



Tanssi ja luova liike työhyvinvoinnin edistämisen välineenä

Tiia Karvinen

2024 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

Tanssi ja luova liike työhyvinvoinnin edistämisen välineenä

Tiia Karvinen
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2024

Tiia Karvinen

Tanssi ja luova liike työhyvinvoinnin edistämisen välineenä

Vuosi

2024

Sivumäärä

52

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja järjestää viisi tanssityöpajaa Hyrylän yläasteen opettajille ja ohjaajille. Tavoitteena oli lisätä osallistujien työhyvinvointia ja työssä jaksamista sekä antaa työkaluja itsenäiseen liikkeelliseen työskentelyyn työhyvinvoinnin tueksi. Tanssityöpajat olivat osa Hyrylän yläasteen työhyvinvoinnin kehittämistyötä.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostui työhyvinvointiin sekä kehollisuuteen liittyen. Teoriaosuudessa tarkasteltiin monipuolisesti työhyvinvointiin ja palautumiseen vaikuttavia tekijöitä sekä kehollisuuteen liittyviä sisältöjä, kuten kehotietoisuutta, kehon kuuntelua, kehon ja mielen yhteyttä sekä luovan liikkeen mahdollisuuksia kehotietoisuuden kehittämisessä. Tanssityöpajojen suunnittelussa hyödynnettiin luovan ryhmätoiminnan mallia sekä turvallisemman tilan periaatteita. Teoriaosuudessa tarkasteltiin myös tanssin ja taiteen vaikutuksia hyvinvointiin sekä aiempia hankkeita, joissa on hyödynnetty taidetta ja luovia menetelmiä työyhteisöissä.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin toiminnallista ja laadullista tutkimusotetta. Opinnäytetyön arviointikysymys oli ”Minkälainen tanssityöpajojen sisältö tukee työhyvinvointia?”. Keinoina tavoitteiden arviointiin käytettiin jokaisessa tanssityöpajassa täytettyjä kyselylomakkeita, tanssityöpajoissa tehtyjä havaintoja, purkukeskusteluja ja viimeisen tanssityöpajan jälkeen täytettyä loppukyselyä. Aineisto on analysoitu hyödyntäen sisällönanalyysiä ja teemoittelua.

Tanssityöpajoista saadun palautteen mukaan opinnäytetyön tavoitteet savutettiin. Tanssityöpajat vaikuttivat myönteisellä tavalla osallistujien työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Ne paransivat pääsääntöisesti osallistujien mielialaa sekä lisäsivät energiaa ja rentoutuneisuutta. Tanssityöpajat herättivät oivalluksia sekä antoivat osallistujille työkaluja itsenäiseen liikkeelliseen toimintaan. Tavoitearvioinnista selvisi, että monipuolinen sisältö, jossa oli sekä tanssin opetusta, että luovan liikkeen harjoitteita, oli toimiva. Yhteinen liikkeelliseen työskentelyyn virittävä aloitus ja rauhoittava loppurentoutus olivat myös toimivia tanssityöpajojen sisältöön.

Asiasanat: työhyvinvointi, palautuminen, tanssi, luova liike, kehollisuus

Tiia Karvinen

Dance and Creative Movement as Means of Promoting Occupational Wellbeing

Year

2024

Pages

52

The aim of this practice-based Bachelor's thesis was to plan and organize five dance workshops for the teachers and instructional assistants of Hyrylä secondary school. The objective was to improve the participants' occupational wellbeing and coping at work, as well as to provide tools for independent movement-based work to support their occupational wellbeing. Dance workshops were part of the development work for occupational wellbeing at Hyrylä secondary school.

The theoretical background of the thesis included occupational wellbeing and embodiment. A wide range of factors influencing occupational wellbeing and recovery, as well as content related to embodiment, such as body awareness, listening to the body, the connection between body and mind, and the possibilities of creative movement in developing body awareness were explored. The model of creative group activities and the principles of safer spaces were utilized in the planning of the dance workshops. The effects of dance and art on wellbeing and previous projects that have utilized art and creative methods in work communities were also examined in the theoretical background.

In this thesis, a functional and qualitative research approach was used. The research question of the thesis was what kind of content in dance workshops supports occupational wellbeing. Methods for evaluating the objectives included questionnaires completed in each dance workshop, observations made during the workshops, debriefing discussions, and a final survey conducted after the last dance workshop. The data were analyzed using content analysis and thematic analysis.

According to the feedback received from the dance workshops, the aims of the thesis were achieved. The dance workshops had a positive effect on the participants' occupational wellbeing and coping at work. The dance workshops generally improved participants' moods and increased their energy and relaxation. The dance workshops also sparked insights and provided participants with tools for independent movement activities. The results showed that diverse content, combining both dance instruction and creative movement exercises was effective. A common movement-oriented warm-up for movement-based work and a calming final relaxation were also effective components of the dance workshop content.

Keywords: occupational wellbeing, recovery, dance, creative movement, embodiment

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Keskeiset käsitteet	9
2.1	Työhyvinvointi ja palautuminen.....	9
2.2	Kehollisuus, kehotietoisuus ja luova liike.....	11
3	Luova ryhmätyöskentely hyvinvoinnin lisäämiseksi.....	13
3.1	Luovan ryhmätoiminnan malli ja turvallisemman tilan periaatteet	13
3.2	Tanssin ja taiteen vaikutukset hyvinvointiin	15
3.3	Taiteen ja luovien menetelmien hyödyntäminen työyhteisöissä	16
4	Opinnäytetyön toteutus	17
4.1	Opinnäytetyön tavoitteet ja tavoitearviointi prosessin aikana	17
4.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
4.3	Tanssityöpajat	19
4.4	Tutkimuseettisyys ja luotettavuus	23
5	Opinnäytetyön toteutuksen arviointi	24
5.1	Kyselylomakkeet	24
5.2	Päiväkirjamerkinnot havainnoista	29
5.3	Purkukeskustelut	31
5.4	Loppukysely	34
6	Johtopäätökset ja pohdinta.....	38
	Lähteet.....	42
	Kuvat	45
	Taulukot	45
	Liitteet	46

1 Johdanto

Olen huomannut, että etenkin opettajien työhyvinvointi, työssä jaksaminen ja työuupumus on ollut esillä medioissa jo pitemmän aikaa ja tutkimuksia aiheesta on tehty paljon. Esimerkiksi Työterveyslaitoksen vuonna 2022 julkaistussa raportissa tutkimushankkeesta, jossa muun muassa tutkittiin opettajien työhyvinvoinnissa tapahtuneita muutoksia uuden opetussuunnitelman (2016-2018) myötä, selvisi opettajien työterveyden heikentyneen. Myös koronapandemia haastoi joidenkin opettajien työhyvinvointia. (Kauppi ym. 2022, 3-4.) Lisäksi opettajien työuupumuksen on todettu vaikuttavan alanvaihtoon. On myös todettu, että opettajien työuupumus sekä alanvaihtosuunnitelmat voivat vaikuttaa heikentävästi opetuksen laatuun, opettajien ja oppilaiden väliseen vuorovaikutussuhteeseen, suhteiden rakentamiseen oppilaiden huoltajien kanssa sekä kollegoiden tukemiseen. (Räsänen, Pietarinen, Soini, Väisänen & Pyhälä 2022, 318, 330.) Nämä voivat taas vaikuttaa koko koulun ilmapiiriin ja kehitysmahdollisuuksiin sekä oppilaiden hyvinvointiin ja oppimiseen. (Saaranen, Pertel, Streimann, Laine & Tossavainen 2014, 3; Räsänen, Pietarinen, Soini, Väisänen & Pyhälä 2022, 331.) Opettajien työhyvinvoinnilla ja työssä jaksamisella on siis valtava yhteiskunnallinen merkitys.

Tanssin ja taiteellisen toiminnan on todettu vaikuttavan myönteisesti hyvinvointiin ja työhyvinvointiin. Tanssi on siitä erityinen toiminnan muoto, että siinä yhdistyy useat hyvinvointia tukevat elementit. Tanssi on sekä liikunnallista, että taiteellista toimintaa. Tanssi tarjoaakin fyysistä, taiteellista, emotionaalista, älyllistä sekä sosiaalista stimulaatiota (Laitinen 2017, 28). Tanssi edistää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista hyvinvointia. Tanssi ja luova liike ovat kehollista ilmaisua ja toimintaa, joiden avulla voidaan kehittää kehotietoisuutta. (Siljamäki, Kalaja, Perttula & Kokkonen 2016, 44.) Tanssi tapahtuu ihmisen koko olemuksessa ja sen kautta ja se voi vahvistaa ihmisen kokonaisvaltaista ja tietoista suhdetta niin itsen, muihin ihmisiin ja maailmaan (Anttila 2008, 5).

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi tanssi ja luova liike työhyvinvoinnin edistämisen välineenä. Työskentelen yläasteella ja idea aiheesta tuli työpaikallani, jossa useammassa keskustelussa nousi esille toiveita päästä tanssimaan. Tanssi onkin ollut läsnä elämässäni jollakin tapaa melkein koko ikäni ja ollut merkittävä hyvinvointia ja iloa tuova asia. Tanssi on aina toiminut minulle pakokeinona arjesta ja elämän haasteista, ja tarjonnut minulle hetkellisen irtioton, jossa saan tuntea itseni vapaaksi ja omaksi itsekseni. Koen, että iso osa identiteetistäni on rakentunut tanssin kautta. Tämän takia minua kiinnostaa tanssi hyvinvoinnin näkökulmasta ja sen tuomat mahdollisuudet työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen tukijana ja edistäjänä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja järjestää työhyvinvointitoimintaa tanssityöpajojen muodossa Tuusulassa sijaitsevan Hyrylän yläasteen opettajille ja ohjaajille.

Tavoitteena oli lisätä osallistujien työhyvinvointia ja työssä jaksamista sekä antaa työkaluja itsenäiseen liikkeelliseen työskentelyyn työhyvinvoinnin tueksi. Opinnäytetyö on muodoltaan toiminnallinen.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus, tanssityöpajat, toteutettiin työpaikallani Hyrylän yläasteen henkilökunnan vapaaehtoisille osallistujille. Ajattelen, että vapaaehtoinen osallistuminen on tärkeää, sillä jos ei koe ollenkaan kiinnostusta ko. toimintaan tai ei koe sellaiseen toimintaan osallistumisen itselleen tarpeelliseksi, se tuskin myöskään tuo minkäänlaisia myönteisiä hyvinvointivaikutuksia kyseiselle henkilölle. Kuten Ojanen ja Liukkonen (2017, 219) tuovat esille, liikunnan hyvinvointia edistävät vaikutukset jäävät vähäksi, jos se on pakotettua.

Tanssi ja muu luova toimintakaan ei voi olla pakotettua.

Koulunkäynninohjaajana neljä vuotta työskennelleenä tunnistan myös työssä jaksamista heikentäviä tekijöitä. Tästä syystä tanssityöpajat ovat suunnattu opettajien lisäksi ohjaajille. Koulut ovat moniammatillisia työympäristöjä, joissa työskentelee ihmisiä eri työnantajien alaisuudessa. Opinnäytetyössäni olikin haastavaa mahdollistaa jokaisen henkilöstöön kuuluvan osallistuminen, sillä kaikilla työntekijöillä ei ole sama työnantaja ja työajat vaihtelevat työtehtävän mukaan. Tämän takia rajaan opinnäytetyöni opettajiin ja ohjaajiin sillä he työskentelevät rehtorin alaisuudessa ja opinnäytetyön toteuttamisesta Hyrylän yläasteella on sovittu rehtorin kanssa.

Aloitan tämän opinnäytetyön teoriaosuudella, jossa määrittelen tämän opinnäytetyön kannalta keskeiset käsitteet työhyvinvointiin ja kehollisuuteen liittyen. Tämän jälkeen avaan luovan ryhmätoiminnan mallia ja turvallisemman tilan periaatteita, joita hyödynsin tanssityöpajoissa muun muassa työpajojen rakenteen suunnittelemisessa ja ryhmän turvallisuuden lisäämiseksi. Turvallinen ja luottamuksellinen ympäristö onkin luovan ryhmätyöskentelyn edellytys (Huhtinen-Hildén & Isola 2019). Avaan myös teoriaosuudessa tanssin ja taiteen vaikutuksia hyvinvointiin sekä kerron hankkeista, joissa on hyödynnetty taidetta ja luovia menetelmiä työyhteisöjen kehittämiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Opinnäytetyön toteutusosiossa avaan opinnäytetyön tavoitteita ja tavoitearviointikeinoja prosessin aikana, ja kerron tanssityöpajoista, niiden suunnittelusta sekä niiden sisällöistä. Toteutusosion lopussa pohdin tutkimuseettisyyttä sekä luotettavuutta opinnäytetyössäni. Opinnäytetyön toteutuksen arvioinnissa analysoin opinnäytetyössä kerättyä aineistoa, kyselylomakkeita, päiväkirjamerkintöjä havainnoista, purkukeskusteluja sekä loppukyselyä. Viimeisessä luvussa pohdin opinnäytetyön onnistumista ja tavoitteiden saavuttamista sekä peilaan aineistosta nousseita teemoja opinnäytetyön teoriataustaan.

2 Keskeiset käsitteet

Tässä luvussa käsittelemme aiheeseen liittyviä keskeisiä käsitteitä, joita ovat työhyvinvointi, palautuminen, kehollisuus, kehotietoisuus sekä luova liike. Työhyvinvointi rakentuu sekä sellaisista asioista, joihin ei omilla toimillaan voi vaikuttaa, että sellaisista, joihin voi omilla toimillaan vaikuttaa. Tanssin ja luovan liikkeen hyödyntäminen työhyvinvoinnin lisäämiseksi kuuluu näistä jälkimmäiseen. Työhyvinvointi on kuitenkin niin laaja käsite, ettei sitä voi määritellä mielekkäällä tavalla, jos siitä jättää muut siihen vaikuttavat asiat pois. Tämän lisäksi käsittelemme tässä luvussa kehollisuutta, sillä tanssi ja luova liike ovat kehollista toimintaa. Kehollisuudella sekä kehotietoisuudella on vaikutusta hyvinvointiin, esimerkiksi kehollisten viestien kuuntelu ja ymmärtäminen mahdollistaa toimimisen kehon tarpeiden mukaisesti. Lopuksi määrittelen käsitteen luova liike.

2.1 Työhyvinvointi ja palautuminen

Mankan & Mankan (2023, luku 3) mukaan työhyvinvointi rakentuu organisaation toimintatavoista, johtamisesta, ilmapiiristä, työn piirteistä sekä työntekijästä itsestä. Työntekijän tapauksessa tulkitaan työyhteisöään, asenne, psykologinen pääoma (=toiveikkaus, realistinen optimismi, sinnikkyys ja itseluottamus), henkinen hyvinvointi, terveys ja fyysinen kunto vaikuttavat koettuun työhyvinvointiin. Näiden lisäksi työhyvinvointiin vaikuttavat työpaikan ulkoiset tekijät, kuten asiakkaat. Kouluympäristössä voisi ajatella, että esimerkiksi oppilaat ja oppilaiden huoltajat vaikuttavat koulussa työskentelevien työhyvinvointiin. Esimerkiksi opettajien ja koulunkäynninohjaajien työn ydin on oppilaiden kanssa työskentely, jolloin siihen myös kytkeytyy sekä työhyvinvoinnin että kuormituksen kokemukset (Kauppi 2022, 59). Esimerkiksi oppilastyössä onnistuminen tuottaa mielekkyyden kokemuksia ja vahvistaa työhyvinvointia, kun taas sujuvuuden ongelmat oppilastyössä, oppilaiden käytösongelmat ja häiriökäyttäytyminen taas kuormittavat ja heikentävät sitä (Kauppi 2022, 79; Karjalainen, Backman & Heikkilä 2023, 47). Samalla tavalla ajattelen, että yhteistyön sujuvuus tai sujumattomuus huoltajien kanssa voi vaikuttaa koulun työntekijöiden työhyvinvointiin.

Saarasen, Pertelin, Streimannin, Laineen & Tossavaisen (2014, 5, 9) mukaan koulu yhteisön työhyvinvointi rakentuu neljästä osa-alueesta: työntekijöistä ja työstä, työoloista, ammatillisesta osaamisesta sekä työyhteisöstä. Työntekijä ja työ -osa-alue sisältää työntekijän terveyden, työn henkisen ja fyysisen työmäärän, sekä yksilölliset resurssit ja niihin vaikuttavat tekijät. Työolot -osa-alue tarkoittaa työn fyysistä toimintaympäristöä, sen fyysisiä, kemiallisia ja biologisia tekijöitä sekä työturvallisuutta. Ammatillinen osaaminen sisältää ammatillisen pätevyyden sekä koulutusmahdollisuudet. Työyhteisö-osa-alue muodostuu työn johdosta ja organisaatiosta, johtamisesta, tiedotuksesta sekä sosiaalisesta tuesta. Saarasen ym. (2014, 5-6) mukaan on tärkeää huomioida nämä osa-alueet työyhteisön hyvinvointia kehitettäessä ja

terveyttä edistettäessä. Lisäksi eri koulujen tarpeet ja vahvuudet eri osa-alueilla voivat erota toisistaan huomattavasti.

