehittämisenäkymiä kahdesta eri näkökulmasta. Kaksi ensimmäistä kehittämisideaani suuntautuu oman työpaikkani taide- ja kulttuuriopintoihin ja toinen idea käsittelee luovan tanssin laajempaa kuvaa toisen asteen ammatillisissa opinnoissa.

Ehdotan luovan tanssin kehittämistä Suomen diakoniaopiston Oulun kampuksella integroiden sitä opiskelijoiden opintoihin ja luoden sille pitkäjänteisiä toimintaedellytyksiä. Ensimmäiseksi ehdotan, että lähden kehittämään luovaa tanssia opettamaani opintokokonaisuuksiin ikään kuin ”*makupaloiksi*”, erityisesti niihin, joita se luonteensa puolesta sopivimmin tukee. Toinen ehdotukseni on kehittää pitkäjänteistä opiskelijoille suunnattua luovan tanssin kurssitoimintaa, johon ovat tervetulleita kaikki opiskelijat, koulutusohjelmasta riippumatta. Tämän kautta opiskelijat pääsisivät tutustumaan luovaan tanssin ja tutkimaan omaan identiteettiään kehollisesti. Kehollinen kokemuksemme tarvitsee aikaa, joten on syytä pohtia aikataulullisesti kurssin kestoa. Lyhytkestoinen toiminta ei ole yleensä kestävä, eikä tue syvempää oppimista. Tarkoituksena on antaa opiskelijoille mahdollisuus tutustua itseensä, oppia ja kehittyä luovan tanssin kautta kokonaisvaltaisesti. Tähän tulee olla aikaa ja motivaatiota, mistä johtuen osallistuminen pitkäkestoiselle kurssille tulee olla vapaaehtoista, eikä sen sisällyttäminen pakollisiin opintoihin olisi tarkoituksenmukaista. Tämä vaatii luonnollisesti enemmän resursseja, ja siitä johtuen sen toteutuminen edellyttää pitkäjänteistä työtä.

Näkymät laajemmassa kuvassa ovat suuntautuvat opetushenkilöstön osaamiseen. Luovan tanssin ja improvisaatioon pohjautuvien menetelmien tietoisuutta ja osaamista tulisi edistää oppilaitosten opetushenkilöstössä, jotta sen merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja oppimiselle

ymmärrettäisiin. Lisäksi tulisi kannustaa osaamisen jakamiseen opetushenkilöstön kesken. Opetuksessa opettajan ammatillinen tausta ja kokemus vaikuttavat kurssin toteutukseen muun muassa eri opetusmenetelmien valintojen kautta. Jotta luova tanssi saisi pysyvämmän paikan toisen asteen opetuksessa, täytyisi opetushenkilöstössä olla luovien alojen ammattilaisia.

5.5 Lopuksi

Ihmisen elämä on yksilöllinen prosessi, mihin vaikuttavat monenlaiset asiat. Jokainen ihminen on oma ainutlaatuinen yksilönsä, ja tulee erilaista lähtökohdista. Ihminen kokee itsensä, muut ihmiset ja ympäröivän maailman yksilöllisesti. Kokemukseen vaikuttavat mielen ja kehon kokemuksellisuus ja se, miten ne ovat suhteessa todellisuuteen. Kokemuksemme on jatkuvassa prosessissa, samoin minuutemme. Voimme vaikuttaa kokemusmaailmaamme ja minuuteemme kehittäen ja oppien ymmärrystä itsestämme ja kehollisesta olemisestamme. Kehollisen työskentelyn ja luovan toimimisen kautta saamme mahdollisuuden etsiä ja tutkia omaa identiteettiämme.

Avasin opinnäytetyössä toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia luovasta tanssista. Tutkimustulosten kautta tein johtopäätöksen, että luovan tanssin kautta voi harjoitella kehollisia vuorovaikutustaitoja ja toisen ihmisen kohtaamista. Luova tanssi koettiin täydentävän opiskelijoiden opintoja ja sen kautta he saivat uusia näkökulmia tulevaan ammattiin ja ohjaajana toimimiseen.

Luovassa tanssissa olemme aina yhdenvertaisia. Jokainen liikkuja on oma yksilönsä ja tärkeä osa ryhmää omalla ainutlaatuisella tavallaan. Ei ole toista sinua, eikä toista minua. Voimme luoda tanssin keinoin mahdollisuuksia kohdata itsemme ja muut ihmiset omana itsenään sekä lisätä sen kautta vuorovaikutusta välillemme kehollisesti niin, että *”minun liikkeestäni syntyy yhteinen liikkeemme”*. Emme aina tarvitse sanoja, voidaksemme ilmaista itseämme ja olla vuorovaikutuksessa toisen kanssa, kehollinen läsnäolo riittää. Voimme seurata toisen liikettä ja olla läsnä tässä hetkessä, häntä varten.