Työhyvinvointi on myös työntekijän kokemus omien fyysisten ja psyykkisten sekä työhön liittyvien voimavarojen riittämistä tai ylittämistä työn asettamiin vaatimuksiin nähden (Halonen, Kauppi, Mäkelä, Sipponen & Laitinen 2024). Toisin sanoen työssä olevat kuormitus- ja voimavareteerijat tulee olla tasapainossa työhyvinvoinnin kannalta (Melkko & Ilves 2024, 33). Jos työ on liian helppoa, jää voimavaroja yli ja herättää työntekijässä tyytymättömyyttä siitä, että työ ei haasta tarpeeksi työntekijän kykyihin nähden (Saaranen ym. 2014, 8). Jos työ on liian kuormittavaa, ei voimavarat riitä siitä suoriutumiseen, mikä voi johtaa muun muassa uupumiseen (Saaranen ym. 2014, 8; Räsänen ym. 2022, 319). Kuormitus- ja voimavareteerijöiden tasapaino mahdollistaa työntekijän ja työyhteisön voimaantumisen sekä mahdollisimman hyvän työhyvinvoinnin ja terveyden saavuttamisen. Työn sujuvuus, onnistumisen kokemukset ja mielekkyys tukevat opettajien työhyvinvointia, kun taas epäonnistumisen kokemukset ja työn sujuvuuden ongelmat heikentävät sitä (Kauppi 2022, 59). Koulujen henkilöstön työhyvinvointiteerijöitä tutkimalla on todettu, että yhteisöllisyys lisää työpaikan voimavaroja ja huumori toimii tärkeänä osana yhteisöllistä toimintakulttuuria. Tämän lisäksi voimavaroja on todettu lisäävän harrastukset, omasta kunnosta huolehtiminen, ihmissuhteet, yksityiselämä, motivoiva työ sekä ammattitaito. (Saaranen ym. 2014, 7-8.) Myös työporukan yhteinen tekeminen, kuten harrastaminen ja illanvietot rakentavat työhyvinvointia (Tikkanen 2022).

Psykologista pääomaa voi kasvattaa aktiivisesti kehittämällä itseään itsereflektiolla, jossa suunnataan tarkkaavuus itseen ja omiin kokemuksiin. Itsereflektion avulla voi tulla tietoisemmaksi siitä, mitä itsessä tapahtuu. Kokijan roolista tarkkailijan rooliin siirtyminen vaatii pysähtymistä ja tietoista rauhoittumista, jotta voi tarkastella omia ajatuksiaan ja oivaltaa mitkä asiat vaikuttavat tunteisiin ja omaan toimintaan. Tietoinen läsnäolo (mindfulness), jossa havainnointiin kuuluu hyväksyntä ja arvostelemattomuus, vähentää tutkitusti muun muassa stressiä ja uupumusta, kun sitä harjoittaa säännöllisesti. (Manka & Manka 2023, luku 6.)

Palautumisella on myös tärkeä rooli työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kannalta. Mankan & Mankan (2023, luku 6) mukaan palautumiseen kuuluu fysiologinen ja psykologinen näkökulma. Kun elimistö on palannut takaisin perustasolle stressin jälkeen, on elpyminen tapahtunut. Palautuminen näkyy uusissa sisäisissä voimavaroissa, kuten myönteisessä mielialassa ja energiasassa. Palautumisen kannalta on tärkeää, että siihen kiinnittää päivittäin huomiota. Työstä irtautuminen pienillä päivittäisillä elpymishetkillä tukee työkuormituksesta palautumista. Halosen ym. (2024) mukaan riittävällä palautumisella on terveyttä, työkykyä ja työn tuottavuutta edistävä vaikutus.

Manka & Manka (2023, luku 6) nostavat esiin neljä psykologista mekanismia, psykologinen irtottautuminen, rentoutunut olotila, taidon hallintakokemus sekä kontrolli vapaa-ajalla, jotka

tukevat vapaa-aikana tapahtuvaa elpymistä. Psykologinen irrottautuminen tarkoittaa kykyä sulkea työasiat mielestä ja sitä voi edistää tekemällä jotakin sellaista, mikä poikkeaa omasta työstään mahdollisimman paljon. Työn murheet unohtuvat esimerkiksi luovan tekemisen tai liikunnan avulla. Rentoutuneeseen olotilaan kuuluu vähäinen virittyminen ja myönteinen tunnetila ja sitä lisää sellainen tekeminen, joka ei ole fyysisesti tai älyllisesti vaativaa, kuten esimerkiksi kirjan luku, musiikin kuuntelu tai luonnossa kulkeminen. Taidon hallintakokemus tulee vapaa-ajan tekemisestä, jossa voi kehittää taitojaan ja saada onnistumisen kokemuksia. Hyvät taidot jossakin asiassa, kuten käsitoissa, kielessä tai liikuntaharrastuksessa, kasvattaa itseluottamusta ja elvyttää voimia. Kontrolli vapaa-ajalla tarkoittaa vapautta päättää omasta vapaa-ajastaan. Palautumisen kannalta on tärkeää, että vapaa-ajalla on mahdollisuus tehdä edes hetken aikaa jotakin sellaista mitä itse haluaa. Näiden lisäksi merkityksellisyys ja ihmis-suhteisiin panostaminen vapaa-ajalla lisäävät palautumista. (Manka & Manka 2023, luku 6.)

Virtanen (2021, 10-11) nostaa tutkimuksessaan esiin, että opettajilla työstä irrottautuminen, rentoutuminen sekä kontrollin ja taidonhallinnan kokemukset vapaa-ajalla ovat kytköksissä elinvoimaisuuteen. Tutkimuksen mukaan merkityksellisyys, yhteenkuuluvuus, rentoutuminen ja irrottautuminen ovat kytköksissä elämäntyytyväisyyteen. Psykologisilla palautumisen kokemuksilla, kuten työstä irrottautumisella, rentoutumisella, taidon hallinnalla, kontrollilla, merkityksellisyydellä ja yhteenkuuluvuudella on yhteys parempaan hyvinvointiin.

2.2 Kehollisuus, kehotietoisuus ja luova liike

Tanssin tutkimuksen piirissä kehollisuutta lähestytään usein fenomenologian avulla. Fenomenologiassa tieto syntyy ihmisen kokemuksista ja havainnoista. Parviaisen (2006, 53) mukaan fenomenologiassa kehoa ei nähdä määriteltävänä objektisena esineenä, jota tutkitaan, vaan kehon kuunteleminen jo itsessään synnyttää havaintoja.

Kehollinen toiminta, kehollisuus, on kehon liikettä sekä kehossa tapahtuvia aistimuksia, tuntemuksia, kokemuksia ja fysiologisia muutoksia. Ihminen on yhteydessä maailmaan kehonsa kautta ja viestii sillä. Ihminen myös hahmottaa maailmaa kehollisuudellaan ja kehollisuutensa rajoittamana, mikä mahdollistaa käsitteet ja ajattelun. Toimiessaan aktiivisesti sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä ihmisessä syntyy havaintoja, aistimuksia, tunteita ja tuntemuksia, joista muodostuu subjektiivista ja kokemuksellista kehollista tietoa. (Anttila 2013, 31-34.) Tämä vuorovaikutuksessa syntyvä kehollinen tieto vahvistaa empatian kokemusta ja tukee ihmisten välistä ymmärrystä (Klemola 2004, 81; Anttila 2008, 5; Anttila 2013, 31-33). Anttilan (2008, 6) mukaan kehotietoisuuden kautta itsen ja omien tunteiden ymmärtäminen mahdollistaa muiden tunnereaktioiden ja kehonkielen lukemisen ja ymmärtämisen.

Kehotietoisuudesta puhuttaessa käytetään usein termiä ”eletty keho”, joka tarkoittaa subjektiivista kokemusta omasta kehosta. Objektikeholla tarkoitetaan luonnontieteen näkökulmaa

kehoon. Eletyn kehon kokeminen on kehotietoisuutta. (Kortelainen 2014, 127; Parviainen 2006, 71-72.)

Kehon ulkoiset aistit, eksteroseptiset aistit, eli näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaisti antavat tietoa ulkoisesta maailmasta, kun taas sisäiset aistit, proprioseptiset aistit, eli tasapaino-, liike- sekä asentoaistit antavat tietoa kehon sisäisestä tilasta. Proprioseptiset aistit antavat tietoa esimerkiksi lihasten jännitystilasta, nivelten liikkeistä, tasapainosta ja muista kehon sisäisistä tuntemuksista. Kehotietoisuus, tai proprioseptinen tietoisuus, syntyy sisäisten aistien antaman tiedon kautta. (Klemola 2004, 77-78; Anttila 2013, 32.)

Tietoinen kehollisten aistimusten ja tuntemusten tarkastelu ja ”kehon kuuntelu” on keskeistä kehollisen tiedon syntyyn (Anttila 2013, 33). Kehon kuuntelussa huomio suunnataan omaan kehoon ja sen tuntemuksiin, tuntemusten muutoksiin ja merkityksiin, jotka nousevat kehollisista kokemuksista. Kehollisista kokemuksista nousevat merkitykset voivat olla arkisia huomioita esimerkiksi lihasjäykkyyksistä tai syvällisempää reflektiota tunteista ja mielikuvista. Ihmisessä on valtava määrä kehollista tietoa, jota käytetään tietoisesti tai tiedostamatta. (Anttila 2013, 33.) Kehon tuntemusten kartoittaminen syventää itsetuntemusta ja näin avaa uuden rikkaan ja monisyisen maailman (Parviainen 2006, 75). Kortelaisen (2014, 127) mukaan kehotietoisuus kuvaa ”välitöntä kokemuksellista olotilaa”. Tämä kokemus saa uusia ulottuvuuksia kehon harjoittamisen avulla (Klemola 2004, 10).

Parviainen (2016) mukaan kyky tunnistaa ja erotella kehon tuntemusten ja erilaisten liikunnallisten harjoitusten vaikutukset kehossa voi synnyttää käytännöllistä tietoa siitä, mitkä käytännöt ja tekniikat toimivat ja mitkä eivät. Näiden huomioiden reflektointi yhdessä muiden kanssa sekä kokemusten vertailu auttaa liikkujaa löytämään itselleen toimivimmat menetelmät sekä tavat suunnata harjoituksia. Kehollisen tiedon rakentumiseen vaikuttaa myös liikuntaan liittyvät affektit, kuten virittäytyminen, keskittyminen, innostuminen ja flow (virtaavuus). Oman kehon virittämistä suotuisaksi liikuntasuorituksen aikana on mahdollista oppia vertailemalla eri harjoituskerroilla syntyneitä kokemuksia, eli hyödyntämällä kehollista tietoa.

Keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa ja siitä käytetään usein käsitettä kehomieli tai kehomieli-yhteys. Klemolan (2013, 81) mukaan keholla ja mielellä on kokemuksellinen ykseys ja Anttilan (2008, 5) mukaan tietoisuuden perusta on kehollinen. Mielen sisällöt ovat aistisidonnaisia, esimerkiksi tunteet tuntuvat kehossa. Ihminen voi kuitenkin olla niin syvällä ajatuksissaan, ettei ole ollenkaan tietoinen kehostaan. (Klemola 2013, 81-82.) Esimerkiksi stressi, ahdistus, työperäinen masennus tai arkiset psykologiset ristiriidat saattavat johtua kehon rajojen ja tarpeiden kuuntelemisen osaamattomuudesta tai kykenemättömyydestä, kun ihmisen mielen sisällä on jo liikaa vauhtia. (Kortelainen 2014, 128).

Luovalla liikkeellä tarkoitan liikeimprovisaatiota, eli liikkeen vapaata ilmaisua. Liikeimprovisaatio on liikkujasta lähtevää ennalta suunnittelematonta ja hetkessä syntyvää liikettä. Parviaisen (2006, 214, 218, 222) mukaan improvisoidessa ihminen heittäytyy ei-tietämisen rooliin ilman kohdetta tai päämäärää. Liikeimprovisaatio on samalla synnyttävää, että reseptiivistä toimintaa, jossa ollaan herkkiä eteen tuleville yllättäville tilanteille ja sallitaan niiden johdattaa ilmaisua ja liikettä. Improvisaatio vaatii hetkessä oloa ja ”liikkeessä asumista” ja suorittamisesta luopumista, mikä mahdollistaa luovuuden ja uuden luomisen. Luova liike on myös reflektiivistä. Liikkeessä asuminen on luonteeltaan helppoa ja yksinkertaista, yhtäkkiä liike kannattelee liikkujaa ja paljastaa liikkeen loputtomat mahdollisuudet (Banes 1987, Parviaisen 2006, 233 mukaan). Luova liike ja tanssi ovat kehollista ilmaisua, jolloin ne mahdollistavat kehon aistimisen ja niiden avulla voidaan kehittää kehotietoisuutta (Siljamäki ym. 2016, 44).

3 Luova ryhmätyöskentely hyvinvoinnin lisäämiseksi

Tässä luvussa tarkastelen luovan ryhmätoiminnan mallia ja turvallisemman tilan periaatteita, sillä hyödynsin niitä tanssityöpajojen rakenteen suunnittelussa sekä toteutuksessa. Lisäksi tarkastelen tanssin ja taiteen vaikutuksia hyvinvointiin sekä taiteen ja luovien menetelmien hyödyntämistä työyhteisöissä, sillä tässä opinnäytetyössä tutkin mahdollisuuksia hyödyntää tanssia ja luovaa liikettä työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen tukemiseen.

3.1 Luovan ryhmätoiminnan malli ja turvallisemman tilan periaatteet

Elämäni sävelet -toimintamallin mukaan luovassa ryhmätoiminnassa virittäytyminen, etäännyttäminen, sanoittaminen, jakaminen ja hyväksyntä ovat keskeisiä vaiheita ja ne voivat esiintyä samanaikaisesti, limittäin tai toistuen. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 1.) Toimintamalli on luotu sosiaali- ja terveysalan asiakastyöskentelyyn, mutta näen sen mahdollisuudet myös muiden kohderyhmien kanssa työskenneltäessä.

Alussa virittäydytään hetkeen ja se toimiikin perustana ryhmäprosessille ja johdattaa yksilön luovaan työskentelyyn. Uuden ryhmän tai luovan prosessin alussa erilaiset tunteet, kuten jännitys ja hämmennys, ovat yleistä. Ohjaaja voi luoda luovaan työskentelyyn otollista ilmapiiriä hyödyntäen sanojaan, eleitään, ilmeitään sekä erilaisia materiaaleja, kuten kortteja, esineitä tai musiikkia. Luovassa ryhmätoiminnassa luodaan sellaiset olosuhteet, joissa ihminen voi etäännyttää arjestaan turvallisesti. Etäännyttämisen tarkoitus on mahdollistaa oman tilanteensa tarkastelu turvallisen välimatkan päästä. Tämä antaa tilaa mielikuvitukselle, tunteille sekä oivalluksille. Luovuus tarjoaakin keinon etäännyttää arjesta. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 1-2.)

Taide ja luova toiminta voi mahdollistaa uuden oivaltamista itsestään, herättää erilaisia tunteita, tunnelmia tai kokemuksia, joita aluksi pohditaan ja jäsennetään sanattomasti. Vähitellen taiteellinen työskentely saattaa kuitenkin kutsua myös näiden kokemusten, tuntemuksien

ja ajatusten sanoittamiseen. Luova työskentely mahdollistaakin näiden asioiden jakamisen niin sanallisesti kuin sanattomastikin. Yhteistoiminta luovan toiminnan äärellä, kuten esimerkiksi yhdessä soittaminen, vahvistaa yhteisyyden kokemusta sillä siinä ihmiset jatkuvasti viritäytyvät toisiinsa. Hyväksytyksi tulemisen kokemus edistää luovassa ryhmätoiminnassa tapahtuvaa voimaantumista ja valtautumista. Omien kokemusten jakaminen mahdollistaa kuulluksi ja nähdyksi tulemisen ja antaa myös muille mahdollisuuden osoittaa vastavuoroista hyväksyntää. Hyväksytyksi tulemisen kokemus antaa uskoa itseän, omiin kykyihin, ympäristöön ja tulevaisuuteen sekä herättää uteliaisuutta kokeilla jotakin uutta. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 2-3.)

Huhtinen-Hildénin & Isolan (2019, 4) mukaan mitä syvempi tunnetyöskentely ja osallistujien kokemusmaailman käsittely on kyseessä, sen keskeisempää on myös pedagogiseen ja tunnetyöskentelyyn tarvittava ammattitaito. Luovasta työskentelystä ei nimittäin aina synny pelkästään positiivisia kokemuksia, vaan se voi myös herättää vaikeita tunteita, paljastaa haavoittuvuutta, psyykkistä kuormitusta sekä vaikeita kokemuksia. Rantala (2011, 19) nostaakin esiin tärkeän seikan taiteellisesta toiminnasta: sen tulokset voivat olla terapeutisia, mutta se ei ole terapiaa. Tämä on minusta tärkeää huomioida taidelähtöisen työskentelyn ohjaamisessa.

Luova työskentely ryhmässä edellyttää turvallista ja luottamuksellista ympäristöä (Huhtinen-Hildén & Isola 2019). Ryhmäprosessin alussa on ryhmän hyvä yhdessä käydä läpi ja sopia yhteiset pelisäännöt, millä tavoin toimintaympäristöstä saataisiin turvallisempi ja yhdenvertaisempi (Ruokolainen 2024). Ryhmäprosessin alussa yhdessä tehty sopimus lisää ryhmän turvallisuutta. On tärkeää, että ryhmälle on selvää, mitä ryhmässä tullaan tekemään ja että ryhmän jäsenillä on vapaus osallistua toimintaan sellaisella tavalla, mikä itseltä tuntuu hyvältä. Lisäksi on tärkeää sanoittaa, että kaikkea ei tarvitse osata tai tietää etukäteen. Myös tilanteen luottamuksellisuudesta on tärkeää sopia. Ohjaajalla on tärkeä rooli ryhmän turvallisuuteen ja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa sen syntyyn. (Rantala 2011, 23.)

Turvallisemman tilan tarkoitus on, että jokainen kokee olevansa tervetullut ryhmään ja että jokainen ryhmässä kokee tulevansa hyväksytyksi, nähdyksi, kuulluksi, ymmärretyksi, kohdatuksi ja turvalliseksi. Turvallisemman tilan periaatteita ei voi antaa ylhäältäpäin, vaan niiden laatiminen vaatii ryhmän yhteisen halun, ymmärryksen ja päätöksen. Lisäksi turvallisemman tilan aikaansaamiseksi tarvitaan koko ryhmän jatkuvaa sitoutumista ja toimintaa, sillä turvallisempi tila on jatkuva prosessi. Turvallisemman tilan periaatteisiin kuuluu ryhmän jokaisen jäsenen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen turvallisuus. Turvallisemmassa tilassa arvostetaan ja kunnioitetaan toinen toista sekä halutaan oppia muilta. Tällainen ympäristö on rohkaiseva ja avoimuuteen kannustava. Turvallisemmassa tilassa pyritään myös tiedostamaan ja tunnistamaan meihin vaikuttavia valtarakenteita ja etuoikeuksia sekä omaa käyttäytymisemme vaikutusta muihin. (Ruokolainen 2024.) Turvallisempi tila mahdollistaa turvallisemman luovan

työskentelyyn. On helpompi heittäytyä luovuuteen, jos ei tarvitse pelätä tulevansa torjutuksi tai nöyryytetyksi. Yhdessä luodut ryhmän pelisäännöt turvallisemman tilan luomiseksi ja ylläpitämiseksi voivat tuoda turvallisuuden tunnetta ryhmään osallistuville.

3.2 Tanssin ja taiteen vaikutukset hyvinvointiin

Tanssin ja taiteen hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon. Tanssissa yhdistyvät monet hyvinvointia tukevat elementit, kuten liikunta, musiikki, kosketus, tunneilmaisuus sekä yhdessä tekeminen. Tanssin terveyshyödyt eivät siis tule ainoastaan tanssin liikunnallisesta ulottuvuudesta. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi tanssi edistää psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ((Siljamäki ym. 2016, 44). Laitisen (2017, 28) mukaan tutkimukset osoittavat tanssin tarjoavan fyysistä, taiteellista, emotionaalista, älyllistä sekä sosiaalista stimulaatiota. Tanssi on myös taiteenlaji ja tanssin harrastamisesta saa monia samoja terveyshyötyjä, kuin muunkin taiteen harrastamisesta. Anttilan (2008, 5) mukaan tanssin erityisyys taidemuotona löytyy siitä, että tanssi tapahtuu ilman välineitä ihmisen koko olemuksessa ja sen kautta ja se voi vahvistaa ihmisen kokonaisvaltaista ja tietoista suhdetta niin itseseen, muihin ihmisiin ja maailmaan. Anttilan mukaan (2008, 6) harjoittamalla tanssia herkkyydellä ja viisaudella ihminen voi saavuttaa kokonaisvaltaisuuden sekä eheyden kokemuksen, jossa keho ja mieli yhdistyy. Tanssiessa ihmisen liikkeestä ja kehosta voi tulla merkityksellisen tiedon sekä ymmärtämisen lähde. Tanssi voi mahdollistaa eläväksi tuntemisen, kokonaisen vahvan minuuden sekä yhteisöön kuulumisen kokemuksen. (Anttila 2008, 6.)

Tanssin on todettu parantavan ihmisen muistia, oppimista ja keskittymistä. Tanssi ja musiikki vähentää tutkitusti ahdistusta ja stressihormoneja ja niiden säännöllisellä harrastamisella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia masennukseen, stressin hallintaan ja stressin ennaltaehkäisyyn. Kaikenlaisen taiteen on tutkittu parantavan ihmisen elämänlaatua ja lisäävän subjektiivista hyvinvointia, positiivisia tunteita, tyytyväisyyttä elämään sekä tarkoituksen, kontrollin, elämänhallinnan ja autonomian tunnetta. Taiteellinen toiminta voi tutkitusti tuoda iloa elämään, onnellisuuden ja tyytyväisyyden tunnetta sekä rentouttaa. Taiteella on myös ihmisen resilienssiä lisäävä vaikutus. (Francourt & Finn 2019, 21-23, 25, 45; Laitinen 2017, 28-31.) Resilienssillä tarkoitetaan ihmisen psyykkistä selviytymiskykyä, joustavuutta sekä kykyä löytää sopeutumiskeinoja muutosten, haasteiden ja stressin keskellä (Mieli 2022). Taiteen harrastaminen voi rakentaa ihmisen itsevarmuutta, itsetuntoa sekä itsensä hyväksymistä, jotka taas ehkäisevät mielenterveysongelmia (Francourt & Finn 2019, 23; Laitinen 2017, 30). Taiteellinen toiminta voi myös tarjota voimaantumisen kokemuksia, auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia, lisätä luottamusta omiin kykyihin, tarjota saavutuksen tunteita sekä tukea henkilökohtaista kasvua ja identiteetin rakentamista. Taiteellisen toiminnan merkitys pakotai suojapaikkana mahdollistaa hetkellisen arjen haasteiden unohtamisen. (Laitinen 2017, 31.) Taiteen harrastamisesta on tutkitusti hyötyä ihmisen yleiseen hyvinvointiin ja työhyvinvointiin (Francourt & Finn 2019, 22). Tanssin työhyvinvointivaikutuksia ei ole juurikaan tutkittu

erikseen, mutta tanssin tuomista monista hyvinvointivaikutuksista voi luoda johtopäätöksen, että sen säännöllinen harrastaminen tukee myös yksilön työhyvinvointia ja työssä jaksamista.

Tanssin hyödyt voivat kuitenkin jäädä kokematta, jos tanssi ja tanssiharjoitukset ovat liian vaativia ja haasteellisia, ja tanssi on pelkästään opettajan näyttämien liikkeiden peilaamista. Silloin voi ihmisessä herätä tunteita osaamattomuudesta, vähäisestä itsearvostuksesta ja siitä, että tanssi keskittyy liiaksi ulkoiseen muotoon, mitkä estävät hyvinvointia luovat kokemukset. Hyväksyvällä ja vapautuneella ilmapiirillä, mahdollisuudella kokea liike sisältäpäin sekä kommunikoinnilla liikkeen kautta muiden kanssa on merkitystä, ja ne voivat tukea itsen ja kehon arvostamista. (Siljamäki ym. 2016, 44.)

3.3 Taiteen ja luovien menetelmien hyödyntäminen työyhteisöissä

Taidelähtöisillä ja luovilla menetelmillä tarkoitetaan eri taiteenalojen ja työskentelymuotojen hyödyntämistä toimintaan osallistuvien ajattelun ja toiminnan vaikuttamiseen ja muutoksen aikaansaamiseksi. Taidelähtöisessä toiminnassa voidaan käsitellä sellaisia asioita, kuten tunteita ja kokemuksia, joita on vaikeaa sanallistaa tai tehdä muutoin konkreettiseksi. Taiteen keinot voivat auttaa näiden aiheiden ilmaisemista sekä erilaisten ratkaisujen ja näkökulmien löytämistä. (Korhonen 2013, Ikäläisen 2017, 10, mukaan; Huhtinen-Hildén & Isola 2019.) Työyhteisöissä taidelähtöiseen toimintaan osallistuvat ovat ryhmässä keskenään tasavertaisia ja vapaita työrooleistaan ja kaavoista (Korhonen 2013, Ikäläisen 2017, 10, mukaan). Taidelähtöisissä menetelmissä hyödynnetään esimerkiksi musiikkia, draamaa, kehollista, kuvallista ja sanallista ilmaisua, itselle tärkeitä esineitä, luontoa sekä eri aisteja aktivoivia harjoituksia (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 1).

Taiteen ja luovien menetelmien hyödyntämisestä esimerkiksi työyhteisöissä puhuttaessa käytetään usein termiä taiteellinen interventio. Lehikoisen (2012, 18) mukaan taiteellinen interventio tarkoittaa organisaatioissa toteutettavia prosesseja, joissa taiteilija hyödyntää omia taiteellisia menetelmiä. Nämä prosessit tukevat muutosta sekä vahvistaa luovuutta ja innovaatiokyvykkyyttä ja niiden avulla pyritään parantamaan työoloja tai kehittämään taitoja työyhteisössä.

Taiteen ja luovien menetelmien hyödyntämisestä työyhteisöissä on tutkittu niin Suomessa kuin ulkomailakin. Esimerkiksi Suomessa vuosina 2008-2013 toteutettu TAIKA-hankkeessa todettiin vaikutuksia yhteisön yhteisessä kokemuksessa, asioiden käsittelyssä sekä yhteisön vuorovaikutuksessa. Yhteinen kokemus usein lisää yhteistoimintaa, parantaa vuorovaikutusta ja lisää avoimuutta, mikä vaikuttaa myönteisesti työilmapiiriin ja näin ollen myös työhyvinvointiin. (Rantala 2011, 26.) Niin ikään Suomessa toteutetussa TAI LIIKU - Taide- ja liikuntalähtöiset työelämän kehittämisinnovaatiot -projektissa pyrittiin löytämään ratkaisuja työyhteisön hyvinvointiin, jaksamiseen, luovuuteen, yhteistoimintaan, avoimen vuorovaikutuksen lisäämiseen sekä innovatiiviseen ajatteluun taidetta ja liikuntaa hyödyntäen. Projektin tulosten

mukaan luovat menetelmät ovat hyödyllisiä työelämän uudistamisessa sekä työhyvinvoinnin lisäämisessä. (Jussila 2014, 6.)

4 Opinnäytetyön toteutus

Tässä luvussa avaan opinnäytetyöni prosessia. Ensin kerron opinnäytetyöni tavoitteista, jonka jälkeen avaan opinnäytetyön tavoitearviointia. Sitten kuvaan toiminnallista opinnäytetyötä eräänä opinnäytetyön muotona. Tämän jälkeen kerron toteutuneista tanssityöpajoista, niiden sisällöstä sekä siitä, miten niiden sisältö syntyi. Lopuksi pohdin tutkimuseettisyyttä sekä luottavuutta opinnäytetyössäni.

4.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tavoitearviointi prosessin aikana

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa viisi tanssityöpajaa, jotka tukisivat osallistujien työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Tavoitteena oli myös antaa työvälineitä osallistujille itsenäiseen liikkeelliseen toimintaan, mikä tukee osaltaan työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Tanssityöpajat toteutettiin osana Hyrylän yläasteen henkilökunnan työhyvinvoinnin kehittämistyötä.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin toiminnallista ja laadullista tutkimusotetta. Opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista arvioitiin hyödyntämällä kysymystä ”Minkälainen tanssityöpajojen sisältö tukee työhyvinvointia?”. Keinoina tavoitteiden arviointiin käytettiin jokaisessa tanssityöpajassa täytettyjä kyselylomakkeita (Liite 2), tanssityöpajoissa tehtyjä havaintoja, purkukeskusteluja ja viimeisen tanssityöpajan jälkeen täytettyä loppukyselyä (Liite 3). Loppukyselyssä käytettiin Google Forms -työkalua. Tanssityöpajoissa tehdystä havainnoista kirjoitettiin päiväkirjaa jokaisen kerran jälkeen ja purkukeskustelut äänitettiin ja litteroitiin. Kyselylomakkeet, purkukeskustelut sekä loppukysely analysoitiin. Aineistoa käytiin useaan kertaan läpi ja niistä nousseita ja niissä toistuvia tämän opinnäytetyön kannalta olennaisia asioita koottiin osin teemoittain ja osin tanssityöpajoittain. Jako teemoittain ja tanssityöpajoittain tehtiin toiston välttämiseksi ja selkeyden lisäämiseksi. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1) kuvaan tämän opinnäytetyön arviointikeinoja.

Taulukko 1: Arviointikeinot

Tavoite	Arviointikysymys	Keinot tavoitteiden arviointiin
Suunnitella ja toteuttaa viisi työhyvinvointia tukevaa tanssityöpajaa.	Minkälainen tanssityöpajojen sisältö tukee työhyvinvointia?	Kyselylomakkeet osallistujille jokaisessa tanssityöpajassa, havainnointi ja päiväkirjamerkinnot, purkukeskustelujen tallenteet, loppukysely.

Antaa työvälineitä osallistujille itseenäiseen liikkeelliseen toimintaan.		
---	--	--

4.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämisen tapa, jonka tavoite on kohde-ryhmää tai toimintaympäristön arjen käytäntöjä palveleva ammatillinen tuotos (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, luku 1). Tämän opinnäytetyön tuotos on ohjatut tanssityöpajat. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy kehittäväällä ja tutkimuksellisella otteella tehty tuotos ja raportti, jossa kuvataan ja perustellaan tuotoksen lähtökohdat, sekä siihen liittyvät valinnat ja ratkaisut. Tuotoksessa tehdyt ratkaisut perustellaan lähdekirjallisuutta sekä aiempien tutkimusten ja hankkeiden tuloksia hyödyntäen. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, luku 1.) Tässä opinnäytetyössä teoreettinen viitekehys muodostuu keskeisten käsitteiden, työhyvinvoinnin, palautumisen, kehollisuuden, kehoitietoisuuden ja luovan liikkeen määrittelystä sekä luovan ryhmätoiminnan mallin, turvallisemman tilan periaatteiden, tanssin ja taiteen hyvinvointivaikutusten sekä taidetta ja luovia menetelmiä työyhteisöissä hyödyntäneiden hankkeiden tarkastelemisesta.

Lisäksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu itse kerätty aineisto, jonka keräämisen tapa on valittu kohde-ryhmään sopivaksi. Nämä aineistot ovat esimerkiksi kyselyt, haastattelut, keskustelut ja niiden tallenteet, havainnointi, oppimispäiväkirja, valokuvat ja videot. Kehittämisprosessin eri vaiheissa erilaisten aineistojen tarkoituksenmukainen käyttö syventää kehittämistyötä ja siinä tehtyjen ratkaisujen perusteluja. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, luku 2.) Tässä opinnäytetyössä olen valinnut aineistonkeruumenetelmiksi kyselylomakkeet, havainnoinnin, päiväkirjamerkinnot ja purkukeskustelut.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään tutkimuskäytäntöjä perustasolla ja tutkimuksellista opinnäytetyötä väljemmin. Tiedonkeräämisen tavat ovat samat, vaikka toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimus nähdään lähinnä selvityksenä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kerätyn aineiston analysointi ei välttämättä tarvitse olla yhtä tarkkaa ja järjestelmällistä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä usein hyödynnetään teemoittelua ja tyypittelyä analyysissä. (Vilka & Airaksinen 2003.)

Tässä opinnäytetyössä kerätty aineisto on analysoitu hyödyntäen sisällönanalyysiä ja teemoittelua. Aineistosta nousseiden teemojen sisältöjä on tarkasteltu ja selvitetty mitä teemoihin kuuluvista aiheista on sanottu. Teemojen sisällä olevien samankaltaisten mainintojen lukumääriä on laskettu, jotta voitaisiin nähdä, mitkä asiat ovat nousseet useimmiten esiin. Aineistosta nousseista asioista, joista oli hankala luoda teemoja, on raportoitu tanssityöpajoittain.

4.3 Tanssityöpajat

Ennen ensimmäistä tanssityöpajaa lähetin koulun opettajille ja ohjaajille kartoituskyselyn (Liite 1), jossa kartoitin toiveita tanssityöpajojen sisältöön, sopivaa ajankohtaa sekä musiikki-toiveita. Kartoituskyselystä selvisi myös tanssityöpajoihin osallistumisesta kiinnostuneiden määrä. Ensimmäisen tanssityöpajan sisällön suunnittelin kartoituskyselystä saamieni vastausten pohjalta ja hyödynsin sen vastauksia muidenkin tanssityöpajojen suunnittelussa. Tässä opinnäytetyössä en avaa kartoituskyselyn tuloksia, sillä se ei ole tämän opinnäytetyön kannalta tarkoituksenmukaista.

Tanssityöpajat toteutettiin Hyrylän yläasteella koulun liikuntasalissa maanantai-iltapäivisin. Opinnäytetyötä varten ohjattiin viisi tanssityöpajaa. Kaiken kaikkiaan tanssityöpajoihin osallistui 10 henkilöä. Ensimmäisessä tanssityöpajassa osallistujia oli 9, toisessa tanssityöpajassa 9, kolmannessa tanssityöpajassa 7, neljännessä tanssityöpajassa 5 ja viidennessä tanssityöpajassa 7. Yhdelläkään tanssityöpajalla ei ollut kaikkia osallistujia paikalla. Ensimmäinen tanssityöpaja kesti 45 minuuttia, mutta loput neljä tanssityöpajaa pidennettiin 60 minuuttiin osallistujien toiveesta. 45 minuuttia koettiin liian lyhyeksi ajaksi ja toivottiin lisää aikaa itse liikkeelliselle työskentelylle.

Tanssityöpajat alkoivat aina kyselylomakkeen (Liite 2) alkuosan fiilismittariin vastaamisella, jonka jälkeen aloitimme tanssi- ja liikkeellisen työskentelyn. Poikkeuksena ensimmäinen tanssityöpaja, jolloin kyselylomakkeen täytön jälkeen osallistujat keskustelivat pienryhmissä siitä, millainen ryhmä on turvallinen ja teimme tanssityöpajoja varten turvallisen tilan taulun, johon kirjasimme yhdessä sovitut pelisäännöt. Liikkeellinen työskentely aloitettiin aina ringissä tehdyillä kehon ravistuksilla, kehoa avaavilla liikkeillä ja erilaisilla venytyksillä. Tämän jälkeen saatoimme tehdä luovan liikkeen harjoituksen ryhmässä tai sitten opetin jonkin tanssilajin, kuten hip hopin, samban ja brasilialaisten tanssien ja nykytanssin perusteita. Tanssinopetustuokion jälkeen teimme jonkin luovan liikkeen harjoituksen ja lopuksi loppurentoutuksen. Ensimmäisessä tanssityöpajassa emme ehtineet tehdä loppurentoutusta. Tanssityöpajoissa tehdyissä harjoituksissa pyrin ohjeistamaan kuuntelemaan omaa kehoa ja liikkua tavalla, mikä itsestä tuntuu hyvältä. Tanssityöpajan päätteeksi vastattiin kyselylomakkeen (Liite 2) fiilismittarin toiseen osuuteen ja muihin kysymyksiin ja käytiin noin 5-10 minuuttia kestävä purkukeskustelu, jossa sai vapaasti jakaa tanssityöpajassa nousseita ajatuksia ja tuntemuksia sekä toiveita seuraaville kerroille. Purkukeskustelun tarkoitus oli mahdollistaa osallistujille jakaminen ja kuulluksi tuleminen, mutta se toimi myös minulle opinnäytetyön tavoitteiden arviointikeinona.