LÄHTEET

Anttila, Eeva 2009. Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana: Mitä tanssija tietää? Aikuis-
kasvatus. Hakupäivä 10.5.2021. <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/94179>

Anttila, Eeva 2010. Taiteen jälki. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Hakupäivä 4.5.2021.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45263/TeaK_40.pdf?sequence

Anttila, Eeva 2021a. 4.4 Holistinen ihmiskäsitys. Hakupäivä 4.5.2021. <https://disco.teak.fi/anttila/4-4-holistinen-ihmiskasitys/>

Anttila, Eeva 2021b. 5.4 Dialogisuus. Tampere: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Hakupäivä
5.5.2021. <https://disco.teak.fi/anttila/5-4-dialogisuus/>

Anttila, Eeva 2021c. 6.2. Kehotietoisuus ja sosiaalinen tietoisuus. Tampere: Taideyliopiston Teat-
terikorkeakoulu. Hakupäivä 5.5.2021. [https://disco.teak.fi/anttila/6-2-kehontietoisuus-ja-so-
siaalinen-tietoisuus/](https://disco.teak.fi/anttila/6-2-kehontietoisuus-ja-so-siaalinen-tietoisuus/)

Backman, Jussi 2018. Äärellisyyden kohtaaminen: kokemuksen filosofista käsitehistoriaa. Haku-
päivä 10.5.2021. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutki-
mus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutki-mus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Foster, Raisa 2012. The Pedagogy of Recognition. Tampere: Tampereen Yliopisto Oy. Hakupäivä
4.5.2021. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66961/978-951-44-8958-7.pdf?se-
quence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66961/978-951-44-8958-7.pdf?se-quence=1&isAllowed=y)

Foster, Raisa 2015. Tanssi-innostaminen. Helsinki: BoD.

Heikkikä, Tarja 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita

Heimonen, Kirsi 2009. Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen läh-
teenä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Hakupäivä 10.5.2021. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/han-
dle/10138/33936/Acta_Scenica_24.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/han-dle/10138/33936/Acta_Scenica_24.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Houni, Pia, Laakkonen, Johanna, Reitala, Heta & Rouhiainen, Leena 2006. Liikkeitä näyttämöllä. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus. Hakupäivä 10.5.2021. http://teats.fi/wp-content/uploads/2016/01/teats_kirja2006.pdf

Juntunen Marja-Leena 2011. Liike, rytmi ja musiikki: Jaques-Dalcrozen pedagogista perintöä jäljittämässä. Haettu 11.5.2021. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45263/TeaK_40.pdf?sequence=1

Kaartinen, Nella 2018. Liikeimprovisaation yhteys kehotietoisuuteen ja kehonkuvaan. Toimitus: Savonia-ammattikorkeakoulu. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2018/06/liikeimprovisaation-yhteys-kehotietoisuuteen-ja-kehonkuvaan/>

Kallio, Maaret 2017. Inhimillisiä kohtaamisia. Helsinki: WSOY

Kauppila, Heli 2012. Avoimena aukikiertoon – Opettajan näkökulmia kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan baletinopetuksessa. Helsinki: Edita Prima Oy. untitled (helsinki.fi). Hakupäivä 5.5.2021. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37874/Acta_Scenica_30.pdf

Keski-Luopa, Leila 2009. Kohti kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä. Psykoterapia-lehti. Hakupäivä 10.5.2021. <https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/keski-luopa409.htm>

Koponen, Pia 2004. Improkirja: mitä yhteistä on filosofialla, pullopersesialla ja vapaalla pudotuksella. Helsinki: Like.

Kähkönen, Lotta 2018. Kehollinen kokemus, muutos ja sukupuolen moninaisuus. Hakupäivä 10.5.2021. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Laajalahti, Anne 2014. Vuorovaikutusosaaminen ja sen kehittyminen tutkijoiden työssä. Jyväskylän Yliopisto. Hakupäivä 11.5.2021. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43093/978-951-39-5618-9_vaitos29032014.pdf?sequence=1

Lappi, Pauliina 2021. Tanssinopettaja- ja kouluttaja, Esteettömän tanssin kehittäjä. Puhelinhaastattelu 11.5.2021, haastattelija Päivi Mettovaara, haastattelun aineisto tekijän hallussa.