Ensimmäinen tanssityöpaja selkeytti minulle sitä, miten rakennan tulevien tanssityöpajojen sisällöt. Suurin osa harjoituksista, joita valitsin tanssityöpajoihin, oli minulle jo tuttuja ja joihin olen osallistunut jonkun muun ohjaamana tai joita olen aikaisemmin itse ohjannut.

Joitakin harjoituksia sovelsin ryhmälle sopivammaksi. Opetin myös tanssityöpajoissa sellaisia tanssilajeja, joista minulla on kokemusta. Lisäksi ensimmäisessä tanssityöpajassa nousi toiveita pimeämmästä valaistuksesta, tunnelmavalloista sekä siitä, että musiikki soi jo tanssityöpajaan saapuessa, mitkä auttaisivat osaltaan niin turvallisuuden tunteeseen, että tunnelmaan ja tilanteeseen virittäytymisessä. Toteutin nämä toiveet seuraavissa tanssityöpajoissa. Tanssityöpajojen kyselylomakkeet sekä purkukeskustelut antoivat minulle tärkeää tietoa siitä, millaiset harjoitukset olivat mielekkäitä ja mitkä taas eivät, sekä mitä toivottiin seuraavilta tanssityöpajakertoilta. Pyrin mahdollisuuksieni mukaan toteuttamaan osallistujien toiveita. Karvoituskyselystä, kyselylomakkeista ja keskusteluista selvisi, että sekä tanssinopetus tai ohjattu tanssi ja luovan liikkeen harjoitukset olivat toivottuja. Pyrin siis sisällyttämään molemmat jollakin tavalla jokaiseen tanssityöpajakertaan, sillä halusin rakentaa tanssityöpajat mahdollisimman paljon osallistujien toiveita kuunnellen.

Halusin myös luoda mahdollisimman monipuolisen sisällön tanssityöpajoihin, jossa osallistujat pääsisivät kokeilemaan erilaisia asioita ja löytämään itselleen sopivimmat harjoitukset. Ajattelen, että harjoitusten monipuolisuus voi mahdollistaa oivalluksia siitä, millaiset harjoitukset tuntuvat hyviltä ja toimivilta itselle ja mitkä eivät. Loppurentoutuksen halusin pitää mahdollisimman vapaamuotoisena, jotta voisin rohkaista osallistujia kuuntelemaan omaa kehoaan ja sen tarpeita ja toimia sen mukaisesti. Jokaisella kerralla annoin joitakin esimerkkejä, mitä voisi tehdä, kuten esimerkiksi venyttely, makaaminen ja hengitykseen keskittyminen ja puolaissa roikkuminen. Neljännessä ja viidennessä tanssityöpajassa annoin esimerkeiksi lattialla makaamisen jalat nostettuna seinää vasten sekä puun tavoin huojumisen, sillä toiveita lisäesimerkkien antamiseen tuli. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 2) kuvaan tanssityöpajojen sisällön tarkemmin.

Taulukko 2: Tanssityöpajojen sisältö

1. Tanssityöpaja	Kyselylomake	Fiilismittarin täyttö.
	Turvallisemman tilan periaatteet	Keskustelu pienryhmissä, yhdessä koonti ja taulun teko.
	Kehon virittäminen	Käsien, jalkojen ja koko kehon ravistelut, niskan venytys, hartioiden pyöritys, rintarankaa avaava liike, kylkien venytys.
	Ohjattu lämmittely	Hidasta liikettä, saa peilata ohjaajan liikettä tai poiketa siitä. Liikkuu tavalla, mikä tuntuu hyvältä.

	Luovan liikkeen harjoitus	Parin kanssa peilaus liikkuen tilassa (aloitus kaukaa parista).
	Kyselylomake	Fiilismittarin täyttö ja kysymyksiin vastaaminen.
	Purkukeskustelu	Ajatuksia, tuntemuksia, toiveita. Vapaa sana.
2. Tanssityöpaja	Kyselylomake	Kts. 1. tanssityöpaja.
	Kehon virittäminen	Kts. 1. tanssityöpaja.
	Luovan liikkeen ryhmäharjoitus	Kulje tilassa. Jonkun pysähtyessä tai muuttaessa liikkumistapaa, tulee muiden mukautua siihen toimimalla samoin. Tavoitteena huomioida muu ryhmä ja liikkua yhteneväisesti.
	Tanssinopetus	Hip hop jammailua.
	Luovan liikkeen harjoitus	Mielikuvat: tiivis aine (liike raskasta ja hidasta), höyhen tuulisessa paikassa (kevyttä, virtavaa) ja kasvi/kala, joka liikkuu vedessä tai kellominen aalloissa.
	Loppurentoutus	Voi seistä, istua tai maata, liikkua tai olla liikkumatta. Mitä kehosi kaipaa juuri nyt?
	Kyselylomake	Kts. 1. tanssityöpaja.
	Purkukeskustelu	Kts. 1. tanssityöpaja.
3. Tanssityöpaja	Kyselylomake	Kts. 1. tanssityöpaja.
	Kehon virittäminen	Kts. 1. tanssityöpaja.
	Tanssinopetus	Hip hop jammailua ja lyhyt koreografia.
	Luovan liikkeen harjoitus	Tanssi kuvitteellisen pallon kanssa. Pallo voi muuttua tanssin aikana.

	Loppurentoutus	Kts. 2. tanssityöpaja.
	Kyselylomake	Kts. 1. tanssityöpaja.
	Purkukeskustelu	Kts. 1. tanssityöpaja.
4. Tanssityöpaja	Kyselylomake	Kts. 1. tanssityöpaja.
	Kehon virittäminen	Kts. 1. tanssityöpaja.
	Luovan liikkeen ryhmäharjoitus	Kts. 2. tanssityöpaja
	Tanssinopetus	Samba ja brasilialaiset tanssit. Samban perusaskel ja kaksi vauhdikasta brasilialaista tanssikoreografiaa.
	Luovan liikkeen harjoitus	Liikelaadut: Pientä, suurta, hidasta, nopeaa, painavaa, kevyttä.
	Loppurentoutus	Esimerkkeinä: Makuulle jalat ylös seinää vasten, puun tavoin huojuminen jalat lattiaan juurtuneina.
	Kyselylomake	Kts. 1. tanssityöpaja.
	Purkukeskustelu	Kts. 1. tanssityöpaja.
5. Tanssityöpaja	Kyselylomake	Kts. 1. tanssityöpaja.
	Kehon virittäminen	Kts. 1. tanssityöpaja.
	Luovan liikkeen harjoitus	Selkärangan liike: konttausasennossa/seisten/seinää vasten. Tutki selkärangan liikettä, kokeile eri suuntia. Lisää hengitys liikkeeseen.
	Tanssinopetus	Nykytanssin askelia. Lämmittelykoreografia: kehon kiertoja, keinahte-luja, kurotuksia, hartioiden ja kä-sien pyörittelyä, plié jne.
	Luovan liikkeen harjoitus	Tanssibileet! Menevää musiikkia eri aikakausilta.
	Loppurentoutus	Kts. 2. ja 4. tanssityöpaja.

	Kyselylomake	Kts. 1. tanssityöpaja.
	Purkukeskustelu	Kts. 1. tanssityöpaja.

4.4 Tutkimuseettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä noudatettiin eettisiä suosituksia sekä hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tutkimuslupaa ei toimeksiantajan mukaan tarvittu, mutta osallistujille lähetettiin saatekirje ja tutkimuksen tietoon perustuva suostumislomake, jossa pyydettiin kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumiseen. Tutkimuksessa ei kerätty nimen lisäksi muita henkilötietoja. Nimi kerättiin ainoastaan kartoituskyselyssä, jotta sain tiedon kiinnostuneista ja jotta viestintä osallistumisesta kiinnostuneille oli mahdollista. Osallistujien nimet eivät tule missään kohtaa julki tutkimuksen aikana eikä tutkimusraportissa. Viestintä osallistujien kanssa oli läpinäkyvää.

Tanssityöpajoihin sekä tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja ennen tanssityöpajojen alkua toin osallistujille lähettämässäni viestissä esille, että työpajassa tehtäviin harjoituksiin saa osallistua vapaasti juuri sellaisella tavalla, joka tuntuu itselleen hyvältä. Työpajoissa oli myös lupa olla osallistumatta johonkin harjoitukseen, jos se tuntui epämukavalta tai siihen ei halunnut osallistua. Osallistujilla oli myös lupa keskeyttää opinnäytetyöhöni ja tanssityöpajoihin osallistumisen missä vaiheessa tahansa. Viestissä toin myös esille, että luova työskentely voi herättää erilaisia tunteita ja että on hyvä pohtia jo etukäteen, miten niitä voi käsitellä. Osallistujalla on vastuu rajojen asettamisessa.

Koska tutkimus tapahtui työpaikallani ja tutkimukseen osallistuneet ovat oman työyhteisöni jäseniä, päätin, että lomakkeisiin vastaaminen anonymisti oli tutkimukseni kannalta parempi ja luotettavampi. Mikäli kysymyksiin vastattaisiin omalla nimellä, olisi mahdollista, että vastauksia kaunisteltaisiin tai herkemmin jätettäisiin pois kielteisiä kommentteja ja mielipiteitä. Ajattelen, että anonymisti vastaaminen antaa vapauden vastata täysin rehellisesti. Kyselyjen lisäksi käytiin jokaisen tanssityöpajan lopussa keskustelua sen sisällöstä, toiveista, kokemuksista ja sen herättämistä ajatuksista. Opinnäytetyön tekijänä minulla oli vastuu siitä, että mahdollisella osallistujien antamalla rakentavalla tai kielteisellä palautteella ei ole vaikutusta keskinäiseen yhteistyöhön työpaikalla.

Luvussa 3.1 ”Luovan ryhmätoiminnan malli ja turvallisemman tilan periaatteet” nostin esiin tärkeitä seikkoja, joita minun tuli työpajojen ohjaamisessa ottaa huomioon. Tarkoitukseni ei ollut järjestää terapeutista työpajaa tai tehdä syvällistä tunnetyöskentelyä osallistujien kanssa. Minulla ei ole tällaiseen työskentelyyn tarvittavaa koulutusta tai ammattitaitoa. Luovassa työskentelyssä onkin mahdollista, että se herättää sellaisia tunteita ja tunnereaktioita, joiden käsittelyyn minulla ei ole taitoa. Tämän takia näin tärkeäksi luoda yhdessä ryhmän

kanssa turvallisempi tila, jossa tanssia ja liikkuu. Jotta työskentely ei muuttuisi syvälliseksi työskentelyksi, minun tuli suunnitella tarkkaan tanssityöpajojen sisältö ja valmistautua ohjaajana pitämään toiminta sopivan kevyellä tasolla.

Hyödynsin turvallisemman tilan periaatteita ryhmäprosessin alussa. Ensimmäisellä kerralla keskustelimme siitä, millaisessa ryhmässä tunnemme olomme turvalliseksi ja kirjjasimme niitä yhteiseen turvallisen tilan tauluun. Näin tärkeäksi luoda yhdessä pelisäännöt, jotta jokaisella olisi turvallinen olo osallistua ohjaajani tanssityöpajoihin. Turvallisen tilan taulu oli esillä jokaisessa tanssityöpajassa. Turvallisuuden tunteen lisäämiseksi koin tärkeäksi, että osallistujat tietävät etukäteen mitä tanssityöpajoissa tehdään. Ilmoitin ennen jokaista tanssityöpajakertaa Wilma-viestillä osallistujille seuraavan tanssityöpajan sisällön.

5 Opinnäytetyön toteutuksen arviointi

Tässä luvussa avaan kyselylomakkeiden tuloksia, purkukeskustelujen sisältöä, päiväkirjamerkintöjä tekemistäni havainnoista tanssityöpajoissa sekä loppukyselyn tuloksia. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa viisi tanssityöpajaa, jotka tukisivat osallistujien työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Tavoitteena oli myös antaa työvälineitä osallistujille itsenäiseen liikkeelliseen toimintaan, mikä tukee osaltaan työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista arvioitiin hyödyntämällä kysymystä ”Minkälainen tanssityöpajojen sisältö tukee työhyvinvointia?”.

5.1 Kyselylomakkeet

Ensimmäisessä tanssityöpajassa oli 9 osallistujaa, toisessa tanssityöpajassa 9 osallistujaa, kolmannessa tanssityöpajassa 7 osallistujaa, neljännessä tanssityöpajassa 5 osallistujaa ja viidennessä tanssityöpajassa 7 osallistujaa. Yhteensä vastattuja ja analysoituja kyselylomakkeita oli 37. Avaan ensin kyselylomakkeiden fiilismittarin, energisyysmittarin ja virittyneisyysmittarin tuloksia, jonka jälkeen avaan kyselylomakkeiden muita tuloksia.

Kyselylomakkeen (Liite 2) fiilismittarissa selvitettiin tanssityöpajan vaikutuksia fiilikseen, energisyyteen sekä virittyneisyyteen (rentoutuneisuus). Fiilismittari täytettiin jokaisen tanssityöpajan alussa ja lopussa. Fiilismittarin hymiöasteikossa oli viisi vaihtoehtoa, jotka olivat Loistava (5), Iloinen (4), OK (3), Ärtynyt (2) ja Alakuloinen (1). Vaihtoehtoista tuli valita yksi, joka parhaiten kuvasti omaa fiilistä.

Keskiarvon olen saanut laskemalla osallistujien vastauksista saatujen lukujen summan ja jakanut sen kyseisen tanssityöpajakerran osallistujien määrällä. Esimerkiksi jos tanssityöpajakerralla olisi ollut kolme osallistujaa, joista yksi vastaa ”Iloinen” (4), toinen ”OK” (3) ja kolmas ”Ärtynyt” (2), olisin laskenut $4+3+2=9$ ja jakanut sen kolmella, jolloin keskiarvoksi tulisi 3. Jos

osallistujan vastaus on hylätty, en ole laskenut sitä mukaan ollenkaan. Esimerkiksi jos osallistujia on ollut neljä ja yksi vastaus on hylätty, olen jakanut kolmella. Jos osallistuja on vastannut yhden sijaan kaksi tunnetilaa, esimerkiksi Ärtynyt (2) ja Alakuloinen (1), olen laskenut niiden keskiarvon vastauksesta saaduksi luvuksi. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 3) näkyy fiilismittarin tulosten keskiarvot ennen tanssityöpajaa ja sen jälkeen.

Taulukko 3: Fiilismittari keskiarvo ennen ja jälkeen

Fiilis keskiarvo	Ennen	Jälkeen
1. Tanssityöpaja	3,7	4,1
2. Tanssityöpaja	3,6	4,2
3. Tanssityöpaja	3,3	4
4. Tanssityöpaja	3,5	4,7
5. Tanssityöpaja	3	3,6

Taulukosta 3 voi nähdä, että tanssityöpajat vaikuttivat osallistujien mielialaan pääsääntöisesti myönteisesti. Ainoastaan yhdessä lomakkeessa (37 lomakkeesta) raportoitiin mielialan laskeeneen ja 12 lomakkeessa (37 lomakkeesta) raportoitiin mielialan pysyneen samana. Samana pysyneet mielialat olivat ”Iloinen” kuudessa lomakkeessa, ”Loistava” kolmessa lomakkeessa, ja ”OK” kolmessa lomakkeessa.

Ensimmäisen tanssityöpajan kyselylomakkeista yksi vastaus hylättiin, sillä lomakkeessa oli vastattu ainoastaan ”ennen”, mutta ei ”jälkeen”. Jos vastausta ei olisi jouduttu hylkäämään, olisi ”ennen” keskiarvo ensimmäisessä tanssityöpajassa ollut 3,8. Kolmannessa tanssityöpajassa yksi vastaus hylättiin, sillä fiilismittariin oli jätetty kokonaan vastaamatta. Neljännessä tanssityöpajassa yksi vastaus hylättiin, sillä fiilismittariin oli vastattu ainoastaan ”jälkeen”. Neljännessä tanssityöpajassa hylätyssä vastauksessa ”jälkeen” vastattu ”ärtynyt” ja ”alakuloinen” olisi vaikuttanut ”jälkeen” -tulokseen laskevasti ja keskiarvo olisi tuolloin ollut 4,1. Viidennessä tanssityöpajassa kaksi vastausta hylättiin, sillä toisessa oli jätetty kokonaan vastaamatta fiilismittariin ja toisessa oli vastattu ainoastaan ”jälkeen”. Viidennen tanssityöpajan toisessa hylätyssä vastauksessa vastattu ”jälkeen” -arvo ei olisi muuttanut ”jälkeen” keskiarvoa.

Energisyyttä mitattiin asteikolla 1-10, jossa 1 tarkoittaa ”Väsynyt, uupunut” ja 10 tarkoittaa ”Energinen”. Virittyneisyyttä mitattiin myös asteikolla 1-10, jossa 1 tarkoittaa ”Jännittynyt, ylivirittynyt” ja 10 tarkoittaa ”Rentoutunut”. Energisyys- ja virittyneisyysmittarissa tuli

vastata omaa kokemusta parhaiten vastaava vaihtoehto. Koska halusin tanssityöpajoissa mahdollistaa kehon kuuntelun, toimivat energisyys- ja virittyneisyysmittarit hyvänä työkaluna siihen.

Keskiarvon olen saanut laskemalla osallistujien vastauksista saatujen lukujen summan ja jakanut sen kyseisen tanssityöpajakerran osallistujien määrällä. Jos osallistuja on kyselylomakkeella ympyröinyt useamman luvun, olen laskenut niiden keskiarvon. Alla olevissa taulukoissa (Taulukko 3 ja 4) olen koonnut jokaisen tanssityöpajan kyselylomakkeiden vastausten keskiarvot energisyydestä ja virittyneisyydestä (rentoutuneisuus) ennen tanssityöpajaa ja sen jälkeen.

Taulukko 4: Energisyyys keskiarvo ennen ja jälkeen

Energisyyys keskiarvo	Ennen	Jälkeen
1. Tanssityöpaja	6,9	8,2
2. Tanssityöpaja	6,4	7,6
3. Tanssityöpaja	6,1	8
4. Tanssityöpaja	6,6	7,8
5. Tanssityöpaja	5	7

Taulukko 5: Virittyneisyys keskiarvo ennen ja jälkeen

Virittyneisyys keskiarvo	Ennen	Jälkeen
1. Tanssityöpaja	5,9	9
2. Tanssityöpaja	6,7	9,3
3. Tanssityöpaja	6,7	8,7
4. Tanssityöpaja	5,8	8,8
5. Tanssityöpaja	5,3	8

Taulukoista 4 ja 5 voi nähdä, että tanssityöpajat lisäsivät osallistujien energisyyttä sekä rentoutuneisuutta. Kyselylomakkeiden energisyyksmittarissa näkyi pääsääntöisesti osallistujien energisyyden lisääntyminen, joskin yksittäisistä (5/37 lomakkeesta) kyselylomakkeista näkyi myös energisyyden väheneminen tanssityöpajojen aikana. Lisäksi joidenkin kyselylomakkeiden energisyyksmittarissa (4/37 lomakkeesta) ei ollut tapahtunut muutosta energisyydessä lainkaan. Kyselylomakkeiden virittyneisyysmittarista selvisi, että tanssityöpajat pääsääntöisesti lisäsivät osallistujien rentoutuneisuutta. Ainoastaan kahdessa lomakkeessa (37 lomakkeesta) ei ollut rentoutuneisuudessa tapahtunut muutosta. Yhdessä näistä kahdesta lomakkeesta vastauksena ”ennen” ja ”jälkeen” oli 10 ja toisessa 9.

Tämän jälkeen kyselyssä selvitettiin, muuttiko tanssityöpaja osallistujien olotilaa ja millä tavoin, millaisia ajatuksia tai tunteita harjoituksista syntyi, mitkä harjoitukset tuntuivat hyvältä ja mitkä harjoitukset eivät tuntuneet hyvältä sekä lopuksi toiveita seuraaville kerroille. Seuraavaksi avaan kyselylomakkeiden tuloksia ensin useammassa tai jokaisessa tanssityöpajassa toistuneita asioita teemoittain ja sitten avaan muita tuloksia tanssityöpajoittain. Osallistujien toiveita seuraaville kerroille en avaa tässä analyysissä enempää. Niiden tarkoitus oli auttaa minua suunnittelemaan tanssityöpajojen sisältöä.

Tanssityöpajojen rentouttava vaikutus nousi selkeästi esiin kyselylomakkeista. Vastauksissa toistuivat sanat rentoutuneisuus, levollisuus ja rauhoittuneisuus yhteensä 24 lomakkeessa (37 lomakkeesta). 11 lomakkeessa raportoitiin tanssityöpajojen jälkeinen iloinen, mukava ja hyvä fiilis. Eräs osallistuja nosti myös esiin tanssityöpajan vaikutuksen jo ennen tanssityöpajaa: jo pelkästään tanssityöpajan odottaminen toi positiivisen fiiliksen. Seitsemässä lomakkeessa mainittiin tanssityöpajojen auttaneen unohtamaan työasiat tai stressaavat asiat sekä tyhjentämään ajatukset ja päänsä. Neljässä lomakkeessa raportoitiin stressin ja ärtymyksen väheneminen. Lisäksi neljässä lomakkeessa nostettiin myös esiin tanssityöpajojen piristävä ja energisoiva vaikutus.

Tanssityöpajat haastoivat eri tanssityyleillä, -askelilla ja koreografialla. Myös jotkin luovan liikkeen harjoitukset haastoivat. Yhteensä 15 lomakkeessa (37 lomakkeesta) mainittiin haastavuus. Haastavuus nähtiin sekä myönteisenä että kielteisenä asiana. Eräs osallistuja koki esimerkiksi toisen tanssityöpajan hip hopin haastaneen positiivisesti ja toinen osallistuja koki neljännen tanssityöpajan uusien liikkeiden tuoneen haastetta keholle ja koordinaatiolle. Myös uuden tanssityylin omaksumisen, koreografian hahmottamisen, uuden oppimisen, kehonhallinnan haastavuudet sekä kehon rajoitteet nousivat haasteina tanssityöpajoissa, mikä osassa herätti kielteisiä tunteita. Toisaalta myös helppous mainittiin kyselylomakkeissa. Viidessä lomakkeessa (37 lomakkeesta) mainittiin jonkun harjoituksen tekemisen olleen helppoa ja simpeliä tai ohjeiden olleen tarpeeksi selkeitä sekä niissä olleen riittävän yksinkertaisia tehtävänäntoja. Kahdessa näistä harjoituksen (kolmannen kerran hip hop koreografia ja viimeisen kerran nykytanssi koreografia) olisi toivottu olleen vielä haastavampia.

Etenkin ensimmäisen tanssityöpajan kyselyvastauksista nousi ilmi, että erityisesti vapaasta liikkeestä pidettiin. Ensimmäisessä tanssityöpajassa seitsemän osallistujaa yhdeksästä mainitsi vapaan ja oman liikkeen tuntuneen hyvältä. Yhteensä 13 lomakkeessa (37 lomakkeesta) mainittiin vapaa liike, oma tanssi, liikkeen vapaus, vapaus keksiä omia liikkeitä sekä oman fiiliksen mukaan liikkuminen, joita pidettiin myönteisenä. Luovan liikkeen harjoitukset mainittiin yhteensä 17 lomakkeessa myönteisenä. 16 lomakkeessa mainittiin tanssin opetustuokiot myönteisenä ja kuudessa lomakkeessa mainittiin ohjaajan seuraamisen tuntuneen hyvältä. Useassa vastauksessa mainittiin sekä vapaan, että ohjatun liikkeen tuntuneen hyvältä. Eräs osallistuja muotoili kokemuksensa näin: ”On kiva keksiä itse, on kiva soveltaa ja on kiva seurata ohjeita”. Kolmessa lomakkeessa (37 lomakkeesta) nousi myös ilo siitä, että sai keskittyä omaan kehoon ja liikkeeseen. Eräs osallistuja sanoitti kokemuksensa näin: ”Luovan liikkeen harjoitukset tarjosivat ihanan kokemuksen julkisesta yksinäisyydestä: huomio oli kääntynyt sisäänpäin, vaikka oltiin yhdessä.” Lisäksi yksi osallistujista raportoi myös luovan liikkeen harjoitusten auttaneen pääsemään tietoisemmin tähän hetkeen.

Ensimmäisessä tanssityöpajassa tehty peiliharjoitus herätti erilaisia ajatuksia. Parin kanssa työskentely voi olla pelottavaa tai jännittävää, etenkin kun ei aluksi tiedä kenen kanssa päätyy pariksi ja pelko siitä, etteivät kemiat kohtaakaan tämän kanssa. Toisaalta nostettiin myös esiin, että peiliharjoituksen tarkoituksena on vuorovaikutus ja sen muodostaminen tarvitsee aikaa, jota ei ollut tarpeeksi ensimmäisessä tanssityöpajassa. Peiliharjoitus myös yllätti hauskuudellaan ja kokeellisuudellaan. Osa koki peiliharjoituksen aluksi haastavalta tai kiusalliselta, mutta lopulta nämä tunteet väistyivät ja harjoituksen tekeminen helpottui ja olikin hauskaa. Useampi mainitsi, että peiliharjoitus oli kiva tutun parin kanssa.

Suurin osa piti hip hopista toisessa tanssityöpajassa. Myös luovan liikkeen ryhmäharjoitus mainittiin iloa tuovana harjoituksena. Mielikuvaharjoituksessa, jossa kuljettiin kolmessa erilaisessa tilassa (tiheä, tuulinen, vesi), tuntui tiheässä aineessa kulkeminen monesta haastavalta, kun taas tuulisessa tilassa höyhenen tavoin liikkuminen sekä vedessä kellominen kuvattiin vapauttavana ja hoitavana. Eräs osallistuja kuvasi kokemustaan mielikuvaharjoituksesta näin: ”Mielikuvitus vapautui, keho alkoi liikkua ja järki ja analyttisyys saivat väistyä.” Toisen tanssityöpajan luovan liikkeen harjoituksista mainittiin ohjeiden yksinkertaisuus ja väljyys sekä vapaus liikkua oman fiiliksen mukaan, mitä pidettiin myönteisinä asioina. Viisi osallistujaa mainitsi loppurentoutuksen tärkeänä. Eräs osallistuja toi esille, että tämän kerran kaltaiset harjoitukset tuntuivat hyviltä työpäivän jälkeen ja koki liikkeen vapauden sekä iloittelun ja naurun toimivana. Neljä osallistujaa vastasi kysymykseen siitä, mitkä harjoitukset eivät tuntuneet hyvältä. Vastauksissa mainittiin tiheän aineen läpi liikkuminen, ryhmäharjoituksen yllättävät liikkeet, loppurentoutuksessa rauhoittumisen vaikeus sekä luovan liikkeen harjoitukset, koska niissä joutui ajattelemaan.

Kolmannesta tanssityöpajasta mainittiin hip hop ja etenkin koreografian opettelu. Eräs osallistuja ei välittänyt hip hopista, mutta koki koreografian auttaneen. Yksi osallistujista toivoi koreografian olleen pidempi ja toinen toivoi sen olleen haastavampi, mutta molemmat pitivät kuitenkin koreografian opettelusta. Eräs osallistuja piti hip hoppia hauskana ja tuoneen tekemisen meininkiä, mitä kaipasi työpäivän jälkeen. Myös luovan liikkeen harjoitus, jossa tanssittiin kuvitteellisen pallon kanssa, mainittiin. Kaksi osallistujaa mainitsi harjoituksen olleen rentouttava. Yksi osallistujista koki harjoituksen idean aluksi hankalaksi, mutta aloittaessaan liikkumaan, hän koki kehon hoitavan lopun ja huomasi liikkeestään syntyvän tarinaa. Eräs osallistuja mainitsi harjoituksen musiikin kestäneen liian kauan, jolloin hän koki ajatuksensa alkaneen harhailla. Eräs osallistuja kirjoitti kaikenlaisen liikkeen tehneen hyvää ja toinen piti siitä, että on erilaisia harjoituksia. Kaksi osallistujaa koki loppurentoutuksen liian vapaaksi ja toivoi tarkemmat ohjeet tai esimerkkejä siihen.

Neljännän kerran samba ja brasilialaiset tanssit toivat niin myönteistä kuin kielteistäkin palautetta. Neljä viidestä osallistujasta raportoikin samban ja brasilialaisten tanssien olleen haastavia. Osa piti haastetta hyvänä asiana ja tanssin tuoneen iloa, ja osa koki tanssin liian haastavana ja vieneen epämukavuusalueelle. Luovan liikkeen harjoitus, jossa kokeilimme erilaisia liikelaatuja, tuntuivat jokaisen mielestä hyvältä. Rentoutus koettiin hyvältä tuntuvalta ja yksi osallistujista kirjoitti, että lisäohjeistus rentoutukseen oli hyvä asia.

Viidennen tanssityöpajan nykytanssilämmittely tuntui jokaisesta hyvältä. Nykytanssin rennot heitot ja venytykset mainittiin hyvältä tuntuvalta. Eräs osallistuja raportoi nykytanssin olleen sekä mukavaa, että liian helppoa ja jopa tylsähköä. Useampi mainitsi luovan liikkeen harjoituksen, jossa selkä sai liikettä, hyvänä ja tarpeellisena. Useampi mainitsi myös tanssibileiden tuntuneen hyvältä. Eräs osallistuja kirjoitti kokeneensa niiden tulleen tarpeeseen ja toinen kirjoitti niiden aluksi tuntuneen nihkeältä mutta erilaisten biisien tuoneen lopulta hyvän menon siihen.

5.2 Päiväkirjamerkinnot havainnoista

Tässä alaluvussa avaan päiväkirjamerkintöjäni tanssityöpajoissa tekemistäni havainnoista. Avaan havaintoja, joita tein tietyissä tanssityöpajoissa sekä havaintoja, joita tein useassa tanssityöpajassa.

Ensimmäisessä tanssityöpajassa oli alun jännitystä ilmassa, mikä on luonnollista. Koin, että keskustelu turvallisesta ryhmästä sekä pienryhmissä, että koko ryhmän kanssa toi vapautuneemman ilmapiirin, sillä keskustelu mahdollisti kokemusten jakamisen. Keskustelussa sai huomata, ettei ole ainoa, jota jännittää.

Ensimmäisen tanssityöpajan ohjatussa lämmittelyssä tein rauhallista liikettä ryhmän edessä, selkä ryhmään päin tarkoituksella, sillä jollekin olisi voinut olla ahdistavaa, että olen

osallistujia päin ja näen heidän liikkeensä. Lämmittelyn jälkeen nousi toive sammuttaa valoja, joka lisäisi turvallisuuden tunnetta ja auttaisi heittäytymään.

Peiliharjoituksessa kuului naurua ja huomasin, kuinka osallistujat heittäytyivät siihen. Harjoitukselle ei ollut tarpeeksi aikaa ja se tuntui jäävän hieman pinnalliseksi. Ajan kanssa peilaaamiseen olisi kerennyt syventyä paremmin ja liike olisi ehkä sulautunut yhdeksi ja synkronidummaksi parien välillä. Peiliharjoituksen jälkeen parit jäivät automaattisesti hetken juttelemaan, mikä oli ilo huomata.

Ensimmäisessä tanssityöpajassa itse liikkeellinen työskentely jäi lyhyeksi ja eteni hieman kii-reisesti alun keskustelun takia. Huomasin myös, kuinka nopeasti 45 minuuttia menee, ja koin itsekkin, että tanssityöpajojen pidentäminen 60 minuuttiin olisi parempi, jolloin jokaiselle harjoitukselle olisi riittävästi aikaa.

Toisessa tanssityöpajassa musiikin soiminen jo heti alussa, tunnelmavalot ja pimeämpi sali loivat mukavan tunnelman ja virittivät liikkeelliseen työskentelyyn. Uskon, että etenkin pimeys rohkaisee heittäytymään, sillä pimeässä ei ole niin näkyvissä. Pimeys myös ohjaa keskittymisen sisäänpäin, sillä valon tuomia ärsykeitä ei ole. Tällä kertaa salissa tuntui olevan ensimmäistä tanssityöpajaan verrattuna vapautuneempi tunnelma, mikä näkyi jo alun ravisteluissa. Ravisteluissa sai tehdä ohjaamiani liikkeitä tai tehdä sellaisia liikkeitä, jotka tuntuvat itseltä hyvältä. Osa seurasi minun liikettäni, osa teki omia liikkeitä ja osa teki kumpaakin.

Luovan liikkeen ryhmäharjoitus toisessa ja neljännessä tanssityöpajassa vaikutti tuovan iloa. Menevä musiikki ja yhdessä tehdyt hassut liikkeet antoivat rohkeuden heittäytyä. Ohjattavien kasvoilla näkyi hymy ja salissa kuului naurua. Harjoituksessa syntyi yhteistä jammailua, minkä uskon rakentaneen myös ryhmähenkeä.

Huomasin, että ryhmä heittäytyi mihin vain harjoitukseen, niin luovan liikkeen harjoituksiin kuin tanssin opetukseenkin. Ryhmä otti myös haasteen vastaan. Koen, että tällä on suuri merkitys tanssityöpajojen onnistumisessa. Luovan liikkeen harjoituksissa salissa oli vapautunut tunnelma ja osallistujat vaikuttivat keskittyvän omaan tekemiseen.

Loppurentoutus tuntui merkitykselliseltä ja tarpeelliselta. Osallistujista osa meni makuulle, osa venytteli, osa roikkui puolapuissa ja osa teki rauhallista liikettä. Koin tärkeäksi, että loppurentoutuksen ohjeet ovat riittävän väljät, jolloin osallistuja saa luvan kuunnella kehoaan ja toimia tavalla, joka itsestä tuntuu parhaalta. En voi ylhäältäpäin sanoa, mikä olisi toiselle oikea tapa rentoutua, sillä jokainen on oman kehonsa paras asiantuntija. Kolmannen tanssityöpajan jälkeen opin kuitenkin, että on hyvä olla konkreettisempia esimerkkejä rentoutukselle, sillä joku voi kaivata ideoita tai uusia tapoja rentoutua.

Ajattelen, että loppukeskustelulla on merkitystä osallistujienkin kannalta. Se ei ole ainoastaan minua ja opinnäytetyötäni varten. Loppukeskustelussa nousi oivalluksia ja auttoi huomaamaan, että jaamme samoja kokemuksia.

Huumori, yhdessä vitsailu ja nauru vapauttaa tunnelmaa. Se vapauttaa meitä, jolloin emme ota itseämme liian tosissaan. Yhdessä sovituissa pelisääntöihin kirjoitimme, että voimme nauraa yhdessä, mutta emme toisillemme, mikä on tärkeä huomio. Naurunalaiseksi joutuminen ei vapauta, vaan kahlitsee. Tässä ryhmässä pidettiin pelisäännöistä kiinni, mikä loi ryhmästä turvallisen ja ilmapiiristä mukavan.