Malme, Laura, Punamäki, Marika & Samppala, Marja-Liisa 2019. Holistisen ihmiskäsityksen näkökulmia kasvatukseen ja opetukseen. HAMK Unlimited Journal. Hakupäivä 3.5.2021. <https://unlimited.hamk.fi/ammattillinen-osaaminen-ja-opetus/holistinen-ihmiskasitys/#.YKKdwggzZPZ>

Parviainen, Jaana 1995. Taideteoksen kehollisuus. Niin & Näin, filosofinen aikakauslehti. Hakupäivä 10.5.2021. <https://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/netn954-11.pdf>

Parviainen, Jaana 2004. Ervi Sirénin matkassa Kinesteettisen logoksen äärelle. Niin tai näin, filosofinen aikakauslehti. Hakupäivä 11.5.2021. <https://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/netn204.pdf#page=118>

Parviainen, Jaana. 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. Liikunta & Tiede 53 (2-3): 10-15. https://www.researchgate.net/publication/306015350_Keho_tietaa_kertoo_ja_kehittaa_itsetuntemusta

Pihlanto, Pekka 2008. Ihmisten välinen vuorovaikutustilanne. Tieteessä Tapahtuu 26 (6). Hakupäivä 3.5.2021. <https://journal.fi/tt/article/view/620>

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Hakupäivä 11.5.2021. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Talvio, Markus & Klemola, Ulla 2017. Toimiva vuorovaikutus. Suomi: PS-Kustannus

Toikkanen, Jarkko & Virtanen, Ira A. 2018. Kokemuksen tutkimus VI. Rovaniemi: Lapin Yliopisto. Hakupäivä 9.5.2021. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Toivonen, Sui. 2016. Ajatuksia dialogisesta tanssipedagogiikasta. Hakupäivä 9.5.2021. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2016/04/ajatuksia-dialogisesta-tanssipedagogiikasta/>

Vehkalahti, Kimmo 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Helsingin Yliopisto. Hakupäivä 5.5.2021. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Väätäinen, Hanna 2007. Affektin ja tulemisen käsitteet yhteisötanssiryhmässä. Niin & Näin Filosofinen aikakauslehti. Hakupäivä 9.5.2021.

<https://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/netn207.pdf#page=60>

Esiselvityskyselyn kysymykset

1. Nimi ja ikä
2. Päivämäärä
3. Missä koulutusohjelmassa opiskelet?
 - a. Kasvatus- ja ohjausalan tutkinto
 - b. Sosiaali- ja terveysalan tutkinto
4. Millä vuosikurssilla opiskelet?
 - a. 1. vuosikurssi
 - b. 2. vuosikurssi
 - c. 3. vuosikurssi
5. Mitä ajatuksia sinussa herää siitä, että luova tanssi on osa opintojasi?
6. Millaisia vuorovaikutustaitoja luovan tanssin kautta mielestäsi voisi oppia?
7. Mitä kohtaamisen taito käsitteenä mielestäsi tarkoittaa?
8. Minkälaiset kohtaamisen taidot sinulla mielestäsi on?
9. Valitse numero 1-5 välillä, kuinka tärkeänä näet luovan tanssin vuorovaikutustaitojen kehittymisen välineenä?
10. Valitse numero 1-5 välillä, kuinka tärkeänä näet luovan tanssin on osana opintojasi?
11. Vapaa sana

Loppuselvityskyselyn kysymykset

1. Nimi
2. Päivämäärä
3. Minkälaisia kokemuksia sait Luovan tanssin työpajoista?
4. Ovatko työpajat muuttaneet ajatuksiasi Luovasta tanssista osana opintoja?
5. Jos kyllä, niin miten?
6. Oletko oppinut vuorovaikutustaitoja Luovan tanssin kautta?
7. Jos kyllä, niin millaisia?
8. Mitä kohtaamisen taito sinulle tarkoittaa tällä hetkellä?
9. Onko kohtaamisen taidoissasi tapahtunut muutosta työpajojen aikana?
10. Valitse numero 1-5 välillä, kuinka tärkeänä näet luovan tanssin vuorovai-
kutustaitojen kehittymisen välineenä? (1 vähiten tärkeää - 5 kaikkein
tärkeintä)
11. Valitse numero 1-5 välillä, kuinka tärkeänä näet luovan tanssin osana
opintojasi? (1 vähiten tärkeää - 5 kaikkein tärkeintä)
12. Vapaa sana