Samban perusaskelta oli haastavaa opettaa ja se oli haastavaa osallistujille. Samban perusaskelen oppiminen vaatii toistoa, eikä sitä vartissa opi. Tanssityöpajassa oli liian vähän aikaa näin haastavan askelen oppimiseen, joten minun olisi kannattanut valita jotakin hieman helpompaa, joka olisi varmemmin mahdollistanut osallistujille onnistumisen kokemuksia.

Koin, että tanssin opetuksen jälkeen on tärkeää saada myös liikkua vapaasti ja oman fiiliksen mukaan. Halusin antaa vapaalle liikkeelle tarpeeksi aikaa, jotta osallistujat voivat syventyä omaan kokemusmaailmaansa.

Huomasin, että vaikka toimin ohjaajana tanssityöpajoissa, hyödyin itsekin suuresti tanssityöpajoista. Osallistuin ohjaamiini harjoituksiin ja tanssityöpajojen jälkeen tunsin itseni levolliseksi ja rentoutuneeksi. Pahin väsymys poistui, keho ja mieli oli rentoutunut ja minulla oli hyvä ja positiivinen fiilis tanssityöpajojen jälkeen.

Harjoituksiin osallistumisella oli myös toinen tarkoitus: en halunnut antaa osallistujille sellaista oloa, että seuraisin vierestä ikään kuin arvostelijana. Tällä oli varmasti myös vaikutusta vapautuneeseen ilmapiiriin ja osallistujien heittäytymiseen. Kun heittäydyn itsekin, annan luvan muille heittäytyä.

5.3 Purkukeskustelut

Tässä alaluvussa avaan tanssityöpajojen purkukeskustelujen sisältöä tanssityöpajoittain. Kävimme jokaisen tanssityöpajakerran päätteeksi noin 5-10 minuuttia kestävästä vapaamuotoisesta purkukeskustelusta, jossa osallistujat saivat vapaasti jakaa kokemuksiaan ja mieleen nousseita ajatuksia, tunteita ja toiveita.

Ensimmäisessä tanssityöpajassa purkukeskustelussa nousi lähinnä toiveita ja ideoita seuraavia kertoja varten. Keskustelimme tanssityöpajan pituudesta, sillä aluksi tanssityöpajojen oli tarkoitus kestää 45 minuuttia, ja ensimmäisellä kerralla käydyn keskustelun turvallisemman tilan periaatteista vähensi itse liikkeellisen työskentelyn aikaa. Tämän myötä nousi toive tanssityöpajojen pidentämisestä 60 minuuttiin, jotta liikkeelliselle työskentelylle jäisi enemmän aikaa. Toiveita nousi myös esimerkiksi valaistuksesta, että salissa olisi pimeämpää turvallisuuden

tunteen lisäämiseksi. Lisäksi ehdotettiin, että salissa olisi tunnelmavalaistusta ja että musiikki soisi jo osallistujien saapuessa saliin. Tunnelmavalot loisivat mukavan ja rentouttavan tunnelman saliin ja musiikki virittäisi liikkeelliseen työskentelyyn. Myös salin viileyttä ja suurta kokoa harmiteltiin.

Ohjatusta lämmittelystä nousi esille, että etenkin edessä oli vaikeaa lähteä tekemään omaa liikettä ja minun peilaaminen tapahtui automaationa. Toisaalta ehkä sijoittuminen tilassa toisella tavalla ja pimeys olisi helpottanut oman liikkeen syntymistä. Takana oli helpompi tehdä omaa liikettä sillä kukaan ei näe sinne. Edessä tulee helposti paineita, vaikka olisikin lupa liikua omalla tavalla.

Toisessa tanssityöpajassa nousi keskustelua kokemuksista luovan liikkeen harjoituksesta, jossa mielikuvina oli tiheän aineen läpi puskeminen, höyhen tuulisessa paikassa ja kasvi tai kala, joka liikkuu vedessä/alloissa kellominen. Osallistujat toivat esiin kokemuksia siitä, kuinka haastavaa tiheän aineen läpi oli kulkea, kuinka se vaati keskittymistä ja analysointia siitä millä tavoin tiheän aineen läpi pääsisi parhaiten, miten tulisi voimaa käyttää ja siitä, kuinka raskasta ja hengästyttävää puskeminen oli. Eräs osallistuja nosti esiin kamppailleensa sen kanssa, miltä hänen liikkeensä ulkopuolisen silmin näytti, mutta samalla totesi, ettei sillä lopulta ollut väliä koska hän pystyi itse tuntemaan sen tiheän aineen, jonka läpi yritti mennä. Yksi osallistuja koki epämukavuutta siitä, että hänen liikkeensä eivät vastanneet hänen mielikuvaansa tiheän aineen läpi kulkemisesta, mutta pohti myös sitä, kuinka kehittyminen vaatii myös epäonnistumisia. Keskustelussa nousi myös esiin, kuinka äkkiä raskaan tiheän aineen puskemisen jälkeen olo muuttui kevyeksi, kun mielikuva vaihtui höyheneen tuussa ja oli tuulen vietävänä ja kuinka rentouttavaa oli huojuua merikasvina. Kun ensimmäisen mielikuvan mukaan liikkuminen herätti paljon ajatuksia, kahden muun mielikuvan mukaan liikkuminen tyhjensi ajatukset: *”--mitä pidemmäksi (harjoitus) meni, niin sitä jotenkin saa laittaa aivot kokonaan pois, ja sitten sä vaan vellot siinä.”*, *”--sä et enää ajattele sitä liikettä, että sitten tavallaan sä vaan menet.”*

Keskustelussa nousi myös esiin, kuinka hip hop oli monelle uusi laji ja vei mukavuusalueen ulkopuolelle, mutta samalla toivottiin, että seuraavillakin kerroilla olisi erilaisia osallistujille uusia tanssilajeja, mikä toisi haastetta. Keskustelussa useampi nosti esiin, kuinka tanssin opetuksessa on pakko keskittyä tanssin askeliin, jolloin työasiat väkisinkin unohtuvat. Pohdimme myös, onko luovan liikkeen harjoitukset vai tanssin opetus parempi silloin, kun haluaa laittaa ”aivot narikkaan”. Osallistujilta nousi ajatuksia siitä, kuinka erilaiset harjoitukset tuottavat erilaisia kokemuksia. Esimerkiksi luovan liikkeen harjoitukset, joissa keskitytään itseän ja omaan liikkeeseen tuottaa erilaisia kokemuksia kuin sellaiset harjoitukset, joissa huomio on ryhmässä. Myös mielikuvaharjoitus mainittiin uudestaan, sillä eri mielikuvien mukaan liikkuminen vaikutti eri tavoin mieleen. Keskustelussa nousi myös ilo siitä, ettei tilassa ole peilejä, jolloin voi keskittyä liikkeen antamaan tunteeseen, eikä siihen, miltä se ulospäin näyttää.

Kolmannessa tanssityöpajassa nousi lisää keskustelua siitä, millainen sisältö on paras tanssityöpajoissa. Keskustelussa nousi vahvasti esiin se, että on hyvä, että on sekä tanssin opetusta että luovan liikkeen harjoituksia. Osallistujilta nousi ajatuksia siitä, että jos tanssityöpajoissa olisi pelkästään tanssin opetusta tai pelkästään luovan liikkeen harjoituksia, olisi liikuminen puuduttavaa. Eräs osallistuja toi esille, kuinka työpäivästä irrottavaa on se, että ohjaamista täynnä olleen työpäivän jälkeen saa itse tulla ohjatuksi ja joutuu keskittymään tanssiaskeliin ja kuinka joka tanssityöpajojen edetessä on helpompaa heittäytyä liikkeeseen. Eräs osallistuja pohti myös sitä, miksi ei kotona harrasta kehon kuuntelua ja liiku sen mukaisesti, vaikka se olisikin keholle ja mielelle tarpeellista. Keskustelua nousi siitä, kuinka mielessä pyörivien asioiden sijaan liikkeessä keskittyykin kuuntelemaan kehoa, mikä liike tuntuu hyvältä ja siihen mihin suuntaan seuraavaksi haluaa liikkua - ikään kuin mielessä pyörivät asiat hiljenevät luovan liikkeen myötä. Eräs osallistuja vertasi kokemusta mindfulnessin harjoittamiseen, jossa kokemus ajatusten tyhjentymisestä on sama, mutta tapa sen saavuttamiseksi on eri. Hän koki tämänkaltaisen liikkeellisen ”tanssimietiskelyn” helpompana ja jopa tehokkaampana, kuin perinteisen mindfulnessin, jossa ollaan paikallaan.

Keskustelimme myös siitä, kuinka tärkeä osa musiikilla on liikkeellisessä työskentelyssä. Eräs osallistuja nosti esiin, että musiikki vie liikettä eteenpäin ja helpottaa liikkeeseen heittäytymistä ja koki musiikin tahtiin liikkumisen terapeuttisena. Eräs osallistuja nosti myös liikunnan ja luovan liikkeen eroista tekemänsä huomion: ”--usein se liikunta menee suorittamiseksi, semmoinen juokseminen, pyöräileminen, uiminen, et nyt täytyy uida semmonen, mutta tässä vapaassa luovassa liikkeessä, niin siitä katoa se suorittaminen.”

Neljännessä tanssityöpajassa syntyi lähinnä keskustelua tanssityöpajan herättämästä inspiraatiosta luoda tanssiesitys koulun kevätjuhlaan. Keskustelimme myös mahdollisuudesta jatkaa tanssityöpajoja vielä viimeiset kolme viikkoa ennen kevätjuhlaa, vaikka opinnäytetyötäni varten valmistelemani tanssityöpajat päättyvätkin seuraavaan kertaan.

Viidennessä tanssityöpajassa nousi keskustelua siitä, kuinka tanssissa saa niin monipuolista liikettä koko kehoon. Keskustelimme kotona jammailemisesta itseksensä musiikin tahtiin. Eräs osallistuja nosti esiin, että pitää yhteisöllisyydestä ja mieluummin jammailee jonkun kanssa. Keskustelussa nousi uudestaan musiikin vaikutus liikkumiseen: se luo fiiliksiä, vie mukaansa, saa tekemään enemmän ja se tuo mieleen muistoja.

Harjoituksista nostettiin keskustelussa esiin nykytanssin helpot ja rauhalliset askeleet kurotuksineen, mitkä tuntuivat hyvältä ja toisaalta tanssibileiden irrottelu, retkuttelu ja ravistelu, joka mahdollisti stressin ja ärtymyksen purkamisen. Keskustelussa nousi myös esiin se, että kehon lämpenemiseen tarvitaan aikaa, jotta voi jättää ”aivot narikkaan”. Se ei tapahdu hetkessä, etenkin jos on ollut haastava päivä.

Lisäksi keskustelussa pohdittiin sitä, kuinka olisi hyödyllistä, että koulun henkilökunnalla olisi mahdollisuus liikuntaan työajalla. Ehdotuksena nousi yhteinen viikoittainen aika, jolloin olisi vaihtelevasti esimerkiksi joogaa, tanssia ja venyttelyä. Toisena ehdotuksena nousi myös erään tyhjän luokkatilan muuttamisen äänieristetyimmäksi, jolloin vaikka välitunnilla voisi mennä hetkeksi liikkumaan musiikin tahtiin ärsytyksiä ja turhautumisia pois.

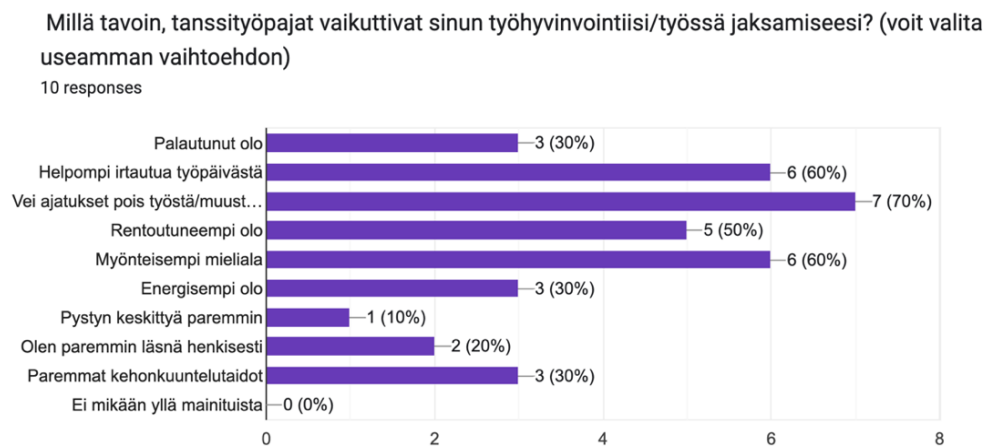
5.4 Loppukysely

Tässä aluvuossa avaan loppukyselyn (Liite 3) tuloksia siinä järjestyksessä, missä kysymykset loppukyselyssä esiintyy. Loppukyselyyn vastasi osallistujista jokainen ja siihen vastattiin Google Formsissa.

Tanssityöpajoihin osallistuttiin seuraavasti: kolme osallistui kaikkiin viiteen tanssityöpajaan, kolme osallistui neljään tanssityöpajaan, kolme osallistui kolmeen tanssityöpajaan ja yksi osallistui kahteen tanssityöpajaan. Kaikkiaan osallistujia oli kymmenen.

Jokainen osallistujista koki tanssityöpajojen vaikuttaneen myönteisellä tavalla heidän työhyvinvointiinsa ja työssä jaksamiseen. Alla olevassa kuvassa (Kuva 1) näkyy millä tavoin tanssityöpajat vaikuttivat osallistujien työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen.

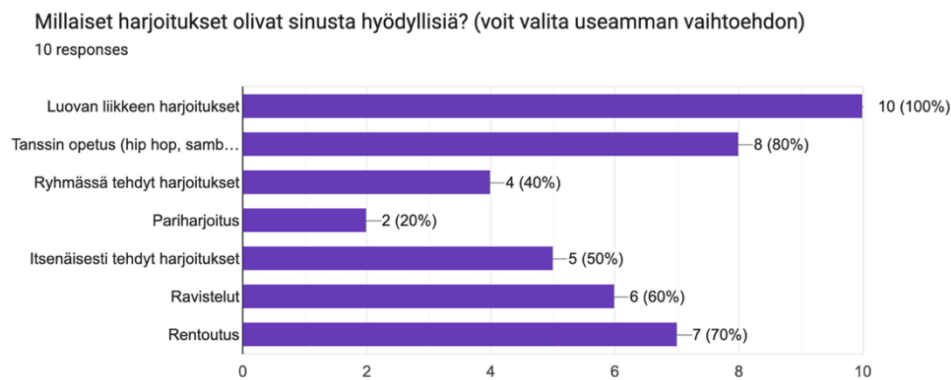
Kuva 1: Tanssityöpajojen vaikutukset työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen



Kolme osallistujaa koki tanssityöpajojen auttaneen palautumisessa. Kuusi osallistujaa koki tanssityöpajojen auttaneen työpäivästä irtautumisessa. Seitsemän osallistujaa koki tanssityöpajojen vieneen ajatukset pois työstä ja muusta arjesta. Viidelle osallistujalle tanssityöpajat toivat rentoutuneemman olon, kuudelle myönteisemmän mielialan ja kolmelle energisemmän olon. Yksi osallistujista koki keskittymiskykynsä parantuneen tanssityöpajojen myötä, kaksi koki olevansa paremmin läsnä henkisesti ja kolme koki kehonkuuntelutaitonsa kehittyneen.

Alla olevassa kuvassa näkyy osallistujien mielestä hyödylliset harjoitukset. Harjoitukset olen erotellut seuraavasti: Luovan liikkeen harjoitukset, tanssin opetus (hip hop, samba & brasilialaiset tanssit, nykytanssi), ryhmässä tehdyt harjoitukset, pariharjoitus, itsenäisesti tehdyt harjoitukset, ravistelut ja rentoutus. Luovan liikkeen harjoituksia tehtiin ryhmässä, pareina sekä itsenäisesti. Tanssin opetus sekä ravistelut tehtiin ryhmässä. Rentoutus tehtiin itsenäisesti.

Kuva 2: Osallistujien mielestä hyödylliset harjoitukset



Osallistujista jokainen koki luovan liikkeen harjoitukset hyödyllisiksi. Tanssin opetus oli kahdeksan osallistujan mielestä hyödyllistä. Neljä koki ryhmässä tehdyt harjoitukset ja kaksi pari-harjoituksen (peiliharjoituksen) hyödylliseksi. Viisi koki itsenäisesti tehdyt harjoitukset hyödyllisiksi. Kuudelle tanssityöpajojen alkuravistelut ja seitsemälle loppurentoutus oli hyödyllistä.

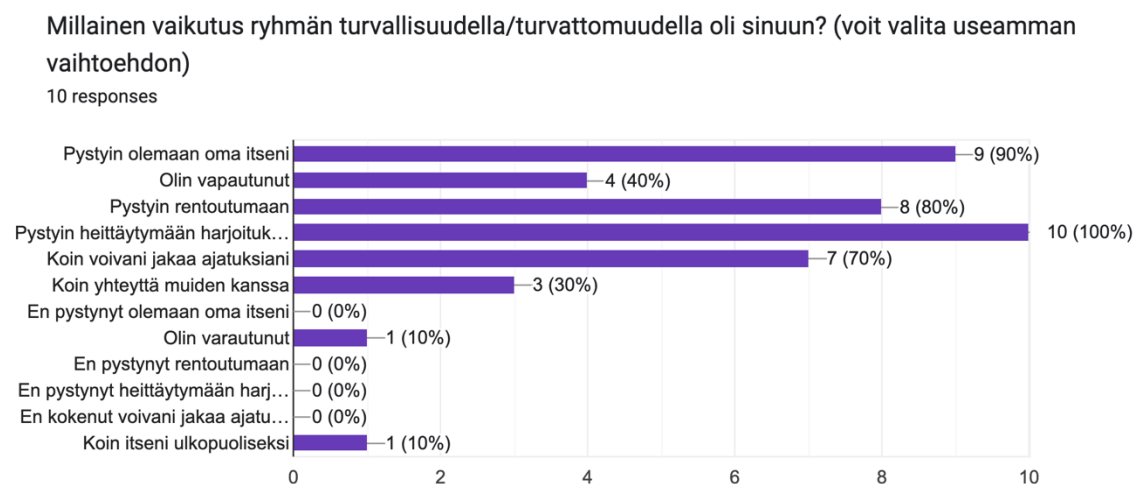
Harjoituksia pidettiin hyödyllisinä pääsääntöisesti sen takia, että ne vaativat keskittymistä. Seitsemän osallistujaa kymmenestä mainitsi harjoitusten vaatineen keskittymistä ja läsnäoloa. Keskittymisen harjoituksiin, askeliin, musiikkiin ja itseensä mainittiin auttaneen päivästä ja arjesta irtautumisessa sekä kaiken muun unohtamisen. Kehoon keskittymisen mainittiin auttaneen rauhoittamaan mielen. Eräs osallistuja kirjoitti musiikin ja liikkumisen tuoneen hyvää mieltä ja energiaa. Myös musiikkiin eläytyminen ja tanssin vietävänä olo ilman suorittamista mainittiin. Turvallisuus ja mukava ryhmä mainittiin myös.

Yhdeksän osallistujista vastasi kysymykseen siitä, mitkä harjoitukset eivät olleet heidän mielestään hyödyllisiä. Neljä osallistujaa vastasi kaikkien harjoitusten olleen hyödyllisiä jollakin tavalla. Pariharjoitus (peili) ensimmäisessä tanssityöpajassa sai kolme mainintaa, sillä se aiheutti kiusaantuneen olon, paineita sekä jännitystä. Yksi osallistuja mainitsi, ettei voinut tämän takia pariharjoituksessa rentoutua. Yksi osallistujista vastasi tanssin opetuksen olleen vähän helppoa ja rentoutuksen luoneen hänessä levottomuutta. Toinen osallistujista koki

samban liian haastavaksi eikä sen takia kokenut sitä hyödylliseksi. Kolmas osallistujista mainitsi, etteivät ravistelut vaikuttaneet häneen mitenkään.

Osallistujista jokainen koki turvallisen tilan tauluun yhdessä ryhmän kanssa kirjaamat seikat toteutuneen. Jokaisella osallistujalla oli vastausten perusteella myönteinen kokemus ryhmän turvallisuudesta. Seitsemän osallistujaa mainitsi ryhmän ja ilmapiirin olleen turvallinen tai tuntuneen olonsa turvalliseksi. Ryhmää kuvailtiin myös mukavana, ihanana, hyväntuulisena ja ymmärtävänä. Yksi osallistujista nosti esiin, että ryhmässä oli hyvä olla. Toinen osallistujista mainitsi, kuinka ryhmässä tehtiin yhdessä mutta samalla jokainen sai tehdä omassa rauhassa ja tilassa. Yksi osallistujista koki olonsa niin turvalliseksi, että hänestä turvallisemman tilan periaatteista keskusteleminen tuntui turhalta tässä yhteydessä. Kuvassa 3 näkyy millainen vaikutus ryhmän turvallisuudella tai turvattomuudella oli osallistujiin.

Kuva 3: Ryhmän turvallisuuden/turvattomuuden vaikutus osallistujaan



Yhdeksän osallistujaa koki pystyneensä olemaan oma itsensä. Neljä osallistujaa koki olleensa vapautuneita, kahdeksan pystyi rentoutumaan ja jokainen koki pystyneensä heittäytymään harjoituksiin. Kolme osallistujaa koki yhteyttä muiden kanssa. Lisäksi yksi koki olleensa varautunut ja koki itsensä ulkopuoliseksi.

Loppukyselyn vastausten mukaan turvallisuuden tunteella oli vaikutusta osallistujien kokemukseen tanssityöpajoista. Useampi mainitsi turvallisuuden tunteen vaikuttaneen niin, että oli helppo tanssia ja ns. antaa mennä ja liikkua hyvältä tuntuvalla tavalla. Turvallinen ryhmä toi myös uskallusta liikkua, vaikkei kunnolla tuntenut ryhmää, sekä uskallusta tehdä utoja ja hassuja asioita, joita ei ihan kaikkien seurassa tekisi. Turvallisuuden tunne vaikutti myös niin, että tanssityöpajaan oli hyvä tulla ja siellä oli hyvä olla. Eräs osallistuja kirjoitti kokeneensa ryhmän turvalliseksi, mutta koki ulkopuolisuutta sillä ei uskaltanut osallistua

loppukeskusteluihin. Yksi osallistujista vastasi, että oli hyvä keskustella turvallisemman tilan periaatteista ensimmäisessä tanssityöpajassa, sillä se antoi mahdollisuuden sanoittaa omaa jännitystä ja samalla huomata, että muitakin jännitti. Toinen osallistujista nosti esiin turvallisuuden tunteen olevan edellytys kaikelle sellaiselle toiminnalle, joka menee epämukavuusalueelle.

Tanssityöpajat toivat lähes jokaiselle jonkinlaisen oivalluksen työhyvinvointiinsa tai työssä jaksamiseensa liittyen. Kaksi osallistujaa vastasi, etteivät oivaltaneet mitään uutta, mutta toinen heistä kuitenkin totesi kuinka tanssi ja musiikki auttaa virittämään ajatukset pois työstä. Yksi osallistujista kirjoitti kuinka tämänkaltaisen erilainen tekeminen auttaa irtautumaan työpäivästä. Luovan liikunnan, tanssin ja musiikin rentouttavasta, piristävästä, virkistävästä sekä iloa tuovasta vaikutuksesta kirjoitettiin vastauksissa. Eräs osallistuja oli huomannut, kuinka tanssityöpajojen suurin hyöty oli niiden jälkeisinä päivinä, jolloin ei ollut kokenut oloansa yhtä väsyneeksi. Lisäksi eräs osallistuja toi esiin, kuinka luovasti liikkuminen auttaa omaan oloon ja toinen sai muistutuksen siitä, kuinka paljon hän rakastaa tanssia ja miten hyvää se tekee sekä mielelle että koko keholle. Yksi osallistujista kirjoitti, että hänen pitäisi tanssia useammin. Yksi osallistujista mainitsi myös, kuinka virkistävää oli tutustua työkavereihin erilaisessa tilanteessa ja koki, että kokemus varmasti jollakin tapaa lähensi meitä. Yksi osallistuja mainitsi loppukeskustelujen olleen antoisia ja herättäneen pohdintaa siitä kuinka eri tavoin voi asioita kokea ja mihin kaikkeen voi kiinnittää huomiota. Eräs osallistuja jäi pohtimaan, kuinka olisi työnantajan etu vaatia työntekijöitään työajalla tekemään jotakin, mikä ylläpitää henkistä jaksamista.

Osallistujilla oli eri ajatuksia siitä, miten voisivat hyödyntää jotakin työpajassa opittua työhyvinvointiinsa tai työssä jaksamisensa edistämiseen. Viisi osallistujista mainitsi musiikin soimaan laittamisen ja sen mukaan rentoutumisen, niin pysähtymisen, lepäämisen, venyttelyn ja lempeän liikkeen merkeissä tai liikkumisen ja heilumisen musiikin tahtiin. Yksi osallistuja kirjoitti, että huonona päivänä voisi rentoutua ja levätä rauhallisen musiikin tahtiin ja kehon ja mielen virkistämiseksi voisi tanssia opittujen koreografioiden mukaan. Toinen osallistujista kirjoitti aikovansa rentouttaa itseään maaten jalat ylhäällä seinää vasten, mitä teimme loppurentoutuksissa ja yksi vastasi ”olla”. Yksi osallistujista kirjoitti aikovansa myös tehdä ravis-teluharjoituksia. Eräs osallistuja kirjoitti, että työpäivän päätteeksi olisi hyvä liikkua. Hän kirjoitti, että pitää ryhmässä liikkumisesta sillä se tuo iloa ja vahvuutta tekemiseen ja että aivot ja keho saa lepoa siitä, että joku ohjaa häntä eikä itse tarvitse opettajan työpäivän jälkeen enää ohjata ketään. Yksi osallistujista ei osannut sanoa miten hyödyntäisi tanssityöpajoissa opittua.

Osallistujille antoisinta tanssityöpajoissa oli niin ikään eri asiat. Neljä osallistujaa mainitsi liikkeen, liikunnan ja sen, että sai liikettä kehoon. Kaksi heistä mainitsi myös musiikin. Kaksi osallistujaa mainitsi sekä tanssin energisoivan vaikutuksen että sen rentouttavan vaikutuksen.

Kaksi osallistujaa mainitsi tanssin mieluisana ja antoisana ja niin ikään kaksi osallistujaa mainitsi tanssin opetuksen, josta toinen mainitsi, että ohjatuissa tanssihetkissä ei ehdi miettiä muuta kuin askelten seuraamista. Kaksi osallistujaa mainitsi mukavan ilmapiirin ja kolmas mainitsi naurun ja työkavereiden kanssa keskustelun muista asioista kuin työstä. Yksi mainitsi ilmapiirin lisäksi hämärän valaistuksen, eteerisen musiikin ja luovan liikkeen harjoitukset. Yksi osallistujista koki antoisimpana sen, että uskalsi heittäytyä.

Osallistujat jäivät kaipaamaan lisää tanssityöpajoista erilaisia asioita, joskin useampi ei jäänyt kaipaamaan mitään tai ei osannut sanoa. Yksi olisi toivonut vielä hikisempää liikettä, toinen enemmän luovan liikkeen harjoituksia ja kolmas olisi voinut tanssia pidempään. Yksi osallistuja olisi toivonut vähemmän vaikutusmahdollisuuksia, sillä nautti siitä, että sai tehdä mitä käsketään. Yksi osallistujista kirjoitti, ettei viihtynyt suuressa liikuntasalissa, vaan olisi mieluummin osallistunut tanssityöpajoihin toisessa tilassa.

Loppukyselystä selvisi, että osallistujista jokainen osallistuisi tämänkaltaisiin tanssityöpajoihin uudelleen. Tästä voi tehdä johtopäätöksen, että tanssityöpajat olivat onnistuneet ja niistä pidettiin.

6 Johtopäätökset ja pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa viisi tanssityöpajaa, jotka tukisivat osallistujien työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Tavoitteena oli myös antaa työkaluja osallistujille itsenäiseen liikkeelliseen toimintaan, mikä tukee osaltaan työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista arvioitiin hyödyntämällä kysymystä ”Minkälainen tanssityöpajojen sisältö tukee työhyvinvointia?” Tanssityöpajoista saadusta palautteesta voidaan todeta, että opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin. Tanssityöpajat vaikuttivat myönteisellä tavalla osallistujien työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Tanssityöpajat herättivät myös oivalluksia sekä antoivat osallistujille erilaisia työkaluja tai ideoita itsenäiseen liikkeelliseen toimintaan oman työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen tukemiseksi.

Työelämäkumppanilta saadusta palautteesta selviää, että tanssityöpajat ovat sopineet erinomaisesti koulun työhyvinvoinnin kehittämistyöhön. Palautteen mukaan tanssityöpajoilla on mahdollisuus jatkaa ja tulla pysyväksi osaksi koulun työhyvinvointitoimintaa. Yhteistyötä työelämäkumppanin kanssa kuvattiin sujuvana ja vaivattomana, sillä olin entuudestaan tuttu. Myös tanssityöpajojen vastaanottoa kuvattiin positiivisena, mitä auttoi se, että olin henkilökunnalle entuudestaan tuttu. Olen myös saanut toiveita jatkaa tanssityöpajoja syksyllä, mikä kielii siitä, että niistä pidettiin. Olen valmis jatkamaan tanssityöpajojen ohjausta, mikäli osallistumisesta kiinnostuneita on.

Työhyvinvointi on monen tekijän summa. Mankan & Mankan (2023, luku 3) mukaan työhyvinvointi rakentuu organisaation toimintatavoista, johtamisesta, ilmapiiristä, työn piirteistä sekä työntekijästä itsestä. Esimerkiksi työntekijän henkinen hyvinvointi, terveys ja fyysinen kunto sekä psykologinen pääoma (=toiveikkuus, realistinen optimismi, sinnikkyys ja itseluottamus), ovat tekijöitä, joita työntekijä voi lisätä omalla toiminnallaan ja näin tukea työhyvinvointiaan ja työssä jaksamistaan. Tanssi ja luova vapaa-ajan toiminta ei toimi ainoana ratkaisuna työhyvinvoinnin varmistamiseksi, mutta se voi kuitenkin tukea sitä. Säännöllisesti harjoitettuna tanssi ja luova liike voi lisätä ihmisen henkistä hyvinvointia, parantaa fyysistä kuntoa ja kehittää kehotietoisuutta ja näin ollen tukea ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä. Kun ihminen voi hyvin, jaksaa hän myös paremmin työssä.

Palautumisella on myös tärkeä rooli työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kannalta. Palautuminen vaikuttaa myönteisesti ihmisen terveyteen, työkykyyn sekä työn tuottavuuteen (Halonen ym. 2024). Vapaa-aikana tapahtuvaan palautumiseen liittyy neljä psykologista mekanismia: psykologinen irrottautuminen, rentoutunut olotila, taidon hallintakokemus sekä kontrolli vapaa-ajalla (Manka & Manka 2023, luku 6). Näen tanssin ja luovan liikkeen mahdollisuudet näissä kaikissa neljässä psykologisessa mekanismissa. Psykologinen irrottautuminen on Mankan & Mankan (2023, luku 6) mukaan työasioiden sulkemista mielestä ja sitä tukee esimerkiksi luova tekeminen tai liikunta. Tanssityöpajojen kyselylomakkeiden ja loppukyselyn tuloksista voi päätellä, että tanssityöpajat auttoivat osallistujia psykologisessa irrottautumisessa. Tanssi ja luova liike voivat myös rentouttaa kehoa ja mieltä, mikä näkyi myös tanssityöpajojen kyselylomakkeiden virittyneisyysmittarista sekä osasta loppukyselyn vastauksista. Taidon hallintakokemuksia voi syntyä esimerkiksi tanssiaskelien opettelussa, kun huomaa kehittyvänsä ja onnistuvansa. Mahdollisuus käyttää vapaa-aikaansa mieleisen harrastuksen, kuten esimerkiksi tanssin, parissa voi myös tukea ihmisen kokemusta kontrollista vapaa-ajalla.

Koen, että onnistuin luomaan tarpeeksi monipuolisen sisällön tanssityöpajoihin, mikä rikastutti oppimistani paljon. Sain lisää ymmärrystä esimerkiksi siitä, miten rytmittää toimivasti harjoituksia ja siitä, millainen sisältö lyhyille tuokioille on toimiva. Esimerkiksi haastava samban perusaskelen opetteluun ei riitä kymmenen minuuttia, kun taas selkeän ja rauhallisen nykytanssikoreografian opetteluun se riittää. Opin, että etenkin tämän ryhmän kanssa tanssityöpajan sisältö, jossa oli sekä tanssin opetusta, että luovan liikkeen harjoituksia, oli toimiva. Osallistujat saivat erilaisia kokemuksia kummastakin ja osa niistä olisi jäänyt saamatta, jos tanssityöpajoissa olisi ainoastaan ollut jompaakumpaa. Huomasin, että tanssityöpajoissa toimivaa oli se, että ensin oli tanssin opetusta ja sitten vasta luovan liikkeen harjoitus. Purkukeskusteluistakin nousi esiin, kuinka vie hetken aikaa, että keho lämpenee ja voi laittaa aivot narikkaan. Uskon, että tanssin opetustuokioiden ikään kuin valmistivat luovan liikkeen harjoitukseen, sillä ne pakottivat keskittymään tekemiseen, mikä ehkä auttoi unohtamaan muut mielessä pyörineet asiat. Ajattelen myös, että selkeä yhteinen liikkeelliseen työskentelyyn viritävä aloitus ja rauhoittava loppurentoutus ovat myös toimivia tanssityöpajojen sisältöön.

Liikkeelliseen työskentelyyn virittävä aloitus suunnittelemissani tanssityöpajoissa oli joka kerta piirissä tehdyt ravistelut ja venyttelyt, mutta jokin toisenlainen tai joka kerta vaihteleva virittävä harjoitus olisi voinut toimia myös.

Mielestäni tanssissa tai muussa vapaa-ajan harrastuksissa on hyvä olla haastetta tarpeeksi, jotta se motivoi, innostaa ja mahdollistaa onnistumisen kokemuksia. Haaste myös pakottaa keskittymään tekemiseen ja irrottautumaan arjesta. Toisaalta jos jokin tehtävä tai harjoitus on liian haastava, voi sillä taas olla päinvastainen vaikutus: se tuo epäonnistumisen kokemuksia ja lannistaa, jolloin mahdollinen hyvinvointivaikutus vähenee. Siljamäen ym. (2016, 44) mukaan tanssin hyödyt voivat jäädä kokematta, jos se on liian haastavaa ja sen harjoitukset liian vaativia tai jos tanssi on pelkästään opettajan peilaamista, sillä ne voivat herättää ihmisessä tunteita osaamattomuudesta, vähäisestä itsearvostuksesta ja siitä, että tanssi keskittyy liiaksi ulkoiseen muotoon. Onnistumisen kokemusten lisäksi onkin tärkeää, että tanssissa ihminen pääsee kokemaan liikkeen sisältäpäin. Ajattelen, että etenkin luovan liikkeen harjoitukset mahdollistavat liikkeen sisältäpäin kokemisen, sillä niissä usein keskitytään juuri erilaisten liikkeiden tuomiin tuntemuksiin ja sisäisiin kokemuksiin, eikä haastaviin askelkuvioiden. Haasteenani tanssityöpajoja valmistellessa olikin se, että saisin niihin tarpeeksi, mutten liikaa haastetta. Jokainen osallistuja tulee omista lähtökohdistaan ja niiden yhteensovittaminen jokaiselle mielekkäällä tavalla on haastavaa, etenkin jos ennakkotietoa osallistujien lähtökohdista ei ole. Koen kuitenkin, että kokonaisuutta tarkastellessa onnistuin tässä suurimmaksi osaksi, vaikka sainkin muutaman palautteen haastavuuteen ja helppouteen liittyen.

On selvää, ettei jokainen harjoitus tai tanssilaji ole kaikkien mieleen. Olemme jokainen yksilöitä ja jokaisella meistä on omat mieltymyksemme. Jotkut harjoitukset tuntuvat paremmilta kuin toiset ja jotkut eivät tunnu yhtä hyviltä. Joku pitää enemmän luovan liikkeen harjoituksesta ja vapaasta liikkeestä, kun taas toinen nauttii enemmän opetuksellisesta ja ohjatusta tanssista. Joku harjoitus, mistä yksi nauttii, kuten esimerkiksi ryhmä- tai pariharjoitus, voi olla toiselle ahdistava tai epämielinen. Onkin tärkeää, että osallistujilla on lupa olla osallistumatta harjoitukseen, jos se ei tunnu hyvältä. Myös lupa osallistua tavalla, mikä itsestä tuntuu hyvältä, on tärkeää (Rantala 2011, 23). Ohjaamissani tanssityöpajoissa ei ollut yhtäkään harjoitusta, jossa joku olisi jättäytynyt sivuun. En osaa varmaksi sanoa, johtuko tämä siitä, että harjoitukset eivät tuntuneet niin epämielivalta, että niistä olisi haluttu jättäytyä pois tai että niistä ei vain kehdattu jättäytyä pois. Toivon tietenkin, että osallistujat osallistuivat jokaiseen harjoitukseen omasta tahdostaan eikä paineen alla. Ohjatessa pyrin kuitenkin luomaan sellaisen ilmapiirin, jossa osallistujat tunsivat turvallisuutta ja vapautta osallistua itselle hyvällä tuntuvalle tavalla.

Aiemman kokemukseni mukaan vapaa tanssi ja itsenäisesti tehdyt luovan liikkeen harjoitukset etenkin heti alussa voivat nostaa paineita ja ahdistaa. Tämän vuoksi ajattelin pariharjoituksen olevan helpompi tapa tutustua luovan liikkeen harjoitukseen. Ensimmäisen tanssityöpajan

kyselylomakkeista selvisikin, että ajatukseni olikin päinvastainen: suurin osa piti vapaasta tanssista yksin ja vaikka pariharjoitusta pidettiin lopulta ihan hauskana harjoituksena, useampi koki sen aluksi liian jännittäväksi, hieman kiusalliseksi tai paineita tuovaksi. Tätä en ollut osannut ottaa huomioon ensimmäistä tanssityöpajaa suunniteltaessa. Pariharjoitus olisi ehkä voinut toimia paremmin myöhemmässä tanssityöpajakerrassa, kun ryhmä on tullut paremmin tutuksi. Ensimmäisen tanssityöpajan pariharjoitus jäi ainoaksi pariharjoitukseksi, jolloin pariharjoitusten hyödyllisyyden mittaaminen tässä opinnäytetyössä ei välttämättä ollut tarkoituksenmukaista. Tulos olisi voinut olla eri, jos tanssityöpajoissa olisi ollut useampi pariharjoitus.

Hyödynsin kyselylomakkeissa avoimia kysymyksiä, joihin osallistujat saivat vapaasti raportoida mitä sillä hetkellä heillä tuli mieleen ja kuvata kokemuksiaan. Toisaalta jos jostakin asiasta, esimerkiksi jonkun harjoituksen helppoudesta, on raportoitu kolmessa lomakkeessa, ei se tarkoita, että ainoastaan näiden kolmen osallistujan mielestä on jokin tuntunut helpolta. Kyselylomakkeiden tulokset eivät siis tässä opinnäytetyössä välttämättä vastaa koko todellisuutta. Suljetuilla kysymyksillä tai valmiilla vastausvaihtoehdoilla samojen vastausten määrien laskeminen olisi todennäköisemmin antanut selkeämmän kuvan todellisuudesta. Näin jälkepäin huomaan myös, että loppukyselyssä minun olisi ollut parempi kysyä erikseen siitä, missä muodossa harjoitukset olivat osallistujien mielestä hyödyllisiä tai mielekkäitä. Tähän kysymykseen olisi tullut vastausvaihtoehdoiksi ryhmässä, itsenäisesti ja parin kanssa tehdyt harjoitukset. Nyt sisällytin nämä vastausvaihtoehdot kysymykseen hyödyllisistä harjoituksista. Tämä olisi ollut selkeämpää loppukyselyn vastaajille sekä minulle. Näin ollen vastaukset eivät välttämättä vastaa todellisuutta tai ainakin niiden tulkitseminen on haasteellista.

Ensimmäinen tanssityöpaja kesti 45 minuuttia, jossa liikkeellistä työskentelyä oli noin 20 minuuttia. Tähän lyhyeseen liikkeelliseen työskentelyaikaan tietenkin vaikutti keskustelu turvallisesta tilasta. Osallistujat kokivat sen liian lyhyeksi ajaksi ja toivoivat liikkeellisen työskentelyn ainakin 30-40 minuuttia kestäväksi. Osalta tuli suullista palautetta, että nämä pidemmät tanssityöpajat olivat juuri sopivia, mutta eräs osallistuja koki, että olisi voinut jatkaa sitäkin pidempään. Olisikin mielenkiintoista tutkia sitä, minkä pituinen liikkeellinen työskentely olisi optimaalinen virkistymisen ja rentoutumisen kannalta. Lisäksi purkukeskusteluissa nousi esille ideoita siitä, että jo työpäivän aikana olisi mahdollisuus mennä hetkeksi tanssiin esimerkiksi johonkin sille varattuun tilaan. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, miten lyhyet tanssilliset tauot vaikuttaisivat työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen työpäivän aikana.

Lähteet

- Anttila, E. 2008. Tanssi, tunne ja tietoisuus. Teoksessa Alku, A. & Nyman, H. (toim.) Taikaloiikka. Vantaan kaupungin kulttuuripalvelut/Taikalamppu-projekti, 5-6. Viitattu 22.7.2024. <https://lastenkulttuuri.fi/wp-content/uploads/2016/02/taikaloiikka.pdf#page=5>
- Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. Teatterikorkeakoulu. Viitattu 9.3.2024. https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6065/Acta_Scenica_37.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Francourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and wellbeing? WHO Health Evidence Network synthesis report 67. Viitattu 24.2.2024. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- Halonen, M., Kauppi, M., Mäkelä, L., Sipponen, J. & Laitinen, J. 2024. Työhyvinvoinnin tiedolla johtaminen sote-alalla. Työterveyslaitos. Viitattu 17.6.2024. <https://www.ttl.fi/oppi-materiaalit/tyohyvinvoinnin-tiedolla-johtaminen-sote-alalla>
- Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 13. Viitattu 25.2.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ikäläinen, P. 2017. Taidelähtöiset menetelmät terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Taiteesta tukea työhyvinvointiin. Yleisimmät sairauspoissaolojen syyt ja taidelähtöisen toiminnan mahdollisuudet työterveyden ylläpitämisessä, 10-11. Taiteen edistämiskeskus. Viitattu 25.2.2024. https://storage.googleapis.com/turku-amk/2017/05/taiteesta_tukea_tyohyvinvointiin_web-2.pdf
- Jussila, P. 2014. Tiivistelmä. Taide ja liike työelämän kehittämisessä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Viitattu 25.2.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/71606/JAMKJULKAISUJA1732014_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Karjalainen, P., Backman, H. & Heikkilä, L. 2023. ProKoulu-toimintamalli (Schoolwide Positive Behavioral Interventions and Supports). Kasvun tuki aikakauslehti, 1/2023, 47-81. Viitattu 18.8.2024. <https://kasvuntuki.fi/wp-content/uploads/2023/06/12-kasvun-tuki-01-2023-prokoulu.pdf>
- Kauppi, M., Vesa, S., Kurki, A-L., Olin, N., Aalto, V. & Ervasti, J. 2022. Opettajat muuttuvassa koulumaailmassa. Opettajien työhyvinvoinnin kehitys opetussuunnitelmaudistuksen aikana. Työterveyslaitos. Viitattu 2.3.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143804/TTL_978-952-261-994-5.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Klemola, T. 2004. Taidon filosofia - Filosofin taito. Tampere: Juvenes Print-Tampereen Yliopistopaino.

Klemola 2013. Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo.

Kortelainen, I. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) Mindfulness ja tieteet: tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press, 125-140. Viitattu 22.7.2024. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101364/kehotietoisuus_psykososiaalisesta_nakokulmasta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: opas toiminnalliseen oppimisytyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House.

Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Viitattu 12.8.2024. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>

Lehikoinen, K. 2012. Taiteelliset interventiot ja taiteen soveltava käyttö työyhteisöissä: ajatuksia tutkimustarpeista ja tietopohjan vahvistamisesta. Teoksessa Rantala, P. & Korhonen, S.-M. (toim.) Uutta osaamista luomassa. Työelämän kehittäminen taiteen keinoin. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 61, 18-23. Viitattu 24.2.2024. https://www.researchgate.net/publication/319103830_Taiteelliset_interventiot_ja_taiteen_soveltava_kaytto_tyoyhteisossa_Ajatuksia_tutkimustarpeista_ja_tietopohjan_vahvistamisesta

Manka, M.-L. & Manka, M. 2023. Työhyvinvointi. E-kirja. Helsinki: Alma Talent.

Melkko, S. & Ilves, V. 2024. Opetusalan työolobarometri 2024. OAJ. Viitattu 18.8.2024. <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/julkaisut/2024/tyoolobarometri-2024/>

Mieli 2022. Resilienssi auttaa selviytymään. Viitattu 15.6.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>

Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 215-233.

Parviainen, J. 2006. Meduusan liike. Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudemus.

Parviainen, J. 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. *Liikunta & Tiede*, 2016/2-3, 10-15. Viitattu 25.7.2024. https://www.researchgate.net/publication/306015350_Keho_tietaa_kertoo_ja_kehittaa_itsetuntemusta

Rantala, P. 2011. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöihin: prosessianalyysi. Taide käy työssä. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöissä. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu sarja C artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 74, 16-29. Viitattu 24.2.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133015/LAMK_2011_C_74.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruokolainen, J. 2024. Turvallisemman tilan lähtökohdat. Rauhankasvatusinstituutti. Viitattu 27.2.2024. <https://rauhankasvatus.fi/en/turvallisemman-tilan-lahtokohdat/>

Räsänen, K., Pietarinen, J., Soini, T., Väisänen, P. & Pyhältö, P. 2022. Experienced risk of burnout among teachers with persistent turnover intentions. *Teacher Development*, volume 26, 2022. Viitattu 25.6.2024. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13664530.2022.2055629>

Saaranen, T., Pertel, T., Streimann, K., Laine, S. & Tossavainen, K. 2014. Koulun henkilöstön työhyvinvointi. Kokemuksia ja tutkimustuloksia toimintatutkimushankkeesta Suomessa ja Virossa 2009-2014. Publications of the University of Eastern Finland, Reports and Studies in Health Sciences, number 14. Viitattu 24.6.2024. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/14087/urn_isbn_978-952-61-1569-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Siljamäki, M., Kalaja, M., Perttula, J. & Kokkonen, M. 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede*, 53 (1), 40-46. Viitattu 26.7.2024. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt-1-16_tutkimusartikkelit_siljamaki_lowres.pdf

Tikkanen, T 2022. Työhyvinvoinnin ytimessä rajat, turva ja selkeys. *Opettaja-lehti*. Viitattu 18.8.2024. <https://www.opettaja.fi/tyossa/ytimessa-rajat-turva-ja-selkeys/>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Virtanen, A. 2021. Teacher's Recovery Process. Investigating the role of different breaks from work for well-being and health among Finnish teachers. Väitöskirja. Tampere University Dissertations 510. Viitattu 3.3.2024. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/135176/978-952-03-2189-5.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Kuvat

Kuva 1: Tanssityöpajojen vaikutukset työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen	34
Kuva 2: Osallistujien mielestä hyödylliset harjoitukset	35
Kuva 3: Ryhmän turvallisuuden/turvattomuuden vaikutus osallistujaan	36

Taulukot

Taulukko 1: Arviointikeinot	17
Taulukko 2: Tanssityöpajojen sisältö	20
Taulukko 3: Fiilismittari keskiarvo ennen ja jälkeen	25
Taulukko 4: Energisyys keskiarvo ennen ja jälkeen.....	26
Taulukko 5: Virittyneisyys keskiarvo ennen ja jälkeen	26

Liitteet

Liite 1: Kartoituskysely	49
Liite 2: Kyselylomake	50
Liite 3: Loppukysely	52

Liite 1: Kartoituskysely

Kartoituskysely (Google Forms)

- Nimi:
- Mikä ajankohta sopisi sinulle parhaiten? (Valitse yksi tai useampi)

Maanantaisin klo 15:15-16

Tiistaisin klo 07:45-8:30

Tiistaisin klo 15:15-16

Keskiviikkoisin klo 15:15-16

Torstaisin klo 15:15-16

Perjantaisin klo 15:15-16

- Toiveita tanssityöpajojen sisältöön (valitse yksi tai useampia):

Ohjattua tanssia

Vapaata tanssia

Luovan liikkeen harjoitteita

Leikkejä

Pariharjoituksia

Ryhmäharjoituksia

Itsenäisesti toteutettavia harjoituksia

- Muuta?

- Mitä kaipaisit tanssityöpajoilta?
- Minkä vuoksi haluat osallistua tanssityöpajoihin?
- Musiikkitoiveita:

Liite 2: Kyselylomake

Työpajojen kyselylomake

Vastaa kyselyyn ympyröimällä kokemustasi parhaiten vastaava vaihtoehto tai kirjoita vastaus sille varattuun tilaan.

Tanssityöpajan alussa täytä tämä kohta:

Fiilismittari:



Väsynyt, uupunut 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Energinen

Jännittyntyt, ylivirittyntyt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Rentoutunut

Tanssityöpajan lopussa täytä nämä kohdat:

Fiilismittari:



Väsynyt, uupunut 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Energinen

Jännittyntyt, ylivirittyntyt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Rentoutunut

- Muuttiko tanssityöpaja olotilaasi? Miten?

- Millaisia ajatuksia/tuntemuksia sinulle nousi harjoitteista?

- Millaiset/mitkä harjoitteet tuntuivat sinusta hyvältä?

- Millaiset/mitkä harjoitteet eivät tuntuneet sinusta hyvältä?

- Toiveita seuraaville kerroille?

Liite 3: Loppukysely

Loppukysely (Google Forms)

Vastaa kyselyyn valitsemalla omaa kokemustasi parhaiten vastaava vaihtoehto tai kirjoita vastaus sille varattuun tilaan.

- Kuinka moneen tanssityöpajaan osallistuit?

1

2

3

4

5

- Koitko, että tanssityöpajat vaikuttivat myönteisellä tavalla sinun työhyvinvointiisi/työssä jaksamiseesi?

Kyllä

Ei

- Millä tavoin, tanssityöpajat vaikuttivat sinun työhyvinvointiisi/työssä jaksamiseesi? (voit valita useamman vaihtoehdon)

Palautunut olo

Helpompi irtautua työpäivästä

Vei ajatukset pois työstä/muusta arjesta

Rentoutuneempi olo

Myönteisempi mieliala

Energisempi olo

Pystyn keskittyä paremmin

Olen paremmin läsnä henkisesti

Paremmat kehonkuuntelutaidot

Ei mikään yllä mainituista

Muuta:

- Millaiset harjoitukset olivat sinusta hyödyllisiä? (voit valita useamman vaihtoehdon)

Luovan liikkeen harjoitukset

Tanssin opetus (hip hop, samba & brasilialaiset tanssit, nykytanssi)

Ryhmässä tehdyt harjoitukset

Pariharjoitus

Itsenäisesti tehdyt harjoitukset

Ravistelut

Rentoutus

- Miksi koit valitsemasi harjoitukset hyödyllisinä?

- Mitkä yllä mainituista harjoituksista eivät olleet sinusta hyödyllisiä? Miksi?

- Koitko, että turvallisen tilan tauluun kirjaamamme seikat toteutuivat työpajoissa?
Kyllä Ei Osittain

- Millainen oli oma kokemuksesi ryhmän turvallisuudesta?

- Millainen vaikutus ryhmän turvallisuudella/turvattomuudella oli sinuun (voit valita useamman vaihtoehdon)?
Pystyin olemaan oma itseni
Olin vapautunut
Pystyin rentoutumaan
Pystyin heittäytymään harjoituksiin
Koin voivani jakaa ajatuksiani
Koin yhteyttä muiden kanssa
En pystynyt olemaan oma itseni
Olin varautunut
En pystynyt rentoutumaan
En pystynyt heittäytymään harjoituksiin
En kokenut voivani jakaa ajatuksiani
Koin itseni ulkopuoliseksi
Muuta:

- Kerro, miten turvallisuuden/turvattomuuden tunne vaikutti kokonaiskokemukseesi tanssityöpajoista?

- Oivalsitko jotakin uutta työhyvinvointiisi/työssä jaksamiseen liittyen tanssityöpajojen myötä? Jos kyllä, mitä?
- Miten voit hyödyntää itsenäisesti jotakin työpajassa opittua työhyvinvointisi tai työssä jaksamisesi edistämiseen?
- Mikä oli työpajoissa antoisinta?
- Mitä olisit kaivannut lisää työpajoissa?
- Osallistuisitko tämänkaltaisiin tanssityöpajoihin uudelleen?

Kyllä

Ei

Ehkä

- Palautetta/ terveiset ohjaajalle/ vapaa sana: