

Hanna Korppa

JOS SÄÄ OISIT KUULLU SEN LUMEN NARINAN KUN SÄÄ KÄVELET

**Kehonfenomenologinen tutkimus liikuntarajoitteisten
virtuaalimatkakokemuksista**

Lapin yliopisto

Pro gradu -tutkielma

Matkailututkimus

2024

Sisällys

1.	JOHDANTO	4
1.1	Aiempi tutkimus.....	4
1.2	Tutkimusasetelma	8
1.3	Aineistot ja menetelmät.....	9
1.4	Tutkimuksen kulku.....	11
2.	LIIKUNTARAJOITTEISTEN MATKAILUSTA JA VIRTUAALIMATKAILUSTA	13
2.1	Liikuntarajoitteiset matkalla.....	13
1.3	Kansainvälinen ja kansallinen säätely liikuntarajoitteisten matkailun edistäjinä.....	16
1.4	Virtuaalimatkailu.....	18
3.	RUUMIINFENOMENOLOGIA TUTKIMUSTA OHJAAVANA VIITEKEHYKSENÄ	21
3.1	Fenomenologia tutkimusta ohjaavana paradigmana	22
3.2	Subjekttiivinen ruumis maailmassa.....	25
3.3	Katoava keho.....	28
3.4	Eletyt sairaus ja kipu	31
4.	AINEISTOT JA MENETELMÄT	34
4.1	Syvähaastattelut tutkimuksen aineistona.....	34
4.2	Virtuaalimatka tutkimuksen virikeaineistona.....	37
4.3	Tulkinnallinen fenomenologinen analyysi	40
4.5	Tutkimusetiikka.....	46
5.	LIIKUNTARAJOITTEINEN ELETTY KEHO	50
5.1	Ympäristön ja kehon yhteensopivuus	50
5.2	Keholliset apuvälineet.....	53
5.3	Kipu jokapäiväisenä vieraana.....	55
5.4	Kehon muutos, hyväksyntä ja voimavarat arjessa.....	58
6.	LIIKUNTARAJOITTEINEN KEHO MATKALLA	63
6.1	Matkalle sopiva keho?.....	64
6.2	Kehollinen neuvottelu matkaillessa	66
6.3	Ennakkosuunnittelu matkailun edellytyksenä.....	68
6.4	Matkailun merkitykset.....	71
7.	KEHONKOKEMUKSIA VIRTUAALIMATKALLA?	75
7.1	Eletty keho virtuaalimatalla	75
7.2	Kehollinen suuntautuminen kohti virtuaaliympäristöä	77
7.3	Virtuaalimatkaillen aitoja matkakokemuksia?	82
8.	YHTEENVETO	88
9.	KIITOKSET	96
10.	LÄHTEET	97

LIITE 1 Suostumuskirje osallistumisesta Pro Gradu tutkimukseen

LIITE 2 Haastattelukysymykset

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: MÄ OIKEESTI OLIN KYLLÄ SIELLÄ VAARASSA - Kehonfenomenologinen tutkimus liikuntarajoitteisten virtuaalimatkakokemuksista

Tekijä: Hanna Korpua

Koulutusohjelma/oppiaine: Matkailututkimus

Työn laji: Pro gradu -työ

Vuosi: 2024

Tässä Pro Gradu tutkimuksessa tutkin liikuntarajoitteisten kehonkokemuksia virtuaalimat-kailussa. **Tutkimukseni tarkoitus** on tuottaa lisää tietoa paitsi virtuaalimat-kailusta, myös liikuntarajoitteisten matkailusta. Työni asettuu näiden kahden teoreettisen keskustelun raja-pinnalle. Tutkimuksessani käsitän virtuaalimat-kailun teknologian avulla tehtäväksi mieliku-vitusmatkaamiseksi, ilman fyysistä siirtymistä. Virtuaalimat-kailusta puhutaan toisinaan lii-kuntarajoitteisille hyvin soveltuvana matkailun muotona. Liikuntarajoitteisten kokemuksia virtuaalimat-kailusta on kuitenkin tutkittu todella vähän, eikä aina edes liikuntarajoitteisia henkilöitä itseään osallistaen, jolloin tulokset voivat olla hyvin toiseuttavia. Tutkimukseni tavoitteena onkin saada käsitys siitä, millaisena liikuntarajoitteiset ihmiset itse virtuaalimat-kailun kokevat.

Tutkimukseni **teorettinen viitekehys** koostuu ruumiinfenomenologiasta. Ruumiinfenome-nologialle keskeinen käsite on eletty keho, jonka kautta asutamme maailmaa ja suuntau-dumme sitä kohti. Vaikka asutamme kehoillamme maailmaa, ei se ole meille alati läsnä. Kun meihin sattuu, olemme ikävällä tavalla tietoisia kehostamme. Sovellankin tutkimuksessani myös katoavan kehon, häiriöilmestymisen sekä nautinnollisen ilmestymisen käsitteitä.

Tutkimuskohteenani ovat siis liikuntarajoitteisten ihmisten keholliset kokemukset virtuaa-limat-kailussa. Koska tutkin fenomenologisesti liikuntarajoitteisten ihmisten kehollisia koke-muksia virtuaalitodellisuudessa, on olennaista, että selvitan myös heidän kokemuksiaan ele-tystä kehosta yleisemmälläkin tasolla, niin arjessa kuin fyysisestikin matkaillessa. **Päätut-kimuskysymykseni** on Millaisia ovat liikuntarajoitteisten matkailijoiden kehonfenomeno-logiset kokemukset virtuaalimat-kailusta? Tutkimukseni jakautuu lisäksi **kolmeen alatutki-muskysymykseen**: 1) Millainen on liikuntarajoitteinen eletty keho? 2) Millaisia merkityksiä liikuntarajoitteisten matkailuun liittyy? sekä 3) Millä tavoin osallistujat matkaavat virtuaali-matkalla kehoillaan?

Tutkimukseni **aineiston** muodostavat 4 syvähaastattelua liikuntarajoitteisille ihmisille. Haastattelun aikana käytin virikkeenä virtuaalitodellisuuskokeilua, jonka avulla osallistujat pääsevät virtuaalimat-kailulle Kuusamossa sijaitsevalle Konttainen-vaaralle. Suoritin aineiston analyysin hyödyntäen tulkinnallista fenomenologista analyysimenetelmää.

Tutkimukseni osoittaa, että liikuntarajoitteisten keho on läsnä heidän kokemuksissaan sekä arjessa että matkaillessa. Liikuntarajoitteisella keholla ja sen apuvälineillä suuntaudutaan kohti maailmaa, sekä fyysistä, että virtuaalista. Liikuntarajoitteisuus on osa osallistujien ke-hollista skeemaa, eli tapaa, jolla he maailmaa asuttavat. Huomio kiinnittyy toisinaan kuiten-kin ympäröivän maailman lisäksi myös omaan kehoon, joka sekä häiriöilmestyy että ilmes-tyy nautinnollisesti.

Asiasanat: Ruumiinfenomenologia, liikuntarajoitteisuus, virtuaalimat-kailu

1. JOHDANTO

Liikuntarajoitteisten matkailu on ihmisoikeuskysymys (Jutila, 2013). Vaikka liikuntarajoitteisten henkilöiden matkailua pidetään usein pienenä segmenttinä, todellisuudessa he muodostavat merkittävän matkailijaryhmän. WHO:n arvion mukaan maailmassa on noin 1,3 miljardia vammaista henkilöä. Liikuntarajoitteisuus ja vammaisuus koskettavat tulevaisuudessa globaalisti yhä suurempaa osaa ihmisiä väestön ikääntymisen myötä. (WHO, 2023). Liikuntarajoitteisten matkailuun kannattaa siis panostaa ja heidän kokemuksiaan kuulla matkailutuotteita kehittäessä.

Tässä Pro gradu-tutkimuksessa täytän kirjallisuudesta löytäneeni aukon liikuntarajoitteisten matkailua ja virtuaalimatkailua käsittelevien teoreettisten keskustelujen rajapinnalta. Vaikka virtuaalimatkailusta puhutaan usein eri yhteyksissä liikuntarajoitteisille soveltuvana matkailun muotona (ks. esim. Tecau, 2017), on asiaa tutkittu liikuntarajoitteisten henkilöiden itsensä kokemana kovin vähän. Tutkimukseni edustaa laadullista tutkimusta ja ankkuroituu fenomenologiseen tutkimusperinteeseen.

Seuraavassa alaluvussa kuvaan, millaista aikaisempaa tutkimusta liikuntarajoitteisten virtuaalimatkailua käsitellen on tehty. Kuvaan alaluvussa myös hiukan liikuntarajoitteisten matkailukokemuksia käsittelevästä fenomenologisesta tutkimuksesta sekä liikuntarajoitteisuutta käsittelevää fenomenologista tutkimusta. Seuraavassa alaluvussa kerron lukijalle tarkemmin tutkimusasetelmastani. Alaluvussa 1.3 esittelen tutkimukseni aineistot ja menetelmät. Luvun viimeisessä alaluvussa kuvaan, kuinka tutkimukseni etenee.

1.1 Aiempi tutkimus

Vaikka virtuaalimatkailun osaltaan mahdollistava VR-teknologia on kehittynyt viime aikoina vauhdilla, ei virtuaalimatkailu itsessään ole kovin uusi ilmiö ja virtuaalimatkailua käsittelevää tutkimustakin on tehty jo melko paljon (ks. esim. Guttentag, 2010). Myös liikuntarajoitteisten ja vammaisten matkailua on tutkittu kehollisuuden näkökulmasta matkailututkimuksessa aikaisemminkin, joskaan ei suurissa määrin (ks. esim. Small & Darcy, 2011). Liikuntarajoitteisten matkailijoiden virtuaalimatkailua on tutkittu jonkin verran, mutta tois-taiseksi keskustelu näyttää rakentuvan yksittäisten tutkimusartikkeleiden varaan eivätkä

kaikki tutkimuksista ole hyödyntäneet empiiristä aineistoa. (ks. esim Iftikhar ym., 2023; Tecau, 2017).

Liikuntarajoitteisten virtuaalimatkailua on tutkittu myös ikääntyvien matkailuun liittyvissä tutkimuksissa. Esimerkiksi Oppert ja kumppanit (2023) ovat tutkineet voitaisiinko virtuaalimatkailulla vaikuttaa vanhusten kokemaan yksinäisyyteen. Heidän tutkimuksessaan osallistujat nauttivat virtuaalimatkailusta ja liittivät siihen nostalgian tunteita. (Oppert, 2023.)

Liikuntarajoitteisille suunnattuja virtuaalimatkailusovelluksia varten on tehty jonkin verran käyttäjätutkimuksia, joissa liikuntarajoitteiset käyttäjät ovat itse olleet mukana. Marasco ja Balbi loivat tutkimuksessaan kulttuurivirtuaalimatkailusta neljä erilaista liikuntarajoitteista käyttäjäpersoonaa perustuen haastattelu- ja kyselyaineistoihin (Marasco & Balbi, 2019). Käyttäjäpersoonat ovat muotoilun työkalu, joiden tarkoitus on auttaa pitämään käyttäjä ja hänen tarpeensa muotoilutyön keskiössä koko prosessin ajan. Persoonat ovat fiktiivisiä, mutta perustuvat käyttäjätutkimuksessa saavutetulle tiedolle. (Personas.) Myös de Greef sekä Inkpen tekivät käyttäjätutkimusta liikuntarajoitteisille potentiaalisille käyttäjille kehittäessään Teletourist-nimistä videopuheluihin pohjautuvaa virtuaalimatkailusovellusta (de Greef & Inkpen, 2016). Käyttäjätutkimus on kiistämättä tärkeää, kun virtuaalimatkailupalveluita ja -sovelluksia kehitetään liikuntarajoitteisille.

Iftikhar ja kumppanit (2023) tutkivat vammaisten henkilöiden virtuaalitekniikan hyväksyntää kehittämällä konseptuaalisen mallin hyödyntämällä aikaisempaa teoreettista kirjallisuutta esimerkiksi teknologian hyväksymismalliin (TAM) liittyen. Kirjoittajat esittävät, että virtuaalitekniikan rajoitteita olisivat esimerkiksi sisäiset tekijät, joihin he lukevat kuuluvaksi asioita kuten vamman tyyppi ja intensiivisyys, käytön aikana koettu kipu, sekä yleistyntynyt ahdistuneisuus. Rajoitteita voivat olla myös rakenteelliset tekijät, kuten informaation laatu, muotoilulliset valinnat sekä koettu realismi. Kolmanneksi virtuaalitodellisuuden rajoitekategoriaksi kirjoittajat nostavat ihmistenväliset tekijät, kuten fyysisen ja psyykkisen riippuvuuden toisista. Kirjoittajat esittävät, että virtuaalimatkailun mukaansatempaavuus voitaisiin jakaa kognitiiviseen, emotionaaliseen, käytökselliseen sekä sosiaaliseen mukaansatempaavuuteen. Kirjoittajat esittävät, että eri rajoitteet vaikuttavat eri mukaansatempaavuuden kategorioihin eri tavoin. (Iftikhar ym., 2023.)

Tutkimusta virtuaalitodellisuudesta ja sen hyödyntämisestä on tehty myös esimerkiksi lääke- ja kuntoutustieteiden parissa, vaikkakaan tutkimuksissa ei suoraan puhuta virtuaalimatkailesta. Virtuaaliteknologioiden käytöllä on havaittu näissä tutkimuksissa olevan positiivinen vaikutus kuntoutukseen. Tutkimuksissa havaittiin sen käytön seurauksena esimerkiksi osallistujien kivun väheneminen, tasavertaisemmat mahdollisuudet osallistua kuntoutukseen, kognitiiviset sekä psyykkiset positiiviset vaikutukset. (Ilves ym., 2022, s.183 – 186.)

Virtuaalimatkailemisen on kirjallisuudessa esitetty olevan potentiaalinen tapa matkata alueille, jonne on vaarallista mennä tai jonne matkailijoita ei toivota. (Cheong, 1995; Wiltshier and Clarke, 2016, Beckin, Rainoldin & Eggerin, 2019, s.589–560, mukaan.) Virtuaalimatkaileminen voi mahdollistaa matkailemisen myös paikkoihin, joihin ei muutoin olisi välttämättä matkailijana mahdollista matkata lainkaan, kuten avaruuteen (Prideaux & Singer, 2005). Virtuaalitodellisuudesta ja virtuaalimatkailemista on väläytelty potentiaalisena ratkaisuna matkailemisen esteettömyyden lisäämiseksi sekä tutkimuskirjallisuudessa (ks esim. Wiltshier & Clarke, 2017, s. 347) että mediassa. Fyysisen esteettömyyden lisääminen voi olla haasteellista esimerkiksi erilaisissa suojelukohteissa, kuten historiallisissa rakennelmissa (Njerekai, 2019, s. 1). Virtuaalimatkailemista fyysisen esteettömyyden lisääjänä on kuitenkin tutkittu verrattain vähän, varsinkaan liikuntarajoitteisten itsensä näkökulmasta. Esimerkiksi Tecaun (2017) tutkimuksessa virtuaalitodellisuuden hyödyntämistä pidetään potentiaalisena esteettömyyden lisääjänä, mutta liikuntarajoitteisten itsensä kokemukset puuttuvat tutkimuksesta täysin. Myös Hu ja kumppanit (2023) esittävät, että virtuaalimatkaileminen voisi olla vanhuksille soveltuva matkailemisen muoto kohteisiin, joihin he eivät muuten pääsisi matkustamaan (Hu ym., 2023, s. 363).

Myöskin liikuntarajoitteisten matkailijoiden matkailemista on tutkittu jo jonkin verran, mutta fenomenologinen tutkimus liikuntarajoitteisten matkakokemuksista on nähdäkseni vielä verrattain melko vähäistä. Liikuntarajoitteisten matkailemiskokemuksia ruumiillistumisen (*embodiment*) sekä elettyjen kokemusten (*lived experience*) näkökulmasta ovat kuitenkin tutkineet ainakin Small ja Darcy (Small & Darcy, 2011). Myöskin Foggin on tutkinut liikuntarajoitteisten matkailemiskokemuksia nostamalla keskusteluun heidän kokemustensa kautta monia liikuntarajoitteisten matkailemisiin liittyviä keskeisiä teemoja, kuten esimerkiksi suunnittelun ja kuljetusmuodot (Foggin, 2011). Sekä Foggin että Smallin ja Darcyn tutkimukset tuovat esiin osallistuneiden vammaisten ja liikuntarajoitteisten äänet aineistokatkelmien muodossa. (Small & Darcy, 2011, Foggin, 2011).

Myös Pitkänen (2008) on käsitellyt pro gradu-tutkimuksessaan vammaisten matkailua tuoden esiin myös siihen liittyvää kehollista näkökulmaa. Lemmetty (2017) taas käsittelee omassa pro-gradussaan iäkkäämpien matkailijoiden matkakokemuksia kehonfenomenologisesta näkökulmasta.

Myös Darcy (2012) on tutkinut vammaisten henkilöiden kokemuksia lentomatkailusta ja heidän kehollistumisestaan lentomatkailun aikana. Tutkimus tuo ilmi, millaisia haasteita vammaiset henkilöt kohtaavat läpi koko lentomatkaketjun. Kirjoittaja esittää, että esimerkiksi pyörätuolia käyttävän liikuntarajoitteisen matkakokemuksen kehollistuminen koostuu neljästä osasta: Heidän omasta vammaisesta kehostaan ja vamman hallinnasta (*their impaired body and their management of their impairment*), apuvälineistä ja teknologiasta (*assistive aids and technology*), mahdollistavasta fyysisestä ympäristöstä (an enabling physical environment) sekä inklusiivisesta asiakaspalvelusta (*Inclusive customer service*). Mikäli joku tai jotkut näistä kohdista eivät suju, kirjoittaja esittää lopputulokseksi epäkehollistumista (*(DIS)embodiment*, suomennos oma) (Darcy, 2012.)

Liikuntarajoitteisuutta ja vammaisuutta käsittelevää fenomenologista kirjallisuutta on saatavilla jonkin verran enemmän, kuin näiden ryhmien matkailua käsittelevää fenomenologista kirjallisuutta. Esimerkiksi Zeiler (2010) on kirjoittanut kehonfenomenologisen artikkelin kehon esillä olosta ja katoamisesta. Rickhard ja kumppanit (2019) taas kuvaavat pyörätuolijalkapalloa käsittelevässä artikkelissaan, kuinka pyörätuolit ovat pelaajille eräänlaisia kehojen jatkeita. Liikuntarajoitteisuuden elettyjä kokemuksia kuvaavat myös tutkimukset, joissa sairaus aiheuttaa uuden elämäntilanteen, joka vaatii sopeutumista (ks. esim. Rasmussen ym, 2018; Bergström, 2015). Nämä tutkimukset soveltuvat omaan tutkimukseeni, koska yksi tuloslukuistani käsittelee liikuntarajoitteisten ihmisten elettyä kehoa etenkin arjessa.

Liikuntarajoitteisten virtuaalimatkailuun liittyy siis jo jonkin verran olemassa olevaa tutkimusta, mutta tulokset eivät keskustele keskenään vielä kovinkaan vahvasti ja osa tutkimuksista tarkastelee asiaa puhtaasti teoreettisesti. Kirjallisuudessa on myös selkeä aukko kehonfenomenologisesta näkökulmasta tehdyn liikuntarajoitteisten matkailua käsittelevän tutkimuksen kohdalla, vaikkakin joitakin tutkimuksia on olemassa.

1.2 Tutkimusasetelma

Tecaun (2017) tutkimuksessa virtuaalitodellisuutta pidetään potentiaalisena keinona matkailun esteettömyyden lisäämiseksi liikuntarajoitteisille. Samankaltaisia nostoja virtuaalitodellisuudesta esteettömyyden lisääjänä on ollut jonkin verran esillä myös eri medioissa (ks. esim Wolkoffin talomuseo avautuu verkossa, 2010). Aiheen noustessa selkeästi yhä voimakkaammin esille on sen tutkiminen eritoten liikuntarajoitteisten itsensä näkökulmasta ensiarvoisen tärkeää, sillä jos liikuntarajoitteisten omat kokemukset jätetään tutkimus- ja kehitystyön ulkopuolelle, voi lopputulos olla toiseuttava. Liikuntarajoitteisten ja vammaisten virtuaalimatkaa käsittelevässä tutkimuskirjallisuudessa ei myöskään nähdäkseni olla käsitelty liikuntarajoitteisten virtuaalimatkakokemuksia fenomenologisesta, eikä varsinkaan kehonfenomenologisesta näkökulmasta, vaikka liikuntarajoitteisten fyysiset matkakokemukset voivat olla muutoin hyvinkin kehollistuneita (ks. esim Small & Darcy, 2011).

Tutkimuksellani pyrin täyttämään tätä aukkoa perehtymällä siihen, millaisena virtuaalimatkakokemus näyttäytyy liikuntarajoitteisille ihmisille kehollisen kokemuksen näkökulmasta. Päättökysymykseni on *Millaisia ovat liikuntarajoitteisten matkailijoiden kehonfenomenologiset kokemukset virtuaalimatkausta?* Pyrin vastaamaan päättökysymykseeni seuraavilla alatutkimuskysymyksillä: 1) *Millainen on liikuntarajoitteinen eletty keho?* 2) *Millaisia kehonkokemuksia liikuntarajoitteisten fyysiseen matkailuun liittyy?* ja 3) *Millä tavoin osallistujat matkaavat virtuaalimatalla kehoillaan?*

Tutkimukseni teoreettinen viitekehys muodostuu ruumiinfenomenologiasta. Tarkastelen aihetta paitsi yleisesti ruumiinfenomenologisesta näkökulmasta, myös hyödyntäen liikuntarajoitteisuutta käsittelevää fenomenologisesta kirjallisuutta. Teoreettisessa viitekehyksessäni hyödynnän myös kehon katoamisen (*disappearance*), *Kehon häiriöilmestymisen (dysappearance)* sekä kehon nautinnollisen ilmestymisen (*euappearance*) käsitteitä (Leder, 1990), joilla kuvataan millä eri tavoin omat kehomme voivat olla meille kokemuksessamme näkymättömiä sekä näkyviä. Koska osallistujat kuvasivat haastatteluissa erilaisia kipu- ja oireita arjessaan, liitän teoreettiseen viitekehykseeni myös kivun fenomenologiaan liittyvää kirjallisuutta. Avaan tutkimukseni teoreettista viitekehystä tarkemmin luvussa 3.

Tutkimustani ohjaavana paradigmana toimii fenomenologia. Fenomenologia on paradigma, joka soveltuu hyvin juurikin kokemusten tutkimiseen ja fenomenologian ymmärrettäänkin

usein olevan kokemuksen tutkimusta (Cerbone, 2006, s.1). Fenomenologia ei kuitenkaan ole täysin yksiselitteinen paradigma, vaan eri ihmiset ymmärtävät kokemuksen tutkimukseen liittyvät seikat eri tavoin. Tästä johtuen fenomenologiaan sisältyy erilaisia suuntauksia, joista tunnetuimpia ovat varmasti Edmund Husserlin transsendentaalinen fenomenologia sekä Martin Heideggerin hermeneuttinen fenomenologia (Cebone, 2006). Omassa tutkimuksessani paradigmaattisen lähtökohdan muodostaa Merleau-Pontyn ruumiinfenomenologia, koska kirjallisuuteen pohjautuva esiyymmärrykseni on, että kokemus liikuntarajoitteisuudesta on kehollinen. Ruumiinfenomenologiassa keskeistä on, että olemme maailmassamme kehomme kautta, elävinä kehoina. Ruumiinfenomenologia kritisoi ihmisyyden kartesiolaista kahtiajakoa erilliseen ruumiiseen sekä mieleen, ja esittää, että ruumis ja mieli kokonaisuutena muodostavat eletyn kehon (*lived body*). (Merleau-Ponty, 1945/2008.)

En itse ole liikuntarajoitteinen. Myös liikuntarajoitteisuus ilmenee eri ihmisillä eri tavoin, joten myös liikuntarajoitteisuuden kokemukset vaihtelevat ihmisestä riippuen. (ks. esim. McKercher & Darcy, 2018, s. 62—64) Tästä johtuen ennakko-oletukseni liittyen liikuntarajoitteisten arkeen ja matkailuun voivat poiketa todellisuudesta. Siksi on ensiarvoisen tärkeää ensinnäkin pohtia näitä ennakko-oletuksia ja pyrkiä oppimaan niistä pois tutkimuksen aikana, mutta myöskin tunnustaa se, että koska koemme jokainen maailmaa oman kehomme kautta, emme voi koskaan täysin ymmärtää kenenkään muun kehollista kokemusta todellisuudesta kuin omaamme. (Merleau-Ponty. 1945/2008, ix)

1.3 Aineistot ja menetelmät

Tutkimuksessani aineiston muodostavat 4 syvähaastattelua. Valitsin syvähaastattelun aineistonkeruumenetelmäksi sen avoimen luonteen vuoksi; osallistujat voivat kertoa asioita, joita itse pitävät merkityksellisinä aiheen kannalta, eikä tutkija ohjaa valmiiksi rakennetuilla kysymyksillä ja haastattelurungolla keskustelua ennakkoyymmärryksensä rajaamaan suuntaan niin vahvasti. Syvähaastattelu voi toisinaan olla luonteeltaan hyvinkin keskustelunomainen ja se antoi minulle mahdollisuuden kysyä osallistujilta tarkentavia kysymyksiä (Marshall & B. Rossman, 1995, s. 80–81). Tutkijana minun tulee kuitenkin pyrkiä tunnistamaan omat ennakko-oletukseni ja käsitykseni ja varoa asioiden pitämistä itsestään selvinä, varsinkin, koska en ole itse liikuntarajoitteinen.

Syvähaastattelu on tutkimukseeni sopiva menetelmä, sillä tarkoituksenani on saada laajasti tietoa tutkimukseeni osallistuvien liikuntarajoitteisten ihmisten arjesta, matkailusta ja virtuaalimatkauskokemuksista. Siekkisen mukaan syvähaastattelussa osallistujiksi voidaan valita harkinnanvaraisesti sellaisia henkilöitä, joilla on jonkinlainen erityisominaisuus tai asema tutkittavaan aiheeseen nähden (Siekkinen, 2010, s. 46). Omassa tutkimuksessani osallistujat ovat liikuntarajoitteisia henkilöitä.

Syvähaastattelu menetelmänä sopii hyvin yhteen fenomenologisen tutkimuksen kanssa, sillä tällä menetelmällä hankitulla tiedolla ei ole tarkoituksenmukaista eikä edes mahdollista rakentaa teorioita tai yleistyksiä, vaan se on ennen kaikkea luonteeltaan ilmiötä kuvailevaa (Siekkinen, 2010, s.59). Myöskään fenomenologiseen tutkimukseen ei kuulu ajatus tulosten yleistettävyydestä, vaan juuri ilmiöiden, kokemusten ja merkitysten kuvailu niin, että kuvailu ja tulkinta pysyvät mahdollisimman uskollisena osallistujan kokemuksille ja merkityksille (Lehtomaa, 2005, s. 163).

Haastattelutilanteessa tutkimukseni osallistujat pääsivät kokeilemaan virtuaalimatkausta käytännössä virtuaalilasien avulla. Virtuaalimatkakokeilu haastattelutilanteessa toimi haastattelun virikkeenä. Virikeaineisto, jota käytän tutkimuksessani, on itse kuvaamaani kymmenestä 360°-kuvasta koostuva ketjutettu kuvasarja sekä siihen liitetty ääninauha. Kuvasin virikeaineiston Kuusamossa Konttainen-vaaralta, jonne ei tällä hetkellä ole mahdollista päästä esteettömästi.

Virtuaalitodellisuuskokeiluja on hyödynnetty tutkimuskirjallisuudessa aikaisemmin jo jonkin verran (ks. esim. Tussydiah, Wang, Jung & tom Dieck, 2018; Israel, Tsheulin, & Zerres, 2019). Omassa tutkimuksessani luen 360°-kameralla kuvatun, virtuaalilaseilla katseltavan näkymän osaksi virtuaalitodellisuutta. Tähän ratkaisuun päädyin ensisijaisesti käytettävissä olevan ajan ja teknologian puitteissa. Lisäksi uskon, että 360°-näkyvät edustavat suhteellisen yleistä ja kustannustehokasta tapaa käsittää virtuaalitodellisuus ja hyödyntää sitä käytännössä esimerkiksi matkailutoimialalla.

Toteutin tutkimukseni aineiston analyysin hyödyntämällä tulkinnallista fenomenologista analyysiä (*Interpretative phenomenological analysis, IPA*). Tulkinnallinen fenomenologinen analyysi on analyysimenetelmä, joka soveltuu hyvin fenomenologiseen tutkimukseen.

Tulkinnallinen fenomenologinen analyysi ammentaa vaikutteita paitsi fenomenologiasta, myös hermeneutiikasta sekä idiografiasta, jonka hyvin se soveltuu hyvin tutkimukseni kaltaiseen tutkimukseen, jossa aineistokoko on pieni. Tulkinnallisessa fenomenologisessa analyysissä tutkija ei ainoastaan kuvaa aineistoa, vaan myös tekee siitä tulkintoja. (Smith, 2009.)

Tulkinnallisessa fenomenologisessa analyysissä jokaiseen haastatteluun perehdytään ensiksi omana kokonaisuutenaan. Aineiston analyysi aloitetaan tekemällä siitä kommentteja kolmella tasolla: Ensin kuvailevia, sitten kielellisiä, ja lopulta tulkinnallisia kommentteja. Tämän jälkeen aineistosta pyritään muodostamaan teemoja, jotka ryhmitellään. Kun yksi haastatteluaineisto on saatu teemoiteltua, siirrytään seuraavaan. Saatuaani käytyä kaikki haastatteluaineistot yksitellen läpi, siirryin vertaamaan niistä muodostuneita teemaryhmiä keskenään. (Ks. Smith, 2009, s. 79–107.) Prosessi oli iteratiivinen ja edellytti ryhmien uudelleenjärjestelyä työskentelyn ja kirjoittamisen edetessä, kun oma ymmärrykseni aiheesta kehittyi. Koska fenomenologinen tutkimus on luonteeltaan ilmiötä kuvailevaa, sisällytin valmiiseen analyysiini useita aineistokatkelmia. Aineistopätkiä hyödynnetään yleisesti fenomenologisessa tutkimuskirjallisuudessa osana tulosten esittämistä (Ks. esim. Padilla, 2003; Van der Meide ym., 2018; Aggerholm & Møller Moltke Martiny, 2017). Näillä katkelmilla paitsi perustelen tulkintojani, haluan myös tuoda tutkimukseni osallistujien aitoa ääntä esiin.

1.4 Tutkimuksen kulku

Johdantoa seuraavassa luvussa kaksi avaan tarkemmin tutkimukseni keskeisiä aiheita, kuten liikuntarajoitteisten matkailua sekä virtuaalimatkailua. Tuon luvussa lyhyesti ilmi, millaisia haasteita liikuntarajoitteisten matkailuun liittyy ja millaista tutkimusta aiheesta on tehty aikaisemmin. Luvun lopussa esittelen hiukan virtuaalimatkailua käsitteenä sekä tuon ilmi, millaista tutkimusta virtuaalimatkailuun liittyen on jo tehty.

Tutkimuksen kolmannessa luvussa esittelen teoreettisen viitekehitykseni, ruumiin fenomenologian. Luvun alussa kerron ruumiinfenomenologiasta tutkimustani ohjaavana tieteellisenä paradigmatena ja selvennän, millaisia ontologisia ja epistemologisia käsityksiä siihen liittyy. Esittelen luvussa kolme myös tutkimukseni kannalta keskeiset käsitteet, kuten kehon häiriöilmestymisen, kehon nautinnollisen ilmestymisen sekä kohti maailmaa suuntautumisen.

Luvussa neljä perehdytän lukijan tarkemmin siihen, millaisia menetelmiä olen tutkimuksessani hyödyntänyt ja miksi juuri nämä menetelmät sopivat tutkimukseeni. Luvun neljä alaluvuissa avaan syvähaastattelua aineistonhankintamenetelmänä ja selostan, kuinka käytännössä toteutin haastattelut. Kerron myös tutkimuksessa virikkeenä käyttämästäni virtuaalimatkakokeilusta lisää. Luvussa neljä kuvaan, kuinka olen tutkimuksessani hyödyntänyt valitsemaani aineiston analyysimenetelmää, tulkinnallista fenomenologista analyysiä. Pohdin luvun neljä viimeisessä alaluvussa myös tutkimukseeni liittyviä tutkimuseettisiä seikkoja sekä omaa rooliani, asemaani sekä ennakko-oletuksiani tutkijana tutkittavaan aiheeseeni nähden.

Ensimmäisessä tulosluvussa vastaan alatutkimuskysymykseen *Millainen on liikuntarajoitteinen eletty keho*. Kuvaan tulosluvussa osallistujien kehollisuuden kokemuksia arjessa heidän kertomuksiinsa perustuen. Ruumiinkokemukset arjessa liittyvät esimerkiksi kehon apuvälineisiin, kipuun, oman tilanteen hyväksyntään sekä kehon ja ympäristön yhteensopivuuteen.

Luvussa 6 vastaan toiseen alatutkimuskysymykseeni *Millaisia kehonkokemuksia liikuntarajoitteisten fyysiseen matkailuun liittyy?* Luvussa kuvaan, millaisena oma keho sekä keholliset kokemukset näyttävät osallistujille heidän matkaillessaan. Matkailuun liittyi esimerkiksi omien rajojen tuntemista ja levon tarvetta, mutta myös paljon positiivisia merkityksiä.

Viimeisessä tulosluvussa 7 keskityn osallistujien virtuaalimatkailukokemuksiin. Vastaan luvussa viimeiseen osatutkimuskysymykseeni *Millä tavoin osallistujat matkaavat virtuaalimatalla kehoillaan?* Osallistujien virtuaalimatkakokemuksissa läsnä olivat paitsi aikaisemmat kokemukset myös aistit ja tosiympäristö. Osallistujat tulkitsivat virtuaaliympäristöä suuntautuen kohti sitä kehollisesti.

Lopuksi kokoan tutkimukseni keskeisimmät tulokset yhteen luvussa 8 ja vastaan osatutkimuskysymysten avulla tutkimukseni päätutkimuskysymykseen *Millaisia ovat liikuntarajoitteisten matkailijoiden kehonfenomenologiset kokemukset virtuaalimatkailusta?* Esitän yhteenvetoni lopuksi myös joitakin mahdollisia ja kiinnostavia aiheita jatkotutkimukselle sekä pohdin, millaisia rajoitteita tutkimukseeni liittyy.

2. LIIKUNTARAJOITTEISTEN MATKAILUSTA JA VIRTUAALIMATKAILUSTA

Tässä luvussa esittelen tarkemmin tutkimukseni aiheen, liikuntarajoitteisten matkailun. Liikuntarajoitteisten matkailu on osa laajempia esteettömän matkailun ja vammaisten matkailun keskusteluja. Liikuntarajoitteiset ovat moninainen ryhmä, johon voi sisältyä henkilöitä, joiden liikuntarajoitteen taustalla on sairaus tai vamma, mutta myös vanhukset voivat kuulua tähän ryhmään (kts. esim Rasmussen ym., 2018).

Luvussa avaan tarkemmin esimerkiksi esteetöntä matkailua (*accessible tourism*) ja sen lähikäsitteitä, kuten matkailua kaikille (*tourism for all*). Luvun toisessa alaluvussa avaan liikuntarajoitteisten ja vammaisten matkailuun liittyvää lainsäädäntöä sekä ohjeistuksia. Koska tutkimukseni käsittelee myös virtuaalimatkailua, selostan lukijalle luvun kolmannessa alaluvussa myös, mitä tutkimuksessani tarkoitan virtuaalimatkailulla ja millaisia aiheita virtuaalimatkailua käsittelevässä tutkimuksessa on aikaisemmin tutkittu.

2.1 Liikuntarajoitteiset matkalla

Tutkimukseni kohdistuu liikuntarajoitteisten matkailuun. Englannin kielellä liikuntarajoitteisuuteen viitataan usein käsitteillä kuten *physical disability*, *reduced mobility* tai *mobility impairment* (ks. esim Avis ym., 2005). Kansainvälisessä kirjallisuudessa liikuntarajoitteisten matkailusta on kirjoitettu erityisesti vammaisten matkailua käsittelevässä kirjallisuudessa. Liikuntarajoitteisuuden suomenkielisiä rinnakkaiskäsitteitä ovat esimerkiksi *liikuntavammaisuus* tai *liikkumisesteisyys* (ks. esim. Hiekkala, 2020). Vammainen henkilö voidaan määritellä esimerkiksi henkilönä, jonka fyysinen tai psyykinen vamma vaikuttaa negatiivisesti hänen kykyynsä suoriutua päivittäisistä aktiviteeteista pitkäaikaisesti. (Equality and Human Rights Commission, Veitchin & Shavin, 2011, s. 65, mukaan).

Liikuntarajoitteisuus on moninainen ilmiö ja kaikki liikuntarajoitteet eivät aina näy ulospäin. Liikuntarajoitteisuuden syyt voivat olla moninaisia ja toisinaan liikuntarajoitteisuus on väliaikaista, toisinaan pysyvää (ks. esim Veitch & Shaw, 2011, s. 65). Liikuntarajoitteisuus ei aina ole myöskään vammasta seuraavaa, vaan voi johtua esimerkiksi toimintakyvyn laske-
misesta ikääntymisen myötä.

Vammaisten matkailijoiden markkinapotentiaalia on pyritty arvioimaan globaalisti sekä maa- ja maanosatasolla. WHO:n arvion mukaan vammaisuus koskettaa jopa 1,3 miljardia ihmistä globaalisti (WHO, 2023). Jo vuonna 2011 esimerkiksi Australian esteettömän matkailun markkinoiden kasvun arveltiin olevan mahdollista, mikäli matkustamisen rajoitteita pystyttäisiin poistamaan (Dwyer & Darcy, 2011, s. 235). Toisaalta kirjallisuudessa on myös todettu, että moni liikuntarajoitteinen henkilö ei kykene lainkaan matkailemaan, kun taas toiset liikuntarajoitteiset matkaavat paljonkin. Yhtä kaikki, vammaiset henkilöt matkustavat vähemmän, kuin henkilöt, joilla ei ole vammoja. (Kaganek ym., 2017, s. 121; Avis ym., 2005, s. 241.) Esteetöntä matkailu on siis vahvasti myös ihmisoikeuskysymys (Huovinen & Jutila, 2015, s. 69).

Vammaisten ja liikuntarajoitteisten henkilöiden matkailuun liittyy monenlaisia haasteita ja esteitä. Esimerkiksi riittävä tieto matkakohteen esteettömyydestä ei ole itsestäänselvyys. Esteet matkailulle voivat olla myös sosiaalisia, organisatorisia sekä psykologisia. Yksi merkittävimmistä vammaisten ja liikuntarajoitteisten matkailun esteistä voivat olla taloudelliset syyt. (Kaganek ym., 2017.) Lisäksi liikuntarajoitteiset kohtaavat matkaillessaan myös ympäristön esteellisyydestä sekä muiden ihmisten asenteista johtuvia esteitä. Vammaisille suunnattu matkailu vaatii paitsi tukea, myös rakennusten ja palveluiden esteettömyyden kehittämistä. (Avis ym., 2005.)

Toisaalta liikuntarajoitteisten matkailuun liittyy myös mahdollistajia, jotka voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: Mukautuva ja avustava teknologia (*adaptive and assistive technology*), ympäristö tai rakenteet mahdollistajina (*Environmental or structural enablers*) sekä muiden käyttäytyminen ja asenne (*Attitude/behavior of others*) (Small & Darcy, 2010).

Vammaisuuden sosiaalisessa mallissa nähdään, että esteellisyys ei johdu yksilöstä itsestään, vai rakentuu ympäröivässä todellisuudessa sekä fyysisesti että sosiaalisesti. Ulkopuolelle jäämiseen syy ei ole siis yksilössä, vaan ympäristössä ja sitä ylläpitävässä, joka ei huomioi kaikkien ihmisten tarpeita laajasti. Koska yhteiskunta ja sosiaaliset yhteisöt rakentuvat usein sellaisten ihmisten käsitysten pohjalta, jotka eivät ole vammaisia, voivat nämä rakenteet näyttäytyä todella syrjivinä vammaisille. Sosiaalisessa mallissa vammaisuus nähdään tavallisena osana ihmisten erilaisuuden kirjoa. (Darcy & Buhalis, 2011, s. 26 – 27.) Myös liikuntarajoitteisten matkailuun liittyviä esteitä voidaan tarkastella vammaisuuden sosiaalisen mallin kautta.

McKercher ja Darcy (2018) esittävät, että vammaisten ihmisten matkoillaan kohtaamat esteet voidaan jakaa nelikerroksiseen malliin. Mallin alimmassa kerroksessa ovat kaikkien matkailijoiden kohtaamat esteet, joita on kolmenlaisia: *sisäiset esteet, ihmisten väliset esteet sekä rakenteelliset esteet*. Sisäisiä esteitä voivat kirjoittajien mukaan olla esimerkiksi monenlaiset psykologiset tekijät kuten esimerkiksi näkemys omista kyvyistä tai mielenkiinnon puute. Ihmisten väliset esteet taas liittyvät esimerkiksi matkaseuraan. Rakenteellisia esteitä taas ovat esimerkiksi matkustamiseen vaadittu aika sekä kustannukset. Koska mallin alimman kerroksen esteet koskevat kaikkia matkailijoita, ne vaikuttavat myös yhtä lailla vammaisiin matkailijoihin. (McKercher & Darcy, 2018, s. 61.)

Mallin toisella portaalla ovat vammaisten matkailijoiden kokemat esteet, jotka kirjoittajat jakavat viiteen eri kategoriaan: *tietämättömyys, asenne, informaation luotettavuus, alan tietämättömyys* sekä *yksilö*. Tietämättömyys merkitsee sitä, että matkailun ammattilaiset eivät olleet kohdanneet vammaisia eivätkä ole tietoisia heidän haasteistaan. Kirjoittavat pitävät tietämättömyyttä keskeisenä esteenä, sillä se vaikuttaa myös muihin esteisiin. Asenteella taas tarkoitetaan negatiivista asennetta vammaisia kohtaan. (McKercher & Darcy, 2018, s. 61—62.) Myös muissa vammaisten matkailua käsittelevissä tutkimuksissa negatiiviset asenteet vammaisia kohtaan on tunnustettu matkailun esteeksi (ks. esim. Avis ym., 2005). Informaation luotettavuus taas kuvaa sitä, kuinka eri matkailupalveluista saatava tieto ei välttämättä vastaa todellisuutta ja sitä voi olla haasteellista saada matkaa suunnitellessa. Myös matkailualan tietämättömyys vammaisten matkailijoiden tarpeista voi koitua heidän matkailunsa esteeksi, kun esimerkiksi erilaiset retket eivät välttämättä jousta riittävästi liikuntarajoitteisten matkailijoiden tarpeisiin sopiviksi tai jotkut matkanjärjestäjät eivät välttämättä halua ottaa liikuntarajoitteisia matkailijoita mukaan retkille. (McKercher & Darcy, 2018, s. 62.)

Mallin kolmannella portaalla ovat eri vammaisryhmien yksilölliset haasteet. Vammaiset matkailijat ovat heterogeeninen ryhmä, joka pitää sisällään esimerkiksi liikuntarajoitteiset henkilöt, sokeat tai kuurot henkilöt sekä kehitysvammaiset, joista kullakin ryhmällä on omat erityistarpeensa. Mallin neljäs porras taas muodostuu vammaisten henkilöiden yksilöllisestä kehollisesta vaihtelusta sekä heidän yksilöllisistä tarpeista matkalla. (McKercher & Darcy, 2018, s. 62—64.) Vaikka kirjoittajat kuvaavat mallia portaina, he huomauttavat, että haasteet

eri portaiden välillä toimivat paitsi hierarkkisesti, myös interaktiivisesti. (McKercher & Darcy, 2018, s. 62—64.)

Liikuntarajoitteisten matkailu liittyy keskusteluun matkailun esteettömyydestä. Darcy ja Buhallis (2011) määrittelevät esteettömän matkailun sellaisena matkailun muotona, joka palvelee ihmisiä, joilla on erilaisia vaatimuksia saavutettavuuden saralla liittyen esimerkiksi liikumiseen, näkökykyyn, kuuloon tai kognitiiviseen toimintaan. Kirjoittajien mukaan esteettömässä matkailussa mahdollistetaan oikeudenmukainen ja arvokas itsenäinen toiminta universaalisti muotoiltujen matkailutuotteiden, -palveluiden ja ympäristöjen kanssa sidosryhmien yhteistyöllä. Esteettömässä matkailussa huomioidaan koko ihmisen elinkaari, jolloin esteettömästä matkailusta voidaan hyötyä koko elämän ajan. Esteettömän matkailun määritelmästä hyötyviksi voidaan katsoa kuuluvaksi joko väliaikaisesti tai pysyvästi vammaiset ihmiset, seniorit, ylipainoiset henkilöt, perheet pienten lasten kanssa sekä sellaiset henkilöt, jotka tekevät töitä ympäristöissä, jotka on suunniteltu turvallisemmiksi tai sosiaalisesti kestävämmiksi. (Darcy & Buhallis, 2011, s. 11, Mukailen Darcy ja Dickson, 2009, s.34.) Kuten määritelmästä voidaan huomata, esteetön matkailu ei kuitenkaan kosketa ainoastaan vammaisia henkilöitä, vaan siitä voivat hyötyä muutkin.

Esteetön matkailu ei tarkoita ainoastaan matkailua, joka on mahdollista liikuntarajoitteisille henkilöille, vaan termi on hyvä ymmärtää laajemmin. Esteettömässä matkailussa saavutettavuutta tarkastellaan fyysisestä, sosiokulttuurisesta, viestinnällisestä, taloudellisesta ja poliittisesta näkökulmasta (Jutila, 2013, s. 4—7.) Esteettömän matkailun lähikäsite on *Tourism for all*, matkailua kaikille. Matkailua kaikille on terminä laajempi, kuin pelkkä esteetön matkailu, sillä se pitää itsessään sisällään sekä esteettömän matkailun, sosiaalisen matkailun ja kestävä matkailun. (Jutila, 2013, s. 4—7.)

1.3 Kansainvälinen ja kansallinen säätely liikuntarajoitteisten matkailun edistäjänä

Liikuntarajoitteisten oikeuksia matkaillessa on pyritty turvaamaan erilaisen lakien, säädösten sekä ohjeiden turvin. Säädökset voivat olla maakohtaisia, kuten amerikkalainen Americans with Disabilities, *ADA* (ADA.gov U.S. Department of Civil Rights Division, 1990) tai sitten kansainvälisiä, useamman valtion kattavia, kuten Eurooppalainen esteettömyyslainsäädäntö (Your Europe, 2024).

Suomessa esimerkiksi vammaispalvelulain pykälät 28§- 31§ linjaavat, että vammainen henkilö on oikeutettu saamaan liikkumisen tukea tavanomaisen elämän liikkumiseen. Laissa kuitenkin linjataan, että tuki on tarkoitettu pääasiassa liikkumiseen omassa asuinkunnassa tai liikkumiseen toiminnallisiin lähikuntiin tai vammaisen oman elämän kannalta merkityksellisiin toisiin kuntiin. (Vammaispalvelulaki, 2023, 28§- 31§.) Kyseessä on kuitenkin laki, jonka tarkoituksena on turvata vammaisen henkilön mahdollisuus hoitaa liikkuvuutta vaativat arjen asiat, eikä niinkään taata henkilölle matkailun mahdollisuutta.

Sen sijaan Valtioneuvoston asetuksessa rakennusten esteettömyydessä on omana pykälänään majoitustilat, joka koskee täten esimerkiksi hotelleja. Asetus linjaa, että esimerkiksi hotelleissa vähintään viisi prosenttia majoitustiloista on oltava sellaisia, jotka soveltuvat liikuntaesteiselle henkilölle sekä hänen avustajalleen. Tällaisten majoitustilojen määrä on kuitenkin oltava vähintään yksi huone pienemmissäkin majoituskohteissa. Asetuksessa linjataan myös soveltuvista wc- ja pesutiloista. (Valtioneuvoston asetus rakennuksen esteettömyydestä, 2017, 13 §.)

Esteetöntä matkailua varten on kansainvälisellä tasolla myös oma ISO-standardi, jonka tarkoituksena on lisätä matkakohteiden esteettömyyttä ja saavutettavuuden yhdenvertaisuutta (ISO 21902:2021, 2021). Myös esimerkiksi EU-lainsäädännössä on pyritty huomioimaan liikuntarajoitteiset matkailijat siten, että heillä olisi yhtäläinen oikeus ja mahdollisuus matkustaa kulkuvälineillä kuten lentokoneella, junalla, laivalla ja linja-autolla, kuten muillakin. Lentoyhtiöitä sekä rautatie- ja linja-autoliikennöitsijöitä on velvoitettu mahdollistamaan esimerkiksi liikuntarajoitteisen matkustajan avustaminen kulkuvälineeseen nousun sekä sieltä pois pääsemisen yhteydessä. Liikuntarajoitteisen henkilön matkaa ei saa evätä vamman tai liikuntarajoitteen vuoksi, ellei syy ole turvallisuuteen, infrastruktuuriin tai kulkuvälineen rakenteeseen liittyvä. (Your Europe, 2024.)

Liikuntarajoitteiset eivät ole ryhmänä homogeeninen ja heidän tarpeensa sekä rajoitteensa voivat poiketa toisistaan paljonkin. On kuitenkin olemassa yleisohjeita liittyen esimerkiksi liikuntarajoitteisille saavutettavien majoituskohteiden tilasuunnittelussa huomioitaviin asioihin, kuten hotellihuoneen tai sen kylpyhuoneen ominaisuuksiin. (Small & Darcy, 2011, 92 – 94). Suomessa esimerkiksi Visit Finland on koostanut esteetöntä matkailua käsittelevän *esteettömyyskriteerit matkailussa*-ohjeiston matkailuyritysten tueksi. Ohjeistoon on koottu lyhyesti ohjeita esteettömyyden parantamiseksi eri matkailupalveluiden tarjoajille, kuten

hotelleille, ohjelmapalveluille, tapahtumille sekä liikennevälineille. (Visit Finland, 2018.) Kansainvälisellä tasolla esimerkiksi European Network for Accessible Tourism (ENAT)-verkosto julkaisee erilaisia julkaisuja, raportteja ja ohjeistuksia koskien esteetöntä matkailua (Ks. ENAT) Jotta kohteen esteetöntä matkailua saadaan aidosti kehitettyä, se vaatii kuitenkin paitsi lainsäädäntöä ja ohjeita, myös poliittisten päättäjien sitouttamista, strategista suunnittelua, koordinoitua ja jatkuvuutta, verkostoitumista ja osallistumista, pätevytyistä sekä tietotaidon siirtoa, esteetöntä infrastruktuuria sekä viestintää ja markkinointia (Neumann ym., 2008, s.79, Hardtin, 2013, s. 28—29, mukaan).

1.4 Virtuaalimatkailu

Kuvittele itsesi nauttimaan aamukahvia valkoiselle hiekkarannalle vehreän palmuviidakon katveeseen turkoosina kimaltelevan meren levittyessä eteesi. Seuraavaksi päätät tutustua Islannin karun kauniiseen rannikkomaisemaan, jossa vaahtopäiset aallot pärskivät rannikon kiviä vasten lokkien kirkuessa taustalla. Ennen lounasaikaa ehdit vielä valloittaa Mount Everestin osana kiipeilijäryhmää tuulen humistessa korvissasi. Ehkäpä tahdot vielä pistäytyä katsomassa maailmankuuluja nähtävyyksiä kuten Eiffel-tornia, Gizan pyramideja ja vapaudenpatsasta ennen päivän päättämistä katselemalla auringonlaskua Pyhätunturin huipulta.

Kuulostaako yllä kuvattu päivä utopistiselta? Virtuaalimatkailun (*virtual tourism*) avulla lähes koko maailma avautuu meille kotisohvillemme ja useiden eri kohteiden näkeminen ja kokeminen yhden päivän aikana on mahdollista. Virtuaalimatkailu ilmiönä ei ole uusi (Mura, Tavakoli & Sharif, 2016), mutta alati kehittyvän teknologian myötä myös virtuaalimatkailun mahdollisuudet lisääntyvät. Koronaviruspandemian estäessä ihmisten fyysisen matkustamisen maailmanlaajuisesti, mahdollisti virtuaalimatkailu edelleen maailman näkemisen ja kokemuksen verkon välityksellä. Esimerkiksi Google arts & Culture- sivuston kautta voi tutustua useiden sekä kotimaisten että ulkomaisten museoiden tarjontaan täysin maksutta (Kempfi, 2020).

Kirjallisuudessa virtuaalimatkailulle ei ole yhtä ainoaa vakiintunutta määritelmää (Beck, Rainoldi & Egger, 2018, s. 600). Virtuaalimatkailusta käytetään toisinaan kirjallisuuden parissa myös termiä Kyberturismi (*cyber tourism*) (ks esim. Prideaux & Singer). Esimerkiksi Prideaux ja Singer (2005) määrittelevät kyberturismin olevan ”Elektronisesti simuloitu matkakokemus, joka on korvike fyysiselle matkakokemukselle” (Prideaux & Singer, 2005, s.

32). Mura, Tavakoli ja Sharif (2016) taas esittävät, että virtuaalimatkaileminen ei edellyttäisi välttämättä lainkaan teknologian käyttöä, vaan virtuaalisesti voisi matkata esimerkiksi mielikuvituksen tai kirjojen avulla ilman, että ihminen ruumiillisesti matkaa minnekään (Mura, Tavakoli & Sharif, 2016). Koska kokemuksen todellisuuden ainoana kriteerinä ei ole sen ruumiillisuus, ei kirjoittajien mukaan myöskään ole olennaista jaotella kokemuksia ”todellisiin” ja vähemmän todellisiin sen perusteella, onko ne koettu virtuaalisesti vaiko ei-virtuaalisesti. Kokemus on todellinen, jos se tuntuu kokijasta todelliselta. (Mura, Tavakoli & Sharif, 2016.)

Yksi tulokulmista virtuaalitodellisuuden on läsnäolon tunne (engl. *presence*), jolla tarkoitetaan sitä, kuinka käyttäjä tuntee olevansa oikeasti virtuaalitodellisuuden avulla luodussa ympäristössä. Läsnäolon tunnetta virtuaalitodellisuudessa on tutkittu matkailun kontekstissa jonkin verran. Esimerkiksi Wei, Qi ja Zhang selvittivät tutkimuksessaan, kuinka läsnäolon kokemus virtuaalitodellisuudessa muodostuu huvipuistoympäristössä. Heidän määrällisessä tutkimuksessaan vastaajien läsnäolon kokemuksen muodostumiseen voimakkaimmin vaikuttavat tekijät olivat tunne kontrollista, osallistuminen sekä uteliaisuus. Tutkimus oli kyseilytutkimus, joka nojasi sellaisten vastaajien muistoihin, jotka kertoivat olleensa virtuaalitodellisuutta hyödyntävässä huvipuistolaitteessa viimeisen vuoden aikana. (Wei, Qi, Zhang, 2019) Virtuaalitodellisuuden on myös Bogicevicin ja kumppaneiden tutkimuksessa havaittu aiheuttavan voimakkaamman läsnäolon kokemuksen verrattuna esimerkiksi 360°-näkömakuun tai valokuviiin. (Bogicevic, Seo, Kandampully, Liu, & Rud, 2019). On myös tutkittu, että läsnäolon kokemuksen aiheuttama nautinnollisempi virtuaalitodellisuuskokeilu voi muuttaa käyttäjän asennetta oikeaa fyysistä matkakohdetta kohtaan ja lopulta johtaa ostoaikeisiin. (Tussyadiah ym., 2018.)

Läsnäolon kokemuksen on havaittu vaikuttavan sekä suorasti että epäsuorasti kokemuksiin hotellibrändistä ennen matkaa (Bogicevic, Seo, Kandampully, Liu, & Rud, 2019). Virtuaalitodellisuutta voidaan hyödyntää jo kotona ennen matkalle lähtöä tai matkakohteessa, jossa matkailijan kokemukseen voidaan kenties tuoda virtuaalitodellisuuden avulla jotain lisää. (Kim & Hall, 2019, s. 236). Virtuaalitodellisuutta matkailussa voi hyödyntää muun muassa matkailun suunnittelussa, markkinoinnissa, johtamisessa sekä tiedonsiirrossa (ks. esim Beck ym., 2019). Lisäksi on tunnistettu, että virtuaalitodellisuutta voi matkailun kontekstissa hyödyntää myös viihteenä, opetuksellisessa tarkoituksessa, paikkoihin pääsyn mahdollistajana sekä kulttuuriperinnön säilyttämisessä (Guttentag, 2010).

Beck ja kumppanit (2019) jaottelevat kirjallisuuskatsauksessaan virtuaalimatkailusta tehdyt tutkimukset sen perusteella, kuinka immersivistä (immersive) eli mukaansatempaavaa teknologiaa niissä hyödynnettiin. Kirjoittajat jakavat käytetyn teknologian kolmeen kategoriaan: *ei-immersiiviseen*, *semi-immersiiviseen* sekä *täysin immersiiiviseen*. Ei-immersiivissä sovelluksissa aitoa tai keinotekoista 360-sisältöä seurataan esimerkiksi tietokoneen ruudulta. Semi-immersiivisissä sovelluksissa synteettinen tai aito 360-sisältöä kulutetaan suurilta screeneiltä, jolloin kokemuksessa voi olla samanaikaisesti useampikin kokija. Täysin immersiiivisissä virtuaalitodellisuussovelluksissa aitoa tai 360-näkymää tarkastellaan erillisten virtuaalilasien avulla. (Beck ym., 2019) Virtuaalimatkailua ja sen eri sovelluksia on tutkittu myös esimerkiksi erilaisten määrällisten ja teknisten mallien, kuten teknologian hyväksymismallin (*Technology acceptance model, TAM*) tai S-O-R-mallin (stimulus, organism, response) näkökulmista (ks. esim. Loureiro, 2020, s. 6, Zhang & Hwang, 2023).

3. RUUMIINFENOMENOLOGIA TUTKIMUSTA OHJAAVANA VIITEKEHYKSENÄ

Tässä luvussa esittelen tarkemmin ruumiinfenomenologiaa, joka toimii paitsi tutkimukseni teoreettisena viitekehyksenä, vaikuttaa myös vahvasti tutkimukseni taustalla tieteenfilosofisena suuntauksena.

Fenomenologia on tieteenfilosofinen suuntaus, jonka kiinnostuksen kohteena ovat ihmisten kokemukset ja heidän niille antamansa merkitykset. (Miettinen, Pulkkinen & Taipale, 2010.) Esittelen alaluvussa 3.1 tarkemmin fenomenologiaa sekä erityisesti sen tutkimukseeni vahvimmin vaikuttavia suuntauksia ruumiinfenomenologiaa sekä tulkinnallista fenomenologista analyysyä. Kerron myös, millaisista ontologisista sekä epistemologisista lähtökohdista lähestyn tutkimusaiheeni.

Alaluvussa 3.2 perehdytän lukijan vielä syvemmälle ruumiinfenomenologiaan avatessani sitä tutkimukseni teoreettisena viitekehyksenä. Avaan tarkemmin eletyn kehon käsitettä sekä siihen liittyviä ruumiillisia käsitteitä, kuten habituaalista eli ajallista ruumistamme (Langer, 1989, s. 32, Rautaparran, 132, mukaan) sekä kehollisia skeemoja, eli kehomme tapaa asuttaa maailmaa (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 114 – 115.)

Alaluku 3.3 käsittelee tapoja, jolla kehomme väistää huomiotamme ja tietoisuutemme kohteeksi joutumista. Kuvaan alaluvussa Lederin (1990) kehittämät käsitteet kehon katoaminen (*disappearance*) sekä kehon syvä katoaminen (*depth disappearance*) sekä hänen teoriansa täydentyvistä sarjoista kehon arkipäiväiseen katoamiseen liittyen. Lisäksi avaan, kuinka eri tavoin kehomme maailmaa kohti suuntautuva pintakerros, (*ecstatic body*,) katoaa verrattuna kehomme sisäosiin, joista Leder käyttää nimitystä väistyvä keho (*recessive body*, suomennos oma). Seuraavaksi kuvaan, kuinka kehomme voi joutua tietoisuutemme kohteeksi esimerkiksi sairauden seurauksena. Tilasta, jossa kehomme näyttäytyy meille tietoisuuden kohteena negatiivisesti, käytetään nimitystä häiriöilmestyminen (*dys-appearance*). (Leder, 1990.) Esittelen luvussa myös käsitteen vastakohdan, kehon nautinnollisen ilmestymisen (*eu-appearance*) (Zeiler, 2010, s. 3; 15–17). Luvun lopussa tarkastelen, millä tavoin näitä käsitteitä on hyödynnetty liikuntarajoitteisuuden kehonfenomenologiaa käsittelevässä kirjallisuudessa.

Liikuntarajoitteisuuden kokemus on yksilöllinen, mutta usein taustalla voi olla jonkinlaisia perussairauksia tai kipua. Luvun viimeisessä alaluvussa 3.4 tarkastelen, kuinka kipu tai sairaudet voivat vaikuttaa siihen, millä tavoin olemme kehollamme maailmassa.

3.1 Fenomenologia tutkimusta ohjaavana paradigmana

Tutkimustani ohjaavana tieteellisenä paradigmana toimii fenomenologia. Fenomenologia jakautuu erilaisiin suuntauksiin, joiden ontologiset, epistemologiset sekä metodologiset lähtökohdat eroavat toisistaan jonkin verran (ks esim Smith ym., 2009, s. 11–21). Tutkimukseni ammentaa erityisesti Merleau-Pontyn ruumiinfenomenologiasta sekä tulkitsevasta fenomenologisesta analyysistä (*Interpretative phenomenological analysis, IPA*), jonka taustavaikuttajia ovat paitsi fenomenologia, myös hermeneutiikka sekä idiografia (Smith, 2009). Tutkimusprosessin edetessä tutustuin tarkemmin fenomenologisiin liikuntarajoitteisuutta käsitteleviin tutkimuksiin joissa ruumiillisuus nousi vahvasti eri tavoilla esiin. (ks. esim. Lingsom, 2012; Richard, Perera & Le Roux, 2019.) Ruumiinfenomenologia yhdistetään vahvasti usein Merleau-Pontyyn, mutta myös esimerkiksi Heidegger käsittelee hermeneuttisessa fenomenologiassaan jonkin verran läsnäoloamme maailmassa *Da-sein*-käsitteensä kautta, mutta ei pureudu ruumiilliseen kokemukseemme maailmassa olemisesta kovinkaan syvällisesti. Tutkimukseni taustaoletuksena on, että liikuntarajoitteisuus ruumiillisesti koettava asia. Tästä joutuin päädyin valitsemaan Maurice Merleau-Pontyn kehittämän ruumiinfenomenologisen suuntauksen tutkimustani ohjaavaksi teoreettiseksi viitekehyykseksi.

Paradigman voidaan määrittellä olevan esimerkiksi eräänlainen tieteellinen maailmankuva. Paradigma jakautuu ontologiaan, eli kysymykseen siitä, millainen todellisuus on, epistemologiaan, eli siihen, mitä voimme todellisuudesta tietää, sekä metodologiaan, eli järjestelmään menetelmistä, joilla voimme saada tietoa maailmasta. Ontologian, epistemologian ja metodologian keskinäinen suhde on hierarkkinen; Käsityksemme siitä, millainen todellisuus ja sen osat ovat (ontologia) määrittää sitä, mitä voimme siitä tietää ja millainen on totuus (epistemologia), mikä taas johtaa kysymykseen siitä, miten voimme saavuttaa tämän tiedon (metodologia). (Kuhn, 1962; Guba & Lincoln, 1989; Guba, 1990, Slevitchin, 2011, s. 74–75 mukaan.) Fenomenologia edustaa niin laadullista tutkimusperinnettä kuin filosofista suuntaustakin ja sen eri suuntauksien yhteisenä mielenkiinnon kohteena voidaan nähdä olevan sen, millä tavoin koemme asiat maailmassa, jossa elämme. (Miettinen, Pulkkinen & Taipale, 2010.) Fenomenologiassa tunnustetaan, että ihmiset elävät erilaisia elämiä ja heidän

kokemusmaailmansa ovat uniikkeja sekä alati muutoksen alla olevia. Tästä johtuen myös tieto heidän kokemuksistaan on yksilöllistä ja muuttuvaa. (Tökkäri, 2018, s. 66.) Fenomenologisen tutkimuksen lähtökohtana on pysytellä mahdollisimman lähellä empiiristä ilmiötä, joka kulloinkin tutkimuksen kohteena. (Miettinen, Pulkkinen & Taipale, 2010.)

Ruumiin fenomenologia on fenomenologinen suuntaus, jota pidetään alun perin ranskalaisen Maurice Merleau-Pontyn kehittämänä. Merleau-Pontyn ruumiin fenomenologian voidaan nähdä olevan jatkumoa Edmund Husserlin transendentiaaliselle fenomenologialle, mutta Merleau-Pontyn näkemykset eroavat kuitenkin Husserlin fenomenologiasta joiltain osin. (Hotanen, 2010, s. 134; 138). Ruumiin fenomenologiassa korostuu ajatus siitä, että olemme sidoksissa tähän maailmaan ruumiimme myötä ja koemme maailman ruumiimme kautta. Myös ruumiimme näyttäytyy meille maailman kautta (Merleau-Ponty, 1945/2003, Liimakan, 2011, s. 149, mukaan). Ruumiin fenomenologiassa ei tehdä ontologista erotusta kokevan yksilön sekä hänen kehonsa välillä, vaan sen sijaan ruumiin fenomenologian mukaan elämme maailmassa nimenomaan ruumiillisesti. Tätä kutsutaan *eletyksi kehoksi*. (Morris, 2014, s. 111).

Ontologisesti tarkasteltuna ruumiin fenomenologian lähtökohta on, että maailma on alati ympärillämmme olemassa, vaikkakaan emme koskaan voi nähdä sitä täysin sellaisena, kuin se on, sillä se ei näyttäydy meille koskaan täysin kokonaisuutena (Hotanen, 2010 s.137.) Merleau-Pontyn mukaan maailma, josta teemme havaintoja, on olemassa jo ennen kuin alamme havainnoida sitä (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. xix). Hän havainnollistaa tätä kuution avulla. Kuutiolla on kuusi sivua, jotka voivat olla keskenään samanlaisia. Emme kuitenkaan kykene havainnoimaan kaikkia kuution sivua yhtä aikaa, sillä kuutio paljastaa vaan osan itsestään kerralla. Vaikka kääntelisimme kuutiota, olemme auttamattomasti tilanteessa, jossa jokin osa kuutiosta ei paljastu meille. (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. xix; 236–237.) Kuutioesimerkki auttaa meitä ymmärtämään Merleau-Pontyn fenomenologian epistemologiaa paremmin. Vaikka maailma on olemassa jo ennen havaintojamme siitä, emme kykene havainnoimaan sitä täysin sellaisena kuin se on, vaan kykenemme havaitsemaan siitä kulloinkin ainoastaan sen puolen, joka meille näyttäytyy. Toisin sanoen maailma on meille käytännössä havainnoistamme muodostuva.

Objektit erottautuvat ja näyttäytyvät meille horisonttia vasten. Horisontissa olevasta objektista voi tulla objekti, jota havainnoimme ainoastaan, jos sitä ympäröivät objektit muuttuvat

horisontiksi. Objektit näyttäytyvät meille horisontissa, kätkeytyvät toistensa taakse ja peilaavat toisiaan. Kun katsomme objektia, emme katso sitä irrallisena ja yksittäisenä objektina ilman kontekstia, vaan katsomme sitä horisontissa ja näemme sen suhteessa muihin objekteihin. (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 78–79.) Jos otamme esimerkiksi jälleen kuution ja kuvittelemme sen omalle sohvapöydällemme, jolloin olohuoneestamme muodostuu horisontti tälle kuutiolle. Merleau-Ponty kuvaa katsomista asuttamisena (*inhabit*) (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 79). Kun seisomme paikallaan, näemme kuutiosta jonkin osan jotain tiettyä horisonttia vasten, mutta myös toiset objektit, esimerkiksi televisio tai sohva, peilaavat kuutiota ikään kuin paljastaen meille sen tällä hetkellä näkymättömissä olevat puolet, koska tiedämme jo, miltä nämä puolet näyttävät esimerkiksi sohvan suunnalta tarkasteltuina. (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 78–79.)

Edmund Husserlin fenomenologiasta poiketen Merleau-Ponty ei pitänyt täydellistä reduktiota, eli omien ennakko-oletustemme poissulkemista mahdollisena. (Merleau-Ponty, 1962, s. xiv, Cerbonen, 2014, s.107–108 mukaan). Emme koskaan voi täysin ymmärtää tai myötäelää muiden ihmisten kokemuksia, sillä he kokevat maailman oman ruumiinsa myötä ja me omamme (Smith, Flowers & Larkin, 2009, s. 19). Oman tutkimukseni kannalta tämä tarkoittaa sitä, että en kykene täysin ymmärtämään, millainen on tutkimukseeni osallistuvien liikuntarajoitteisten kokemus esteettömyydestä, koska he kokevat maailman oman kehonsa välityksellä ja minä omani.

Toinen tutkimuksessani vahvasti näkyvä fenomenologinen suuntaus on tulkinnallinen fenomenologinen analyysi, IPA. Tutkimukseni nojaa ontologisesti vahvasti ruumiinfenomenologiaan, tutkimukseni taustaoletuksena on, että asutamme maailmaa kehoillamme (Morris, 2014, s. 111) ja kokemuksemme ovat luonteeltaan kehollisia. Tutkimukseni ammentaa kuitenkin epistemologisesti sekä metodologisesti tulkinnallisesta fenomenologisesta analyysistä. Tulkinnallinen fenomenologinen analyysi on fenomenologian suuntaus, jonka juuret ovat paitsi fenomenologiassa, myös hermeneutiikassa sekä idiografiassa. Tulkitseva fenomenologinen analyysi tarkastelee ihmistä merkityksellistävänä olentona. Tulkinnallisessa fenomenologisessa analyysissä tunnustetaan, että emme pääse tutkimaan osallistujien puhtaita kokemuksia, vaan pääsemme käsiksi osallistujien kokemusmaailmaan heidän kertomiensa asioiden kautta. (Smith, ym, 2009, s. 3; 11–39.)

Merleau-Pontyn mukaan fenomenologiassa tarkoituksena ei ole tuottaa analyysiä tai selittää asioita kausaalisesti, vaan ennemminkin pyrkiä kuvailemaan ilmiöitä (Merleau-Ponty 1945/2008, ix), kun taas tulkitseva fenomenologinen analyysi mahdollistaa nimensä mukaan myös aineiston tulkinnan analyysivaiheessa. Lisäksi tulkinnallista fenomenologista analyysiä toteuttava tutkija tulkitsee aineistoa ymmärtääkseen osallistujan kokemusta. (Smith, ym., 2009, s. 3.) Tulkinnallisessa fenomenologisessa analyysissä tutkimuksen kohteena ovat kokemuksille annetut merkitykset, joiden voidaan tulkita edustavan heidän kokemuksiaan. (Smith, ym., 2009, s. 3; 33.) Kuvaan toteuttamaani tulkinnallista fenomenologista analyysiprosessia tarkemmin luvussa 4.

3.2 Subjektiivinen ruumis maailmassa

Merleau-Ponty kritisoi kartesiolaista ruumiin ja mielen kahtiajakoa, hänen mukaansa kehomme ja mieleemme ovat yhtä. Merleau-Ponty korosti, että ruumis on myös subjektiivinen, ei ainoastaan objekti muiden joukossa. (Hotanen, 2010, 134–148). Olemme maailmassa *elytyillä kehoillamme*, joiden kautta koemme sen. (Morris, 2014, s.111) Olemme sidottuna tähän maailmaan ainutlaatuisella suhteella kehojemme välityksellä. Kehomme asuttavat maailmaa, joka näyttäytyy meille niiden kautta. Kuitenkin myös oma kehomme näyttäytyy meille maailman kautta sen peilatussa toisia objekteja horisontissa silloin, kun tarkastelemme kohteena on jokin toinen objekti. (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 94–95.) Vaikka olemmekin itsellemme ruumiillisia subjekteja, olemme myös samanaikaisesti objekteja toisille ruumiillisille subjekteille (Merleau-Ponty, 1945/2003, s. xiii, Liimakan, 2011, s. 148–149, mukaan).

Ruumiin fenomenologiassa nähdään, että suunnatessamme ruumiimme kohti maailmaa, maailma voi kaapata meidät ja aistimme otteeseensa. Maailman ja ruumiin suhde on läheinen ruumiin avautuessa aistimaan maailmaa ja maailman aistittavaksi. Läheisestä suhteestaan huolimatta ruumis ja maailma eivät sulaudu yhteen, sillä tällöin emme kykenisi aistimaan maailmaa ja maailma ei kykenisi aistimaan ruumistamme. (Merleau-Ponty, 1945/1964, s. 173, Hotasen, 2010, s.140–141, mukaan.) Olemme sijoittuneet maailmaan tilanteellisesti ja olemme yhteydessä toisiin objekteihin kehojemme kautta. Ruumiimme kohti maailmaa suuntautumisella voidaan tarkoittaa, että kehomme suuntautuvat kohti tehtäviään. (Merleau-Ponty, 1999, s. 115 – 116). Käytännössä nämä tehtävät voivat tarkoittaa arkisia askareitamme ja toimintaamme, kuten esimerkiksi tiskaamista, töitä, leikkiä, kävelemistä tai

mitä tahansa muuta toimintaamme. Kehomme esireflektiivistä suuntautumista kohti maailmaa kutsutaan *intentionaalisuudeksi* (Reuter, 1999).

Maailman eri tarjoamia mahdollisuuksia voidaan tarkastella myös Gibsonin 1986 esittelemän *tarjoama*-käsitteen (*affordance*) kautta. Maailmaan kuuluvat erilaiset asiat ja objektit ovat osa sen tarjoamaa, jolla käytännössä voidaan tarkoittaa esimerkiksi objekteja ympärillämme, jotka kutsuvat käyttämään itseään ja mahdollistavat suuntautumisen maailmaa kohti niiden kautta. Esimerkiksi kynä tarjoaa meille mahdollisuuden kirjoittaa. Tarjoama väistää perinteistä subjekti-objekti-kahtiajakoa suuntautuessamme maailmaa kohti sen tarjoaman välityksellä. (Gibson, 1986, Klinken, ym. 2014, s. 828 – 829, mukaan.)

Ruumiimme ajallisuutta voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta: Meillä on tämänhetkisen ruumiimme lisäksi myös habituaalinen ruumis, joka sisältää tavat ja tottumukset, joilla olemme sitoutuneita tähän maailmaan. Habituaalisessa ruumiissamme kannamme mukana oman menneisyytemme ja sen myötä opitut ruumiilliset käytännöt. Habituaalisessa ruumiissamme kohtaavat menneisyys, nykyhetki ja tuleva. (Langer, 1989, s. 32, Rautaparran, 132, mukaan). Nykyhetki ja tuleva ovat läsnä, kun omaksumme uusia ruumiillisia tapoja tai kun teemme valintoja, jotka vaikuttavat tulevaisuuteemme. Kun omaksumme uusia taitoja osaksi habitustamme, ei riitä, että ymmärrämme miten ne toimivat teoriassa, vaan meidän tulee omaksua ne myös ruumiillisesti ja juuri ruumiimme tulee ymmärtää ne. (Liimakka, 2011, s. 150–151.) Käytännössä, jotta voimme oppia uusia toimintoja, kuten vaikkapa hyppäämään voltin, on meidän opittava tekemään se juuri omalla kehollamme, eikä esimerkiksi pelkästään teoriatasolla. Habituaalisen ruumiimme avulla voimme myös omaksua ulkopuolisia objekteja *ruumiilliseen skeemaamme* (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 164—170).

Ruumiillisella skeemalla tarkoitetaan ruumiin tiedostamatonta toimintaa ja tapaa, jolla kehomme toimii ympäristönsä kanssa. Esimerkiksi kehomme erilaiset asennot eri tilanteissa ovat enemmänkin seurausta siitä, kuinka kehomme asuttaa maailmaa, eivätkä niinkään tietoisien ajattelun kohteita. (Gallagher, 1986, s. 548 – 550.) Havainnoimme ympäristöämme ja sen mahdollisuuksia kehollisten voimiemme ja kykyjemme kautta (Leder, 1990, s. 23). Gallagher esittää, että kehollisen skeemamme, kehomme toiminnan ympäristössä voidaan nähdä olevan kahdella tavoin tiedostamatonta: Ensinnäkään emme ole tietoisia monistakaan neurologisista toiminnoista, joita kehossamme tapahtuu kaiken aikaa. Toiseksi, jos kehomme on yhteensopiva ympäristön kanssa, tulemme tuskin huomioineeksi sen alinomaista

toimintaa arjessamme. Hän esittää esimerkin tilanteesta, jossa lukija alkaa sirristellä silmiin. Ensimmäiseksi lukija on kenties taipuvainen syyttämään hämärää ympäristöä, vaikka syy sirristelyyn löytyisikin lukijan omista väsyneistä silmistä. (Gallagher, 1986, s. 548 – 550.) Ruumiillinen skeema on luonteeltaan dynaaminen ja sitä voidaan tarkastella asenteena, jonka kautta suuntaudumme kohti olemassa olevia tai kuviteltuja tehtäviämme. Ruumiillisen skeeman voisi siis ajatella olevan kehomme tapa olla maailmassa. (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 114 – 115.)

Merleau-Ponty esittää esimerkkinä objektien sisällyttämisestä ruumiilliseen skeemaamme sokean miehen kävelykepin muuttumisen ajan kuluessa objektista osaksi hänen omaa ruumiin kokemustaan. (Merleau-Ponty, 1945/2003, Liimakan, 2011, s. 150-151, mukaan). Esimerkiksi ammattilaistasolla pyörätuolijalkapalloa pelaavat urheilijat kokivat pyörätuolinsa olennaisena osana ruumiinkokemustaan jalkapalloa pelatessa (Richard, Le Roux & Eric, 2019). Omaksuessamme erilaisia välineitä osaksi kehojamme täydennämme niillä kehojamme, jotta ne vastaisivat paremmin ympäristön asettamia tarpeita (Leder, 1990, s. 33 – 34). Toisinaan hyödyntämämme välineet eivät sisälly osaksi kehojamme, mutta niillä voi olla kuitenkin keskeinen rooli siinä, kuinka suuntaudumme kohti maailmaa (Flodin, 2028, s.125)

Ruumiilliset liikkeemme voidaan jakaa kahteen kategoriaan: abstrakteihin ja konkreettisiin. Konkreettisia liikkeitä ovat esimerkiksi nenän niistäminen tai kutisevan jalan raapiminen, kun taas abstrakteja liikkeitä voivat olla esimerkiksi eri ruumiinosien koskettaminen. (Merleau-Ponty, 1945/2002, Cerbonen, 2006, s. 124 –133, mukaan.) Abstrakti ja konkreettinen liike ovat ontologisesti perustavalla tavalla erilaisia: Konkreettinen liike on välittömässä tilanteessa toimimista, esimerkiksi nenän rapsuttamista, kun taas abstraktit liikkeet, kuten spontaanit tanssiaskeleet, edellyttävät irrottautumista välittömästä tilanteesta, jonka sijaan suuntaudutaan kohti kuvitteellista tai mahdollista. (Merleau-Ponty, 1945/1962, s. 174–175, Rautaparran, 1997, s. 132–135, mukaan.) Kun projektoimme abstraktia liikettä varten, ikään kuin kuvittelemme itsemme tilanteeseen tai tilaan, jossa liike tapahtuu (Merleau-Ponty, 1945/2002, s. 128–129), vaikka toteutammekin sen konkreettisesti oikeassa maailmassa.

3.3 Katoava keho

Merleau-Pontyn ruumiinfenomenologiassa keskeistä on, että olemme maailmassa juuri kehomme kautta (Merleau-Ponty, 1945/2002, s. 94–95). Aina emme välttämättä kuitenkaan tunnu kiinnittävän juurikaan huomiota omaan kehoamme. Merleau-Ponty jakaa kehollisen tietoisuutemme kahteen kategoriaan: Itsetietoiseen tietoisuuteen sekä esireflektiiviseen tietouteen. Itsetietoisessa tietoisuudessa suuntaamme tietoisesti huomiomme kohti kehoamme ja voimme reflektoida, miltä jokin tuntuu. Esireflektiivisessä tietoudessa olemme jollain tasolla tietoisia siitä, missä kehomme ääriviivat piirtyvät ja mihin se kykenee ilman sen kummempaa ajattelua. (Merleau-Ponty, 1945/2002, Zeilerin, 2010, s. 2, mukaan.) Emme kuitenkaan voi olla tietoisia koko kehostamme ja kaikista sen osista yhtäaikaisesti (Gallagher, 1986, s. 545).

Teoksessaan *The Absent body* Drew Leder (1990) tarkastelee tapoja, joilla kehomme näyttävät ja useimmissa tapauksissa ovat näkymättömiä meille. Leder rakentaa teoriansa ruumiimme tietoisuudeltamme piiloutumisesta täydentävien sarjojen (*complemental series*) muodossa. Täydentävät sarjat ovat alun perin Freudin hyödyntämä käsite, jolla tarkoitetaan sarjaa, jossa esiintyvät ääripäät sekä tapausesimerkkejä niiden väliltä. Leder ymmärtää täydentävien sarjojen toiminnan omassa teoksessaan kahden syy-seuraussuhteen tasapainotte-luna; toisen voimistuessa toinen hiljenee.

Täydentävissä sarjoissaan Leder esittää, että kehomme katoaminen meiltä johtuu kahdesta keskenään erilaisesta kehollisesta näkymättömyydestä. Ensimmäinen näkymättömyyden laji, polttopisteinen katoaminen (*focal disappearance*, suomennos oma), on seurausta siitä, että oma kehomme on nollapiste, josta käsin aistimme maailmaa. Kehomme toimivat havaintojemme lähteenä, kun taas ympäristö on havaintojemme kohde. Kehomme pysyvät meille näkymättöminä emmekä ole tietoisia niistä, vaan ympäristöstä johon suuntaudumme. Esimerkiksi kun katsomme jotakin, emme näe silmäämme tai kuinka se toimii. (Leder, 1990, s. 16; 25 – 30.) Sen sijaan, että näkisimme silmämme tai olisimme niistä tietoisia, näemme esimerkiksi tavarat pöydällä edessämme. Toisesta kehomme katoamisen muotoa voi kutsua kehon katoamiseksi taustalle (*background disappearance*, suomennos oma). Kun suuntaudumme kehollamme ympäristöön, esimerkiksi katselemalla televisiota, kuuntelemalla musiikkia tai vaikkapa tunnustelemalla sammalta sormillamme, ovat jotkin kehon osat

aktiivisemmin osana kokemusta kuin toiset. Tällöin osa kehostamme ikään kuin katoaa kokemuksen taustalle. Taustalle katoava keho ei varsinaisesti ole tällöin kokemuksen nollapiste, vaan järjestäytynyt kenttä, joka tukee niitä kehon osia, joilla suuntaudumme maailmaa kohti. (Leder, 1990, s. 24 – 26.) Lederin (1990) tulkinnassa täydentävistä sarjoista hän esittää, että kun suuntaudumme jollain kehomme osalla kohti maailmaa, katoavat muut kehomme osat taustalle tukemaan näitä aistimisen ja kokemuksen nollapisteenä toimivia kehon osia. (Leder, 1990, s. 27 – 28.) Esitys täydentävistä sarjoista käsittelee ennen kaikkea niitä kehon osia, joilla olemme kosketuksissa maailman kanssa. Leder kuvaa tätä kehoamme termillä *Ecstatic body*. Kokemuksemme muotoutuvat siten, että suuntaudumme kehoillamme (*from*) kohti maailmaa (*to*) (Leder, 1990, s. 11 – 35).

On kuitenkin hetkiä, jolloin kehomme on meille läsnä katoamisen sijaan. Kun opettelemme uusia taitoja, olipa kyse uimisesta tai uuden kielen opettelusta, teemme sen kehollisesti. Leder käyttää esimerkkinä uimaan opettelua: Aloittaessamme olemme tietoisia kehostamme, kun pyrimme oikeaoppiseen tekniikkaan ja hengittämiseen. Kun opimme hallitsemaan uuden taidon, huomiomme ei enää tarvitse kiinnittyä kehomme liikkeisiin, vaan voimme suunnata sen toisaalle. Leder käyttää tästä prosessista nimitystä *incorporation*, viitaten siihen, kuinka uudet taidot sulautuvat osaksi kehoamme. (Leder, 1990, s. 30 – 32.)

Kehoissamme on kuitenkin paljon osia, kuten sisäelimet, jotka eivät koskaan näe päivänvaloa eivätkä pääse suoraan kosketuksiin maailman kanssa. Sen lisäksi, että sisäelimemme toiminta on jokseenkin itsenäistä, emme myöskään ole useinkaan niistä juurikaan tietoisia arjessamme. Leder käyttää tästä kehosta nimitystä *recessive body*. Yhdessä *recessive body* ja *Ecstatic body* muodostavat kehon, jota asutamme. (Leder, 1990, s. 36 – 56.) Tapa, jolla kehomme sisäpuoli katoaa meiltä, on kuitenkin erilainen, kuin kehon niiden osien, joilla aistimme suoraan maailmaa. Maksamme toimiessa oikein emme tunne sitä, emmekä osaa kertoa sen tarkkaa sijaintia. Emme myöskään voi vaikuttaa maksamme toimintaan omalla tahdonvoimallamme suoraan. Tällä tavoin sisäelimemme katoavat meiltä. Leder (1990) nimitää tätä katoamisen muotoa *depth disappearanceksi*. *Depth disappearance* kuvaa paitsi sisäelimemme katoamista meille, myös kehon eri tiloja elämämme varrella, kuten syntymää sekä nukkumista. (Leder, 1990, s. 53 – 61.)

On kuitenkin hetkiä, jolloin olemme tietoisia kehoistamme. Kun meihin sattuu, tai olemme esimerkiksi sairastuneita, kehomme voivat olla meille hyvinkin näkyviä. Näinä hetkinä

emme huomiomme ei suuntaudu kohti maailmaa, vaan kohti itseämme ja kivun lähdettä. Hetkinä, jolloin kehomme eivät toimi kuten pitäisi ja sen seurauksena näyttäytyvät meille Leder nimittää termillä *dys-appearance*, jossa Dys-etuliite viittaa pahaan tai vaikeaan. Näinä hetkinä olemme negatiivisella tavalla tietoisia omasta kehostamme ja jopa koemme kehomme olevan tiellämme. Kehomme voivat tulla meille negatiivisilla tavoilla läsnäoleviksi myös esimerkiksi kun olemme todella nälkäisiä, väsyneitä tai esimerkiksi kompuroidesamme. (Leder, 1990, s. 83 – 85.) Niina Heikkinen on gradussaan suomentanut käsitteen termillä häiriöilmestyminen. (Heikkinen, 2020.) Hyödynnän gradussani Heikkisen suomenosta, sillä mielestäni se on ilmiötä hyvin kuvaava.

Vastakohtaksi käsitteelle häiriöilmestyminen Zeiler (2010) ehdottaa artikkelissaan käsitettä *eu-appearance*. Eu-etuliite voidaan kääntää sanoilla hyvä tai hyvin ja käsite kuvaa positiivista tietoisuutta kehosta. Positiivinen tietoisuus voi olla itsetietoista tai esireflektiivistä, mutta kummassakin tapauksessa kehomme ovat intentionaalisessa yhteydessä ympäröivän maailman kanssa eikä itsetietoinen tietoisuus uhkaa katkaista suhdettamme maailmaan tässä tapauksessa. (Zeiler, 2010, s. 3; 15–17.) Heikkinen on suomentanut Pro gradu-työssään käsitteen termiksi ”Nautinnollinen ilmestyminen”, jota hyödynnän myös tutkielmassani (Heikkinen, 2020).

Patterson ja Hughes (1999) esittävät, että Lederin (1990) kehollisen häiriöilmestymisen (*Dys-appearance*) ja kehollisen katoamisen (*Disappearance*) käsitteitä voitaisiin soveltaa vammaisuutta käsittelevän fenomenologissosiologisen keskustelun kehittämisessä sekä kuvaamaan liikuntarajoitteisten ja vammaisten kohtaamia kehollisia vaikeuksia, kun ympäröivä yhteiskunta ei ole inklusiivinen heitä kohtaan. (Patterson & Hughes, 1999.) Kun vammaisen tai toimintarajoitteinen henkilö kohtaa ympäristössään esteen eikä kykene tämän vuoksi suorittamaan kehollisia tehtäviään, kiinnittyy huomio tämän omaan kehoon itsetietoisesti. Vammaisten ja toimintarajoitteisten tapauksessa oman kehon vieraantumisen kokemus ei johdu kivusta, vaan siitä, että toimintarajoitteettomille suunnattu sortava ympäristö voi vieraannuttaa heidän kehonsa siitä. (Patterson & Hughes, 1999, s. 603–604). Aina kyseessä eivät ole ympäristön fyysiset esteet, vaan toisinaan kehollisten tehtävien suorittamisen mahdottomuus voi nousta esiin myös sosiaalisissakin tilanteissa. Patterson ja Hughes (1999) kirjoittavat tilanteesta, jossa puhekyvyltään toimintarajoitteinen toinen kirjoittaja ei kykene osallistumaan hissikeskusteluun, koska puheen tuottaminen ei olisi tilanteen keston nähden tarpeeksi nopeaa. Hän kertoo artikkelissa tulevansa kehostaan tietoiseksi usein, kun

erilaisissa tilanteissa edetään toimintarajoitteettomien kehojen määrittämien käytänteiden mukaisesti. (Patterson & Hughes, 1999, s. 606.)

Lingsom (2012) kuvaa omakohtaisessa artikkelissaan liikuntarajoitteisten mahdollistavia sekä invalidisoivia kokemuksia julkisessa tilassa. Hän jakaa mahdollistavat kokemukset kahteen kategoriaan, sellaisiin, joissa hänen huomionsa ei kiinnity omaan kehoonsa, sekä sellaisiin, jossa hänen huomionsa kiinnittyy hänen omaan kehoonsa, mutta positiivisessa mielessä, esimerkiksi asioihin, joista hän suoriutui. (Lingsom, 2012, s. 329.) Mahdollistavat kokemukset ovat siis samankaltaisia, kuin hetket, joissa kehomme näyttäytyy meille Zeilerin teoretisoiman kehon nautinnollisen ilmestymisen mukaisesti. Invalidisoivina kokemuksina kirjoittaja kuvaa esimerkiksi sellaisia hetkiä, kun hänen kehonsa ei kykene suoriutumaan jostakin tai hän vieraantuu kehostaan. (Lingsom, 2012, s. 329.) Lingsomin (2012) kuvaamat invalidisoivat kokemukset kuvaavat hyvin Lederin (1990) häiriöilmestymisen käsitettä.

Myös katseen kohteena oleminen voi olla kehollinen kokemus. Lingsom (2012) reflektoi artikkelissaan esillä olemisen kokemusta ja sitä, kuinka erilaista kehollinen tietoisuus on eri tilanteissa riippuen siitä, voivatko muut ihmiset havaita hänen liikuntarajoitettaan tilanteessa. Tietoisuus omasta liikuntarajoitteisuudesta ja sen näkymisestä muille ihmisille tekee julkisilla paikoilla liikkumisesta kirjoittajalle epämiellyttävän kokemuksen. Lingsom kirjoittaa tietävänsä, että ihmiset eivät todennäköisesti tuijota häntä, mutta kertoo myös tuntevansa itsensä julkisella paikalla hypernäkyväksi. Myös Zeiler (2010) kirjoittaa toisten katseen vaikutuksesta siihen, että oma keho voi näyttäytyä ikävänä olemuksena. (Zeiler, 2010, s. 10.)

3.4 Eletyt sairaus ja kipu

Liikuntarajoitteisuuden syyt ovat moninaisia ja yksilöllisiä. Liikuntarajoitteisuuteen voi liittyä erilaisia perussairauksia tai kiputiloja, jonka vuoksi tarkastelen myös kipua ja sairautta lyhyesti fenomenologisesta näkökulmasta osana teoreettista viitekehystäni.

Kipu kääntää suuntautumisemme maailman sijasta kohti omaa kehoamme, kohtaan johon sattuu (Leder, 1990, s. 74 – 75). Joskus kipu voi olla niin voimakasta, että se estää keskittymisen mihinkään muuhun. Sen sijaan, että suuntautuisimme enää kohti maailmaa ja sen mahdollisuuksia, suuntaudumme kohti kehoamme ja kivun poistoa (Leder, 1990, s. 79). Krooninen kipu voi hallita elämää, paitsi kehollisena kokemuksena, myös ajatuksissa alati

olevana asiana. Jatkuva voimakas kipu voi jopa saada kyseenalaistamaan, onko elämä elämisen arvoista. (Ojala, ym., 2014 A, s. 143 – 144.)

Kova kipu hallitsee tilannetta niin, että voimakkaasti negatiivinen tietoisuus kivun kohteena olevasta kehosta kadottaa oman tutun kehomme. (Zeiler, 2010, s. 8–11.) Kipu voi saada kehomme tuntumaan vierailta ja kipuun viitataan pronomiinilla ”se” pronominin ”minä” sijaan. Voimakas kipu herättää voimakkaan halun päästä kivusta eroon, vaatisipa se vaikka esimerkiksi hampaan poistamisen. Myös kehosta tulee kivun myötä tarkastelumme kohde, objekti, ”se”, kun toivomme helpotusta kiputilaamme. (Leder, 1990, s. 76-77).

Toisinaan kipu on ohimenevää ja joskus jopa niin pientä, ettei se välttämättä keskeytä intentionaalista suhdettamme maailman kanssa. Zeiler (2010) kuitenkin nostaa esiin myös esimerkin miehestä, joka kärsii kroonisesta jalkakivusta. Siitä huolimatta, että hän kykenee olemaan esireflektiivisesti tietoinen lukuisista muista asioista, kipu tai sen mahdollisuus pakottavat tämän esimerkin miehen suhtautumaan jalkaansa ja toisinaan koko kehoonsa itsetietoisesti punnitessaan, mitkä asiat arjessa voivat kipeyttää jalkaa lisää. (Zeiler, 2010, s. 8–11.) Sairauden ja kehomme *dys-appearance*-tilan myötä emme enää tarkastele maailmaa täynnä mahdollisuuksia, vaan haasteita, joiden kanssa on pärjättävä. Sairauden myötä emme suuntaa katseitamme enää niin pitkälle tulevaisuuteen. (Leder, 1990, s. 81.)

Myös tavallista matalampi kiputila voi olla kipukroonikoilla kehollisen tietoisuuden kohde. Pitkään kärsityn kroonisen kivun jälkeen voi olla myös vaikeaa muistaa, millaista oli kivuton elämä. (Ojala, ym., 2014 A, s. 146).

Sairaus voi muuttaa tapaa, jolla näemme mahdollisuuksia ympäröivässä maailmassamme. Lisäksi sairaus tai vamma voivat vaikuttaa fyysiseen toimintakykyymme ja tätä kautta habitaaliseen kehoamme (Leder, 1990, s. 81.) Kun kaikki on hyvin, suuntaudumme kohti maailman mahdollisuuksia kehoillamme. Suhdettamme maailmaan kuvaa sanapari ”*Minä voin*” (*I can*). Sairastuessaan vakavasti ihmisen toimintakyky voi alentua, joko väliaikaisesti tai pysyvästi. Tällöin myös suhteemme maailmaan muuttuu. Asiat, joita saatoimme ennen tehdä, eivät välttämättä enää ole mahdollisia. ”*Minä voin*” ei enää pidä paikkaansa, vaan tilalle astuu toinen ilmiö ”*Minä en enää voi*” (*I no longer can*), kun emme enää ole samalla tavoin maailmaan sitoutuneita kuin ennen. (Leder, 1990, s. 20; 81.) Sairauden myötä kokemus kehostamme ennen sairautta häilyy taustalle ja meidän on totuteltava ”uuteen” kehoon,

joka tuntuu erilaiselta ja jonka kautta olemme maailmassa eri tavoin kuin ennen. Prosessissa habituaalinen kehomme muuttuu ja mukautuu, mikä osoittaa asioihin tottumisen liittyvän kehomme esireflektiiviseen suhteeseen maailman kanssa. (Van der Meide, 2018, s. 2245.)

Kroonisen sairauden kanssa elämistä voidaan pitää jatkuvana ja alati muuttuvana prosessina (Paterson, 2001, van der Meiden, ym., 2018, s. 2240, mukaan). Bergström (2015) ja kumppanit kuvaavat artikkelissaan neuvottelua, jota aivoinfarktin saaneet osallistujat joutuvat arjessaan käymään suhteessa omaan toimijuuteensa. Osallistujat joutuivat esimerkiksi punnitsemaan, mitä asioita kykenivät tekemään suhteessa siihen, mitä asioita he tahtoivat tehdä. Asioiden aikaansaaminen vaati suunnittelua sekä lepoa. Toisinaan keho koettiin esteenä asioiden toteuttamiselle. (Bergström, ym., 2015, s. 48). Toisaalta, Van der Meide ja kumppanit taas kuvaavat artikkelissaan, kuinka MS-potilaat tuntevat omat keholliset rajansa ja tietävät, koska tarvitsevat lepoa. Oman kehon ja jaksamisen rajojen tunteminen voi toimia edellytyksenä sille, että osallistujat saattoivat elää mahdollisimman hyvää elämää. (van der Meide, 2018, s. 2245)

Kroonisen kivun hyväksymiseen voi liittyä ristiriitaisia tunteuksia. Toisaalta kivun hyväksyminen voi tuntua vaihtoehtona luotaantyöntävältä, mutta toisaalta se voi olla lopulta ainoa vaihtoehto, mikäli aikoo jatkaa elämää kivusta huolimatta. Kroonisen kivun hyväksyminen voi myös johtaa elämänlaadun paranemiseen ja joissakin tapauksissa tarvittun lääkehoidon vähenemiseen. (Ojala, ym., 2014 B, s. 8. –9.)

4. AINEISTOT JA MENETELMÄT

Tässä luvussa kuvaan kuinka keräsin tutkimukseni aineiston syvähaastatteluilla osallistujien kanssa. Tutkimukseni aineisto koostuu neljästä syvähaastattelusta, joiden kesto vaihteli noin tunnista yli kahteen tuntiin. Litteroitua haastatteluaineistoa muodostui yhteensä 109 sivua rivivälillä 1,5. Kuvaan alaluvussa 4.1 syvähaastatteluja tarkemmin aineistonkeruumenetelmänä.

Haastattelutilanteissa osallistujat pääsivät virtuaalimatalle VR-lasien välityksellä Kuusamossa sijaitsevan Konttainen-vaaran lumisiin maisemiin. Virtuaalimatka koostui kymmenestä 360°-kameralla kuvatusta kuvasta, jotka oli ketjutettu yhteen. Virtuaalimaailmassa metsäreitillä pystyi liikkumaan eteen- ja taaksepäin. Virtuaalimatkakokeilu toimi haastattelun virikkeenä, koska en voinut olettaa osallistujien käyneen virtuaalimatalla aikaisemmin. Kerron virtuaalimatkaista haastattelun virikkeenä tarkemmin alaluvussa 4.2.

Tutkimukseni aineisto on analysoitu hyödyntäen tulkinnallista fenomenologista analyysiä. Luvun kolmannessa alaluvussa esittelen menetelmän tarkemmin ja perustelen, miksi päädyin hyödyntämään tätä analyysimenetelmää tutkimuksessani. Kuvaan alaluvussa myös, kuinka toteutin analyysiprosessin käytännössä.

Luvun lopussa tuon esiin tutkimukseeni liittyviä tutkimuseettisiä kysymyksiä ja positioin itseni tutkijana suhteessa tutkittavaan aiheeseen.

4.1 Syvähaastattelut tutkimuksen aineistona

Tutkimukseni aineisto muodostuu neljästä syvähaastattelusta, jotka toteutin syksyllä 2020. Syvähaastattelut ovat aineistonkeruumuoto, jonka keskiössä ovat tutkimuksen osallistujat ja heidän näkemyksensä ja kokemuksensa. Syvähaastattelussa voidaan hyödyntää avoimia, strukturoimattomia kysymyksiä ja haastattelutilanteet ovat usein keskustelunomaisia. (Siekinen, 2010, s. 45.) Syvähaastattelussa tutkijalla ei kuitenkaan ole valmista kaikille osallistujille identtistä kysymyslistaa, vaan pikemminkin teemoja, jotka ohjaavat haastattelua pysymään tutkimuksen rajatussa aiheessa. Haastattelun keskiössä on kuitenkin haastateltava, joka kertoo asioista, joita itse pitää aiheen kannalta merkittävänä ja olennaisina. Tästä johdettujen kaikki teemat ja kysymykset, joita olin miettinyt etukäteen eivät esiinny kaikissa

haastatteluissa. (ks. Siekkinen, 2010, s. 45–46.) Jokainen haastattelu oli kultaan erilainen ja saatoimme useinkin poiketa etukäteen suunnitellusta haastattelurungosta, kun halusin perehtyä tarkemmin johonkin, mistä osallistujat kertoivat. Tämä on tyypillistä syvähaastatteluissa. (Seidman, 1998, s. 76.) Kun osallistujat saivat itse kertoa vapaasti avoimessa syvähaastattelussa kokemuksistaan, osallistujat kertoivat paljon sellaisia asioita elämästään, joita en olisi koskaan osannut heiltä kysyä. (ks. Varto, 1992, Lehtomaan, 2005, s. 171, mukaan). Tutkimuksessani olen kiinnostunut liikuntarajoitteisten kokemuksista omassa kokemusmaailmassaan sekä arjessa että virtuaalimatalla, mutta koska en itse ole liikuntarajoitteinen, minun voi olla vaikea kysyä täsmällisiä ja heidän kokemuksensa kannalta oikeita kysymyksiä. Syvähaastattelu soveltui tutkimukseni aineistonkeruumenetelmäksi hyvin, sillä en olisi osannut kysyä itse kaikkia niitä asioita, joita haastateltavat toivat haastattelutilanteessa omista kertomuksissaan esiin kokemuksiinsa liittyen.

Merleau-Ponty (1945/2002) kuvasi fenomenologian olevan ennen kaikkea kuvailevaa tutkimusta, mistä johtuen pidän syvähaastattelua tutkimukselleni sopivana aineistonkeruumenetelmänä. Syvähaastattelut sopivat fenomenologisen tutkimuksen aineistonhankintatavaksi hyvin, koska syvähaastatteluiden tarkoituksena on ymmärtää osallistujien kokemuksia sekä heidän niille antamiaan merkityksiä (Seidman, 1998, s.3). Syvähaastattelun tarkoituksena ei ole tuottaa yleistettävää aineistoa, vaan tuottaa ennen kaikkea aineisto, jonka avulla voidaan selittää ilmiöitä ja päästä käsiksi osallistujien näkemyksiin ja kokemuksiin syvemmillä tasolla (Siekkinen, 2010, s. 45 – 59). Oman tutkimukseni tavoitteena ei ole tuottaa yleistettävää tietoa, vaan kuvata liikuntarajoitteisten kokemuksia.

Haastattelutilanteet osallistujien kanssa olivat luonteeltaan rentoja ja keskustelunomaisia ja pidimme niiden aikana tarvittaessa pieniä taukojakin. Osa haastatteluista toteutettiin osallistujien kotona ja osa yliopiston tiloissa. Syvähaastattelu menetelmänä edellyttää tutkijalta kykyä kuunnella empaattisesti sitä, mitä osallistuja kertoo ja mitä tämä kenties jättää kertomatta. Yksi syvähaastattelun ennalta strukturoimattoman luonteen kiistattomista vahvuuksista on, että tutkijan on mahdollista kysyä tarkentavia kysymyksiä haastattelun aikana. Selventävillä kysymyksillä voidaan paitsi välttää tutkijan mahdollisia väärinymmärryksiä myös innostaa osallistujaa kertomaan aiheesta enemmän. (Patton, 1990, s. 325–327; Kortteinen 1997, s. 373–374, Siekkisen, 2010, s. 56, mukaan.) Hyödynsinkin haastattelussa erilaisia jatkokysymyksiä ja pyysin osallistujia tarkentamaan, mikäli en ymmärtänyt jotakin.

Syvähaastattelujen vuorovaikutuksellisesta luonteesta johtuen on mahdollista, että tutkija vaikuttaa omalla osallistumisellaan aineiston syntyyn. Tätä vaikuttamista ei tule ymmärtää niin, että tutkija ohjailisi osallistujaa vastaamaan jollakin tietyllä tavalla vääristelläkseen tutkimuksen tuloksia, vaan siten, että tutkija voi saada osallistujan kertomaan kokemuksistaan laajemmin luomalla avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin haastattelutilanteessa. Tutkijan tulisi olla haastattelutilanteessa avoimen rehellinen siitä, mitä tämä ymmärtää ja ei ymmärrä ja millaisia ovat hänen ennako-oletuksensa. (Siekkinen, 2010, s. 54–58.)

Vaikka syvähaastattelut edellyttävät tutkijalta kykyä kuunnella empaattisesti, mitä osallistujat kertovat tai jättävät kertomatta, pohdin haastattelutilanteissa ja myöhemmin aineistoa litteroidessa paljon, onnistuinko tasapainottelussa empaattisen kuuntelijan ja neutraalin tutkijan roolien välillä täysin kaikissa tilanteissa. Koen, että tutkimukseni aineisto on rikasta ja pyrin osaltani luomaan haastattelutilanteissa keskusteleavan ilmapiirin, jossa osallistujien olisi helppo kertoa kokemuksissaan. Toisaalta taas saatoin tempautua osallistujan kertomuksen mukaan ja asettua haastattelutilanteessa hänen ”puolelleen” kommentoiden esimerkiksi tuohtuneesti ihmetellen osallistujan kuvaamaa tilannetta, jossa hänen lääkäriinsä vaihtuivat jatkuvasti eivätkä ehtineet osallistujan kokemuksen mukaan perehtyä hänen tilanteeseensa riittävästi.

Aloittaessani graduprosessin, käsitykseni liikuntarajoitteisuudesta oli suppeahko, mutta prosessin edetessä olen alkanut ymmärtää, kuinka moninainen ilmiö liikuntarajoitteisuus todella on. Koska syvähaastattelut menetelmänä mahdollistavat osallistujien harkinnanvaraisen valinnan (Siekkinen, 2010, s. 46), tutkimukseni osallistujina on sellaisia ihmisiä, joiden liikuntarajoitteisuus on toisistaan eroavaa. Uskon, että tämä rikastuttaa aineistoani huomattavasti ja saan näin kenties laajemman käsityksen liikuntarajoitteisten kokemusten kirjosta. (ks. Virtanen, 2006, s. 171–172). Haarukoin osallistujia lähestymällä sähköpostitse erilaisia yhdistyksiä, joiden jäsenenä on liikuntarajoitteisia henkilöitä. Lopulta löysin osan tutkimukseni osallistujista verkostojeni kautta ja osan taas liikuntarajoitteisaiheisesta Facebook-ryhmästä avoimella kutsulla.

Haastattelujen jälkeen litteroin aineiston itse tietokoneella kirjoittaen hyödyntämättä erilaisia tekstinkäsittelyohjelmissä olevia tai tekoälypohjaisia litterointisovelluksia. Tutkijan tehdessä litterointinsa itse hänen ymmärryksensä aineistosta kasvaa, mutta itse tehtävän litteroinnin varjopuolia ovat esimerkiksi sen väsyttävyyys ja aikaa vievyys (Seidman, 1998, s.

98). Litterointi oli todella aikaa vievä ja puuduttava osa tutkielmani työstöä, mutta lopulta koen, että ratkaisu litteroida manuaalisesti oli tästä huolimatta oikea. Litteroidessa kuuntelin haastatteluaineistoa ja sen osia useaan kertaan, minkä ansiosta koin pääseväni aineistoon hyvin sisälle jo ennen varsinaista analyysivaiheettakin. Litteroin haastattelut kokonaisuudessaan, jotta en päätyisi liian varhaisessa vaiheessa tutkimustani rajaamaan vahingossa mitään olennaista aineistostani tarkastelun ulkopuolelle (Seidman, 1998, s. 98). Valitsemani aineiston analyysimenetelmä tulkinnallinen fenomenologinen analyysi (IPA) keskittyy aineiston sisällön tulkintaan eikä aseta erityisiä vaatimuksia erilaisten äännähdysten tai taukojen pituuden tarkkaan litterointiin, sillä ne eivät ole tutkimuksen kohteena (Smith ym., 2013). Sisällytin litteroituun aineistoon kuitenkin osallistujien sanojen hakua ja miettimistä kuvaavia ”ööö”, ”Hm”- äännähdyksiä, naurahdukset sekä kesken jääneet lauseet.

4.2 Virtuaalimatka tutkimuksen virikeaineistona

Virtuaalimatkailu ei välttämättä ole kaikille ennestään tuttu matkailun muoto. Hyödynsin tutkimuksessani haastattelutilanteissa virikeaineistona Kuusamossa sijaitsevaa Konttainenvaaraa kuvaavaa virtuaalikierrosta. Kierros koostui yhteensä kymmenestä 360-kuvasta, jotka ketjutettiin peräkkäin järjestyksessä eteneväksi sarjaksi sekä ääninauhasta, joka sisälsi Konttaisen ympäristön ääniä. Osallistujat saivat päähänsä Oculus VR-lasit sekä kuulokkeet. Osallistujat navigoivat virtuaalimatalla hyödyntäen virtuaalilasien ohjainta navigointiin osoittaen ja klikkaillen kuviin sijoitettuja symboleita päästäkseen eteen tai taakse päin virikeaineistossa. Osallistujat saivat viettää aikaa virtuaaliympäristössä niin paljon kuin halusivat ja edetä reitillä haluamaansa tahtia. Virikkeessä hyödynnetyt 360-kuvasarjat ovat tarkasteltavissa osoitteissa <https://www.jetmelon.com/360/konttainen1/> sekä <https://www.jetmelon.com/360/konttainen2/>

Visuaalisia virikkeitä voi käyttää eri tarkoituksiin osana tutkimusta (Pink, 2004, s. 362—363). Toisinaan virikkeiden rooli voi vaihdella samassa tutkimuksessa. Virikkeenä voi käyttää jo valmiiksi olemassa olevaa materiaalia, osallistujien tuottamaa materiaalia tai tutkijan itse tutkimusta varten tuottamaa materiaalia. (Törrönen, 2017, s.198–217.) 360-kuvia sekä muuta virtuaalitodellisuusaineistoja on hyödynnetty virikkeenä myös aikaisemmissa tutkimuksissa, jotka käsittelevät virtuaalimatkailua ja muuta virtuaalitodellisuuden hyödyntämistä matkailun kontekstissa (ks esim. Lin ym., 2020; Wu ym., 2020). Omassa tutkimuksessani virikkeen rooli oli keskeinen, sillä en halunnut olettaa, että osallistujilla olisi

aikaisempia kokemuksia virtuaalimatkailemista. Virikkeenä toiminut 360°-kuvasarja tarjosi osallistujille virtuaalimatkakokemuksen haastattelun aikana, jolloin kokemukseen voitiin palata heti sen jälkeen.

Kuvasin itse tutkimuksessani käytetyt 360-kuvat Konttainen-nimisellä vaaralla Kuusamossa. Konttainen luontokohde, jonne ei tällä hetkellä kulje esteetöntä reittiä, vaan talvisin ainoastaan jalkaisin tampattu kapeahko polku. Lisäksi äänitin tutkimustani varten Konttaisen äänimaailmaa, jota osallistujat pääsivät kuuntelemaan kuulokkeista samaan aikaan, kun katsoivat maisemaa VR-lasien kautta. Taltioin 360-kuvat ja ääninauhat Konttaiselta eri vierailukertoina, mutta olosuhteet olivat kertojen välillä kohtalaisen samankaltaiset.

Ennen virikeaineistojeni kuvaamista suoritin toisen ohjaajani ehdotuksesta ennakkohaastattelun yhdelle tutkimuksen osallistujista, jotta saisin kartoitettua esimerkiksi katselukorkeuteen liittyviä näkökulmia. Ennakkohaastattelu oli kestoltaan lyhyt ja melko strukturoitu, mutta lopputuloksen kannalta hyödyllinen. Haastatellulla osallistujalla on pyörätuoli, jonka korkeutta on mahdollista säätää. Syyt liikuntarajoitteen takana ovat moninaisia enkä kokenut perustelluksi olettaa, että jokaisen osallistujista liikuntarajoite edellyttäisi pyörätuolin käyttöä, mutta toisaalta kaikilla pyörätuolia käyttävillä ei myöskään ole säädeltävää pyörätuolia. Päädyin lopulta kuvaamaan kierroksen 360-kuvat kahdelta katselukorkeudelta, joista toinen vastasi noin keskimittaisen aikuisen ihmisen katselukorkeutta seisten ja toinen katselukorkeutta pyörätuolissa.

Ennakkohaastattelussa kävi myös ilmi, että osallistuja olisi kiinnostunut saamaan virtuaalimatkinsa aikana lisätietoa kohteesta. Sain tutkimustani varten luvan käyttää ja käsitellä Santeri Mikkosen ja Heikki Mustosen droonilla ilmasta käsin kuvaamaa videomateriaalia Konttaiselta. Sääolosuhteet videolla vaikuttavat samankaltaisilta, kuin sääolosuhteet 360-kuvissani, joten päätin tarjota videota katseltavaksi virtuaalimatkan päätteeksi. Leikkasin materiaalista siinä esiintyvät ihmiset pois, mutta tuon videon lopputeksteissä julki videon alkuperäiset tekijät. Video mahdollistaa paikan näkemisen kulmasta, joka ei ehkä fyysisestikään matkatessa olisi mahdollista ja tarjoaa näin lisätietoa kohteesta ja tuo samalla esiin virtuaalimatkailemisen mahdollisuuksia virikeaineistossani. Tarkoituksena oli upottaa video osaksi kierrosta, jolloin osallistujat olisivat päässeet katsomaan sitä virtuaalimaailmassa, mutta oma tekninen osaamiseni ei riittänyt tähän, joten osallistujat saivat katsoa videon virtuaalilaseilla virtuaalikierroksensa jälkeen.

Kerroin virtuaalimatkakokeilun alussa osallistujille ohjeet virtuaaliympäristössä liikkumiseen VR-lasien ohjaimen avulla ja autoin heille lasit ja kuulokkeet päähän ja ohjaimen käteen. En ohjeistanut osallistujia reflektoimaan kokemustaan sen aikana, mutta pidin ääninauhurin päällä myös heidän virtuaalimatkinsa ajan. Osa osallistujista kommentoi ääneen ja reflektoi kokemustaan jo virtuaalimatkan aikana sekä kysyi kysymyksiä. Virtuaalilasien käyttöön voi toisinaan liittyä joitakin mahdollisia terveydellisiä haittoja, esimerkiksi huimausta tai pahaa oloa (Häkkinen, 2017), josta kerroin osallistujille ennen haastattelun alkua. Mikäli virtuaalilasit aiheuttavat tutkimuksen aikana jollekin osallistujista huimausta, pahoinvointia tai muuten epämiellyttävää oloa, kehotin heitä kertomaan asiasta ja keskeyttämään lasikokeilun. Virtuaalilasien käyttöön liittyy myös epilepsia-kohtauksen riski, jonka vuoksi katsoin turvallisemmaksi rajata epilepsiaa sairastavat osallistajat tutkimukseni ulkopuolelle.

Yksi tutkimukseeni osallistuneista ei liikuntarajoitteensa vuoksi kyennyt käyttämään VR-lasien ohjainta, jonka avulla virtuaalimaailmassa liikuttiin reitillä eteen- ja taaksepäin. Haaste ilmeni vasta kun koitti virtuaalimatkakokeilun aika haastattelussa. Päädyimme hänen matkinsa kohdalla toimimaan siten, että osallistuja sai lasit päähänsä ja halutessaan liikkua virtuaaliympäristössä eteen- tai taaksepäin hän kertoi minulle, jolloin minä liikutin ohjainta osoittamaan symbolia virtuaalimaailmassa hänen ääniohjauksensa avulla ja kohdalle sattuesssa klikkasin hänet eteenpäin seuraavaan kuvaan. Haasteena oli, että näin itse ainoastaan ”tosimaailman” enkä lainkaan virtuaalimaailmaa, jonka taas osallistuja näki.

Pink huomauttaa, että tutkijan tulee reflektoida myös visuaalisen virikeaineiston käyttöä sekä sen vaikutusta tutkimuksen tuloksiin (Pink, 2004 s. 367). On selvää, että tutkimukseni olisi ollut erilainen, jos olisin haastattelutilanteessa hyödyntänyt jotain toista virtuaalimatkaa virikkeenä tai jos en olisi hyödyntänyt virikettä osana haastatteluja lainkaan. Itse toteuttamassani virtuaalimatassa ilmeni välillä tekninen häiriö, jonka vuoksi osallistuja pyörähti välillä ympäristössä huomaamattaan ympäri, joka johti kahden kuvan välillä siirtymiseen. Näin tapahtuessa osallistujat kysyivät minulta apua ja luovimme tilanteessa eteenpäin yhdessä. Uskon, että tämä vaikutti virtuaalimatkokemukseen jonkin verran, mutta päätin silti käyttää haastatteluja aineistonani, koska osallistujat pystyivät keskittymään kertomuksissaan virtuaalimatkokemuksesta enimmäkseen muihin asioihin. Toisaalta myös erilaiset tekniset häiriöt voivat olla osa virtuaalimatkokemuksia muissakin yhteyksissä.

4.3 Tulkinnallinen fenomenologinen analyysi

Hyödynnän tutkimukseni analyysimenetelmänä tulkitsevaa fenomenologista analyysiä (*interpretative phenomenological analysis*, IPA). Menetelmä on Jonathan Smithin vuonna 1996 esittelemä (Finlay, 2011, s. 139) ja sen juuret ovat vahvasti paitsi fenomenologiassa, myös hermeneutiikassa sekä idiografiassa. Smithin ja kumppanien mukaan tulkinnallinen fenomenologinen analyysi on holistinen fenomenologinen lähestymistapa, jossa kokemuksia voidaan tutkia niille annettujen merkityksien kautta. (Smith, Flowers & Larkin, 2009, s. 11-29, 34). Tulkinnallista fenomenologista analyysiä on sovellettu jo jonkin verran tutkimuksiin, joissa tutkitaan sairauksia ja terveyttä henkilökohtaisina kokemuksina (Smith, 2009, s. 121) sekä myös liikuntarajoitteisuutta ruumiinfenomenologisesta näkökulmasta käsittelevässä tutkimuksessa (ks. esim. Gorazon, 2019; Rickhard & Peri, 2019).

Syitä tulkinnallisen fenomenologin analyysin valinnaksi tutkimukseni analyysimenetelmäksi on useita. Tulkinnallinen fenomenologinen analyysi soveltuu tutkimukseni analyysimenetelmäksi, koska se soveltuu hyvin pienten, mutta syvällisten haastatteluaineistojen analysointiin. (Smith ym, 2009, s.73). Tulkinnallinen fenomenologinen analyysi soveltuu tutkimukseni analyysimenetelmäksi hyvin myös siitä syystä, että sen juuret ovat fenomenologiassa tieteenperinnössä (Smith, 2009, s.11 – 21). Tulkinnallisen fenomenologisen analyysin mukaan ihmiset ovat fyysis-psykologisia kokonaisuuksia ja menetelmässä tarkastellaan kokemuksille annettuja merkityksiä paitsi kehollisesta, myös kognitiivis-affektiivisesta sekä eksistentiaalisesta näkökulmasta. (Smith, 2009, s. 34). Uskon, että tutkimuksessani liikuntarajoitteisten kehonkokemuksille annetut merkitykset voivat olla muitakin, kuin kehollisia, sillä kehonfenomenologiassakin ihmistä tarkastellaan kokonaisuutena, joka on maailmassa kehonsa välityksellä. (Merleau-Ponty, 1945/2008)

Hermeneuttinen perinne näkyy tulkinnallisessa fenomenologisessa analyysissä erityisesti sen iteratiivisessa luonteessa: Analyysin edetessä aineistoa tulkitaan eri tavoilla sekä eri tasoilla, jotta kokemuksille annettujen merkityksien tulkinta syvenee. Omakaan analyysini ei edennyt lineaarisesti, vaan liikuin läpi koko analyysi- ja kirjoitusprosessin aineiston ja teemojen välillä korjaten analyysiäni aina ymmärrykseni kehittyessä. (ks. Smith, ym., 2009, s. 28.) Hermeneutiikka ilmenee tulkinnallisessa fenomenologisessa analyysissä myös sen tulkitsevan luonteen kautta. Tulkintaa tehdään menetelmässä kaksinkertaisesti: Kertoessaan haastattelutilanteessa kokemuksistaan osallistuja merkityksellistää sekä tulkitsee niitä.

Myöhemmin tulkinnallista fenomenologista analyysiä hyödyntävä tutkija tekee tulkintoja osallistujan kertomuksen pohjalta. Osallistuja tulkitsee omaa kokemustaan ja kertoo siitä tutkijalle omasta kokemusmaailmastaan käsin. Tutkijan ainoa pääsy osallistujan kokemukseen on hänen kertomuksensa, jota tutkija tulkitsee omien kokemustensa näkökulmasta. (Smith, 2009, s. 35 – 36.)

Smith ja kumppanit (2009) suosittelevat aloittelevalle tulkitsevaa fenomenologista analyysiä hyödyntävälle tutkijalle soveltuvaksi haastattelujen määräksi noin neljästä viiteen haastattelua (Smith ym., 2009, s.73). Omaa tutkimustani varten suoritin neljä haastattelua, joskin aineiston kokoa määritti enemmän soveltuvien osallistujien tavoittamisen haasteellisuus kuin Smithin ja kumppaneiden suositus. Tulkitsevaan fenomenologiseen analyysiin soveltuu kuitenkin pienikin määrä haastatteluja sen idiografisen luonteen vuoksi. Idiografisissa tutkimuksissa ollaan kiinnostuneita syvällisistä yksityiskohdista yleistävän tiedon sijasta. Idiografisuus näkyy tulkinnallista fenomenologista analyysiä seuraavissa tutkimuksissa paitsi maltillisena aineistokokona, myös hyvin perusteellisena ja systemaattisena analyysinä. (Smith, ym., 2009, s.29.) Omassa aineistossani osallistujat kuvasivat kokemuksiaan paikoitellen hyvinkin yksityiskohtaisesti ja syväluotaavasti. Uskon, että jos haastatteluja olisi ollut vielä useampia, en olisi pystynyt tuomaan osallistujien kokemuksia tutkimukseni tuloksissa esiin vastaavalla tarkkuudella, vaan olisin joutunut tekemään enemmän yleistyksiä. Tästä näkökulmasta tutkimustani varten keräämä aineisto on valitsemaani analyysimenetelmään nähden sopiva.

Tulkitseva fenomenologinen analyysi on nimensä mukaisesti avoimesti tulkinnallista, eikä pyri ainoastaan puhtaan kokemuksen kuvailuun, kuten jotkin muista fenomenologisista analyysimenetelmistä. Tulkinnallisessa fenomenologisessa analyysissä tutkija pyrkii tulkitsemaan aineistosta kokemusten merkityksiä sekä ymmärtämään, kuinka ihmiset luovat näitä merkityksiä ja mielekkyyksiä henkilökohtaisessa ja sosiaalisessa maailmassaan. (Filey, 2011, s. 140; Tökkäri, 2018, s.74).

Seuraan tutkimuksessani Smithin ja kumppanien (2009) teoksessaan *Interpretative Phenomenological Analysis – Theory, Method and Research* tarjoamaa tulkitsevan fenomenologisen analyysin rautalankamalla, jota he suosittelevat tulkitsevaan fenomenologiseen analyysiin vasta perehtyvälle tutkijalle. Vaikka menetelmä esitellään monin kohdin

seikkaperäisesti, jättävät kirjoittajat joitakin menetelmän osia, kuten nousevien teemojen abstrahoinnin verrattain avoimeksi ja tutkijan itsensä sovellettaviksi. (Smith ym., 2009, 79-96.)

Tulkitsevassa fenomenologisessa analyysissä aineisto analysoidaan aluksi yksi haastattelu kerrallaan. Ensimmäisenä analyysin vaiheena tulee tutkijan tutustua aineistoon. Tutustuin tutkimusaineistooni paitsi lukemalla haastattelut useampaan kertaan läpi, myös litteroinnin myötä kuuntelemalla nauhoitteita tehdessäni niin, kuten Smith ja kumppanit ehdottavat (2009, s. 82). Heidän mukaansa tässä analyysin vaiheessa aineiston useampaan kertaan lukeminen auttaa tutkijaa asettamaan osallistujan tutkimuksen keskiöön, pääsemään sisään heidän elettyyn maailmaansa sekä huomaamaan läpi haastattelun kulkevia rakenteita. (Smith ym., 2009, s. 82).

Kun tutkija on päässyt tutustumaan aineistonsa huolellisesti, hän voi aloittaa varhaisten muistiinpanojen tekemisen. Litteroitua haastattelua käydään systemaattisesti läpi ja siitä kirjataan muistiinpanoja. Kommentoin aineistoa systemaattisesti kolmella eri tasolla, kuten Smith ja kumppanit (2009) ehdottavat: Kommentit voivat olla *kuvailevia* (*Descriptive comments*), jolloin niiden sisällössä kuvataan osallistujan kertomuksen sisältöä. *Kielelliset kommentit* (*Linguistic comments*) taas tarkastelevat osallistujan kielenkäyttöä sekä esimerkiksi taukoja ja metaforia. Lisäksi kommentit voivat olla *käsitteellisiä* (*conceptual concepts*), jolloin aineistoa siirrytään tarkastelemaan kokonaisvaltaisemmin osallistujan kokemuksen näkökulmasta yksittäisten väitteiden sijaan. (Smith ym., 2009, s. 83–90.) Etenin aineiston läpi haastattelu kerrallaan kirjatun ensin kuvailevat kommentit, jonka jälkeen siirryin kirjaamaan kielellisiä kommentteja ja lopulta käsitteellisiä kommentteja.

Käsitteellisten kommenttien kirjaaminen edellyttää jo enemmän tulkintaa osallistujan kokemusmaailmasta, kuin kielelliset sekä kuvailevat kommentit ja Smithin ja kumppanien (2009) mukaan tutkija voi myös pyrkiä hyödyntämään omia kokemuksiaan aineiston tulkinnan tässä vaiheessa, joka voi tuoda analyysiin syvyyttä. (Smith ym., 2009, s. 83–90). Käsitteellisten kommenttien kirjaaminen edellytti minulta analyysivaiheessa paljon ajankäyttöä ja aineiston lukemista yhä uudelleen ja uudelleen, sillä jotkut kohdat aineistossa tuntuivat erityisen tiheiltä, vaikken välttämättä heti aluksi osannut eritellä, minkä takia ne vaikuttivat siltä.

Perusteellisesta lukemisesta ja paneutumisesta huolimatta on myös mahdollista, että minulta on jäänyt aineistosta jokin kohta vähemmälle huomiolle, vaikka se olisi osallistujille erityisen merkityksellinen, koska tarkastelen maailmaa ja aineistoa kuitenkin aina omasta positivistani käsin (Merleau-Ponty, 1945/1962, s. ix), vaikka pyrin sen tiedostamaan ja sitä refleктоimaan. Vaikka tulkitseva fenomenologinen analyysi onkin avoimesti nimenomaan tulkinnallista ja tutkija voi peilata omiin kokemuksiinsa, tulee analyysin silti olla lähtöisin tutkimuksen aineistosta sekä osallistujien kokemuksista ja tulkintojen tulisi olla perusteltavissa aineistosta. (Smith ym., 2009, s. 83-90.) Pyrin omassa tutkimuksessani varovaisuuteen liiallisen tulkinnan suhteen, sillä en ole itse liikuntarajoitteinen, toisin kuin tutkimukseni osallistajat.

Seuraavassa tulkitsevan analyysin vaiheessa aineistosta pyritään tunnistamaan teemoja. Teemoja muodostettaessa hyödynnetään analyysin edellisessä vaiheessa tehtyä aineiston alustavaa kommentointia. Myös teemat muodostetaan ensin jokaisesta haastattelusta erikseen. Teemojen muodostaminen noudattaa hermeneuttista kehää, kun jokaista tulkinnan kohteena olevaa teemaa verrataan kokonaisuuteen ja tulkittua kokonaisuutta jokaiseen sen osaan. Teemoja muodostettaessa on pyrittävä säilyttämään aineiston kompleksisuus. (Smith ym., 2009, s. 91-92.) Haastatteluaineistosta teemoja muodostaessani kirjoitin ensin teemat kertaalleen suoraan tulostetun aineiston marginaaleihin, jonka jälkeen kävin saman haastatteluaineiston sekä siitä muodostetut teemat vielä kertaalleen läpi, kun siirsin teemat virtuaaliselle alustalle. Koen, että teemojen irrottaminen aineistosta ja kirjoittaminen toisaalle sai minut vertaamaan teemojen ja aineiston keskinäistä suhdetta kokonaisuutena, joka auttoi teemojen täsmentämisessä ja iteroinnissa. Liitin jokaisen teeman yhteyteen aineiston sivunumeron, jolta kyseinen teema löytyi, jotta pystyin palaamaan siihen tarvittaessa myöhemmissä vaiheissa analyysiä.

Siirrettyäni aineistosta muodostamani teemat virtuaaliselle Miro-alustalle, aloitin teemojen ryhmittelyn. Smith ja kumppanit esittelevät teoksessaan erilaisia perusteita, jonka pohjalta teemoittelua voi tehdä. Kirjoittajat ehdottavat, että teemoja voi ryhmitellä esimerkiksi samankaltaisuuden tai vastakohtaisuuksien pohjalta. (Smith ym., 2009, s. 92 – 100.) Pyrin ryhmittelemään samankaltaisia teemoja ryhmiksi varsinkin teemoittelun alussa verrattain vapaasti ja aineistolähtöisesti (Smith, ym. 2009, s. 96). Aluksi jokaisesta haastattelusta muodostui pienempiä teemaryhmiä, joita tarvittaessa yhdistin prosessin edessä suuremmiksi kokonaisuudeksi. Lopuksi nimesin jokaisen teemaryhmän. Jotkin aineistosta nostetuista

teemoista olivat yläkäsitteellisempiä kuin toiset, jolloin niistä saattoi muodostua teemaryhmien nimiä, kuten *matkailun suunnittelu* tai *henkinen jaksaminen* (ks. Smith ym, 2009, s. 97). Teemaryhmiä oli tässä vaiheessa analyysiä vielä useita.

Etenin analyysissäni käyden ensin järjestelmällisesti kaikki neljä haastattelua yksittäin. Smith ja kumppanit (2009, s.100) kehottavat tutkijaa pyrkimään unohtamaan aikaisemmissa haastatteluissa ilmenneet teemat seuraavaan haastatteluun siirtyessä, mutta tunnustavat sen olevan toisinaan haastavaa. Oma analyysiprosessini oli hidas ja kesti pitkään, mikä helpotti aikaisempien haastattelujen teemojen unohtamista.

Kun olin läpivienyt kommentointi- ja teemoitteluprosessin yksitellen jokaisen haastattelun kohdalla, aloin tarkastelemaan aineistoa kokonaisuutena ja pyrin löytämään aineistosta läpileikkaavia tai samankaltaisia teemoja. Läpileikkaavia teemoja etsiessä aikaisemmin luodut teemat voivat yhdistyä ja niiden otsikot saattavat vaihtua. Smith ja kumppanit esittävät, että läpileikkaavat teemat voidaan esittää esimerkiksi taulukkona tai graafina. (Smith, ym. 2009, s. 101 – 103). Itse jatkoin työskentelyä koko analyysin loppuvaiheen ajan virtuaalisella Miro-alustalla, jonka vuoksi esitän koonnin aineiston teemoista kuvankaappauksena alustalta (Kuva 1). Olin tuonut jokaisen haastattelun teemalliset kommentit Miro-alustalle eri värisillä virtuaalisilla muistilapuilla. Minulle oli helpompaa hahmottaa visuaalisesti miten paljon aineistoa kuhunkin teemaan muodostui kustakin haastattelusta, koska laput olivat eri värisiä.



Kuva 1: Analyysin poikkileikkaavat teemat Miro-alustalla

Ryhmittelin aineiston kolmeen suurempaan kategoriaan osatutkimuskysymysteni mukaisesti. Yksi kategorioista käsitteli liikuntarajoitteisten elettyä kehoa, toinen matkailua ja siihen liittyviä kehollisia kokemuksia ja kolmas virtuaalimatkailua kehonfenomenologisesta näkökulmasta tarkasteltuna. Analyysin edetessä nimesin teemoja eri tavoilla ja yhdistelin niiden sisältöä tarpeen vaatiessa.

Ensimmäinen kategoria sisälsi poikkileikkaavat teemat ”kipu ja vamma elämässä”, ”hyväksyntä, uusi tilanne”, ”Apuvälineet osana habituaalista ruumista/kehon jatke”, ”keholla maailmassa”, ”keho ja harrastukset” sekä ”yhteiskunta/muut ihmiset”. Jouduin rajaamaan teeman ”Yhteiskunta/muut ihmiset” analyysini ulkopuolelle, sillä sen sisältö ei vastannut suoranaisesti tutkimuskysymykseeni. Poimin kuitenkin teemasta joitakin kommentteja sopivilta osin osaksi muita teemoja. Toisessa kategoriassa oli kolme teemaa: ”matkailu ja voimavarat”, ”matkailun merkitykset” sekä ”matkailun suunnittelu”. Kolmannen kategorian muodostivat teemat ”ympäristöön suuntautuminen (VR)”, ”tosimaailman läsnäolo”, ”aiemmat kokemukset”, ”keho kokemuksessa” sekä ”kokemus ympäristössä olosta”. Teemat olivat tässä vaiheessa analyysiä nimeltään varsin puhekielisiä, mutta analyysin edetessä sidoin niitä tiukemmin yhteen teorian kanssa (Smith, ym., s. 101).

Kolmeen kategoriaan jaetut teemat muodostavat tutkimukseni kolmen tuloslukuni sisällöt, mutta kirjoittamisen edetessä teemat elivät ja osin uudelleenmuotoutuivat oman

ymmärrykseni kehittyessä edetessäni prosessissa hermeneuttisen prosessin mukaisesti. Analyysi ja kirjoittaminen etenivät osin rinnakkain. (Smith ym., 2009, s. 108—110.) Keskityin tuloslukuja kirjoittaessani pitämään mielessäni myös tutkimuskysymykset ja kirjoittamaan tuloslukuissani niiden näkökulmasta, kuinka kukin teema näkyi osallistujien kokemuksissa aineistokatkelmia hyödyntäen. Toisinaan kuitenkin aineistossa oli jokin erityisen tiheä kohta, joka kuitenkin edusti ainoastaan yhden osallistujan kokemusta. Saatoin nostaa joitakin tällaisia kohtia osaksi analyysiäni, koska tulkinnallisen fenomenologisen analyysin idiografinen luonne mahdollistaa sen. (Smith, 2009, 29—38, 109—111.)

Suuren osan analyysilukujani muodostavat aineistokatelmat. Niillä pyrin paitsi perustelemaan tekemiäni tulkintoja, myös tekemään analyysiprosessiani läpinäkyväksi lukijalle. Aineistokatelmat myös tuovat tutkimukseni osallistajat sekä heidän kokemuksensa lähemmäs lukijaa. (Smith, 2009, s. 110—111.) Analyysini rakentui aineistokatelmiin ympärille, kun tulkitin niitä kehonfenomenologisen kirjallisuuden kanssa keskustellen.

4.5 Tutkimusetiikka

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan on tärkeää positoida itsensä suhteessa tutkittavaan aiheeseen ja tunnustaa, että emme voi koskaan täysin ymmärtää toisten kokemuksia (Seidman, 1998, s. 3). Vaikka fenomenologisessa tutkimuksessa tutkija pyrkiikin neutraaliin tulkintaan, on tiedostettava, että tutkijan tausta sekä hänen ennakkokäsityksensä vaikuttavat hänen tulkintoihinsa (Padilla, 2003, s.415) En itse ole liikuntarajoitteinen, joten en voi koskaan täysin ymmärtää liikuntarajoitteisten kehonkokemuksia. Olen suomea puhuva, koko ikäni Suomessa asunut valkoihoinen nainen. Aloittaessani pro gradu-työn kirjoittamisen olin satunnaisesti työssäkäyvä opiskelija, tutkielman edetessä työllistyin kokopäiväisesti. En itse ole liikuntarajoitteinen enkä kärsi kroonistuneesta kivusta. Perussairautenani sairastan auratonta migreeniä, joka voi joissain tapauksissa helpottaa empaattista tulkintaa osallistujien kuvauksista kivusta ja sen lamauttavasta vaikutuksesta, mutta pyrkimyksenäni tutkielman läpi oli myös haastaa tätä ymmärrystä.

Ymmärrykseni liikuntarajoitteisuudesta oli prosessin alussa varsin suppea, enkä aloittaessani ymmärtänyt, kuinka moninaisesta ilmiöstä on kyse. Tilannetta kuvaa mielestäni hyvin se, että tutkimusta aloittaessani ajattelin, etten tunne liikuntarajoitteisia henkilöitä, mutta ymmärrykseni kasvaessa ymmärsin, että eräs lähipiirini kuuluva voidaan nähdä

liikuntarajoitteisena. Prosessin edetessä ymmärrykseni liikuntarajoitteisuudesta on lisääntynyt kirjallisuuden ja haastatteluiden myötä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että esiymmärrykseni aiheesta olisi jotenkin kadonnut, vaan se on muuttunut kirjallisuuden myötä. Pysin analyysin edetessä kyseenalaistamaan tulkintojani kysymällä itseltäni, voiko asian tulkita toisin.

Aloittaessani tutkielman työstöä minua kiinnosti tutkia, voisiko virtuaalimatkailla tarjota liikuntarajoitteisille henkilöille vaihtoehdon perinteisen matkailun tilalle. Prosessin edetessä ja ymmärrykseni kasvaessa olen kuitenkin päätenyt jokseenkin kyseenalaistamaan alkupeleistä tutkimusintressiäni. Koen, että ei ole minun asiani tutkijana ottaa kantaa siihen, olisiko virtuaalimatkailla mielekäs vaihtoehto, vaan sen sijaan tutkimuksessani syvennyn siihen, millä tavoin osallistujien keho ja kehollisuus ovat virtuaalimatkakokemuksessa mukana.

Virtuaalimatkailla tarjoaminen mahdollisena esteettömyyttä lisäävänä vaihtoehtona on itsessään jo asia, mitä tulee pohtia eettiseltä kannalta. Toisaalta virtuaalitodellisuudesta ja virtuaalimatkailla esteettömyyden lisääjänä on mainintoja sekä tutkimuskirjallisuudessa (ks. esim. Tecau, 2017) että mediassa (ks. esim. Jaajon idea liikuntarajoitteisten matkailusta, 2017), mutta näkemykset eivät välttämättä vastaa liikuntarajoitteisten kokemuksia aiheesta. Huolimatta siitä, että virtuaalitekniikkaa hyödyntämällä voidaan kenties parantaa saavutettavuutta, on olemassa myös riski, että kehittyvän VR-tekniikan ja sen hyödyntämisen myötä motivaatio parantaa matkakohteiden fyysistä esteettömyyttä konkreettisesti todellisuudessa vähenee. Prosessin aikana pohdin myös paljon, onko virtuaalimatkailla tarjoaminen vaihtoehtona perinteiselle fyysiselle matkailulle reilua, mutta eräs tutkimukseen osallistujista otti kantaa tähän pohdintaan toteamalla: *Jos omalta kohalta aattelee, niin mikkäänhän ei ole reilua (Jamme,H2)*. Lausahdus kertoo nähdäkseni siitä, että minun henkilönä ilman liikuntarajoitteita ei tule ainakaan sulkea toiminnallani toisten mahdollisuuksia pois. Huolimatta tutkimukseni tuloksista jokaisella tulee olla mahdollisuus päästä kokemaan luontokokemuksia fyysisesti todellisessa maailmassa ja kohteiden esteettömyyttä ja inklusiivisuutta tulee pyrkiä parantamaan jatkossakin.

Pysin noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä (TENK, 2023) läpi koko tutkimusprosessin. Tutkimuksessani tutkin liikuntarajoitteisten osallistujien ruumiinfilosofisia kokemuksia virtuaalimatkailla. Jotta voisin ymmärtää ruumiinkokemuksia virtuaalimatkailla, minun tuli perehtyä myös heidän ruumiinkokemuksiinsa ylipäätään. Tästä syystä haastatteluissa

käsiteltiin myös osallistujien arkea sekä fyysistä matkailua kehollisesta näkökulmasta. Osallistajat kertoivat haastattelutilanteissa syvällisiä ja arkaluontoisiakin kokemuksia elämästään, mistä syystä tutkimusetiikan rooli tutkimuksessa korostuu entisestään: Minun tulee tutkijana varmistaa, että osallistajat ovat tietoisia siitä, miten aion tutkimusaineistoa hyödyntää sekä oikeudestaan vetäytyä missä tahansa vaiheessa prosessia pois tutkimuksesta (Siekinen, 2010, s. 59). Kävin jokaisen osallistujan kanssa haastattelujen aluksi läpi, mihin haastattelu liittyy ja kuinka se etenee. Keräsin tutkimukseni osallistujilta suostumuksen heidän osallistumiseensa kirjallisella lomakkeella (Liite 1), jossa kerroin miten haastatteluaineistoa käytetään ja säilytetään tämän tutkimuksen yhteydessä ja sen jälkeen. Kerroin osallistujille myös heidän oikeudestaan vetäytyä tai kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta missä tahansa vaiheessa tutkimusprosessia (TENK, 2023, s. 7-8). Yhteystietoni sisältäviä osallistumissuostumuslomakkeita täytettiin jokaisesta haastattelusta kaksi kappaletta, joista toinen jäi minulle ja toinen osallistujalle itselleen. Toin haastattelutilanteiden alussa osallistujille ilmi, että mikäli jokin kysymyksistä tuntuu epämiellyttävältä, heidän ei tarvitse vastata siihen, vaan voimme siirtyä haastattelussa eteenpäin. Aineiston litterointivaiheessa koodasin aineiston siten, että osallistajat eivät ole tunnistettavissa tutkimuksestani. Analyysivaiheen edetessä päädyin pseudonymisoimaan osallistujien nimet, mikä on tulkinnallisessa fenomenologisessa analyysissä tavallista (ks. esim, Smith ym., 2009, s. 119). Nimien pseudonymisointi paitsi suojaa osallistujien henkilöllisyyttä, myös helpottaa tekstin lukemista. Lisäksi uskon, että kun aineistossa osallistajat esiintyvät nimillä, vaikkakaan eivät omillaan, on lukijan helpompaa pyrkiä samaistumaan heidän kokemuksiinsa ja osoittamaan empatiaa heitä kohtaan, kuin jos heihin viitattaisiin termeillä kuten ”osallistuja 1”. Myös aineistossa esiintyvät paikkojen nimet sekä muut mahdolliset tunnistetiedot on poistettu ja merkitty hakusulkeisiin yleisemmällä termillä kuvaten.

Tutkimuksen osallistujia on yleisesti ottaen hyvä pyrkiä kuvaamaan sillä tasolla, että heitä ei voida sen perusteella tunnistaa (TENK, 2019, s.13). Tästä johtuen en tuo tutkimuksessani esimerkiksi ilmi, millainen vamma tai liikuntarajoite tutkimukseeni osallistuvalla henkilöllä on, jotta osallistujien anonymiteetti on turvattu. Kävin myös aineiston analyysin aikana jatkuvaa pohdintaa siitä, millä tarkkuudella voin kertoa esimerkiksi osallistujien apuvälineistä tai harrastuksista nyt ja ennen vammaa, jotta voin turvata osallistujien anonymiteetin säilymisen. Toisaalta harrastukset ja apuvälineet ovat ruumiinfenomenologisesta näkökulmasta kiinnostava tarkastelun kohde, sillä niihin nivoutuu monia kehollisia merkityksiä. Toisaalta taas monet apuvälineistä voisivat olla verrattain spesifejä ja tunnistettavia varsinkin

osallistujat tunteville henkilöille. Tämän takia päädyin tutkimuksessani ratkaisuun nimetä ainoastaan yleisimpiä apuvälineitä, kuten pyörätuolin tai kävelysauvan, ja käyttää muista apuvälineistä epämääräisempää ja yleisempää termiä, kuten ”lääkinnällinen apuväline”.

5. LIIKUNTARAJOITTEINEN ELETTY KEHO

Tässä luvussa vastaan ensimmäiseen alatutkimuskysymykseeni: *Millainen on liikuntarajoitteinen eletty keho?* Aloitan kysymykseen vastaamiseen tarkastelemalla liikuntarajoitteisten osallistujien kokemuksia heidän kehonsa ja arkiympäristönsä yhteensopivuudesta. Luvun toisessa alaluvussa tarkastelen apuvälineiden roolia osallistujien arjessa sekä niitä osana osallistujien kehollista skeemaa. Myös kipu oli läsnä osallistujien kertomuksissa arjestaan, jonka vuoksi tarkastelen alaluvussa 5.3 kipua fenomenologisesta näkökulmasta. Suhde omaan kehoon, oman vamman sekä kehon hyväksyminen olivat myös osallistujille merkityksellisiä asioita haastatteluissa, jonka vuoksi syvennyn niihin luvussa 5.4.

Osallistujat kertoivat myös haastatteluissaan monista muista itselleen merkityksellisistä asioista, kuten vammautumisestaan, liikuntarajoitteisten asemasta yhteiskunnassa, terveydenhuollon kuormittuneisuudesta ja lääkäreiden kiireestä, vertaistuen tärkeydestä sekä byrokratiasta, jotka kaikki ovat osa heidän arkitodellisuuttaan sekä kokemusmaailmaansa. Omassa pro gradu-tutkielmassani keskityn kuitenkin ennen kaikkea kuvaamaan liikuntarajoitteisuutta kehollisuuden näkökulmasta, mistä johtuen olen joutunut rajaamaan näitä tärkeitä teemoja lopullisen analyysini ulkopuolelle.

5.1 Ympäristön ja kehon yhteensopivuus

Kehonfenomenologiassa nähdään, että asutamme maailmaa kehoillamme. Suhteemme maailman kanssa on esireflektiivinen, joka tarkoittaa, että emme useinkaan ole aktiivisesti tietoisia kehomme toiminnasta, kuten täsmällisistä asennoistamme tai liikkuvan kehomme liikeradoista maailman kanssa. (Zeiler, 2010, s. 2 – 3.) Se, miten asutamme kehoillamme maailmaa on osa kehollista skeemaamme (Merleau-Ponty, 1945/1962, s. 115).

Joskus tietoisuus omasta kehosta aiheutuu esteellisestä ympäristöstä. Lingsom (2012) kutsuu tällaisia liikuntarajoitteisten kokemuksia, joissa esteellinen ympäristö saa tietoiseksi omasta kehosta invalidisoiviksi kokemuksiksi. Ympäristöt, joissa liikuntarajoitteisen henkilön huomio ei kiinnity omaan kehoon tai kiinnittyy omaan kehoon positiivisella tavalla luovat mahdollistavia kokemuksia. (Lingsom, 2012.) Esimerkiksi yksi osallistujista, *Harri (H3)*¹ kertoi,

¹ Osallistujan nimet pseudonymisoitu

kuinka monelle niinkin arkinen asia kuin lumi aiheuttaa hänelle liikkumisen haasteita. *Minna (H4)* taas kertoo muutoksista, joista heidän kotiinsa on tehty arjen helpottamiseksi.

Niin ku näki tuon lumen. Se on mulle aina ollu, kun sitä on tonkin verran ja sitten meet tuohon pihalle, niin, pihalle niin se tökkää. Se meno tökkii. – – Ja sit sä menet ja tää olkapää rupee heti ilmotteen, että löysää, löysää. Et se tulee sitä kautta sit se, ei nyt voi sanoo, miksi sitä vois sanoo? Se haitta tulee, korostuu se lumen aiheuttama haitta, niin ku kivun kautta korostuu. (Harri, H3)

Mulla on korkee sänky ja sitten meil on semmonen korkee vessanpytty. Ja kun meillä tehtiin sitte peruskorjausremonttia kotona, niin meil on ne sisääntulon rappuset, niin meil on sillä tavalla, että siihen, siihen sit saatiin kunnalta se tuki sillä tavalla, et siihen tuli rappuset. Että tavallaan, että pääsee niin ku helpommin. Että, ja turvallisemmin tavallaan, että, että tärkeintä on tietysti se, että estetään mahdolliset uudet vahingot sillä tavalla, ettei tuu niin ku, etti kaatuilis ja näin. (Minna, H4)

Lumi tekee ympäristöstä Harrille esteellisen ja saa hänet kivun myötä tietoisiksi omasta kehostaan. Harrin kehon voidaan tuollaisina hetkinä nähdä tulevan hänen tietoisuutensa kohteeksi negatiivisella tavalla eli *häiriöilmestyvän*. Kun keho häiriöilmestyy, yksilön esireflektiivinen suhde maailman kanssa häiriintyy ja hän suuntautuu ympäristön sijasta kohti omaa kehoaan (Leder, 1990, s. 53–57). Kokemusta voidaan pitää invalidisoivana (Lingsom, 2012). Minnan (H4) tapauksessa hänen kotiinsa tehdyt muokkaukset taas sovittavat ympäröivää maailmaa sopimaan paremmin yhteen hänen kehonsa kanssa. Muokkausten päämääränä voidaan tulkita olevan mahdollistavia kokemuksia tarjoava ympäristö, jossa hänen kehonsa ei häiriöilmesty.

Toisaalta osallistujat kertovat myös tilanteista, joissa he ovat kokeneet kehollisia onnistumisen kokemuksia ja tulleet tietoisiksi omista kehoistaan positiivisella tavalla. Harri (H3) ja *Janne (H2)* kuvailevat arjessaan ja harrastustensa parissa kokemiaan positiivisia kehon kokemuksia:

Niin tuota, se jopo on semmonen, että tavallaan siinä on ajoasento semmonen, että kun sie istut ja ryhti pyssyy suorana. – – Kun se on niin, kun se tanko on niin korkeella. Niin se oli semmonen ahaa-elämys, että kävinköhän mie kolmesti vai neljästi, en pitkää lenkkiä, mutta sanotaan 400, 500 metriä. Niin tälle kesälle. (Janne, H2)

Ja sit se, kun se liike täytyy pysäyttää, ja se täytyy mennä musiikin mukasesti, niin se niinkun sitten mieltäkin pitää siinä mukana. Et se ei oo semmosta kone- maista tekemistä, konemaista tekemistä. Et se on ihan semmosta hauskaa. (Harri, H3)

Kun tulemme kehoistamme positiivisella tavalla tietoisiksi, kyseessä on kehojemme nautinnollinen ilmestyminen (*eu-appearance*). Kehon nautinnollisessa ilmestymisessä kehomme

tuntuu miellyttävältä tai nautinnolliselta. Kehon ilmestyessä nautinnollisesti esireflektiivinen suhteemme maailman kanssa ei katkea, toisin kuin kehon häiriöilmestyessä. (Zeiler, 2018, s. 15 – 17). Janne (H2) kertoi tilanteesta, jossa pystyi pitkästä aikaa ajamaan pyörällä, joka oli positiivinen kokemus. Hän kuvaili oman kehonsa asentoa pyörän päällä, mikä viittaa hänen olleen asennosta jossain määrin tietoinen. Jannen keho ilmestyi hänelle nautinnollisesti kyetessään pyöräilyyn, jota hän ei muutoin pystynyt harrastamaan. Harri (H3) taas kuvasi, kuinka tanssiharrastuksessaan nauttii siitä, että liikkeitä tehdessä täytyy myös ajatella omaa tekemistä, mikä viittaa hänen olevan positiivisella tavalla tietoinen omasta kehosta tanssiessaan. Myös Harrin (H3) kehon voidaan tulkita ilmestyvän nautinnollisesti.

Suuntaudumme kohti maailmaa ja sen tuomia mahdollisuuksia ja tehtäviä kehoillamme. (Merleau-Ponty, 1945/1962). Liikuntarajoitteisuus voi vaikuttaa siihen, millaisina maailman tarjoamat mahdollisuudet nähdään. Osallistujat tarkastelivat arjen mahdollisuuksiaan sekä toimintaansa kehollisesti. Esimerkiksi Harri (H3) kertoo alitajuntaisesta suodattamisesta käyntikohteiden valinnan osalta.

Etä jos me vaikka sun kans päätetään nyt lähtä syömään johonki paikkaan tai johonki muualle. Niin alitajunta jo, jo ennen kun me teemme sitä sopimusta keskenämme, että mihin me mennään, niin mieltii sitä, aijaa, sinne on rappusia, ei sinne ei voida mennä. Se täytyy siirtää syrjään. Et se kaventaa sitä meidän mahdollisuutta tehdä se asia. Esimerkiks mennä kahville, syömään, johonki ihan perus juttuun. Niin tää mun vamma kaventaa sitä mun valinnan mahdollisuutta. Etä ei niitä hirveen montaa kahvilaa täälläkään esimerkiks oo, missä pääset, ettei sun tarvi kantaa mua, nostaa mua johonki. (Harri, H3)

Kehollisella skeemalla voidaan tarkoittaa sitä tiedostamatonta tapaa, jolla kehomme suuntautuu kohti ympäröivää maailmaa ja sen mahdollisuuksia (Merleau-Ponty, 1945/1962, s. 114 – 115; Gallagher, s. 548 – 550). Maailman meille tarjoamista eri mahdollisuuksista voidaan käyttää nimitystä *tarjooma* (*affordance*). Tarjoomiin liittyvät merkitykset ovat henkilökohtaisia ja osa yksilön ja maailman välistä suhdetta. (Gibson, 19869, Klinken ym, 2014, s. 828 – 829, mukaan). Kehollinen skeemamme ja maailman tarjooma ovat käsitteitä, jotka liittyvät toisiinsa; maailman tarjooma avautuu meille kehomme havaintojen ja toiminnan kautta (Klinken ym, 2014, s. 829). Harrin (H3) kuvausta alitajuntaisesta esteellisten käyntikohteiden poissulkemisesta voidaan tulkita paitsi hänen kehollisen skeemansa, myös tarjooman kautta. Harri (H3) ei suuntaudu kehollisella skeemallaan kohti esteellisiä käyntikohteita, koska ne eivät ole osa osa maailman tarjoomaa hänelle, sillä ne eivät sovi yhteen hänen

kehonsa kanssa. Hän kertoo kokemuksestaan valinnan kapenemisesta, joka kertoo siitä, että maailman tarjooma on jossain määrin hänelle myös tiedostettava asia.

5.2 Keholliset apuvälineet

Tutkimuksen osallistujien arkeen liittyy erilaisia apuvälineitä esimerkiksi liikkumiseen, pu-
keutumiseen sekä kehon toiminnan ylläpitämiseen. Osan apuvälineistä tarkoitus oli myös vähentää oman kehon kuormitusta. Osallistujien kertomuksista välittyi apuvälineisiin liittyviä erilaisia merkityksiä. Toisaalta apuvälineet nähtiin arjen ja liikkumisen mahdollistajina sekä kivunhoidon välineinä, jolloin niitä kuvattiin hyvin käytännönläheisellä tasolla. Harri (H3) kuvaa pyörätuolinsa roolia osana arjen toimintaa:

Nämä niin sanotut aktiivimallit on tarkotettu sellaseen käyttöön, että niillä liikutaan itsenäisesti mahdollisimman vähällä ulkopuolisella avulla. (Harri, H3)

Pyörätuolin muotoilu tuki osallistujan itsenäistä toimimista hänen omassa arjessaan. Toinen osallistujista, *Minna (H4)* kertoi omaan kehoonsa sopivasta autosta ja sen tuomasta mahdollisuudesta liikkua silloin kuin itselle sopii:

Se on silti ihanaa, että on tavallaan se oma vapaus, että silloin ku tuntuu, että nyt mä niin ku haluan ja jaksan ajaa, nii mulla on se mahdollisuus. (Minna, H4)

Omalle keholle sopivaan autoon liittyi ajatus sen tuomista mahdollisuuksista ja vapaudesta. Sen lisäksi, että apuvälineet olivat liikkumisen välineitä, niihin liitettiin merkityksiä kuten itsenäisyys ja vapaus.

Apuvälineiden käyttöön liittyi osallistujien kertomuksissa monenlaisia merkityksiä, jotka eivät ole aina yksiselitteisen positiivisia tai negatiivisia asioita. Osalle osallistujista apuvälineet olivat tulleet osaksi elämä pakon sanelemina. Toisaalta niihin liitettiin myös positiivisia merkityksiä, kuten vapaus sekä itsenäisyys. Kun apuvälineet mahdollistavat esimerkiksi laajemman itsenäisen toiminnan, voidaan niiden tarkastella olevan osana mahdollistavia kokemuksia. (ks. Lingsom, 2012)

Arjen apuvälineet näyttäytyivät haastatteluissa henkilökohtaisina, usein mittatilaustöinä tehtyinä. Esimerkiksi Harri (H3) korosti oman kehon ja apuvälineenä toimivan pyörätuolin yhteensopivuuden tärkeyttä. Pyörätuolin tuli olla mukava ja omaan kehoon sopiva. Minna taas kuvasi kävelykepin roolia elämässään:

Kun mä tähän istahdan, niin se voi olla, että mä istun tässä kakstoist tuntii putkeen. (Harri, H3)

Tavallaan se tasapaino juuri, -- Sen takiahan mä tarvin tota keppiä, että se on niin kun juuri se tasapainon ylläpitäjä (Minna, H4).

Joillakin osallistujilla oli käytössään myös apuvälineitä, joiden tarkoituksena oli kompensoida kehon toimintaa ja hoitaa kipua. Osa apuvälineistä mahdollisti jossain määrin myös kivun säätelyn. Osa apuvälineistä olivat osallistujien arjessa läsnä ja kehossa kiinteästi kiinni, jolloin ne voidaan nähdä ikään kuin kehon jatkeina tai kehoon liittyneinä (*incorporation*). Apuvälineet eivät välttämättä enää näyttäyty kehon ulkopuolisina asioina, vaan osana kokonaisuutta, jonka kautta henkilö on maailmassa. (Diedrich, 2001, s. 218 – 219.)

Apuvälineiden hyödyntäminen vaikutti muodostuneen jo osaksi osallistujien habituaalista ruumista. Merleau-Ponty kuvaa teoksessaan *Phenomenology of perception* sokeaa henkilöä, jonka kepin käyttö on muodostunut osaksi hänen habituaalista ruumistaan (Merleau-Ponty, 1945/2008). Esimerkiksi Harri (H3) käytti liikkumisestaan pyörätuolillaan verbiä ”kelata”, sillä pyörätuolilla liikkuminen tapahtuu usein käsiä käyttäen. Kelata-verbin käyttö sanojen ”mennä” tai ”kävellä” sijaan kertoo siitä, kuinka pyörätuolilla liikkumisen taito on muodostunut osaksi osallistujan habituaalista ruumista. Myös esimerkiksi kivunsäätelyyn tarkoitettua apuvälineen käyttö vaikutti muodostuneen osaksi erään osallistujan habituaalista ruumista. Oman kiputilan tunnistaminen sekä säätely laitteella ovat kehollisia taitoja.

Apuvälineiden voidaan ikään kuin nähdä sovittavan osallistujien kehoa ympäristöön, joka on heille paikoin esteellinen. Liikuntarajoitteisille apuvälineet voivat olla osa maailmassa olemisen tapaa. Apuvälineiden kautta suuntaudutaan kohti maailmaa ja ne mahdollistavat henkilön keholle eri asioita lisäten heidän kehollisia kykyjään. Apuvälineiden voidaan täten tulkita kuuluvan osaksi osallistujien kehollista skeemaa (Richard ym, 2019, s. 1992–1995.) Lederin (1990) mukaan käytämme erilaisia välineitä täydentääksemme kehojamme vastamaan paremmin maailman vastustusta (Leder, 1990, s. 30 – 32.) Maailma on toisinaan paikoittain erityisen vastustava ja esteellinen tila liikuntarajoitteisille (ks. esim. Lingsom, 2012). Osallistujat suuntautuvat kohti maailmaa ja kehollisia tehtäviään apuvälineidensä kautta. Esimerkiksi pyörätuoli mahdollistaa osan osallistujista liikkumisen maailmassa, kävelysauva taas Minnan (H4) tasapainon ylläpidon. Apuvälineet toivat helpotusta myös kipuun, joka helpotti osallistujien suuntautumista maailmaa kohti oman kehon ja kivun sijasta.

5.3 Kipu jokapäiväisenä vieraana

Liikuntarajoitteisiin voi liittyä erilaisia sairauksia, jotka aiheuttavat paitsi rajoitteita liikkumiselle, myös kipuja ja muita oireita. Jokainen osallistujista kertoi haastattelutilanteessa jonkinlaisesta vammaan liittyvästä kipu- tai jännitystilasta. Monessa kertomuksessa kivun jatkuva läsnäolo korostui, samaten tasapainoilu oman aktiivisuuden ja levon tarpeen välillä. Osallistujat kertoivat myös kivunhoidosta ja sen haasteista sekä kivunhoidon psyykkisen puolen tärkeydestä. Osallistujien kiputilan vaihteluun liittyi kokemuksia oman aktiivisuuden ja levon välillä tasapainottelusta.

Kova kivun myötä yksilön huomio voi kiinnittyä ympäröivän maailman sijasta kohti omaa kehoa, jolloin oma keho häiriöilmestyy. Sen sijaan, että kipeä keho koettaisiin subjektina, jolla suuntautua kohti maailmaa, kipu voi tehdä omasta tutusta kehosta vieraan, objektin. Kivun myötä kokemus kehomme toimivuudesta maailmassa muuttuu; kivun myötä emme enää ole maailmassa keholla, vaan meillä on keho. (Leder, 1990, s. 77 –79) Myös osallistujat saattoivat viitata kipeään tai oireilevaan kehoonsa ja sen osiin pronomineilla kuten ”se” tai ”tuo”, jonka voi tulkita viittaavan kokemukseen kipeästä kehosta objektina.

Kipu ja muut vamman aiheuttamat keholliset oireet näyttäytyivät osallistujien elämässä jokapäiväisinä asioina. Osallistujat kuvaavat kivun pitkäaikaisuutta ja pysyvyyttä elämässään:

Sen haaverin jälkeken mulla ei oo ollu kivutonta päivää (Janne, H2).

Ne on niin kun niin sanottu jokapäiväinen vieras. (Harri, H3)

Vaikka kipu oli kiinteä osa osallistujien päivittäistä elämää, kipu ja oireet eivät ole kuitenkaan staattisia, vaan niiden voimakkuus vaihtelee päivästä ja ajanjaksosta riippuen.

Jos ykkösestä kymppiin, mitä käytetään tuolla sairaalassakin asteikkoa, niin mulla tällä hetkellä on siinä, sanotaan, että kutosen ja seiskan välillä. Sillon ku on tämmönen niin ku hyvä kautta normaali tilanne. – – Ja sitten kun mennee, mie oon pitäny sitä kymppiä semmosena, että mie oon hakeutunu apuun, että sitten oikeesti niin ku enää. (Janne, H2)

Että sillä tavalla sitten, kyllähän se kipu välillä ottaa niin ku valtaansa. Eikä se sitte kato sitä aikaa eikä paikkaa tavallaan. (Minna, H4)

Osa osallistujista kertoo myös, kuinka omalla toiminnalla ja aktiivisuudella on vaikutusta heidän kiputilaansa sekä oireisiinsa.

Että jos on kovia ääniä tai puhuu paljon tai jotakin, selittää jotakin asiaa innoissaan, niin lihakset jännittyy. (Niko, H1)

Mitä enemmän mie oon aktiivinen, sen enemmän tuo sitte taas provosoituu. (Janne, H2)

Kipu vaikuttaa intentionaalisuuteemme, eli siihen, kuinka suuntaudumme kehoillamme maailmaa ja sen mahdollisuuksia kohti. Minna (H4) kertoi, että jatkuvan kivun kanssa eläessä oma metelinsietokyky on matala. Haastattelussa hän kertoi myös tilanteesta, jossa oli joutunut sietämään vammastaan aiheutuvan kivun lisäksi toisenlaistakin kipua, jolloin tilanne oli tuntunut sietämättömältä. Myös Janne (H2) kertoo, kuinka joutuu kovimpien kipujaksojen aikana viettämään useita päiviä kuukaudesta sängyssä. Kohdatessamme kovaa kipua, huomiomme kiinnittyy maailman sijaan omaan kehoomme ja kipuun ja kehomme häiriöilmesty. Sen sijaan, että pyrkisimme suorittamaan maailman meille tarjoamia tehtäviä, ainoaksi tehtäväksemme muodostuu kivun poistaminen kehostamme. (Leder, 1990, s. 73 – 79).

Myöskään kivun ja oman sairauden hoito eivät näyttäytyneet yksinkertaisina ja yksiselitteisinä asioina osallistujien kertomuksissa. Osallistajat kertoivat esimerkiksi haasteista kipulääkkeiden käytön ja tavallisen elämänhallinnan välillä. Toisaalta jatkuvaa kovaa kipua on mahdotonta sietää, mutta osallistajat kokivat myös lääkityksen vaikuttavan osin negatiivisesti omaan toimintakykyynsä sekä arkeensa:

Johan ihminen saahaan lääkityksellä täysin kivuttomaksi, mutta jos minä oisin siinä tilassa, että mä lääkityksellä olisin saanu itteni kivuttomaks, niin meillä ei tulis tästä keskustelustakaan mitään. Että se ois ehkä semmosta, että siitä ei niin ku, en mä sais järkeviä ajatuksia sulle heiteltyä. (Harri, H3)

Toki kipulääkkeet auttaa, mutta niissä on se taas toinen huono puoli, ne lamauttaa. Niin tuota, se on silleesti hankala. (Janne, H2)

Sit syödään sitä särkylääkettä ja aina vaan enemmän ja enemmän. Et tavallaan sehän vaikuttaa sitte taas siihen, että se elämänhallinta on taas todella huono. Elikkä sit katotaan vaan sen harmaan huuruverhon takaa sitä maailmaa. (Minna, H4)

Osa osallistujista oli pystynyt vähentämään kipulääkkeiden käyttöä itselle löytyneen sopivamman hoitomuodon myötä. Kipulääkkeiden käytön vähentäminen nähtiin positiivisena asiana, joka helpotti omaa läsnäoloa arjessa.

Mä oon nyt saanu sitten jätettyä ton kipulaastarin, joka on morfiinipohjanen, niin pois, kun oon päässy tämän hoidon piiriin. Ja sehän tarkoittaa sitten sitä, että on paremmin läsnä siis tässä elämässä. (Minna, H4)

Se ei kaikkia kipuja poista, mutta se huomattavasti alentaa sitä. Että toiminnalliset niin kun kyvyt on huomattavasti paljon paremmat, kun se, et oot lääketokurassa. (Janne, H2)

Myös kivun hoitaminen saattoi itsessään tuntua epämiellyttävältä tai jopa kivuliaalta ja myös esimerkiksi lihasten kuntoa ylläpitävä kuntosaliharjoittelu aiheutti vammasta johtuvan kivun rinnalle toisenlaista kipua. Esimerkiksi Minna (H4) kertoo, kuinka hänen oma kivunhoitonsa itsessään tuntuu epämiellyttävältä ja voi tuntua kehossa jopa viikonkin hoitokertojen jälkeen, joka edellyttää myös ajankäytön suunnittelua. Harri (H3) kuvaa muutosta omassa fysioterapiassaan.

Ja fysioterapiaki on muuttunu, kuivafysioterapia. Sellaseks, että se ei ole enää semmosta hauskaa, hyvää, niin ku mukavan tuntusta venyttelyä, vaan se on sellasta hampaat irvessä olemista, vääntämistä. (Harri, H3)

Kipu ja sen hoito vaikuttavat myös osallistujien elämän muihin osa-alueisiin ja siihen, kuinka he suuntautuvat kehollaan kohti maailman tarjoomaa. Esimerkiksi Janne (H2) kertoi, kuinka pyöräilyä kokeillessaan oli huolissaan mahdollisen kaatumisen vaikutuksesta kivunhoidolliseen apuvälineeseen. Harri (H3) puolestaan selitti, kuinka kivunhoito on siirtynyt myös osaksi hänen elämänsä muita osa-alueita, toisinaan hänen mukaansa jopa liian voimakkaasti:

Mulla pelottaa hirveesti, että jos mie kaadun, nii ku on tuo laitteisto tuolla [kehon osa]. -- Niin ja sitten pahimmassa tapauksessa sitten viottuu se laitteisto ja sitten joutuu lähtemään taas [paikkakunnan nimi] uuestaan leikkauttaa, tai mitä nyt joutuuki tekemään. Semmonen hirmi varovaisuus täytyy koko ajan niin ku ylläpitää. (Janne, H2)

Mut sitten taas toisaalta, niin mullakin on kaikki harrastukset nivoutunu jotenkin sillä tavalla, että mä harrastusten kautta, tai ne nivoutuu jotenkin tuohon fysioterapian kautta sitten tähän elämiseen. Että, että niitä harrastusta ei kato pelkästään sen perusteella, että jaa tää on hauskaa. Vaan se, että mitä tästä on mulle hyötyä. Niin ku vähän liikaaki menee monesti siihen, että mitä tästä on mulle arjessa hyötyä ja semmonen ajattelu menee liiankin pitkälle. Ettei tee asioita pelkästään sen takia, että hitto täähän on hauskaa. (Harri, H3)

Krooninen ja kova kipu voi nousta siitä kärsivän yksilön elämässä hallitsevaksi asiaksi, joka peittää alleen kaiken muun. (Ojala, 2014a). Osallistujien kuvauksen mukaan kipu ei vaikuttaisi olevan heidän elämänsä hallitseva asia, mutta kertomuksista voidaan nähdä kivun ja kivunhallinnan kuitenkin värittävän heidän suuntautumiseensa kohti maailmaa sekä sen tarjoomaa. Harri (H3) tarkastelee harrastusmahdollisuuksia kivunhallinnan ja kuntoutuksen näkökulmasta sen sijaan, että menisi kohti puhtaasti itseään kiinnostavia

harrastusmahdollisuuksia. Jannen (H2) suuntautumista maailmaa kohti varjostaa varovaisuus: Tietoisuus omasta kehosta ja siihen liittyvän kivunhoidollisen laitteen herkkyydestä edellyttää varovaisuutta arjen toiminnassa.

Osan osallistujista haastatteluissa korostui kivunhoidon henkinen puoli. Kipu sekä heikentynyt fyysinen kunto vaikuttivat myös osallistujien mielenterveyteen. Krooninen kipu voi johtaa masennukseen ja mielenterveyden järkkymiseen. (Ojala, 2015, s. 25–28). Ruumiin-fenomenologiassa ei tehdä kahtiajakoa kehon ja mielen välillä, vaan ne muodostavat yhden kokonaisuuden, jonka kautta olemme maailmassa (Merleau-Ponty, 1945/1962). Sen lisäksi, että osallistujat saivat vaivoihinsa apua kivunhoitoa ymmärtäviltä lääkäreiltä, myös mielenterveyden hoitamista eri tavoin pidettiin haastatteluissa tärkeänä. Osa osallistujista kertoo vähissä olleesta henkisestä jaksamisestaan sekä voimavarojen puutteesta kivun kanssa. Omaa tilannetta kuvailtiin ilmauksilla kuten *henkiinjäämistaistelu* tai *todella syvällä oleminen*. Omaa mielenterveyttä hoidettiin esimerkiksi vertaistuen, terapian ja lääkityksen keinoin.

5.4 Kehon muutos, hyväksyntä ja voimavarat arjessa

Osa osallistujista on elänyt liikuntarajoitteensa kanssa läpi elämänsä ja osan osallistujista elämään liikuntarajoitteisuus on tullut yllättäen vamman myötä. Lähes kaikki osallistujat kuitenkin kertovat haastatteluista muutoksista omassa kehossaan, liikkumisessaan ja arjessaan. Esimerkiksi Harri (H3) muisteli, kuinka on joutunut opettelemaan kävelemään useamman kerran uudestaan.

Muuttunut keho on tarkoittanut monista asioista luopumista osalle tutkimukseni osallistujista. Esimerkiksi kesken elämänsä vammautuneet henkilöt eivät välttämättä pystyneet tekemään kaikkia samoja asioita kuin ennen vammautumistaan. Joillekin muutos on tarkoittanut myös isoista elämän osa-alueista, kuten työstä tai harrastuksista luopumista. Esimerkiksi Minna (H4) pohtii, kuinka ei voi enää käyttää vammansa takia itselleen rakkaita korkokenkiä. Janne (H2) taas on joutunut luopumaan monista tärkeistä harrastuksistaan ja aikaisemmasta aktiivisesta elämäntyylistään.

Mutta, se on ehkä väärä sana se katkera-sana, mutta oon tosi pettynyt. – – Että multa otettiin korkokenkien käyttöoikeus pois tän vamman myötä. Että sen verran oon naisellisen turhamainen, että, että tykkäsin korkokengistä. Ja ku mulla on pieni jalka, niin ku näkyy, [jalan koko], niin italialaiset kengät, kuinka

ollakaan, ovat siis juuri tehty mulle. Ja lesti erinomainen. Niin, niin siitä olin niin kun kyllä katkera. (Minna, H4)

Tietenki aika on opettanu, miten tän kans elää ja mitä pystyy ja mitä ei pysty. Mutta sanotaan, että se eka vuosi, ekat kaks vuotta on, eli semmosen niin ku täysin hämmennyksen vallassa. Kaikki mitä oli ennen tehny, pyyhkästiin pois. Käytännössä niin ku ainut, mikä mulla on siitä edellisestä elämästä, tai silloin ku olin kunnossa, niin [harrastus] on mulla semmonen, mikä on jääny. (Janne, H2)

Muuttuva kehon mukanaan tuoma luopuminen liittyi myös joidenkin osallistujien kohdalla ikääntymiseen, jolloin muutos liittyi paitsi menneisyyteen, myös nykyhetkeen ja tulevaan. Harri (H3) kertoo haastattelussa, kuinka arvelee elinpiirinsä pienenevän tulevaisuudessa hänen toimintakykynsä laskiessa.

Mä nyt kuitenkin suht pääsen kuitenkin liikkumaan, liikkumaan sillä tavalla. Mutta koko ajanhan se ympyrä pienenee ja pienenee. Pienenee, ja lopultahan se ei ole välttämättä muuta ku toi makkari. Lopussa sitten. (Harri, H3)

Kuljetamme habituaalisessa kehossamme elettyä elämäämme ja tapaa, jolla olemme tottuneet asuttamaan maailmaa (Van der Meine ym, 2018, s. 2244). Muuttuneen kehon myötä myös sen suhteen maailmaan voidaan nähdä muuttuneen. Suuntaudumme kehollamme kohti maailmaa esireflektiivisellä ”*minä voin*”- suhtautumisella (*I can*) (Leder, 1990, s. 80). Vamman voidaan nähdä häirinneen osallistujien esireflektiivistä suhdetta maailmaan, jossa maailma aukeaa heille mahdollisuuksien ja kehollisen ”*minä voin*” (*I can*)-tulkinnan kautta. Asiat, joita osallistujat olivat ennen tarkastelleet toimintana, jota ”*minä voin*” ovat muuttuneen kehon myötä muodostuneet asioiksi, joita ”*minä en enää voi*” (*I no longer can*). ”*Minä en enää voi*” merkitsee, että yksilön suhde maailman kanssa on muuttunut, kun hän ei enää sairauden tai vamman vuoksi kykene suorittamaan maailman hänelle tarjoamia tehtäviä samalla tavoin kuin ennen on tottunut tekemään (Leder, 1990, s. 80).

Vaikka vamma ja ikääntyminen muuttavat osallistujien kehollista suuntautumista kohti maailmaa, luopumiseen liittyvät merkitykset näyttäytyvät osallistujien elämässä myös muunlaisina merkityksinä kuin ainoastaan kehollisina. Minnan tapauksessa kyseessä eivät ole ainoastaan kengät, joihin oma keho ei ole enää sopiva, vaan luopuminen kehollisesta itseilmaisuudesta pukeutumisen keinoin. Jannen (H2) tapauksessa taas kehollisen ”*minä voin*” muuttuminen ”*en enää voi*”:ksi sekoittaa elämän täysin, kun itselle mielekkäiden asioiden tekeminen ei ole enää mahdollista. Harri (H3) arvelee luopumisen olevan edessä; oman toimintakyvyn heikkenemisen myötä moni maailman tarjoama mahdollisuus saattaa olla hänelle

tulevaisuudessa ”en enää voi” rajoittaen elinpiirin ja mahdollisuudet, joita ”minä voin” omaan makuuhuoneeseen.

Osallistujat kertoivat haastatteluissa myös asioista, jotka toivat heille voimavaroja arjessa. Voimavaroja heidän arkeensa toivat esimerkiksi oma perhe ja läheiset, harrastukset, vertais-toiminta sekä ne arjen asiat, joiden tekeminen on vielä mahdollista vammasta huolimatta.

Osa osallistujista kuvaa perheen tärkeyttä ja läheisten tukea voimavaroina, jotka auttavat jaksamisessa kivuista ja muista haasteista huolimatta. Esimerkiksi Janne (H2) ja Minna (H4) kuvaavat, kuinka perhe on ollut myös motivaatiotekijä elämässä kiinni pysymiseen synkkinä hetkinä.

Se, että mulla on [lukumäärä] pientä lasta, niin se on ollu niin ku semmonen voimavara. Että niin ku haluaa näyttää, että kyllä tästä nyt vaikka läpi harmaan kiven mennään. Että se luovuttaminen ois ollu niin ku kaikkein huonoin vaihtoehto. (Janne, H2)

Siis en ollu itsemurhan partaalla, mutta olin kuitenkin siis tosi, tosi synkissä veissä. Että mulla kun on [lukumäärä] lasta, niin mulla oli niin ku sillain selvä se fokus, että ei voi lapsille sitä tehdä. (Minna, H4)

Perheen merkitys voimavarana kroonisen kivun kanssa elävien elämässä on pantu merkille myös aikaisemmassa kivun fenomenologiaa käsittelevässä tutkimuksessa (kts. esim Ojala, 2014b). Myös muut asiat antoivat voimaa osallistujien arkeen. Voimavaroja saatettiin saada esimerkiksi harrastustoiminnasta. Janne pohtii, kuinka voimavaroja tuo kalastus, jota hän pystyy edelleen vammasta huolimatta harrastamaan, kun taas Harri (H3) tuo myös, kuinka kokee kokemustoimijana saavansa muita auttaessaan myös itse toiminnasta paljon.

Siis kaikkea, mitä suinki oon pystyny kokeilemaan niissä rajoissa, mitä mulla on, niin tuota se kalastus on oikeestaan semmonen, niin ku tärkein, tärkein asia ja voimavara. (Janne, H2)

Mutta se on kiva, jos vähänkään, vähänkään saa autettua. Mää tavallaan hoidan sillä tavalla myös omaa psyykettäni. Vaikka on samoista asioista kysymys, niin kuitenkin. Ja niitä mennään läpi, läpi noita samoja asioita, mitä on iteki käyny läpi, niin. Kumminki niin ku sillä tavalla, se on mun mielestä antosaa, antosaa touhua. Sitä tekis vaikka vuorokaudet ympäri. (Harri, H3).

Voimavaroja tuovat asiat vaikuttivat tärkeiltä osallistujille heidän arjessaan. Myös voimavaroja tuovia tilanteita voidaan tarkastella mahdollistavana kokemuksena (Lingsom, 2012, s. 335–336). Osallistujien kertomuksista ei käy ilmi, ovatko he näissä tilanteissa tietoisia

omasta kehostaan, mutta toisaalta mahdollistavissa kokemuksissamme suhteemme maailmaan on esireflektiivinen. (Lingsom, 2012, s. 335 – 336).

Oman kehon muutoksen hyväksynnän tärkeys korostui monen osallistujan kertomuksessa. Osallistujat näkivät oman kehonsa, vammojensa ja kipujensa sekä tilanteensa hyväksymisen ensiarvoisen tärkeänä asiana elämän sujuvan jatkamisen kannalta.

Että sanotaanko näin, että tän oman kehon kans on, on jollain tavalla oppinu elämään. Elämään, että ku tätä et uutta saa, niin näillä on pärjättävä. (Harri, H3)

Siis tämä on tätä opettelua. Juuri henkisiä asioita, mitkä tavallaan niin ku, mitä vaan täytyy hyväksyä. Ja josset sie hyväksy niitä asioita, niin silloin se on, niin ku silloin on tosi hankalaa. – – Siinä saa vaan niin ku päänsä sekasin, kun lähtee miettimään ja murehtimaan jokasta vastoinkäymistä. Sitä oppii elämään. (Janne, H2)

Että se on kuitenkin mun kipu, mun vamma, ja, ja, tota ja sen kans vaan täytyy tosiaan tietysti elää. Ja haluankin, mulla on niin paljon keskeneräisiä unelmia, minä haluan matkustella, ja, ja kaikenlaista. Nähdä lastenlasteni kasvavan ja muuta. (Minna, H4)

Oman tilanteen ja kivun hyväksymistä voidaan tarkastella siten, että sen sijaan että yksilö antaisi kivun hallita elämäänsä täysin, hyväksymällä kivun hän ikään kuin muuttaa suhtautumistaan siihen. (Blair, 2010, Ojalan, 2015, s. 75 – 76, mukaan). Kivun hyväksynnällä voi olla myös positiivisia seurauksia, kuten elämänlaadun paraneminen sekä henkinen kasvu (Ojala ym, 2014b, s. 9). Osallistujat kuvaavat haastatteluissa hyväksymistä asiana, joka täytyy tehdä. Sen sijaan, että he keskittyisivät omassa tilanteessaan negatiiviseen, hyväksymällä asian he ovat voineet jatkaa suuntautumistaan kohti maailmaa ja sen tarjoamaa.

Kehon sairaus muuttaa maailmassa olemisemme tapaa. Sairauden tai vamman hyväksyminen voidaan nähdä oppimisprosessina, jossa henkilö joutuu kohtaamaan ja hyväksymään fyysiset rajoitteensa ja sopeuttamaan elämänsä niihin sopivaksi. Hyväksyntään voi liittyä monenlaisia tunteita, kuten surua, pelkoa tai masentuneisuutta. (Ellefsen & Cara, 2011, s. 95 – 96).

Kyllä mie oon asian kans niin ku sujut. Että tuota, se tärkeä sana, mikä mulla on tärkeä, se armeliaisuus. Niin tuota, mulla teki pitkään pahaa. – – Niin, se että kun antaa itelle anteeksi ja pystyy tavallaan hyväksymään sen, että nyt on tämmönen tilanne. Ja tuota, ei tälle vaan voi mittään. Niin tuota, tähän niin ku, mie en ois voinu mitenkään itse vaikuttaa siihen tilanteeseen. Että tämä on tapahtunu. Niin tuota, se niin ku täytyy hyväksyä, että se ei oo minusta riippuvainen se tilanne.

Niin tuota, ei sitä niin ku, se loputon murehtiminen, niin se ei auta mihinkään. (Janne, H2)

Ja se on ollu kyllä kokemuksena todella siis rankka, että nyt siitä on [lukumäärä] vuotta siitä asiasta ja tota edelleenkin en oo ihan niin ku tavallaan ehkä sataprosenttisesti hyväksynyt sitä asiaa. Mutta aika ja kokemushan tekee sen, että, että mennäkses elämässä eteenpäinniin se hyväksyntä on vaan pakko tulla. – – Et se on todellakin pitkä polku, että se on, se on tota se on mielenterveydelle haastavaa. (Minna, H4)

Oman tilanteen hyväksyminen ei kuitenkaan ollut osallistujille yksinkertaista tai helppoa, vaan se vaati aikaa, opettelua sekä asian käsittelyä. Asian käsittelyä kuvattiin esimerkiksi *haastavana* tai *pitkänä prosessina* ja siihen liittyi monenlaisia tunteita ja *entä jos*-ajatuksia.

6. LIIKUNTARAJOITTEINEN KEHO MATKALLA

Tutkimukseni osallistujat olivat matkailijoina heterogeeninen joukko. Heidän liikuntarajoitteensa olivat yksilöllisiä ja ne myös vaikuttivat heidän matkailuunsa eri tavoin. Kaikki neljä osallistujaa olivat matkailleet ainakin joskus ja osalle matkailu oli edelleen tärkeä osa elämää. Osalla osallistujista matkailua rajoittivat paitsi oma vointi, myös taloudellinen tilanne. Rajaan kuitenkin osallistujien taloudellisen tilanteen sekä siihen liittyvien merkitysten laajemman käsittelyn tutkimukseni ulkopuolelle, sillä vaikka se on varmasti tutkimukseni osallistujien matkailun kannalta merkittävä asia, se ei suoranaisesti liity tutkimuskysymyksiini. Tässä tulosluvussa keskityn erityisesti liikuntarajoitteisten osallistujien matkailukokemuksiin ja vastaan alatutkimuskysymykseeni *Millaisia kehonkokemuksia liikuntarajoitteisten fyysiseen matkailuun liittyy?*

Luvun ensimmäisessä alaluvussa kuvaan kuinka liikuntarajoitteisten osallistujien kehot ovat läsnä heidän matkoillaan esimerkiksi kivun tai häiriöilmentymisen kautta ja tarkastelen, millaiset kokemukset matkalla voivat olla mahdollistavia tai invalidisoivia.

Luvun toisessa alaluvussa kerron osallistujien kuvaamista matkailun erilaisista reunaehdoista ja neuvottelusta, jota osallistujat joutuvat matkaillessaan käymään itsensä kanssa omien voimavarojensa suhteen.

Matkailun suunnittelun tärkeys korostui osallistujien kertomuksissa matkailustaan, mitä kuvaan alaluvussa 6.3. Suunnittelun kannalta ennakkotiedon saatavuus ennen matkalle lähtöä oli tärkeää. Matkan suunnitteluun liittyi myös varautuminen matkaa varten sopivin varustein.

Viimeisessä alaluvussa kuvaan tarkemmin matkailun merkityksiä osallistujille. Matkailuun liitetty merkitykset olivat pääasiassa positiivisia. Kuvaan alaluvussa kuitenkin myös, millaisia ristiriitaisia tunteita matkan odotukseen voi liittyä ja kuinka osan osallistujista suhde matkaamiseen on muuttunut ajan oloon.

6.1 Matkalle sopiva keho?

Jotkut osallistujista kertoivat myös omista kehollisista haasteistaan matkaillessa. Liikuntarajoitteisten matkailuun voi liittyä samankaltaisia kehon ja ympäristön yhteensopimattomuuden haasteita kuin heidän arkeensakin.

Tuota niin, jotka näyttäytyy teille terveille pieninä, niin sanottuna pikku juttuina, mutta meille ne voi olla semmoisia, et se on koko matka pilalla (Harri, H3).

Sillä on esimerkiksi iso merkitys sillä, että onko se, onko siel ihan kunnollinen sänky. Koska se sitten menee kyllä se loma pilalle, jos siel on semmonen runkopatjasänky, joka on on niin ku tämmönen ja sun pitäs jotenki yrittää tän kivun kans siinä nukkua. (Minna, H4.)

Omaan kehoon sopivan esteettömän ympäristön voitiin nähdä myös olevan matkailun mahdollistaja. Yksi osallistujista, Niko (H1) kuvailee junamatkailun edellytyksiä, jotta pääsee junaan pyörätuolilla:

No siinä pittää ottaa huomioon se, että siinä on ramppi siinä junassa, että sinne pääsee. Ja sitten se, että se laitur on niin ku siinä tasalla, että ei oo mittään kynnyksiä. (Niko, H1.)

Toisaalta omaan kehoon soveltumaton ympäristö saattoi myös hankaloittaa matkalla oloa tai jopa tehdä sen mahdottomaksi. Liikuntarajoitteisten kehoihin huonosti sopivia tai soveltumattomia ympäristöjä on käsitelty liikuntarajoitteisten matkailua käsittelevässä kirjallisuudessa aikaisemmin (ks. esim. Small & Darcy, 2011). Esimerkiksi Harri (H3) kuvaa matkansa haasteita pyörätuolin käyttäjänä hotellihuoneessa, jonka suunnittelussa ei oltu huomioitu esteettömyyttä. Minna (H4) taas kertoo, kuinka ei voi mennä matkoillaan mereen huonon tasapainonsa vuoksi, koska ei pääsisi sieltä pois.

Niin ei siinä mitään, mutta just ja just mahtu tällä tuolilla, pääsi vessaan. Niin mä, että joo onhan tää siis kokemuksena mahtava. – – Ja se miljööhän oli mahtava. Mutta se käytäntö, käytännön elämä siinä huoneessa on, niin se oli todella hankalaa, vaikeeta. (Harri, H3)

Että vaikka mä tykkään siis merestä, mutta kun mä matkustan yksin, niin mä en voi mennä sinne mereen, mä en pääse pois sieltä. – – Koska se hiekka siis, niin ihanaa kun siel on olla, niin sieltähän sä et saa mitään tukea siis. – – Niin se ei oo niin ku tämmösen, joka on huonolla tasapainolla varustettu, niin ei, ei vaan onnistu. (Minna, H4)

Fyysisen ympäristön esteettömyys liittyy keskeisesti siihen, onko kokemus invalidisoiva vai mahdollistava (Lingsom, 2012, s. 331 – 332). Kun ympäristö on jollain tavalla kehoon soveltumaton, tarkoittipa se esimerkiksi huonoa sänkyä, esteellistä huonetta, hiekkaista merenpohjaa tai juna, johon ei pääse pyörätuolilla, kääntää se yksilön huomioon omaan kehoonsa aikaansaaden kehon häiriöilmestymisen (*dys-appearance*). Myös matkalla koettu esteellinen

ympäristö voi saada aikaan kokemuksen ”minä en kykene” (*I'm un-able*), kun henkilö ei kykene toteuttamaan kehollisia tehtäviään ympäristössä (Leder, 1990, s. 81 – 84).

Vammaan liittyvä kipu saattoi estää osallistujien matkanteon kokonaan. Kipu vaikutti myös elämyksistä nauttimiseen matkan aikana. Janne (H2) kuvaa, kuinka matkustamiseen usein liittyvä istuminen esti hänen matkailunsa aikaisemmin käytännössä kokonaan.

Sanotaan, että kohtalaisesti on pystynyt sen tunnin kaks istumaan, Mutta esimerkiksi niin kun mulla asuu [läheinen]² [kaupungissa], ja sinne mennä, niin en ois voinu kuvitellakaan saatana, kolme vuotta mennään takaperin. Mutta sitten ku tilanne on pikkusen helpottunu ja on tullu näitä keinoja käyttöön, niin lentokoneella oon kerran tai kaks käyny. – – Mutta että tavallaan sen, niin ku pitkä aika jossain asennossa on todella haastava ja se sitten laukasee sen kivun. (Janne, H2)

Et tavallaan sul ei mee se elämys joka sua siel odottaa niin niinku pieleen sen takia, et sulla koko ajan jomottaa tota jalkaa ja sä oot niin ki siinä kipujutussa ja samalla sun pitäs niin ku saada sitä elämystä. (Minna, H4.)

Minna (H4) myös kertoo, kuinka pyrkii lomillansa suosimaan hotelleja, jotka ovat ainoastaan aikuisille suunnattuja välttääkseen meteliä:

Kun tää kivun kanssa eläminen tekee sen, että esimerkiks metelin sietokykyä ei oikein ole (Minna, H4)

Kipu voi katkaista yksilön esireflektiivisen suhteen maailmaan, jolloin tämän huomion kohteena ei ole enää maailma, vaan oma keho (Leder, 1990, s. 79–87.) Kun kipu on kova, keskittyminen muuhun kuin omaan kipeään kehoon voi käydä mahdottomaksi. Tällöin puhutaan kehollisesta kutistumisesta (*corporeal contraction*) (Schmitz, ym., 2011, s. 245, Van der meiden, ym., 2018, s. 2245 – 2246 mukaan). Kipu saattoi paitsi estää osallistujien matkalle pääsyn, myös siitä nauttimisen oman huomion suuntautuessa elämysten sijaan omaan kehoon ja kipuun.

Joidenkin osallistujista matkaamiseen liittyi myös avustus tai avustajan mukanaolo matkalla. Nikolle (H1) avustajan mukanaolo matkalla oli itsestäänselvyys:

Yksin en oo lähteny koskaan minnekään, enkä lähekään. – – Että en mä oo koskaan aatellukaan, että oisin yksin lähteny mihinkään. (Niko, H1)

Minna (H4) taas kuvaa, kuinka hänen oli aluksi vaikeaa ottaa vastaan liikuntarajoitteisille tarkoitettuja palveluja esimerkiksi lentokentällä, koska koki niiden kuuluvan ainoastaan pyörätuolia käyttäville liikuntarajoitteisille henkilöille ja ajatteli, että muiden täytyy selvitä

² Spesifit tiedot, kuten paikkojen tai henkilöiden nimet, joista haastateltavat ovat helposti tunnistettavissa, on aineistokatkelmissa merkitty hakasulkeisiin ja korvattu asiaa kuvaavalla yleistasoisemmalla sanalla.

itseksensä. Osallistujat totesi avustuksen kuitenkin järkeväksi ratkaisuksi myös omalla kohdallaan etenkin turvallisuuden kannalta.

Mutta se, että mä niin ku vammaisena käytän niitä vammais-, liikuntaesteisille kuuluvia lentopalveluita. Niin siihen mulla oli aika iso kynnys. Mutta sitten, kun mä totesin, että se oikeesti niin ku helpottaa juuri sitä omaa jaksamista ja sitä kipua. Ja juuri sitä, ettei tuu sitten semmosta vahinkoo, et sää kaadut kun sää väsytt ja sä et jaksakaan sitä jalkaas raahata. Niin nyt mä oon sitten menny sinne liikuntaesteisten jonoon. (Minna, H4)

Harri (H3) taas pohtii, kuinka matkaaminen on vaikeutunut hyvin toimivasta avustuksesta huolimatta, kun oma itsenäinen liikuntakyky on heikentynyt:

Mutta että, kyllähän se, tuommonen niin ku matkustaminen, niin vaikka on tämmösiä helpottavia tekijöitä, niin ku nää kaikki avustusjutut sun muut, niin kyllä se enempi on niin ku ruvennu ressaamaan, mitä se ennen ressassi. Kun pääsi ees jollain tavoin kävelemään, liikkumaan. (Harri, H3)

Henkilökohtainen avustus ja muut erilaiset liikuntarajoitteisille suunnatut avustuspalvelut matkalla voidaan nähdä tapana, jolla liikuntarajoitteisten osallistujien kehollisten tehtävien suorittamista helpotetaan ja väliä heidän kehonsa ja yhteensopimattomien ympäristön välillä kurotaan umpeen, toisin sanoen sen voidaan tulkita olevan mahdollistava kokemus (Lingsom, 2012, s. 331 – 332). Leder (1990) kuvaa yksilön suhdetta toiseen yksilöön termillä molemminpuolinen sisällyttäminen (*mutual incorporation*, suomennos oma). Sen sijaan, että kanssaeläjät saisivat yksilön kehon näyttämään objektilta, heidän välillään olevaa kokemusta kuvaa molemminpuolinen sisällyttäminen. Aivan kuten kehojen omaksuessa uusia taitoja tai apuvälineitä sopiakseen paremmin ympäristöönsä, myös molemminpuolisessa sisällyttämisessä kehomme täydentävät omaa maailmassa olemistaan toisten ihmisten kanssa ja kautta (Leder, 1990, s. 92 – 95.) Tulkinta toisten molemminpuolisesta sisällyttämisestä on kehonfenomenologiseen kirjallisuuteen perustuva mahdollinen tulkintani aineistosta, mutta on mahdollista, että tulkintani ei vastaa osallistujien kokemusta, vaan heidän kokemuksensa ovat jotain muuta. Käytössä olevan aineistoni perusteella voin ainoastaan tehdä aiheesta mahdollisia tulkintoja.

6.2 Kehollinen neuvottelu matkaillessa

Oma aktiivisuus matkaillessa tarkoitti usein myös kivun voimistumista, jolloin omalle toimimiselle ja levolle oli varattava riittävästi aikaa matkaillessa. Esimerkiksi Minna (H4) koki riittävän levon tärkeäksi myös tulevien riskien ja onnettomuuksien ennaltaehkäisemiseksi:

Et siinä juuri sitten kun väsy, niin siinä se riski, että kaatuu, niin se on aika iso. (Minna, H4)

Lingsom (2012) kirjoittaa tasapainottelusta, jota liikuntarajoitteisen henkilön on käytävä oman aktiivisuutensa ja levontarpeensa välillä. Jaksaminen ei ole staattinen asia, vaan vaihtelee voinnista ja päivästä riippuen. (Lingsom, 2012, s. 332.)

Myös omien rajojen tunteminen ja mahdollisten riskien tunnistaminen oli osallistujille tärkeää matkaillessaan; on keskeistä tunnistaa, mihin pystyy ja mihin ei. Omat rajat ja riskit tarkoittivat eri osallistujille eri asioita. Ne saattoivat tarkoittaa esimerkiksi itselle esteellisten ympäristöjen tunnistamista sekä välttämistä, kuten Janne (H2) kuvaa:

Että pystyn niin ku jonku verran liikkumaan. Mutta ei puhettakaan, että lähtis minnekkään niin ku kiipeilemään taikka jotaki luontopolkua seikkailemaan. (Janne, H2.)

Minnalle (H4) omien rajojen tunteminen ja asettaminen matkaillessa taas tarkoitti tietyistä retken aikaisista tarjoiluista kieltäytymistä:

Niin kyllä se vaan niin on, että siellä ei sitten alkoholia juoda tommosella retkellä. Koska sitte ku sää alat siitä väsyyn ja muuta, nii sit se riski et sää kaadut niin kasvaa. (Minna, H4)

Turvallisuusnäkökulma liittyi siis kiinteästi osalla osallistujista omien rajojen tuntemiseen matkaillessa. Halu välttää uudet onnettomuudet, lisävammat sekä lisääntyvät kivut matkaillessa oli suuri.

Asemilla niin sitähan oppii kattoon, missä on hissi. Elikkä tavallaan nyt mää käytän oikeesti hissiä. enkä lähde siis juuri niin kun lisään sitä kipua, että lähden kokeileen pystynkö mää jotain luiskaa pitkin vetään ja rappuja, etten mää vaan kaadu. (Minna, H4)

Omien rajojen ja mahdollisten vaaranpaikkojen tunnistaminen matkalla ovat kehollisia taitoja, joiden voidaan nähdä olevan osa osallistujien habituaalista ruumista, jossa kannamme mukana paitsi nykyhetkeä, myös menneisyyttä. (Langer, 1989, s. 32, Rautaparran, 132, mukaan). Omien rajojen ja riskipaikkojen tunnistaminen matkalla sekä ymmärrys siitä, mihin oma keho reissussa pystyy liittyivät myös siihen, kuinka osallistujat olivat sekä arjessaan että matkaillessaan tietoisia kehostaan ja suuntautuivat maailmaa ja kehollisia tehtäviään kohti omien rajojensa puitteissa.

Yksi osallistujista, Harri (H3) kertoi myös haasteista omalle keholle soveltuvien wc-tilojen löytymiseen liittyen, sillä esteettömiä wc-tiloja ei aina ole tarjolla välittömästi tai ne saattavat olla epäkäytännöllisiä:

Kannattaa käydä vessassa ennen koneeseen menoa, koska ne on todella vaikeita paikkoja sitten ahtauden vuoksi ne lentokoneen wc:t. – – Ja esimerkiks junan

vessat, vaikka ne on invavessoja, mutta niihinkin se siirtyminen, meneminen on oma toimenpiteensä. (Harri, H3)

Esteettömien wc-tilojen puute ajoi osallistujan myös muokkaamaan ruokailutottumuksiaan matkaillessa:

Joo, että syömisiä ja juomisia joutuu mietttimään sillai matkustaessa aika paljon kuitenkin tarkemmin ku näin normaalioloissa, ku toi vessa on tossa ihan viressä. Niin matkustaessa pitää miettiä syömisiä ja juomisia pikkasen enempi, mitä normielämässä. (Harri, H3)

Yleensä sisäelimemme ja niiden toiminta ovat meille näkymättömiä ja huomiomme ulkopuolelle jääviä asioita niiden ollessa osa vetäytyvää kehoa (*recessive body*). Sisäelinten katoaminen ja on syvää katoamista (*depth disappearance*). Ne eivät juurikaan arjessamme näyttäydy meille emmekä voi suoranaisesti kontrolloida niiden toimintaa. (Leder, 1990, s. 45 – 56.) Voimme kuitenkin vaikuttaa esimerkiksi ruuansulatukseemme olemalla syömättä tai juomatta kuten tutkimuksen osallistuja joutuu matkaillessaan toisinaan tekemään. Ruuansulatuksesta, osasta kehoamme joka yleensä väistää huomiotamme, tuleeekin matkaillessa huomion kohde, objekti, jota tarkastellaan. Huomion kohteeksi joutunut ruuansulatus häiriöilmestyy (*dys-appears*) (Leder, 1990, s. 53—57.) ja tulee aktiiviseksi osaksi osallistujan matkakokemusta.

6.3 Ennakkosuunnittelu matkailun edellytyksenä

Lähes kaikki tutkimuksen osallistujista nostivat jollain tavoin haastatteluissa esiin suunnittelun tärkeyden matkalle lähtiessä. Suunnittelu liittyi esimerkiksi matkan ajankäytön suunnitteluun. Matkan etukäteissuunnittelu oli tärkeää, jotta levolle sekä palautumiselle jäi riittävästi aikaa kohteessa. Matkan ajankäytön suunnittelu oli hyödyllistä myös tapauksissa, joissa matkan kestoa ei ollut esimerkiksi taloudellista syistä mahdollista venyttää.

Mullahan kestää siis juuri palautua siitä matkustamisesta siihen, tavallaan siitä siirtymästä, kun siirryt, jos ajatellaan niin, että siirryn kotoa sinne matkakohteeseen. – – Nyt juuri kokemukseen perustuen niin nyt, nyt olin sitten varannu kolmen viikon sen [Kohteen nimi] matkan. Ja mulla kesti viis vuorokautta toipua siitä matkasta. Elikkä se auttaa niinku sillä tavalla, että kun ottaa niin ku pitemmän jakson, kun on siellä kohteessa, niin tavallaan sitten jää semmosta hyvää aikaa, että pystyy sitten niin ku tutustuun riittävästi. (Minna, H4.)

Ja sit silläkin tavalla mietin sitä matkan suunnitelmallisuutta, että kun ei ole varaa jäädä sinne, no sanotaan korkeintaan se kaks viikkoo. – – Niin se jo, se aika rajoittaa sitä, että sä et voi kokeilemassa 'Aijaa, tonne mä en pääse'. – – Et se suunnitelmallisuus, niin se antais paljon enempi sitte kokemuksia. (Harri, H3.)

Matkan ajankäytön suunnittelu mahdollistaa keskittymisen sellaisiin kohteisiin, joihin matkaja varmasti pääsee menemään.

Suunnittelu nähtiin haastatteluissa vastakohtana spontaaniudelle. Liikuntarajoitteisena matkalle lähtö ei käy käden käänteessä, vaan vaatii suunnittelua.

Kyllähän se, siinä omat haasteensa aina on, että ei voi vaan päättää, että lähetään ja sitten lähetään. (Niko, H1)

Että tavallaan pitää nähdä sitä vaivaa vähän niin kun enemmän. Että ei voi vaan sillä tavalla niin ku ehkä te nuoret aattelette, että otanpa tosta äkkilähdön. Niin se ei niin ku, mulla se ei niin ku sinänsä onnistu. Että mun täytyy valmistautua siihen niin kun sillain eri tavalla. (Minna, H4)

Ei tuu niin nopeita lähtöjä. Ex-tempore-jutut on jääny pois, niin ku kaikki tämmöset mitä sun iässä silloin nuorena harrasti paljonkin. Niin ne on jääny niin ku. (Harri, H3)

Matkan suunnittelua voidaan tarkastella kehojen suuntautumisena kohti maailmaa ja erilaisia kehollisia tehtäviä, tässä tapauksessa matkailua ja matkalla tapahtuvia asioita (ks. Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 115 – 116). Suunnittelun nähtiin edesauttavan kokemuksia matkalla, jolloin sitä voisi tarkastella mahdollistavana kokemuksena (Lingsom, 2012). Toisaalta taas suunnittelu nähtiin vastakohtana spontaaniudelle ja osallistujat kokivat, että matkalle lähtö vaatii vaivannäköä ja suunnittelua. Pohdin, että korostunut suunnittelun tarve voisi kertoa irtautumisesta esireflektiivisestä suhteesta maailmaan ja voisi pakottaa osallistujat tarkastelemaan matkakohteita tietoisina omista kehoistaan ja niihin matkalla sopivista kehollisista tehtävistä?

Matkalle lähtö edellytti myös muunlaista varautumista, kuten oman kehon huomiointia pakatessa matkaa varten. Yhdellä osallistujista, Harrilla (H3) oli metallirunkoinen pyörätuoli, joka kuumeni ja kylmeni ulkoilmassa nopeasti ympäröivän lämpötilan mukaisesti. Koska hän saattoi viettää säästä riippuen kylmässä tai lämpimässä pyörätuolissa pitkiäkin aikoja, tuli sääolosuhteisiin varautua pakkaamalla riittävästi soveltuvia vaatteita mukaan matkalle lähtiessä. Arjen apuvälineet kulkivat myös matkaillessakin mukana:

Mähän käytän siis vastamelukuulokkeita koko ajan joka päivä. Että mää saan niin kun sen ulkosen metelin. Koska mun keskittymiskyky on huonompi. – – Nyt oli eka kerta niin, että mulla oli ne pelttarit siellä altaalla. (Minna, H4)

Ja sitten ku pitää olla kaiken näköstä nippeliä nappelia mukana, jos sä meinaat olla esimerkiksi yötä jossain. – – Siinä pitää olla niin ku yks pikku

repullinen jo pelkästään niitä pukeutumisen apuvälineitä mukana. (Harri, H3)

Osallistujien voidaan ajatella sopeuttavan keskenään paikoin epäyhteensopivia kehoaan ja ympäröivää maailmaa paremmin yhteen apuvälineiden avulla myös matkaillessaan. Varautuminen esimerkiksi erilaisiin sääolosuhteisiin tai apuvälineiden pakkaaminen vaativat kuitenkin osallistujilta oman kehonsa ja kehollisten tarpeiden tiedostamista ennen matkaa.

Matkan suunnitteluun liittyi kiinteästi ennakkotiedon tärkeys. Ennakkotiedon avulla osallistujat pystyivät arvioimaan, miten hyvin heidän kehonsa ja potentiaalisen matkakohteen ympäristö soveltuivat yhteen. Toisinaan tämä tarkoitti kohteiden esteettömyyden selvittämistä. Esimerkiksi Minna kertoi etsivänsä matkojaan varten tietyn tasoista majoitusta. Myös Harri (H3) korostaa tiedon merkitystä, mutta toisaalta taas kertoi myös hotellihuonetietojen olevan toisinaan viitteellisiä. Toisaalta hän kertoi tilanteen olevan monessa paikassa jo parempi.

Onhan siinä tietenkin aina se, että pitää miettiä, että on esteettömät, jos on vaikka hotellissa yötä, niin hotellihuone on esteetön. Ja sitten se, että mihin junaan pääsee esteettömästi ja tällä lailla. (Niko, H1)

Että kyllä määllä sillä tavalla niin ku haen sitä tietyn tasosta majoitusta juuri, että määllä voisin niinkun ennakoida sen, että se on niin ku riittävä. (Minna, H4)

Sillä on suurikin merkitys, että sulla on pieniki tieto. – – Ku sellasiakin hotellihuoneita sanotaan invahuoneiksi, missä ei ole välttämättä ku tällanen yks kahva seinässä. – – Hotellitkin on miettinyt sitä esteettömyyttä jo aika pitkälle. Ettei ihan tarvi mennä niin ku sanotaan pimeeseen säkkiin niin sanotusti. On jotain tietoa edes taustalla, (Harri, H3)

Tiedon puutteen liikuntarajoitteisille soveltuvasta tarjonnasta voidaan nähdä esteenä liikuntarajoitteisten osallistumiselle ja luotettavan tiedon puute on huomattu useassa vammaisten matkailua käsittelevässä tutkimuksessa (ks. esim. Gorazon, ym., 2019, s. 7; McKercher & Darcy, 2018, s. 61–62). Arvio kohteen soveltuvuudesta voidaan nähdä eräänlaisena kehollisen tietämisen muotona, joka on muotoutunut osaksi osallistujien kehollista skeemaa. Kehollinen skeema merkitsee sitä tapaa, jolla yksilö on maailmassa kehollaan suuntautuen sitä kohti (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 114–115). Osallistujat tulkitsevat matkakohteen ympäristöä ja sen esteettömyyttä itselle ennakkotiedon perusteella oman kehollisen skeemansa kautta.

6.4 Matkailun merkitykset

Osallistujat kokivat matkailun antavan paljon. Matkailuun liitettyjä positiivisia merkityksiä olivat esimerkiksi matkailun tarjoamat uudet kokemukset. Matkailu avarsi ja toi uusia näkökulmia osallistujien omaan arkeen:

Mun mielestä matkailijana niin pitää kokee siis uusia asioita (Minna, H4).

Antaahan se niin ku taas sitten semmosta vähän katsetta taas niin ku, että pääsee käymään jossakin. Vaikka se nyt ei oo suuren suuri, aika rajoittunu se reissu, mutta silti. (Janne, H2)

Niin, vähän sellasta matkailu tuo varmaan monestikin mukanaan. Että kuinka hyvin meillä kuitenkin täällä asiat on. – – Että tuota sillä tavalla. Kyllähän matkailu niin kun avartaa, kun sanotaan näin, niin kyllä se paikkansa pitää. (Harri, H3)

Osa osallistujista koki matkailun vastakohtana arjelle. Matkailun nähtiin arjen vastakohtana virkistävän ja tekevän hyvää:

Pääsee neljän seinän sisältä käymään ulkona jossaki, niin on se aina niin ku, se virkistää tosi paljon (Janne, H2).

Kyllä nykyään tuntuu, että tuota, tämä miljöö tässä niin tää on ruvennu niin ku liikaa, jotenki niin ku, että tästä on hyvä päästä välillä johonkin muualle. Muutenkin ku sillä tavalla, että sä siirrät ajatukset johonki muualle. Että ihan fyysinen niin ku ympäristön vaihos, niin se tekee mulle ainakin sillain hirveen hyvää. (Harri, H3)

Matkaillessa koettavien asioiden ei tarvinnut olla poikkeuksellisia, vaan esimerkiksi vieraan kielen kuuleminen rentoutuminen sekä ihmisten ympärillä näkeminen olivat osallistujille merkityksellisiä asioita:

Se, että näkkee niin ku vaikka pelkästään niin ku ihmisiä liikkeellä ympärillä. Niin se on jo suuri juttu. (Janne, H2)

Se ensimmäinen viis päivää niin kyllä mää sitten raahauduin sinne altaalle ja sitten mää olin paljon siel vedessä ja tavallaan nukuin siel ulkona ja olin sillä tavalla rauhallisesti. Ja ei ollu niin ku mitään semmosta pakkoo niin ku lähtee kauheesti tutkiin, että missä täällä nyt ollaan. Että ihanaa, mä oon auringossa ja ruokaa saa silloin kun on nälkä. (Minna, H4)

Toisinaan matkoilla tehtiin myös samoja asioita kuin arjessa, mutta uusi ympäristö sai kokemuksen tuntumaan erilaiselta:

Ja tuo on tuo laitoskuntoutus, jos niitä jaksoja saa. Sä meet ihan toiseen ympäristöön, vaikka siellä tehdään samoja asioita, niin se on niin ku semmonen juttu, että se niin ku putsaa tavallaan mieltä. (Harri, H3)

Matkatessaan osallistujat suuntautuvat kehollisesti kohti maailmaa ja uusia ympäristöjä. Matkat ja niiden tarjoamat uudet keholliset tehtävät tai tutut keholliset tehtävät uudessa ympäristössä virkistivät osallistujien mieltä ja antoivat heille paljon. Myös Calsius ja kumppanit (2015) kuvaavat artikkelissaan, kuinka MS-tautia sairastavat osallistujat näkivät vuorikiipeilymatkansa Perussa positiivisena vastakohtana stressaavalle arjelle.

Osa osallistujista kuvasi matkaillessa tulleita onnistumisen kokemuksia, kun he pystyivätkin tekemään matkoja ja osallistumaan vammastaan huolimatta. Jo lähtemiseen pystyminen itessään oli merkityksellistä ja tärkeää osalle osallistujista, jonka lisäksi onnistumisen kokemuksiin yhdistyi kokemuksia osallistumisesta sekä itsensä ylittämisestä:

Ne ei oo pitkiä reissuja, mitä oon käyny. Mutta puhutaan kuitenkin, sanotaan pari tuntia oon pystyny olemaan liikkeellä. Tai sitten jos oon välillä käyny istumassa nuotiolla ja paistanu makkaraa, niin on saattanu, että kolome neljä tuntia ollu reissun päällä. Niin tuota, ne on semmosia niin kun hyvin hyvin paljon voimavaroja tuovia asioita. Ne piristää kyllä kummasti, niin ku mieltä, jaksamista. Vaikkei oiskaan hyvä sää taikka mitään tahansa, mutta se, että niin ku pystyy käymään jossakin. (Harri, H3)

Ja siellähän oltiin siellä saarella, ja siellä sitten lepäiltiin ja oltiin ja sitten tultiin takaisin. Et se oli hieno kokemus ja siinä en jääny kyllä mistään paitsi. Sain olla niin ku sillai porukassa ja se tuntu hyvältä. – – Että olihan se niin ku aika, aikamoinen se, heh, tosiaan se meriretki. Mutta kyllä mä siinäkin niin ku sitten itseni ylitin. (Minna, H4)

Yksi osallistujista, Minna (H4) kuvasi myös, kuinka matkasi yksin rautateitse ulkomailla. Yksin matkalle lähtemiseen liittyi voimaantumisen tunteita sekä halu kokeilla omia rajoja:

Ja sitten oli tavallaan niin ku mää niinku maailmaa vastaan, kun matkustin. (Minna, H4)

Osallistujien kuvaamat onnistumisen, mukanaolon ja itsensä ylittämisen kokemukset voidaan tulkita mahdollistavina tilanteina (Lingsom, 2012, s. 335–336). Näissä tilanteissa osallistujat saattoivat olla positiivisella tavalla tietoisia omista kehoistaan, jolloin keho ilmestyy heille nautinnollisesti (*eu-appearance*). Kun keho ilmestyy nautinnollisesti, ei esireflektiivinen suhde maailmaan kuitenkaan välttämättä katkea (Zeiler, 2010), mikä merkitsee sitä, että osallistujien ei välttämättä kehon nautinnollisesti ilmestyessä tarvinnut kuitenkaan olla täysin ja tarkkaan tietoisia kehonsa eri osien toiminnasta hetkessä.

Joidenkin osallistujien kohdalla matkalle lähtemiseen liittyi myös ristiriitaisia tunteita. Janne (H2) kertoi matkalle lähtöä edeltävästä tasapainottelusta innostuksen ja huolestuneisuuden tunteiden välillä. Matkalle lähtö kiinnosti, mutta odotusta varjosti tietoisuus matkustamisen jälkeisestä mahdollisesta kipujaksosta. Matkalle lähteminen ei ollut aina helppoa, vaan siihen liittyi omien tunteiden hallintaa ja tarve pitää omat odotukset riittävän maltillisina:

Se niin ku etukätteen pittää psyykata. Tai vähän niin ku motivoida itteään siihen, että nyt on tulossa reissu. Ja halua on tietenki aina kovasti lähteä ja tehdä kaikkea, mutta tuota tavallaan se, että pystyy piettämään itensä semmosena niin ku ei liian innostuneena, mutta ei myös liian tavallaan silleen, että ei kiinnosta, en halua. Että tietää sen, että niin kun tulee se kipujakso. – – Toisaalta se on niin ku semmonen, tietää, että voi käyä huonosti, mutta toisaalta taas tietää, että vaikka siinä käy huonosti, niin se ei välttämättä käy niin huonosti. Ja siitä saa paljon enemmän sitten takaisin, kun menettää. Että ne antaa semmosia voimavaroja. (Janne, H2)

Niko (H1) taas kuvasi haastattelussa myös tietoisesti positiivista asennettaan matkalle lähtiessä. Osallistuja tiedosti mahdollisuuden siihen, että asiat eivät aina mene suunnitelmien mukaan, mutta kertoi suhtautuvansa asioihin tästä huolimatta positiivisesti:

No yleensä ku mä lähen johonki, nii kyllä mä mietin niin ku sen, tai en mä anna, tai ku jos tuleeki joku semmonen kömmähdyks, niin en mä anna sen pilata sitä. Että mä kuitenkin aina niin ku yritän suhtautua siihen, että kaikki menee hyvin. (Niko, H1)

Ristiriitaiset tunteet, odotusten hallinta sekä tunteiden hallinta liittyivät kiinteästi osan osallistujista matkailuun. Liikuntarajoitteisuuteen liittyvässä fenomenologisessa tutkimuksessa henkilön oman itsensä kanssa käytävää sisäistä neuvottelua on käsitelty jonkin verran. Toisaalta matkailu voi olla liikuntarajoitteiselle henkilölle todella antoisa kokemus, mutta toisaalta matkailun sujumiseen voi liittyä myös huolen ja ahdistuneisuuden tunteita (Small & Darcy, 2011, s. 82–83). Rasmussen (2018) ja kumppanit kuvaavat artikkelissaan, kuinka lonkkamurtumasta toipuvien osallistujien oli käytävä sisäistä neuvottelua omien sisäisten rajoitteidensa sekä eteenpäin ajavien voimiensa välillä. Myös soveltavaan liikuntaan liittyviä ruumiinkokemuksia käsittelevässä artikkelissa CP-vammaiset osallistujat kuvaavat, kuinka uusien haasteiden tai kokemusten äärellä olo herätti ristiriitaisia tuntemuksia, kuten odotusta, mutta myös epävarmuutta (Aggerholm & Møller Moltke Martiny, 2017, s. 368). Bergström ja kumppanit (2015) kuvaavat aivoinfarktin saaneiden osallistujien käymää sisäistä neuvottelua liittyen omiin pelkoihinsa sekä itsensä vakuuttamiseen. Omassa tutkimuksessa osallistujien omien tunteiden ja odotusten hallinta oli aineiston perusteella tulkittavissa osallistujille merkityksellisenä asiana, sillä matkailuun saattoi liittyä monia muita

asioita, kuten kipua tai yllättäviä tilanteita, joihin he eivät välttämättä itse voineet vaikuttaa, toisin kuin omiin tuntemuksiinsa.

Harri (H3) kuvaa haastattelussa omassa matkailussaan tapahtunutta muutosta ajan oloon. Lähtemisestä oli tullut vaikeampaa ja hitaampaa, paitsi fyysisesti, myös henkisesti.

Tai joku kyläreissu tai joku. Ne on vähentyny hirveesti, esimerkiks kavereiden tykönä. Kavereiden kans reissaaminen. Ennen, nyt kestää vartin, kun laitot pelkät kengät jalkaan huonona päivänä. Ennen oltiin sillon ku vielä pysty liikkumaan paremmin, niin oltiin vartissa jo menossa [lähipitäjän nimi], kun oltiin johonki menossa. Et se on niin ku sillä tavalla muuttunu se lähteminen. – – Ja sit se yleensä semmonen ajatuksellinen orientoituminen siihen lähtemiseen. Se on, se on hidastunu. Että sitä niin ku mieltii, että enpä mie tajja. Ja keksii jonku tekosyyn, vaikka se ite perus syy on täällä taustalla ollu jo hirveen kauan aikaa. (Harri, H3)

Lähtemisen hidastuminen on saanut osallistujan tietoiseksi omasta kehostaan, jolloin keho häiriöilmestyy (*dys-appears*). Toisinaan sairauden tai vamman myötä kehon häiriöilmestyyessä yksilön huomio kääntyy maailman sijasta itseään, omaa kehoaan kohti. Myös erilaisten kehollisten tehtävien ja mahdollisuuksien määrä näyttäytyy kavenneen, koska kehon suhde maailman kanssa on muuttunut. (Leder, 1990, s. 79–85.) Toisaalta Harri (H3) kuitenkin toivoi, että mikäli matkailu on taloudellisesti vielä mahdollista, hänen olisi mahdollista myös oman vointinsa mukaan matkustaa:

No täytyy vaan toivoa, että tuota pystys niin kun sillä tavalla toimimaan näinkin itsenäisesti ja pystys edes miettimään jonnekin lähtemistä, matkalle tai jonnekin tämmöseen. – – Että sitten jos joskus sattuu, että olis rahaa niin olis kunto sellanen, että pystys sen toteuttamaan sen ajatuksen jostakin matkustamisesta jonnekin. (Harri, H3)

Harri (H3) näki yhä matkailun mahdollisuutena ja toivottavana asiana, vaikka tiedostikin mahdollisuuden oman vointinsa heikkenemiseen. Matkailu näyttäytyi siis osallistujalle edelleen mahdollisena kehollisena tehtävänä, mutta siitä on tullut ehdollinen; mikäli oma toimintakyky vain pysyy riittävällä tasolla. Toisaalta hän pohtii myös esteettömien kohteiden sekä matkailupalveluiden lisääntymistä:

Joo, mutta ainahan nää pikkuhiljaa paranee nää kun nää esteettömyysasiat ympäri maailmaa (Harri, H3).

Esteettömät palvelut ja ympäristöt voivat kenties lisätä osallistujan mahdollisuuksia sekä maailman hänelle tarjoamia kehollisia tehtäviä, vaikka oma toimintakyky heikkenisikin.

7. KEHONKOKEMUKSIA VIRTUAALIMATKALLA?

Tässä luvussa vastaan tutkimukseni kolmanteen alatutkimuskysymykseen *Millä tavoin osallistujat matkaavat virtuaalimatalla kehoillaan?* Luku keskittyy tutkimukseni aineiston siihen osaan, jossa osallistujat kertoivat kokemuksistaan tutkimuksen osana olleesta virtuaalimatkakokeilusta. Virtuaalimatkakokeilu koostui kymmenestä Konttainen-vaaralta kuvatusta 360-kuvasta, jotka oli ketjutettu peräkkäin sekä paikasta nauhoitetusta ääninauhasta. Virtuaalimatkakokeilussa hyödynnettiin Oculus rift- virtuaalilaseja sekä kuulokkeita. Luvussa käytän termejä virtuaaliympäristö sekä tosiympäristö. Virtuaaliympäristöllä tarkoitan osallistujien VR-lasien kautta kokemaa 360-kuvasarjaa sekä siihen liitettyä äänimaailmaa. Tosiympäristöllä tarkoitan fyysistä maailmaa.

Luvun ensimmäisessä alaluvussa kuvaan, kuinka osallistujien aikaisemmat kokemukset talvisesta maisemasta olivat osa virtuaalimatkakokemusta. Kokemus sai osallistujat muistelemaan aikaisempia luontohetkiään sekä havainnoimaan virtuaaliympäristöä niiden kautta. Osallistujien kokemus virtuaalimatkakokeilusta oli kehollinen kokemus. Alaluvussa 7.2 kuvaan, kuinka osallistujat suuntautuivat kohti virtuaaliympäristöä kehoillaan tulkiten. Luvun viimeisessä alaluvussa 7.3 tuon esiin osallistujien tulkintoja ympäristöstä sekä heidän virtuaalimatalle antamia merkityksiä ja pohdintaa matkailumuodon mahdollisuuksista.

7.1 Eletty keho virtuaalimatalla

Asutamme ruumiillamme paitsi tilaa, myös aikaa (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 161). Virtuaalimatkakokemus herätti osallistujissa muistoja aikaisemmista luontokokemuksista ja he pohtivat aiemmin kokemaansa virtuaalista ympäristöä tulkitessaan. Esimerkiksi Minna (H4) kertoi, kuinka odotti aikaisempiin luontokokemuksiinsa perustuen näkevänsä tai kuulevansa tiettyjä asioita myös virtuaaliympäristössä. Aikaisemmat kokemukset näkyivät myös esimerkiksi maisemalle annetuissa merkityksissä. Harri (H3) kertoi, kuinka metsämaisemalla on ollut häneen rauhoittava vaikutus ja pohtii syyksi siihen, että on aikaisemmin viettänyt paljon aikaa luonnon helmassa. Toiselle osallistujista, Jannelle (H2) metsämaisemassa erityisen merkityksellisiä olivat tykkylumipuut, jotka muistuttivat häntä hänen aikaisemmista kokemuksistaan vastaavissa maisemissa.

No minulle siis rakas ja tärkeä, niin ku asia oli se, siis tuon niin ku ne tykkypuut. – – Siis mullekin tämä oli niin kun fantastinen juttu. Että pääsin näkemään tuomosta näkymää, mitä ei oo vuosi kausiin nähny. (Janne, H2)

Että, et sitten kun kuulu niitä ääniä, niin sitte mää jäin niin ku oottaan, että mitä muita ääniä tulee. Ja tuleeko sitä lumen narinaa tai jotain, just jotain niin ku liikenteen ääntä. Mutta muutahan mä en sitten kauheesti kyllä kuullu. – – Ja sit mä niinku yritin kattoa esimerkiksi että näkykö poroja, että sitä niinku hain, että oisko sattunu sinne, että poroja ois jossain, mutta ei ollu. (Minna, H4)

Mut kuitenkin tuo metsä, metsä, se on sillain kuitenkin jollain tavalla tuttu. – – Se ei oo outo mulle, niin se niin ku, tuota sillain niin ku rauhottu. Se on semmonen niin ku rauhoittumisen paikka, paikka. Tuota niin, ja se on ollu aina. (Harri, H3)

Myös aikaisemmissa virtuaalimatkailemista käsittelevissä tutkimuksissa on käynyt ilmi, että virtuaalimatkaileminen voi herättää käyttäjissä nostalgisia tunteita (Oppert, 2023, s. 276). Asutamme aikaa ja nykyhetkeä kehollisesti ja habituaalisessa ruumiissamme ovat nykyhetken lisäksi mennyt ja tuleva (Merleau-Ponty, 1945/2008, Langer, 1989, s. 32, Rautaparran, 132, mukaan). Emme kuitenkaan havaitse nykyhetkeä menneisyytemme ja muistojemme kautta, vaan juuri nykyhetkessä tekemämme havainnot mahdollistavat meille muistoihin palaamisen. (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 26; 491–493).

Virtuaalimatkakokeilun aikana osallistujat tekivät lukuisia havaintoja ja tulkintoja virtuaaliympäristöstä. Osallistujat saattoivat esimerkiksi havainnoida ja tulkita virtuaaliympäristön säättilaa sekä virtuaalimatkakokeilunsa aikana että haastattelutilanteessa sen jälkeen. Säättilan osalta osallistujat tekivät tulkintoja esimerkiksi tuulesta, lämpötilasta ja ilman puhtaudesta.

Ja äänet on ihan niin ku tosiaan pieni tuuli kävis, kävis noissa puissa. Mutta vähän niin ku tollai yläilmoissa onneksi. Ja sitte toi, toi muu maailma, että on ehkä semmonen suojakelin jälkeinen pikku pakkaneen, alakaa olemaan. – – Eikä pakokaasu haise eikä mitään tämmöstä. (Harri, H3)

Nii sillan, jos sulla on kokemusta siitä paikasta aikasemmin, niin sillanhan sää esimerkiksi pystyt jopa ne tuoksutkin aistiin, vaikka niit ei ole, niin tämmöisessä virtuaalijutussa. Että tossakin mää niin kun olin niin, niin oli just se, että tuntee sen tuulen siis kasvoilla. Että vaikka sää oot tossa ja sitä tuulta ei ole, mutta sieltä virtuaalisuudesta sää pystyt, sää meet siihen sisään, siihen, siihen kuvaan ja ääneen, Että sit sää niinku aistit tavallaan sen tuulen ja viiman ja näin. – – Ja se perustuu varmasti siihen, että kun sä oot ollu siinä koke-, sä oot kokenu sen aiemmin. (Minna, H4)

Niin keli ois voinu, jos keli ois ollu parempi. – – Että se ois niin ku ehkä semmonen vielä niin ku mikä ois tuonu siihen, että ois vielä isompi. Tavallaan niinku parempi näkymä ollu siinä. – – Niin, kauemmas. Vähän niin ku sitä ympäristöä. Toki aistikas tuo oli tuo harmaakin. Sekin on taas semmonen, sitä oikeestaan näkkee vaan tuolla. (Janne, H2)

Virtuaalimatkakokeilu toteutettiin tavallisessa huonelämpötilassa sisätiloissa, joissa ei tuultu. Osallistujat pystyivät kuitenkin eläytymään virtuaaliympäristöön ja tekemään sen säätilasta tulkintoja. Säätilan tulkintaa voidaan pitää eräänlaisena näkemisen tapana, joka on kehollinen taito osana kehollista skeemaa. (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 176–177). Osallistujat pystyivät virtuaalimatallaan havainnoimaan säätilaa kuvan ja äänen kautta ja täydentämään kokemustaan puuttuvien todellisten aistimusten osalta omalla tulkinnallaan sekä mielikuvituksellaan tämän kehollisen taidon ansiosta.

Osallistujilla oli aikaisempia kokemuksia luonnossa ja metsässä olosta. Osa heistä arvelee, että virtuaalimatkakokemus olisi voinut olla toisenlainen, mikäli heillä ei olisi ollut aikaisempaa kokemusta metsässä olosta tai kokemuksen kokijana olisi ollut taustaltaan toisenlainen henkilö.

Aivan mahtava tuota. Siis se loppujenlopuksi, kuinka niin ku, no mutta sehän on tietysti mun taustastaki riippuvainen, mä oon maalaispoika ja metässä viettäny paljonki aikaa, ihan lapsuudessakin. Niin se on mulle sillä lailla niin ku tuttu ja turvallinen elementti. Että jos tässä ois joku kaupunkilaisihminen, niin hän vois ajatella asioista ihan eri tavalla. (Harri, H3)

Et sittenhän se, et jos sä et oo ollenkaan kokenu sitä, niin sillonhan sulla ei oo tietoo, mitä siel on. Niin sillon se aistimus voi olla, se ei, se voi olla erilainen. Et se ei oo ehkä niin tarkka. Voisko sitä käyttää, koska, tai monipuolinen. Sit kun sä oot ollu tommosessa vaaramaisemassa ihan fyysisesti ja kokenu, minkälaista se on, ja sen fysiikan ja kaikkee, mitä siel voi nähdä, mitä siel voi kuulla. Niin se on varmaan se, joka siihen oikeesti nyt juuri vaikuttaa. Se kokemus, se aikaisempi kokemus. (Minna, H4)

Kehonfenomenologiassa nähdään, että vaikka voimme jakaa samankaltaisia kokemuksia toistemme kanssa, emme todellisuudessa voi kuitenkaan koskaan ymmärtää toistemme kokemuksia täysin, sillä olemme jokainen maailmassa omalla kehollamme ja koemme sen omasta näkökulmastamme (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 471–472). Osallistujien kokemukset virtuaalimatkalta ovat yksilöllisiä, koska jokainen heistä tarkasteli maisemaa omista kehoistaan sekä näkökulmistaan käsin. Myös osallistujat tunnistivat oman taustansa vaikutuksen kokemukseen ja sen yksilöllisyyteen.

7.2 Kehollinen suuntautuminen kohti virtuaaliympäristöä

Virtuaalilaseilla katsellessa käyttäjä seisoo ikään kuin ympäristön keskellä, siinä kohdassa, jossa 360-kamera on kuvaushetkellä sijainnut. Osa osallistujista toi ilmi kokemuksensa

asioiden ja ympäristön keskellä olosta virtuaalimatkokokemuksessa esimerkiksi kertomalla paikallaan olosta, pään kääntelystä ja paikassa olosta.

Nii kyllä mä kääntelin päätä koko ajan siinä ja niin ku liukuin sen mukana. – – Ku tuntu vähän, että se on, ku se oli koko ajan vähän siinä samassa kohtaa. (Niko, H1)

Niin miten niin kun elävä jo pelkästään tuoki oli, Ettö vaikka tuo oli still-kuva tavallaan, että se oli paikallaan ja sie pyörit siinä. – – Mutta niin ku tuo, että se toi sen tavallaan ihan lähelle, sitten ku sie pääset kattomaan niin ku jalkoja ja sitten pääset kattomaan ylöspäin, puita ympärillä ja tämmöstä. (Janne, H2).

Niin justiin noi virtuaali, virtuaali, kun sä oot siellä, sisällä siinä asiassa. Niin se on ihan eri, niin kun mäkin pääsin nyt tonne mettään. Mä olin siellä metsässä. Niin muissakin ympäristöissä, kun sä oot siellä asioiden keskellä. (Harri, H3).

Kehomme voidaan nähdä muodostavan ikään kuin nollapisteen, jonka kautta olemme maailmassa ja suuntaudumme sitä kohti (Leder, 1990, s. 15–17). Osallistujien keho oli virtuaalimatkokallakin nollapiste, jolla he suuntautuivat kohti virtuaalista ympäristöä.

Osallistujat tekivät virtuaalimatallaan myös tulkintoja virtuaaliympäristön maastosta sekä korkeuseroista. Kokemukseen korkeuseroista viitattiin ilmauksilla kuten *sinne ylemmäs ja ylemmäs* sekä *alas päästään*. Osallistujat kertoivat myös esimerkiksi *nähneensä pitkälle* sarkan kuvassa, joka oli kuvattu Konttainen-vaaran huipulta. Harri (H3) ja Minna (H4) kuvaavat kokemustaan korkealla olosta virtuaaliympäristössä.

Tää on aika korkeella tää paikka, on noustu ilmeisesti ylöspäin, ylöspäin. Ja joo, niin näkee puustostakin, että ollaan korkeemmalla. Ja etelän suunta puunoksien perusteella, se on tuolla. (Harri, H3).

Ja se, että vau, että sä oot täällä oikeesti ylhäällä. Ja tavallaan just se niin ku se etäisyys, et sä oikeesti oot siel ylhäällä. Että ainakin näin ku ite vähän korkeita paikkoja kam-, silleen vieroksuu. Toihan ei oo mikään sinänsä paha paikka. Koska, että kyllähän tomosen vaaran päälle voi silti mennä. Mutta että sen pysty tuntee sen, juuri sen korkeuden. Ja sen, että siel kaukana oli, alhaalla oli järvet ja sillain. (Minna, H4)

Vaikutelma objektien koosta sekä niiden muista ominaisuuksista, kuten etäisyydestä ympäristössä on kehollinen. Tilan ominaisuudet, kuten syvyys, leveys ja korkeus ovat olemassa siinä tavassa, jolla kehomme on maailmassa. Teemme tulkinnan ympäristöstä sekä objekteista siellä suuntautumalla niitä kohti fenomenologisilla kehoillamme. (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 310–311, 321.) Osallistujat kykenivät suuntautumaan kehoillaan

virtuaalimatallaan kohti virtuaalista ympäristöä ja tulkitsemaan sen ominaisuuksia, kuten syvyyttä ja korkeutta ja etäisyyttä muihin asioihin ympäristössä.

Osallistujat havainnoivat ja tulkitsivat virtuaaliympäristöä myös siellä tapahtuvan toiminnan tai sen tarjoamien mahdollisuuksien kautta. Esimerkiksi Harri (H3) ja Minna (H4) pohtivat virtuaalimatkakokeilun aikana sekä sen jälkeen ääneen erilaisia mahdollisuuksia, joita ympäristö voisi tarjota. Janne (H2) taas tulkitsee virtuaalista maisemaa entisen laskuharrastuksensa kautta.

Ja sit toi lumi, lumi tosiaan. Toi on niin puhdasta, että tosta vois ottaa ja kahvet keittää. Kahvet keittää, ihan tosta vaan. – – Oi, nyt löyty semmonen puu, että. Hieno puu, jonka alle vois mennä vaikka kesäkelillä. Vois sanoa, että ois hirveen hyvä sateensuoja, sateensuoja. Tonne sopis jopa tuolin kans menemään tonne alle. (Harri, H3)

Varsinkin niin niin ku tykkylumessa olevat puut. Ja niin ku muistaa sen, ku on ite käyny tuntureissa paljon laskemassa, niin minkälainen se on se mielikuva, kun oot siellä huipulla. Ja pääsee silleen, että aah, pääsee syöksymään. (Janne, H2)

No se tuntu sillä tavalla aidolta, että se, siinä niin ku pysty aatteleen, että tunteen tavallaan että sää oot siel niinkun kävelemässä. (Minna, H4)

Suuntaudumme kehoillamme maailmaa ja sen tehtäviä kohti intentionaalisesti (Reuter, 1999) ja suuntautumisellamme maailmaa kohti annamme sille erilaisia merkityksiä (Von Maltzahn, 1994, s. 80). Osallistujat suuntautuivat kehollisia tehtäviään ja mahdollisuuksiaan sekä maailman tarjoamaa (*affordance*) kohti myös virtuaalisessa ympäristössä. Tarjoomalla tarkoitetaan niitä mahdollisuuksia, joita maailma meille tarjoaa meille kehollisten havaintojemme sekä toimintamme kautta (Klinken ym, 2014, s. 829). Li ja kumppanit (2001) sitä vastoin havaitsivat virtuaaliympäristössä tapahtuvaa tuotetestausta käsittelevässä tutkimuksessaan, että osallistujien tulkinnat virtuaalisten ja fyysisten tuotteiden tarjoomasta poikkesivat toisistaan ja arvelivat, että eroavaisuuden syynä on virtuaaliympäristön tarjoomasta puuttuva käsinkosketeltavuus (Li ym., 2001, s. 27). Oman tutkimukseni osallistujat kuitenkin vertasivat virtuaalimaailman tarjoamaa aikaisempiin kokemuksiinsa ja pystyivät virtuaalimatallaan suuntautumaan kohti virtuaalimaailman tarjoamaa. Virtuaaliympäristön tarjooma osallistujille oli muun muassa nuotiopannukahvien keittoa, metsäympäristössä kävelyä sekä tuntureissa laskemista.

Kohti virtuaaliympäristön mahdollisuuksia suuntautumisen voi tulkita edustavan abstraktia liikettä. Merleau-Ponty jakoi liikkeet abstrakteihin ja konkreettisiin liikkeisiin; Konkreettinen liike tarkoittaa välittömässä tilassa toimimista ja abstrakti liike taas toimintaa, jossa irrottaudutaan välittömästä tilasta ja suuntaudutaan kohti tulevaa. (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 174–175, Rautaparran, 1997, s. 132–135, mukaan.) Abstraktissa liikkeessä projektoimme itsemme tilanteeseen, jossa liike tapahtuisi. (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 128–129) Osallistujat eivät keittäneet kahvia, laskeneet mäkeä tai kävelleet ympäristössä virtuaalimatka-kokeilunsa aikana oikeasti, mutta suuntautuivat kohti ympäristöä abstraktin liikkeen tavoin kuvitellen sen mahdolliseksi.

Myös tosimaailma oli osallistujien virtuaalimatkakokemuksessa jossain määrin läsnä. Tämä näkyi esimerkiksi siten, että osallistujat saattoivat esittää kesken kokeilun minulle kommentteja sekä sisältöä ja tekniikkaa koskevia kysymyksiä. Välillä kesken kokemuksen saattoi lauseissa myös esiintyä teknisiä häiriöitä, joiden läpi luovimme yhdessä osallistujien kanssa kesken kokeilun. Esimerkiksi Minna (H4) totesi virtuaalikokemuksensa aikana olevansa seinässä kiinni, viitaten tosiympäristön tilan seiniin. Nikon (H1) haastattelutilanteessa virtuaalilasit taas huurtuivat, joka vaikeutti välillä maiseman näkemistä. Sen sijaan, että virtuaalista maailmaa ja tosimaailmaa tarkasteltaisiin kahtena erillisenä asiana, voidaan niiden nähdä sulautuvan yhteen kokemuksessa (Palmer, 2023, s. 5). Virtuaaliympäristö ja tosiympäristö olivat päällekkäin kokemuksissa myös, kun tosiympäristön objektit, kuten huonekalut, seinät tai pyörätuoli eivät todellisuudessa kadonneet minnekään, vaikka osallistujat eivät niitä nähneetkään vedettyään virtuaalilasit päähänsä.

Osa osallistujista koki virtuaalimatkakokeilun aikana ristiriitaa virtuaaliympäristön ja tosiympäristön välillä. Ristiriidat liittyivät esimerkiksi kokemukseen virtuaaliympäristössä liikkumisesta.

No se ehkä häiritsi, must se, että mä en tiiä liittykö se tähän omaan tasapaino-tuntuun, että tavallaan tuntuu, että niin kun putoo. – – Että vaikka sen näki sen polun siinä, nii sitä ei niinku ollu siinä polulla. Mutta sää silti tavallaan niinku olit siinä, mutta siinä tuli joku semmonen, onks se sitten niinku näköharha vai mikä se on siis. Tavallaan, et sä oot niin ku polulla, vaikka sä et ookaan. (Minna, H4)

Mutta se vähän, siis oli että oonko mä, kävelenkö mä vai oonko mä tuolissa. Se niin ku, siinä tuli semmonen alitajunen ristiriita, että hetkinen. Ku tää tuoli tuntu koko ajan mun perseeni alla. Suomeks sanottuna. Mut silti kuitenkin se tuli se, mut mähän oon tässä, mähän liikun kävellen. Koska se ympäristö heti toi sen,

että täällä et pääse täällä. – – Sillä tavalla, että sä et oikeestaan, mä en niin ku kävelly enkä ollu tuolissa. Mä liisin, liitelin niin ku menemään. (Harri, H3)

Harri (H2) pohti myös kokemuksensa jälkeen pyörätuolinsa läsnäoloa kokemuksessa. Yleensä talvella pyörätuolin metallinen runko alkaa kylmenemään nopeasti ulkoilmassa. Virtuaalimatka toteutettiin sisätiloissa, missä pyörätuoli pysyi huoneenlämpöisenä.

No niin ku tää pyörätuolin läsnäolo, sehän on mulla selkäytimessä. Samoten just kun se, että, että tuota miten sen, tai miltä se tuntuu niin ku talvella, talvella tuota niin, olla siinä ulkona. Koska se alkaa tuntuun ihan muutamassa minuutissa. Tää systeemi täällä alla. (Harri, H3)

Sekä kokemus ristiriidasta liikkumismuodon suhteen että kokemus pyörätuolin poikkeuksellisesta käyttäytymisestä talvisessa maisemassa edustavat kehollista tietämistä. Minnan (H4) keho tietää kehollisen skeeman myötä, miltä polulla seisominen tuntuu. Harri (H3) taas havainnoi maailmaa paitsi kehollaan, myös pyörätuolillaan, joka on muodostunut osaksi hänen kehollista skeemaansa. Kehollisella skeemalla tarkoitetaan sitä tapaa, jolla olemme maailmassa kehollamme (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 175–177). Kun osallistujien kokemukset virtuaalimaailmassa eivät vastanneet kehollista tietoa, syntyi heille kokemus ristiriidasta ympäristön kanssa.

Janne (H2) kuvasi haastattelutilanteessa, kuinka hänen kipunsa jäi virtuaalimatkakokemuksessa taustalle huomion kiinnittyessä matkakokemukseen.

Että jos sulla on semmonen tilanne, että sulla oikein, ihan sama, sie oot ahistunu, tuntuu huonolta, oot allapäin. Käy kipiää. Mitä tahansa. Ja sitten katot ulos. Ja sanotaan näin, että joku semmonen äärettömän poikkeava tilanne sattuu. Esimerkiksi vaikka auto ajaa kolarin. Taikka joku semmonen tavanomaisesta poikkeava tilanne. Niin se hetki, kun sie irrotat siitä ja alat kattomaan innoissaan sitä tapahtumaa, niin sinä hetkenä myöskin se ajatus siitä kivusta irtaantuu. Tähän perustuu sitten mind-, niin ku mindfulnesshan on yks osa tätä systeemiä. Niin tuota, tuo oli hyvin likelle sen kaltainen tilanne, että tavallaan se kaikki muu sieltä taustalta häipyä. Mulla on nyt niin ku ihan ok, semmonen kutosen ja seiskan välillä mennään nytte kiputilanne. Niin sen, että ku tossa hetken seikkaili, sen diasarjan läpi, niin aika, voi sanoa melkein, että totaalisesti se unohtu se kipu. (Janne, H2)

Jannen kuvaaman kokemuksen kivun häipymisestä taustalle voi tulkita edustavan hänen ruumiinsa katoamista. Kun hän suuntautui kiinnostuneena kohti virtuaalista ympäristöään, hänen kehonsa katosi taustalle, kuten Leder (1990) täydentävissä sarjoissaan kuvaa. Yksilön kehon kadotessa hänen huomionsa suuntautuessa täysin maailmaa kohti, on kyse ilmiöstä,

jota voitaisiin nimittää suomeksi esimerkiksi termillä kehon taustalle katoaminen (*background disappearance*). Kehomme on havainnon lähde ja ympäröivä maailma sen kohde ja muut kehon osat ikään kuin järjestäytyvät ja katoavat katselukokemuksen taustalle muodostaen taustan sille tai niille kehon osille, joilla suuntaudumme kohti maailmaa käsillä olevassa hetkessä. (Leder, 1990, s. 27–29).

Jannen kuvauksessa keho ja kipu eivät kuitenkaan unohdu täysin, vaan *unohtuvat melkein totaalisesti*. Kipu ja kehon kipeä kohta eivät kuitenkaan ole niitä kehon osia, joilla osallistuja suuntautuu kohti ympäristöä eivätkä ne myöskään järjestäydy näiden kohti ympäristöä suuntautuvien kehon osien taustalle täysin tukemaan niitä. Vaikka osallistujan kipu unohtuu kokemuksessa hetkellisesti lähes täysin, on se silti osin taustalla läsnä vetäen osan osallistujan huomiosta kohti hänen omaa kehoaan maailman sijasta, jolloin oma keho häiriöilmestyy (*dysappears*). (Leder, 1990.)

7.3 Virtuaalimatkaillen aitoja matkakokemuksia?

Kaikki osallistujista kertoivat kokeneensa virtuaalimatkan tai virtuaaliympäristön jollakin tavalla aitona ja todentuntuisena. Virtuaaliympäristössä oleilua saatettiin verrata luonnossa tai metsässä oloon ja osallistujat saattoivat viitata virtuaaliympäristöön sanoilla, kuten *täällä* sekä *tänne*.

Että se on niin kun ihan just se, että mä oikeesti olin kyllä siellä vaarassa. (Minna, H4)

Tää on ihan mahtava, niin ku ois tosiaan metsässä, metsässä olis. – –Kyllä sinne pääsi niin ku sillä lailla, että niin ku ois ollu siellä. – – Tuntu samalta ja tuota, semmonen rauhottuminen alako. (Harri, H3)

Ja kyllä se tuntu ihan siltä, että ois ollu ite siinä, niinku siellä maisemassa. Se siinä varmaan vähän oli tarkoituskin? (Niko, H1)

Todella kovasti yllätti, että miten niin ku realistinen tuo kokemus oli. Tosi hieno. Siis tosi hieno oikeesti. (Janne, H2)

Täällä-termin käyttö oman kehon yhteydessä viittaa Merleau-Pontyn mukaan tapaan, jolla asutamme kehoillamme maailmaa; sijaintimme maailmassa ei määrity muiden objektien sijainnin kautta, vaan tarkastelemme maailmaa ruumiimme kautta, jolla olemme ankkuroituneet maailmaan suuntautuen kohti kehollisia tehtäviämme. (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 115). Virtuaalimatkailemista ja virtuaalitodellisuutta käsittelevässä kirjallisuudessa käytetään

läsnäolon (*presence*) käsitettä kuvaamaan tunnetta, jossa käyttäjä kokee oikeasti olevansa virtuaaliympäristön maisemassa. Läsnäolon tunteen on todettu lisäävän virtuaalimatkakokemuksen mielekkyyttä. (Tussydiah ym., 2018.)

Vaikka osallistujat pitivätkin kokemusta aidontuntuksena, he löysivät kokemuksesta myös kehitettävää. Kokemuksen todentuntuuteen vaikutti Minnan (H4) mukaan kuvan lisäksi myös kokemuksen äänimaailma, kun taas Janne (H2) kaipasi kuviin liikettä ja Niko (H1) ihmisiä. Harri (H3) taas ehdotti virtuaalimatkailemista ulkoilmassa.

Että, ainoon ehkä mitä, jos aattelee, et on myöskin noita ääniä niin siis just ihan lintujen ääniä, niin se ois varmaan ehkä tehnyt siitä vielä aidomman, jos sää oisit kuullu sen lumen narinan kun sää kävelet. (Minna, H4)

Siis se oli, se oli niin, niin lähellä sitä oikeaa, oikeaa kokemusta, eettä tuota just tosiaan niillä pienillä tuota viilauksilla, että siinä ois vaikka se yhdessä stillkuvassa ois että se ois giffi, että se ois tuulen huojumista vaikka niissä puissa. Tai jotaki semmoseta. Niin siis sehän ois niinku kertaa jo taas hienempi. (Janne, H2)

Että ois näkynyt vaikka joku ihminen tai jotaki. Ku että se tuntuu, että se on vaan se lumi ja ne puut, että ois jotaki muutaki. (Niko, H1)

Sä voisit kehittää tätä kokemusta vielä sillä tavalla, että jos mahdollista, niin sä olisit ulkona ihmisten kans. Tekisit tämän jutun. – – Tulis vielä niin ku hiljassa ympäristössä, missä tulis se raitis ilma. – – Kato kun sä mietit, että sä meet ite tommoseen paikkaan. Niin sullahan kaikki aistit toimii. Näkö, kuulo, haju, kaikki. Kaikki. Ja tuntoaisti. (Harri, H3)

Merleau-Ponty tarkastelee illuusion ja todellisen havainnon eroa teoksessaan *Phenomenology of Perception*. Hänen mukaansa aistimuksemme sisältävät aina merkityksiä. Esimerkiksi tarkastellessamme kangastusta kaukaa, voimme havaita näkymän todelliseksi, mutta lähempää tarkastellessa se paljastuukin kangastukseksi. Merleau-Ponty vertaa harhakuvan aistimista kaukaa tavallisen kuvan tarkasteluun; emme voi päästä tutkimaan sitä kehollisesti. Päästesämme lähemmäs harhakuvaa tai kangastusta aistimuksemme ja käsityksemme tarkentuvat ja pystymme kenties tekemään eron todellisuuden ja harhakuvan välillä. Havainnoidesämme todellisuutta ympärillämme luotamme maailmaan ja avaudumme sitä kohti. Käsityksemme maailmasta pohjautuvat havaintoihimme ja niiden tarkentuessa tarkennamme ja myös muutamme käsityksiämme tarvittaessa. (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 346–347.)

Tarkastelua harhakuvasta ja todellisesta havainnosta voi soveltaa myöskin osallistujien kokemukseen virtuaalimatkalta. Merleau-Ponty vertaa harhakuvan tarkastelua tavallisen kuvan

tarkasteluun (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 346–347), ja osallistujat tarkastelivat virtuaaliympäristössä juuri 360-kuvia. Vaikkakin he olivat tietoisia, ettei heidän kokemansa näkymä ollut tässä hetkessä todellinen maisema, se näyttäytyi heille todentuntuksena. Toisaalta heidän havaintonsa asioista, jotka vaikuttivat kokemuksen todentuntuisuuteen kertovat myös siitä, että havaintojen tarkentuessa myös heidän käsityksensä ympäröivästä todellisuudesta muokkautui.

Virtuaalimatkan jälkeen osallistujat kertoivat matkalla vallinneesta tunnelmasta. Esimerkiksi Minna (H4) pohti, voisiko päästä samaan tunnelmaan virtuaalimatkailemalla kuin matkaamalla tuttuun matkakohteeseensa. Myös Harri (H3) kertoi, kuinka rauhoittui virtuaaliympäristössä samalla tavoin, kuin oikeassa metsässä.

Mutta se, että jos miettii ihan sitä kokemusta tai sitä fiilistä, että pääsetkö sää siihen niin kun siihen tunnelmaan esimerkiksi tämmösellä virtuaalisysteemillä, niin minun mielestä siihen pääs. – – Et sit jos mä mietin, että pääsisinkö mä esimerkiksi [kohteen nimi] tämmösten lasien kans. Niin minun mielestä pääsisin. (Minna, H4)

Täällä on semmonen tunnelma, että täällä on rauhaa, raitista ilmaa. Ja sitten tosiaan kyllä täytyy sanoa tän perusteella, että tuota, jotku ihmiset sanoo, että metsä on niin kun kirkko, niin kyllä se sitä on tämän kokemuksen perusteella. Semmonen tietty rauhallisuus hiipii mieleen, kun täällä on. (Harri, H3)

Että semmonen niin ku varsinki ku sitte mentiin sinne ylemmäs ja ylemmäs, niin tuota se, muistoja sieltä, kun on päässy justiinsa tunturin huipulle ja se maisema on semmonen tietynlainen niin kun. Semmonen, että niin ku feng shui ja zen ja kaikki sattuu kohalleen. Löytyy semmonen, niin ku että vain hämmästelet. Että miten voikin olla näin hienoa. Niin miten se toteutu tuossa. (Janne, H2)

[Tuntu] ihan semmoselta, semmoselta ihan tavalliselta talvimaisemalta. Ja semmoselta, että viihtyisin kyllä iteki tuommosessa. (Niko, H1)

Osallistujien kyky tulkita virtuaalimatkan tunnelmaa kertoo heidän kehonsa kyvystä asuttaa myös virtuaalista maailmaa ja avautua sille. Osallistujat pystyivät tarkastelemaan nykyhetkestä käsin virtuaalimaailman herättelemänä mennyttä, tulevaa sekä virtuaalista nykyhetkeä osana tunnelman tulkintaansa.

Virtuaalimatkailemista puhutaan toisinaan mediassa (ks. esim. Lähtisinkö matkaan kotisohvalta) esteettömänä matkailun muotona. Osallistujat kertoivat, että virtuaalimatkakokemus

oli jollain tavoin erilainen fyysisiin matkakokemuksiin verrattuna, ja toisaalta ettei sitä voinut varsinaisesti verrata fyysiseen matkustamiseen.

No olihan se erilaista sillä lailla, mutta ei mitenkään negatiivisesti. (Niko, H1)

No eihän sitä tietenkään voi sillä tavalla verrata. (Minna, H4)

Aikaisemmassa virtuaalimatkailemista käsittelevässä tutkimuksessa Mura ja kumppanit havaitsivat, että kokemukseen virtuaalimatkakokemuksen autenttisuudesta liittyvät myös aistikokemukset sekä muut keholliset kokemukset. Heidän tutkimuksestaan käy myös ilmi, että vaikka virtuaalimatkaileminen koettiin jossain määrin autenttisina, osallistujat eivät mieltäneet sitä yhtä autenttiseksi kuin fyysistä matkailemista, mikä liittyi kehon mukana oloon kokemuksessa. (Mura ym., 2016). Omassa tutkimuksessani osallistujien kokemus virtuaalimatkailemista oli kehollinen, toisin kuin Muran ja kumppaneiden (2016) tutkimuksessa, mutta osallistujat näkivät virtuaalimatkailemista huolimatta eroavan kokemuksena fyysisestä matkailemista.

Toisaalta osa osallistujista suhtautui virtuaalimatkailemiseen myös mahdollisuutena kokea jollain tavalla kohteita, joihin he eivät paikkojen esteellisyyden vuoksi muutoin pääsisi menemään.

Ja se, että kun tulee tällainen mahdollisuus, niin minusta se on on niin kuin ennen kaikkea se on rakentavaa, se on pelkästään hyvää oloa. Siis okei, voin mie sanoa, että jollekin voihan se olla ehkä hieman surullista, että ei pääse sinne. Voihan se olla semmoinen liikuttava hetki, että voi vittu mie en oikeesti pääse sinne. Mutta se, että minä en missään tapauksessa kääntäisi sitä negatiiviseksi asiaksi, että en pääse käymään. Vaan minä niin kun toisin sen nimenomaan positiiviseksi asiaksi, että jos en minä vaikka oikeesti pääse sinne paikkaan kävelemällä, millä tahansa, ja mulla on mahdollisuus kuitenkin jollain tavalla siellä pystyä käymään, niin onhan tämä niin kuin aivan mahtava keino toteuttaa se. (Janne, H2)

No jos naita haasteita mietitään, niin niitä nyt ei ainakaan silleen ollu. Että ei tarvinnu miettiä, miten pystyy tuollilla liikkumaan tai muuta. (Niko, H1)

No seki on, että saisi, saahan siinä sen kokemuksen, että olen, vaikei muuten pääsisi, niin on mää nähnyt ton maiseman. Nähnyt ton niin kuin jutun suurin piirtein samalla tavalla kuin se, joka sinne pääsee menemään. Että tää tuo niin kuin sellaisia asioita lähemmäs meitä, mihin ei muuten fyysisesti oo mahdollisuuksia. (Harri, H3)

Osallistujat tunnistivat virtuaalimatkailemista nähdyn maiseman esteellisyyden itselleen realiteettina ja näkivät virtuaalimatkailemista jossain määrin mahdollisuutena nähdä paikan, jonne eivät muuten pääsisi.

Harri (H3) pohti virtuaalimatkakokeilun jälkeen virtuaalimatkailua potentiaalisena mahdollisuutena ennakkotiedon saamiselle ennen matkaa. Hän pohti esimerkiksi, kuinka virtuaalimatkalla ennen varsinaista fyysistä matkaa voisi saada lisätietoa kohteesta sekä sen esteettömyydestä:

Niin tosiaan ton niin kun esteettömyyden näkökulmasta niin joku esimerkiksi matkailukohde, sen ympäristö, kaikki tämmöset. Niin ois todella hyvä, jos pystyis virtuaalisesti menemään sinne ennalta jo. Niin sitten sulla olis jo tieto itellä, että ain siellä oli se ja siellä oli se, tonne mä en mee, tonne temppeliin. En pääse. Niin pystyis suunnittelemaan sitä matkaa aivan toisella tavalla virtuaalisesti. (Harri, H3)

Osallistujan mukaan virtuaalimatkailun avulla saatava ennakkotieto voisi myös lisätä kokemuksia, sillä varsinaisesti fyysisesti matkaillessa voisi keskittyä kohteisiin, joihin varmasti pääsee. Virtuaalimatkailua käsittelevässä kirjallisuudessa on myös aikaisempaa tutkimusta, joka osoittaa, että ennen matkaa virtuaalisesti koettu matkakohde voi auttaa vammaisia matkailijoita saamaan matkakohteista tietoa ja arvioimaan niitä (ks. esim. Israel ym., 2019; Tecău ym., 2019, s. 12–13). Kehollisella skeemalla voidaan tarkoittaa yksilön tapaa olla maailmassa kehollaan (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 114–115). Keholliseen skeemaan kuuluvan tiedostamattoman tavan, jolla se toimii ympäristönsä kanssa voidaan ajatella sisältävän tulkinnan siitä, millaisiin asioihin oma keho kykenee ja millaisiin paikkoihin yksilö kehollaan pääsee. Vaikuttaisi siltä, että osallistuja kokee tulkinnan kehon sopivuudesta ympäristöön onnistuvan myös virtuaaliympäristössä.

Virtuaalimatkailusta puhutaan toisinaan esteettömänä matkailun muotona, joka sopii esimerkiksi ikäihmisille (ks. esim. Hu ym., 2023, s. 363). Toisaalta liikuntarajoitteisten henkilöiden matkailuun liittyy muitakin haasteita kuin ainoastaan fyysisesti esteelliset paikat. Janne (H2) pohti haastattelutilanteessa, mitkä asiat voivat vaikeuttaa tai rajoittaa liikuntarajoitteisen henkilön lähtemistä virtuaalimatkalle. Hän käyttää esimerkkinä omaa tilannettaan joidenkin vuosien takaa.

Niin mikä saa ihmisen niin ku jotenki varpailleen, että miksi ei halua kokeilla tätä. – – Niin tuota kun on väsyny ja on se päivittäinen jaksaminen niin ku kortilla. Niin kyllä mie ymmärrän sen, että jos niin ku ois tämä ollu, sanotaan, että [lukumäärä] vuotta takaperin. Niin en tiä oisko mulla ollu voimavaroja lähteä. Vaikka mulla oiskin kiinnostanu tämä asia. Niin sieltä ojasta nouseminen ja niin ku uusien asioiden kokeminen, niin, vaikka tää onki käytännössä niin ku seisotaan paikallan. (Janne, H2)

Kuten jo aikaisemmissa luvuissa olemme havainneet, aina liikuntarajoitteisten kokemusten esteeksi ei välttämättä muodostu ainoastaan esteellinen ympäristö, vaan toisinaan

esimerkiksi matkalle lähteminen voi olla oman fyysisen ja henkisen voinnin kannalta hyvin haasteellista. Kun ihminen kärsii kovasta kivusta, voi hänen intentionaalinen suuntautumisenensa kohti maailmaa järkkyä, jolloin huomio kiinnittyykin maailman sijasta omaan kehoon ja kipuun (Leder, 1990, s. 78–79). Tällöin, kuten Jannen (H2) esittämässä esimerkissä, voi henkilön olla vaikea suuntautua kohti maailmaa ja uusia kokemuksia, vaikka tämä kokisikin nämä periaatteessa itselleen mielekkäiksi tai kiinnostaviksi. Virtuaalimatkailua esitettäessä esteettömän matkailun lisääjäksi onkin syytä huomioida, että aina juurisyyt liikuntarajoitteisten matkailijoiden osallistumisen esteille eivät välttämättä ole ainoastaan esteellisissä ympäristöissä, vaan osallistumisen voi estää myös henkilön terveydellinen tila, jolloin myöskään virtuaalimatkailu ei välttämättä mahdollista kokemuksia.

8. YHTEENVETO

Tässä pro gradu-työssä olen pyrkinyt tarkastelemaan liikuntarajoitteisten elettyä kehoa arjessa, fyysisesti matkaillessa sekä virtuaalimatalla. Tutkimukseni tarkoitus on ollut kuvata ja ymmärtää liikuntarajoitteisten henkilöiden kehollisuuden kokemuksia virtuaalimatka- lussa. Aloittaessani pro gradu-työni minua kiinnosti ennen kaikkea tutkia, voiko virtuaali- matkailu olla liikuntarajoitteisille esteetön matkailun muoto kohteisiin, joihin he eivät muu- toin pääsisi. Prosessin edetessä ja oman ymmärrykseni kehittyessä aiheesta liikuntarajoittei- suuden ja liikuntarajoitteisten kehollisten kokemusten laajempi ymmärtäminen alkoi näyt- täytyä itselleni yhä tärkeämpänä asiana gradussa. Pyrin täyttämään tämän tutkimustehtävän vastaamalla työni päätutkimuskysymykseen: *Millaisia ovat liikuntarajoitteisten matkailijoi- den kehonfenomenologiset kokemukset virtuaalimatkailemisesta?* Olen vastannut tutkimukseni kolmessa alaluvussa osatutkimuskysymyksiini *Millainen on liikuntarajoitteinen eletty keho?* *Millaisia kehonkokemuksia liikuntarajoitteisten matkailuun liittyy?* ja *Millä tavoin osallis- tujat matkaavat virtuaalimatalla kehoillaan?* Tutkimukseni kontribuutio on tuottamani li- sätieto matkailututkimuksen kahden eri tieteellisen keskustelun, virtuaalimatkailemisen sekä es- teettömän matkailun rajapinnalle vahvasti kehonfenomenologiseen näkökulmaan painot- tuen.

Fenomenologista tutkimusta edustavan työni aineisto koostuu neljästä syvähaastattelusta, jotka toteutin loppuvuodesta 2020. Haastattelutilanteessa hyödynsin virikkeenä (ks. Törrö- nen, 2017, s.198–217) 360°-kuvista koostettua virtuaalimatkakokeilua, jonka osallistujat pääsivät kokemaan virtuaalilasien avulla. Syvähaastattelut ovat luonteeltaan avoimia ja kes- kustelunomaisia. (Siekinen, 2010, s. 45). Syvähaastatteluiden avoimen luonteen vuoksi osallistujien oli mahdollista tuoda haastattelutilanteessa esiin sellaisiakin asioita, joita en olisi itse tutkijana osannut kysyä (ks. Varto, 1992, Lehtomaan, 2005, s. 171, mukaan). Tut- kimukseni analyysin toteutin hyödyntämällä tulkinnallista fenomenologista analyysia, joka edellyttää tutkijalta paitsi aineiston kuvaamista, myös nimensä mukaisesti sen tulkintaa (ks. Smith ym., 2013).

Jotta voisin kuvata ja ymmärtää liikuntarajoitteisten osallistujien kehollisia matka- ja virtu- aalimatkakokemuksia edes jollakin tasolla, tuli minun tutkimuksessani perehtyä ensin hei- dän arjen kokemusmaailmaansa ja arjessa elettyyn kehoonsa. Arjessa eletty keho on sama keho, jolla he myös matkailevat fyysisiin ja virtuaalisiin ympäristöihin. Pyrin tarkastelemaan

aihetta ensimmäinen alatutkimuskysymykseni, *Millainen on liikuntarajoitteinen eletty keho?* kautta.

Tuloksistani käy ilmi, että liikuntarajoitteisten osallistujien arkeen liittyi sekä mahdollistavia että invalidisoivia kokemuksia (ks. Lingsom, 2012). Invalidisoivissa kokemuksissa osallistujien keho häiriöilmestyi (*dysappearance*), jolloin he tulivat ikävällä tavalla tietoiseksi omasta kehostaan (ks. Leder, 1990). Toisaalta toisinaan osallistujien kehot myös ilmestyivät heille arjen kokemuksissa nautinnollisesti (*eu-appearance*) heidän onnistuessaan tai tehdesään jotain mielekästä kehollaan (ks. Zeiler, 2018, s. 15–17). Liikuntarajoitteisten arkikokemuksiin voi liittyä myös joidenkin vierailukohteiden alitajuista poissulkemista niiden esteellisyyden vuoksi. Osallistujien kehollisessa skeemassa, eli heidän kehonsa tavassa olla maailmassa esteelliset kohteet eivät olleet osa maailman tarjoomaa heille. (ks. Merleau-Ponty, 1945/1962, s. 114–115; Gallagher, s. 548–550; Klinken ym, 2014).

Apuvälineet voivat liittyä keskeisesti liikuntarajoitteisten henkilöiden arkielämään. Arjen apuvälineitä saatettiin hyödyntää esimerkiksi kivun hoitoon, liikkumiseen sekä oman vamman hoitoon. Apuvälineet voidaan tulkita tapana, jolla liikuntarajoitteiset sovittavat kehoaan paremmin ympäristöön ja vähentävät maailman vastustusta (ks. Leder, 1990, s. 30–32) Apuvälineet olivat henkilökohtaisia ja niitä voidaan tarkastella osana osallistujien kehollista skeemaa (ks. esim. Diedrich, 2001, s. 218–219; Richard ym, 2019, s. 1992–1995). Apuvälineiden käytön voidaan nähdä muodostuneen osaksi liikuntarajoitteisten osallistujien habituaalista kehoa (ks. Merleau-Ponty, 1945/2008).

Syyt liikuntarajoitteisuuden taustalla ovat moninaisia, liikuntarajoitteisuus voi olla esimerkiksi vamman tai sairauden seuraus. Tästä syystä liikuntarajoitteisiin voi liittyä myös arjessa kipua ja erilaisia muita oireita. Tutkimuksessani kipu koettiin jokapäiväisenä asiana, jonka voimakkuus saattoi vaihdella esimerkiksi oman aktiivisuuden mukaan. Kipu vaikutti osallistujien intentionalisuuteen ja heidän suuntautumiseensa maailmaa kohti; maailman sijasta heidän huomionsa kiinnittyi kipuun, jolloin oma keho häiriöilmestyi. Häiriöilmestyessään oma keho ja kipeä kehon osa näyttäytyivät osallistujille vieraina. (ks. Leder, 1990, s. 73–79.) Kipu ja kuntoutukselliset näkökulmat ohjasivat myös osallistujien suuntautumista kohti maailmaa ja esimerkiksi harrastusten valintaa. Myös kivunhoitoon liittyi ristiriitaisia tunteuksia, toisaalta kipulääkkeiden saatettiin kokea haittaavan arjen läsnäoloa, mutta kipua tuli kuitenkin hoitaa. Myös muihin, itselle sopivampiin kivunhoidon menetelmiin saattoi liittyä

epämiellyttäviä tuntemuksia. Krooninen kipu haastaa myös mielenterveyttä ja sen on todettu voivan johtaa esimerkiksi masennukseen (ks. esim. Ojala, 2015, s. 25–28). Myös kivunhoidon henkisen puolen tärkeys nousi tutkimukseni tuloksissa esiin, joka tukee ruumiinfenomenologian ihmiskäsitystä, jossa keho ja mieli eivät ole toisistaan erillisiä asioita, vaan yksi kokonaisuus, jolla asutamme maailmaa (Merleau-Ponty, 1945/2008).

Liikuntarajoitteisten eletyt kehot eivät ole staattisina pysyviä, vaan ne ovat muuttuneet ajan oloon. Liikuntarajoitteen aiheuttanut vamma voi olla kulkenut osallistujien mukana koko elämän tai sitten vammautuminen on saattanut tapahtua yllättäen. Kehon muutos on muuttanut osallistujien suhdetta maailman kanssa, kun heille aikaisemmin mahdolliset asiat (*I can*) ovat muodostuneet asioiksi, joita he eivät voi enää tehdä (*I no longer can*) (ks. Leder, 1990, s. 80). Kehon muutokseen liittyikin myös luopumista. Toisaalta osallistujien arkeen liittyi myös paljon voimavaroja tuovia asioita, kuten perhe, läheiset sekä harrastukset. Oman vamman ja kivun hyväksyminen oli osallistujille tärkeää, vaikkakaan se ei välttämättä ole nopeaa tai helppoa.

Tutkimukseni tulosten valossa näyttäisi siltä, että liikuntarajoitteinen eletty keho on heidän elämässään läsnä, sekä hyvässä että pahassa. Suhteemme maailmaan on usein esireflektiivinen, jolloin emme niinkään ole suoraan tietoisia toiminnastamme sitä kohtaan tai omasta kehostamme. Liikuntarajoitteisten suuntautumista maailmaa kohti haastavat esimerkiksi kivut sekä omaan kehoon sopimaton esteellinen ympäristö. Toisaalta maailmaa kohti suuntauduttiin esimerkiksi kehoon ruumiillistuneilla apuvälineillä.

Liikuntarajoitteiset henkilöt muodostavat moninaisen joukon, jossa henkilön keholliset tarpeet ja liikkumisen haasteet vaihtelevat yksilöittäin (Small & Darcy, 2011, s. 92). Fyysinen ympäristö voi olla heidän kehojensa kanssa yhteensopimaton myös matkaillessa ja toisinaan liikuntarajoitteisuuteen liittyvät kivut voivat vaikeuttaa matkailua. Esteelliset, kehon kanssa yhteensopimattomat ympäristöt matkalla saivat osallistujien kehot häiriöilmestymään (ks. Leder 1990) ja johtivat invalidisoiviin kokemuksiin (ks. Lingsom, 2012, s. 331–332), joissa heidän kehollisten tehtäviensä toteuttaminen matkaillessa oli vaikeaa, paikoin jopa mahdollonta. Kehon ja ympäristön yhteensopimattomuutta matkaillessa saatettiin kuroa umpeen esimerkiksi avustuksella sekä muilla liikuntarajoitteisille suunnatuilla matkailun palveluilla, jonka voidaan tulkita tähtäävän mahdollistavaan kokemukseen (ks. Lingsom, 2012, s. 331–332).

Liikuntarajoitteisten matkailuun liittyy muitakin haasteita, kuin ainoastaan esteelliset ympäristöt. Liikuntarajoitteisen eletty keho voi matkallakin olla kipeä tai vaatia riittävästi lepoa, vaikka matkailu tapahtuisikin sinällään esteettömässä ympäristössä. Oma lisääntynyt aktiivisuus tarkoitti myös lisääntyntä levon tarvetta. Omien rajojen ja jaksamisen tuntemisen tärkeys korostui osallistujien kertomuksissa matkailuunsa liittyen. Omat rajat saattoivat tarkoittaa esimerkiksi tietynlaisten ympäristöjen tai aktiviteettien välttämistä matkalla tai jopa omien ruokailutottumusten sovittamista matkalle. Omien rajojen tuntemista voidaan tarkastella kehollisena taitona, joka on osa osallistujien kehollista skeemaa (ks. Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 114–115).

Liikuntarajoitteisten matkailuun liittyy korostunut suunnittelun tarve, kun oma keho ja sen tarpeet matkalla täytyy huomioida jo ennen matkalle lähtöä. Käytännössä varautuminen saattoi tarkoittaa esimerkiksi riittävän ajan varaamisena matkaa ja lepoa varten tai sitten riittävien apuvälineiden pakkaamisena. Varautumista voi tarkastella kehollisena suuntautumisenä kohti maailmaa ja erilaisia kehollisia tehtäviä. Varautumisen voi myös tulkita edistävän mahdollistavia kokemuksia (ks. Lingsom, 2012) matkalla. Matkan ennakkosuunnittelun edellytyksen nähtiin olevan spontaanien matkojen vastakohta. Matkaa suunnitellessa tutkimuksen osallistajat tunnistivat ennakkotiedon tärkeyden matkan onnistumisen edellytyksenä. Ennakkotiedon kehollista tulkintaa siitä, millaiset matkakohteet itselle sopivat, voidaan tarkastella tehtävän kehollisen skeeman (ks. Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 114–115) kautta.

Tutkimuksessani liikuntarajoitteisten matkailuun liittyi monenlaisia tunteita ja merkityksiä, ristiriitaisiakin. matkailua pidettiin positiivisena, voimavaroja tuovana vastakohtana arjelle. Matkaillessa koettiin onnistumisen kokemuksia, joita voidaan tarkastella mahdollistavina kokemuksina (ks. Lingsom, 2012). Mahdollistavien kokemusten aikana osallistujien kehot ilmestyivät heille nautinnollisesti (ks. Zeiler, 2010). Toisaalta matkalle lähteminen ja sen seuraukset myös huolestuttivat osallistujia ja matkaamiseen liittyi sisäistä neuvottelua, kuten esimerkiksi tietoista omien tunteiden ja odotusten hallintaa. Erään osallistujan kohdalla kehossa tapahtunut ikääntymisen ja vamman aiheuttava muutos näkyi myös osallistujan haluttomuudessa lähteä matkalle. Suuntautuminen tulevaisuuden matkailuun maailman tarjoomana oli myös kehoon ja omaan vointiin kiinteästi liittyvä asia.

Tutkimukseni osoittaa, että liikuntarajoitteisten matkailuun liittyy monenlaisia kehollisia kokemuksia vastaten samalla toiseen tutkimukseni alatutkimuskysymyksistä *Millaisia kehonkokemuksia liikuntarajoitteisten matkailuun liittyy?* Osa kokemuksista liittyy suoranaisesti kohteiden esteettömyyteen ja liikuntarajoitteisten matkailijoiden kehon yhteensopivuuteen ympäristön kanssa. Kuitenkin toiset kehonkokemukset, kuten esimerkiksi levon tarve sekä omien rajojen vetäminen matkaillessa eivät välttämättä liittyneet niinkään esteelliseen ympäristöön, vaan yksilön omaan kehoon ja sen tarpeisiin. Ne määrittivät kuitenkin merkittävästi liikuntarajoitteisten osallistujien matkailua ja tulisi huomioida vahvemmin keskustelussa liittyen liikuntarajoitteisten matkailuun. Myös aikaisemmassa liikuntarajoitteisten ja vammaisten matkailua käsittelevässä tutkimuksessa on havaittu, että osa matkailun esteistä on yksilöllisiä ja matkailijakohtaisia (ks. esim. McKercher & Darcy, 2018, s. 62–64).

Tutkimukseni kolmannessa tulosluvussa tarkastelin liikuntarajoitteisten osallistujien virtuaalimatkailuun liittyviä kehonkokemuksia ja vastasin kolmanteen alatutkimuskysymykseeni *Millä tavoin osallistujat matkaavat virtuaalimatalla kehoillaan?*

Virtuaalimatkailla nähdyt maisemat herättivät osallistujat muistelemaan aikaisempia kokemuksiaan vastaavan kaltaisissa maisemissa. Osallistujien aikaisemmat kokemukset talvisista metsämaisemista ovat osa heidän habituaalista kehoaan, johon kuuluu paitsi nykyhetki, myös menneisyys (ks. Langer, 1989, s. 32, Rautaparran, 132, mukaan). Virtuaalimatkalta tehtiin paljon havaintoja ja tulkintoja ympäristöstä, kuten retken säätilasta. Tulkintoja virtuaalimatkan säästä täydennettiin puuttuvien aistien osalta aikaisempien kokemusten sekä mielikuvituksen avulla. Osallistujat myös pohtivat, että kokemus virtuaalimaisemasta olisi ollut toisenlainen, jos kokijana olisi ollut joku toinen. Tulkinta vahvistaa kehonfenomenologista näkemystä, jonka mukaan voimme jossain määrin jakaa yhteisiä kokemuksia, muttemme koskaan täysin kokea asioita samalla tavoin, kuin joku toinen, sillä olemme jokainen maailmassa omalla kehollamme ja tarkastelemme sitä omasta näkökulmastamme (Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 471–472).

Keho muodostui kokemuksen nollapisteeksi, jolla suuntauduttiin kohti maailmaa myös virtuaalisessa maailmassa (ks. Leder, 1990, s. 15–17). Osallistujat suuntautuivat virtuaalimatallaan kehollaan kohti ympäristöä arvioiden esimerkiksi korkeusvaihteluita sekä eri objektien etäisyyttä kehollisesti (ks. Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 310–311, 321). Myös kohti virtuaaliympäristön tarjoomaa suuntauduttiin virtuaalimatalla kehollisesti (ks. Klinken ym,

2014, s. 829) kun osallistujat tulkitsivat maisemaa siellä mahdollisen toiminnan, kuten puun alla sateensuojassa olon kautta. Osallistujien tulkintojen mahdollisesta toiminnasta voi tulkita eräänlaisena abstraktin liikkeen (ks. Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 128–129) muotona, jossa keholla suuntauduttiin kohti kuviteltuja mahdollisuuksia.

Virtuaalimatkakokemuksessa myös tosiympäristö oli virtuaaliympäristön lisäksi läsnä, jolloin ne ikään kuin sulautuivat yhteen (ks. Palmer, 2023, s. 5). Toisaalta osallistujat kokivat ristiriitaa esimerkiksi virtuaaliympäristön sekä tosiympäristön välillä liittyen esimerkiksi liikkumismuotoon virtuaaliympäristössä. Yksi osallistujista myös kertoo, kuinka oma kivun kokemus väistyi lähes täysin taustalle virtuaalimatkailla, jonka voidaan tulkita olevan kokemus kehon taustalle häipymisestä (*background disappearance*) huomion kiinnittyessä ympäröivään maailmaan (ks. Leder, 1990, s. 27–29).

Osallistujat kertoivat tunteneensa olevansa oikeasti talvisessa ympäristössä virtuaalimatkan aikaan. Kokemuksesta ympäristössä olosta käytetään virtuaalimatkailla käsittelevässä kirjallisuudessa termiä *läsnäolo* (*presence*). Läsnäolon tunteen on todettu kirjallisuudessa lisäävän kokemuksen mielekkyyttä. (ks. Tussydiah ym., 2018). Virtuaalimaailman tunnelmaa tulkittiin virtuaalimatkan aikana sekä sen jälkeen kehollisesti suuntautuen kohti virtuaaliympäristöä ja osallistujat saattoivat tarkastella sekä mennyttä että tulevaa virtuaalitodellisuudessa vietetystä nykyhetkestä käsin. Toisaalta osallistujat löysivät kokemuksesta myös kehitettävää liittyen esimerkiksi sen äänimaailmaan tai tuulessa huojuvien puiden liikkeeseen. Kun havainnot virtuaalimaailmasta tarkentuivat, se muokkasi myös heidän tulkintojaan ympäröivästä maailmasta (ks. Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 346–347).

Virtuaalimatkailla tunnistettiin tutkimuksessani mahdollisuutena päästä paikkoihin, jotka voivat olla muutoin liikuntarajoitteisille saavuttamattomia. Toisaalta osallistujat myös kokivat, että virtuaalimatkailla ja fyysisessä matkailussa on myös keskinäisiä eroja, eivätkä ne välttämättä ole keskenään vertailukelpoisia. Eräs osallistuja näki myös, että käynti matkakohteessa ennakkoon virtuaalisesti tarjoaisi hänelle mahdollisuuden tarkastella paikan esteettömyyttä etukäteen oman kehollisen skeemansa näkökulmasta (ks. Merleau-Ponty, 1945/2008, s. 114–115). Toisaalta virtuaalimatkailla mahdollisti osallistujien mielestä heille pääsyn joihinkin itselleen esteellisiin kohteisiin, mutta toisaalta virtuaalimatkailla ja fyysinen matkailu koettiin kuitenkin keskenään erilaisina asioina. Liikuntarajoitteisten matkailuun liittyy kuitenkin myös rajoitteita, jotka eivät liity suoranaisesti ympäristöön, kuten oma

jaksaminen sekä kiputilat, jotka vaikuttavat olennaisesti heidän kykyynsä suuntautua kohti maailmaa ja sen mahdollisuuksia oman kehon sijasta (ks. Leder, 1990). Nämä asiat voivat estää myös virtuaalimatkaillen tavallisen matkailun lisäksi.

Liikuntarajoitteiset osallistujat matkasivat virtuaalimaailmaan kehollisesti suuntautuen kohti virtuaaliympäristöä. Kokemus ja havainnot ympäristöstä saivat heidät muistelemaan menneitä ja hyödyntämään muistikuviaan vastaavissa maisemissa paikatakseen kokemuksen aistillisia puutteita. Menneet kokemukset sekä tulevaolivat virtuaalimatalla osana osallistujien habituaalista ruumista myös virtuaalimatalla. (ks. Langer, 1989, s. 32, Rautaparran, 132, mukaan).

Tässä yhteenvedossa olen tuonut esiin pro gradu-tutkimukseni kolmen tulosluvun keskeisimmät löydökset. Olen vastannut tuloslukuilla tutkimukseni alatutkimuskysymyksiin, joiden avulla olen pyrkinyt löytämään vastauksen tutkimukseni päätutkimuskysymykseen *Millaisia ovat liikuntarajoitteisten matkailijoiden kehonfenomenologiset kokemukset virtuaalimatkaillusta?* Tutkimukseni osoittaa, että liikuntarajoitteinen eletty keho on mukana paitsi arjessa, myös matkalla ja virtuaalimatalla. Keholla suuntaudutaan yhtäältä maailmaan, mutta samalla oma keho vetää liikuntarajoitteisten huomion kohti itseään esimerkiksi kivun tai esteellisen ympäristön myötä. Virtuaalimatkaillen eletty keho aiempine kokemuksineen on yhtä lailla kokemuksessa kuin muutoinkin matkoilla, toisinaan jopa ristiriitaisesti virtuaaliseen ympäristöön nähden.

Tutkimukseeni liittyy luonnollisesti myös rajoitteita. Tutkimukseeni valitsemani aineiston keruu-, sekä analyysimenetelmät ovat molemmat luonteeltaan sellaisia, että minä tutkijana vaikutan paitsi aineiston syntyyn, myös siihen, millaisia asioita siitä kykenen tulkitsemaan. (ks. Siekkinen, 2010, s. 54–58; Smith ym., 2009, s. 83-90). Olen tutkimushaastattelijana vielä verrattain noviisi. Vaikka koenkin, että sain tutkimustani varten kerättyä verrattain hyvän aineiston, huomaisin varsinkin aineistoa litteroidessani, että haastattelutilanteissa oli monia hetkiä, jolloin minun olisi kannattanut odottaa vielä hetken pidempään osallistujien puhuttuaan antaakseni heille mahdollisuuden täydentää vastauksiaan hetken mietittyään tai kysyä vielä enemmän jatkokysymyksiä osallistujilta ymmärtääkseni heidän kokemuksiaan vielä paremmin.

En itse ole liikuntarajoitteinen eikä kehoni ole liikuntarajoitteisen eletty keho, jonka vuoksi en varmastikaan kykene ymmärtämään osallistujieni arjen kokemusmaailmaa samalla tasolla, kuin liikuntarajoitteinen tutkija kykenisi. Tein kuitenkin parhaani omien ennako-oleusteni ja oman tutkijapositioni kyseenalaistamisessa läpi prosessin (ks. esim. Padilla, 2003, s. 415) ja ilokseni voinkin näin tutkimuksen viime metreillä huomata, että oma ymmärrykseni liikuntarajoitteisuudesta sekä heidän arjen kokemuksistaan on kehittynyt prosessin aikana aika tavalla.

Olen joutunut analyysiprosessin edetessä tekemään valintoja ja poisvalintoja aineistossa, jotta kokonaisuus pysyisi hallittavan kokoisena ja jotta pystyn vastaamaan tutkimuskysymykseeni. Osallistujien kertomuksissa oli paljon heille merkityksellisiä asioita liittyen esimerkiksi vertaistukitoimintaan, vammautumiseen, liikuntarajoitteisten oikeuksiin ja asemaan yhteiskunnassa sekä muiden ihmisten asenteisiin heitä kohtaan. Tutkimuksen ulkopuolelle jäi paljon kiinnostavia ja ennen kaikkea tärkeitä teemoja, joista jokainen ansaitsisi tulla jatkotutkimuksen kohteeksi. Kävin aineistokatkelmien ja tutkimusetiikan kanssa punnintaa aivan tutkimuksen viime metreille saakka: Mitä asioita ja millä tarkkuudella voin nostaa tutkimukseni aineistokatkelmiin siten, että saan kuvattua ilmiötä mahdollisimman aidosti ja tutkimukseni osallistujien ääntä esiin tuoden vaarantamatta kuitenkaan heidän anonymiteettiään. Tästä syystä olen pyrkinyt kuvaamaan esimerkiksi osallistujien liikuntarajoitteita sekä apuvälineitä verrattain yleisellä tasolla.

Tutkimukseni avaa joitakin mahdollisuuksia jatkotutkimukselle. Esimerkiksi yksi osallistujista kertoi, että kokisi virtuaalitodellisuuden lisäävän ennakkotietoa kohteen esteettömyydestä ennen paikassa käyntiä. Tulkitsen hänen kertomaansa omassa tutkimuksessani kehonfenomenologisesta näkökulmasta kehollisen skeeman käsitettä hyödyntäen, mutta kiinnostava jatkotutkimuksen aihe olisi lähestyä aihetta esimerkiksi markkinointitutkimuksen näkökulmasta selvittäen, vaikuttaisiko mahdollisuus käydä kohteessa etukäteen liikuntarajoitteisten matkailijoiden ostokäyttäytymiseen matkoja varatessa lisäävästi. Etukäteistiedon ja suunnittelun merkitys on käynyt ilmi myös aikaisemmissa liikuntarajoitteisten matkailua käsittelevässä kirjallisuudessa (ks. esim. Small & Darcy, 2011) ja osallistujan ehdottama tapa virtuaalitodellisuuden hyödyntämiselle on nykyteknologian valossa toteuttamiskelpoinen.

Myös osallistujien esille tuomat virtuaalimatkakokemuksen kehittämisehdotukset avaavat mahdollisuuksia jatkotutkimukselle. Omassa tutkimuksessani osa osallistujista koki

ristiriitaa kehollisten kokemusten sekä virtuaaliympäristön välillä Liikuntarajoitteisten kehollisia virtuaalimatkakokemuksia voisi tutkia esimerkiksi määrälliselläkin tutkimuksella erilaisissa virtuaaliympäristöissä, joiden immersiiivisyyden aste vaihtelisi, jolloin voitaisiin saada selville, vaikuttaisiko immersiiivisempi ja realistisempaan pidetty ympäristö koettuihin ristiriitoihin vähentävästi. Immersiivisyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka kokonaisvaltaisesti käyttäjä tempautuu mukaan virtuaaliseen ympäristöön. (ks. esim. Beck ym., 2019, s. 595–597.)

Matkakohteiden esteettömyyden parantaminen on ensiarvoisen tärkeä asia matkailun yhdenvertaisuuden näkökulmasta. Virtuaalimatkailulla voi olla myös rooli tuoda toistaiseksi esteellisiä paikkoja eri ryhmien saataville sekä täydentämään matkakokemuksia, mutta kehittyvän teknologian myötä lisääntyvät mahdollisuudet virtuaalimatkailuun eivät saa tyrehtyttää esteettömän fyysisen matkailun eteen tehtäviä töitä ja ponnisteluja. Tutkimuksessani ei ole tarkoitus edistää joko- tai- asetelmaa liikuntarajoitteisten fyysisen matkailun sekä virtuaalimatkailun välillä. Sen sijaan tutkimukseni tulokset osoittavat, että liikuntarajoitteisten matkailun kehittämistä voidaan lähestyä monesta näkökulmasta. Koska kokemuksia liikuntarajoitteisuudesta on varmasti yhtä paljon, kun on liikuntarajoitteisia ihmisiäkin, on hyvä, että myös keinovalikoima heidän matkailunsa edistämiseen on moninainen. Liikuntarajoitteisten matkailun näkökulmasta maailma ei ole valmis, minkä tutkimukseni selkeästi osoittaa.

9. KIITOKSET

Tämän pro gradu-tutkielman loppuun saattaminen on ollut pitkä ja kivinen tie, jonka päähän en varmastikaan olisi päässyt ilman kaikkea sitä tärkeää tukea, jota olen useilta eri tahoilta saanut.

Ensinnäkin suuret kiitokset tutkimukseni osallistujille, joita ilman tutkimuksestani ei olisi tullut mitään. Tahdon kiittää myös ohjaajaani Monika Lüthjea asiantuntevasta ja lempeästä ohjauksesta, eteenpäin vievistä kommentteista sekä kannustuksesta ja kärsivällisyydestä tämän useamman vuoden vieneen kirjoitusurakan varrella. Kiitän myös toista ohjaajaani, Ashley Colleyta sekä taiteiden tiedekunnan projektipäällikkö Siiri Paanasta korvaamattomasta avusta virtuaalitekniikan kanssa. Kiitokset myös LUC kuraattoripalvelujen Maija Törmä-selle uskomisesta minuun ja tekemiseen silloinkin, kun oma uskoni meinasi loppua. Kiitos

perheelleni, ystäväilleni ja työyhteisölleni kannustamisesta sekä etenkin Patrikille kaikesta tuesta ja sellaisen arjen mahdollistamisesta, että tutkielma lopulta valmistui.

10. LÄHTEET

- ADA.gov U.S. Department of Civil Rights Division. (1990). Americans with Disabilities Act of 1990, As Amended. Haettu 19.5.2024 osoitteesta <https://www.ada.gov/law-and-regs/ada/>
- Aggerholm, K. & Møller Moltke Martiny, K. (2017). Yes We Can! A Phenomenological Study of a Sports Camp for Young People With Cerebral Palsy. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34, 362–381 <https://doi.org/10.1123/apaq.2015-0135>
- Avis, A. H., Card, J. A. & Cole, S. T. (2005). Accessibility and attitudinal barriers encountered by travelers with physical disabilities. *Tourism review international*, 8. (s. 239—248).
- Backman, J. (2010) Heidegger ja fenomenologian asia. Teoksessa T. Miettinen, S. Pulkkinen & J. Taipale (toim.), *Fenomenologian ydinkysymyksiä*, (s. 60–78). Helsinki university press.
- Baños, R. M.; Botella, C.; Alcañiz, M.; Liaño, V.; Guerrero, B. & Rey, B. (2004). Immersion and emotion: Their impact on the sense of presence. *Cyberpsychology & behavior*, 7(6), 734–741. DOI: 10.1089/cpb.2004.7.734
- Beck, J.; Rainoldi, M. & Egger, R. (2019). Virtual reality in tourism: a state-of-the-art review. *Tourism review*, 74(3), 586-612, DOI 10.1108/TR-03-2017-0049.
- Bergström, A. L., Eriksson, G., Asaba, E., Erikson, A. & Tham, K. (2015). Complex negotiations: The lived experience of enacting agency after a stroke. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 22, 43–53. DOI: 10.3109/11038128.2014.954611
- Bogicevic, V.; Seo, S.; Kandampully, J. A.; Liu, S. Q. & Rud, N. A. (2019). Virtual reality presence as a preamble of tourism experience: The role of mental imagery, *Tourism management*, 74, 55–64.
- Calsius, J., Courtois, I., Feys, P., Van Asch, P., De Bie, J. & D’hooghe, M. (2015). ‘How to conquer a mountain with multiple sclerosis’. How a climbing expedition to Machu Picchu affects the way people with multiple sclerosis experience their body and

- identity: a phenomenological analysis. *Disability and rehabilitation*, 1–7. DOI: 10.3109/09638288.2015.1027003
- Cerbone, D. (2006). *Understanding phenomenology*. Lontoo: Routledge.
- Darcy, S. & Buhalis, D. (2011a). Introduction: From disabled tourists to accessible tourism. Teoksessa D. Buhalis & S. Darcy (toim.), *Accessible tourism – Concepts and issues*. (s. 1 – 20). Bristol: Channel view publications.
- Darcy, S. & Buhalis, D. (2011b). Conceptualising disability. Teoksessa D. Buhalis & S. Darcy (toim.), *Accessible tourism – Concepts and issues*. (s. 21–45). Bristol: Channel view publications.
- De Greef, L. & Inkpen, M. R. M. K. (2016). TeleTourist: Immersive Telepresence Tourism for Mobility-Restricted Participants. Computer-Supported Cooperative Work and Social Computing-konferenssissa esitelly posterin.
- Diedrich, L. (2001) Breaking down: A phenomenology of disability. *Literature and Medicine* 20(2), 209–230
- Dwyer, L. & Darcy, S. (2011). Economic contribution of tourists with disabilities: An Australian approach and methodology. s. 214 – 237. Teoksessa S. Darcy & D. Buhalis (toim.) *Accessible tourism : Concepts and issues*. Bristol: Channel view publications.
- ENAT. Reports. Haettu 18.5.2024 osoitteesta <https://www.accessibletourism.org/?i=enat.en.reports>
- Ellefsen, E. & Cara, C. (2011). The Health-within-Illness Experience: An Empowering Dialectic of a New Self for Living in Harmony with Existence. Teoksessa B. Hogue & A. Sugiyama (toim.). *Making Sense of Suffering: Theory, Practice, Representation*. Boston: Brill.
- Filey, L. (2011). *Phenomenology for Therapists: Researching the Lived World*. John Wiley & Sons.
- Flodin, E. (2018). The Lived Body – Both the Vehicle and the Message: A Longitudinal Case Study. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 20(1), pp. 120–130. DOI: <https://doi.org/10.16993/sjdr.47>
- Foggin, B. (2011), Tourism in the leisure lives of people with disability. Teoksessa D. Buhalis & S. Darcy (toim.) *Accessible tourism: Concepts and issues*. s. 98—122. Channel view publications.
- Gallagher, S. (1986). Body Image and Body Schema: A Conceptual Clarification. *The journal of mind and behavior*, 7, 541 – 554.
- Goodall, B.; Pottinger, G.; Dixon T. & Russel, H. (2005). Access to historic environments for tourists with disabilities: a compromise? *Tourism review international* 8, 177–194.

- Gorazon, S. S., Christoffersen Gramkow, M., Varning Poulsen, D., Linn Lygum, V., Zhang, G. & Karlsson Stigsdotter, U. (2019). I Would Really like to Visit the Forest, but it is Just Too Difficult: A Qualitative Study on Mobility Disability and Green Spaces. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 21(1), 1–13. DOI: <https://doi.org/10.16993/sjdr.50>
- Guttentag, D. A. (2010). Virtual reality: Applications and implications for tourism. *Tourism management*, 31, 637–651. DOI: doi:10.1016/j.tourman.2009.07.003
- Han, D. D & tom Dieck, M. C. (2019). Calling for user-centric VR design research in hospitality and tourism. *Hospitality & Society*, 9, 237–46, doi: 10.1386/hosp.9.2.237_7
- Heikkinen, N. (2020) Body suspension. Kehon intensiivistä leikkiä rajapinnoilla. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopiston Valtiotieteellinen tiedekunta, Sosiaali- ja kulttuuriantropologia. Haettu 24.2.2024 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202012285497>
- Hiekkala, S. (2020). Liikuntavammainen vai liikkumisesteinen? Haettu 19.5.2024 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/blogit/liikuntavammainen-vai-liikkumisesteinen>
- Hotanen, J. (2003). Merleau-Pontyn fenomenologinen paluu alkuperäiseen havaintoon. *Niin & näin*, 4/03. s. 58–65.
- Hotanen, J. (2010) Merleau-Ponty ja ruumiillinen subjekti. Teoksessa T. Miettinen, S. Pulkkinen & J. Taipale (toim.) *Fenomenologian ydinkysymyksiä* (134–148). Helsinki: Gaudeamus.
- Hu, F., Wen, J., Phau, I., Ying, T., Aston, J. & Wang, W. (2023). The role of tourism in healthy aging: An interdisciplinary literature review and conceptual model. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 56, s. 356–366.
<https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.07.013>
- Iftikar, R, Shaus Khan, M. & Pasanchay, K. (2023). Virtual reality tourism and technology acceptance: a disability perspective. *Leisure studies*, 42(6), 849–865.
<https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2153903>
- Ilves, O., Margaritis, M., Punsar, T., Yli-Ikkela, R., Korjus, L., Köyhäjoki, A., Rintala, A., Sjögren, T., Häkkinen, A. & Aartolahti, E. (2022). Virtuaalitodellisuuden ja lisätyn todellisuuden vaikuttavuus kuntoutuksessa. Teoksessa O. Ilves, H. Korpi, S. Honkanen & E. Aartolahti (toim.) *Robottien, virtuaalitodellisuuden ja lisätyn todellisuuden vaikuttavuus ja merkityksellisyys lääkinnällisessä kuntoutuksessa: järjestelmälliset kirjallisuuskatsaukset*. 96 – 129. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia, 159.

- ISO 21902:2021, (2021). Tourism and related services Accessible tourism for all. Requirements and recommendations. Abstract. Haettu 7.4.2024 osoitteesta <https://www.iso.org/standard/72126.html#lifecycle>
- Israel, K., D. Tscheulin and C. Zerres (2019) Virtual reality in the hotel industry: assessing the acceptance of immersive hotel presentation. *European Journal of Tourism Research* 21 (s. 5–22).
- Jaajon idea liikuntarajoitteisten matkailusta (2017) Haettu 6.3.2020 osoitteesta <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/jaajon-idea-liikuntarajoitteisten-matkailusta-poiki-virtuaalimatkailua-tarjoavan-palvelun-se-ilo-ja-ihmetys-mita-han-koki-oli-miele-tonta/6677648#gs.ykgub0>
- Jutila, S. (2013). Johdatus ennakoivaan esteettömyyteen. Teoksessa S. Jutila & H. Ilola (toim.) Matkailua kaikille? Näkökulmia matkailun ennakointiin, osa II. Matkailualan tutkimus – ja koulutusinstituutti.
- Kaganek, K., Ambroży, T., Mucha, D., Jureczak, A., Bornikowska, A., Ostrowski, A., Janiszewska, R. & Mucha, T. (2017). Barriers to participation in tourism in the disabled. *Pol. J. Sport Tourism*, 24, (s. 121–129). DOI: 10.1515/pjst-2017-0013
- Kemppi, J. (2020). Näihin museoihin pääsee virtuaalisesti – tee taidekierros puhelimella ilmaiseksi. Haettu 30.3.2020 osoitteesta <https://www.iltalehti.fi/digiutiset/a/9fdb5434-db82-4d27-99e5-ef4299bd71b7?fbclid=IwAR0AqOxztIUeTdsLxu2POz1p-tv7pfPM5G-orGJmrVGN128RrVEzuxYrDo0>
- Kim, M. J. & Hall, C. M. (2019). A hedonic motivation model in virtual reality tourism: Comparing visitors and non-visitors. *International journal of information management*, 46, 236 – 249. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.11.016>
- Klinke, M. E., Thorsteinsson, B. & Jónsdóttir, H. (2014). Advancing Phenomenological Research: Applications of “Body Schema,” “Body Image,” and “Affordances” in Neglect. *Qualitative Health Research*, 24(6) 824–836. DOI: 10.1177/1049732314533425qhr.sagepub.com
- Laine, T. (2010). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*, (28–45). Jyväskylä: Ps-kustannus. 3. Painos.
- Leder, Drew (1990). *The Absent Body*. The university of Chicago Press.
- Lehtonen, M. (2005). Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.), *Kokemuksen tutkimus: Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen* (s. 163–194). Helsinki: Dialogia.

- Lemmetty, P. (2017). *Matkalla eletty keho. Fenomenologinen tutkimus ikääntyvien kansainvälisten matkailijoiden kekokokemuksista Lapissa. Pro gradu-tutkimus. Lapin yliopisto.*
- Liimakka, S. (2011). *Ruumis, kokemus muutos. Ruumiinkokemus Merleau-Pontyn ja Bourdieun avulla tulkittuna. Teoksessa T. Latomaa & T. Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus II. Ymmärtävän psykologian historiaa ja kehityslinjoja. Lapin yliopisto-kustannus.*
- Lingsom, S. (2012). Public space and impairment: an introspective case study of disabling and enabling experiences. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 14(4), s. 327–339
<http://dx.doi.org/10.1080/15017419.2011.645869>
- Loureiro, S. M. C., Guerreiro, J. & Ali, F. (2020). 20 years of research on virtual reality and augmented reality in tourism context: A text-mining approach. *Tourism Management*, 77, 104028. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2019.104028>
- Lähtisinkö matkaan kotisohvalta? Aito virtuaalimatka on harvinainen herkku. Taloustaito, 26.8.2022. Haettu 4.5.2024 osoitteesta <https://www.taloustaito.fi/vapaalla/lahtisinko-matkalle-kotisohvalta--aito-virtuaalimatka-on-harvinainen-herkku/#394583e1>
- Marasco, A. & Balbi, B. (2019). Designing accessible experiences for heritage visitors through virtual reality. *e-Review of Tourism Research*, 17 (3). s. 426–444.
- McKercher, B. & Darcy, S. (2018). Re-conceptualizing barriers to travel by people with disabilities. *Tourism Management Perspectives*, 26. s. 59–6.
<https://doi.org/10.1016/j.tmp.2018.01.003>
- Merleau-Ponty, M. (1945/2008). *Phenomenology of perception*. Lontoo: Routledge. (Alkuperäisjulkaisu 1945)
- Miettinen, T.; Pulkkinen, S. & Taipale, J. (2010) Johdanto. Teoksessa T. Miettinen, S. Pulkkinen & J. Taipale (toim.), *Fenomenologian ydinkysymyksiä*, (9–22). Helsinki: Gaudeamus
- Morris, D. (2014). Body. Teoksessa R. Diprose and J. Reynolds (toim.). *Merleau-Ponty: Key Concepts*. (s. 111 – 120). Taylor & Francis Group

- Mura, P. Tavakoli, R. & Sharif, S. P. (2016). 'Authentic but not too much': exploring perceptions of authenticity of virtual tourism. *Information technologies and tourism*. DOI 10.1007/s40558-016-0059-y
- Njerekai, C. (2019). An application of the virtual reality 360° concept to the Great Zimbabwe monument. *Journal of heritage tourism*, DOI:10.1080/1743873X.2019.1696808
- Ojala, T, Häkkinen, A, Karppinen, J., Sipilä, K., Suutama, T & Piirainen, A. (2014 A). The dominance of chronic pain: A phenomenological study. Teoksessa. T. Ojala (toim.) The Essence of the experience of chronic pain. A Phenomenological study. Jyväskylän Yliopisto, väitöskirjatutkimus.
- Ojala, T. Häkkinen, A., Karppinen, J., Sipilä, K., Suutama, T. & Piirainen, A. (2014 B). Revising the negative meaning of chronic pain – A phenomenological study. Teoksessa. T. Ojala (toim.) The Essence of the experience of chronic pain. A Phenomenological study. Jyväskylän Yliopisto, väitöskirjatutkimus.
- Ojala, T. (2015) The Essence of the experience of chronic pain. A Phenomenological study. Jyväskylän Yliopisto, väitöskirjatutkimus.
- Oppert, M. L., Ngo, M., Lee, G. A., Billingham, M., Banks, S. & Tolson, L. (2023). Older adults' experiences of social isolation and loneliness: Can virtual touring increase social connectedness? A pilot study. *Geriatric Nursing*, 53, (s. 270 – 279).
<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.08.001>
- Padilla, R. (2003). Clara: A phenomenology of disability. *American Journal of Occupational Therapy* 57(4), s. 413–423. DOI: 10.5014/ajot.57.4.413
- Palmer, C. (2023). Virtual Dwelling and the Phenomenology of Experience: Museum Encounters between Self and World. *Humanities* 12 (148),
<https://doi.org/10.3390/h12060148>
- Patterson, K. & Hughes, B. (1999) Disability Studies and Phenomenology: The carnal politics of everyday life, *Disability & Society*, 14(5), s. 597 – 610. DOI: 10.1080/09687599925966
- Pearn, M. (2011). Heritage sites: Attitudinal and experiential differences of disabled and able-bodied visitors. Teoksessa D. Buhalis & S. Darcy (toim.), *Accessible tourism – Concepts and issues*. (s. 201–213). Bristol: Channel view publications.

- Personas. Haettu 31.3.2020 osoitteesta <https://servicedesigntools.org/tools/personas>
- Pink, S. (2004) Visual methods. Teoksessa C. Seale, G. Gobo, J. F. Gubrium & D. Silverman (toim.) *Qualitative Research Practice* (361 – 376). Lontoo: Sage publications.
- Pitkänen, K. (2008). Meikäläiset matkalla. IT-lehden matkakertomukset identiteetin rakentamisen välineinä. Pro gradu-tutkimus. Lapin yliopisto.
- Prideaux, B. & Singer, P. (2005). Space Tourism—A Future Dream or a Cybertourism Reality? *Tourism recreation research*, 30(3), (s. 27–35). DOI: 10.1080/02508281.2005.11081484
- Rasmussen, B., Vinther Nielsen, K. & Uhrenfeldt, L. (2018). Being active after hip fracture; older people's lived experiences of facilitators and barriers. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 13(1). DOI: 10.1080/17482631.2018.1554024
- Rautaparta, M. (1997). Ruumis subjektina Merleau-Pontyn filosofiassa. Teoksessa S. Heinämaa, M. Reuter & K. Saarikangas (toim.) *Ruumiin kuvia. Subjektin ja sukupuolen muunnelmia*. (s. 129–135). Gaudeamus.
- Reuter, M. (1999). Merleau-Ponty's Notion of Pre-Reflective Intentionality. *Synthese*, 118 (1), (s. 69 – 88). DOI:10.1023/A:1005144911619
- Richard, R.; Le Roux, N. & Eric, P. (2019). The bodily experience of disabled athletes. A phenomenological study of powerchair football. *Sport & Society*. DOI: 10.1080/17430437.2019.1609948
- Seidman, I. (1998) *Interviewing as qualitative research. A guide for researchers in education and social sciences*. Teachers college press.
- Siekinen, K. (2010). Syvähaastattelu. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. (s. 45–60). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Small, J. & Darcy, S. (2010). Tourism, Disability and Mobility. Teoksessa S. Cole & N. Morgan (toim.) *Tourism and Inequality Problems and Prospects*. CAB International. DOI: 10.1079/9781845936624.0001
- Small, J. & Darcy, S. (2011) Understanding tourism experience through embodiment. Teoksessa D. Buhalis ja S. Darcy (toim.), *Accessible Tourism. Concepts and issues*. (s. 73–97.) Channel view publications.

- Smith, J. A.; Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis. Theory, method and research*. Sage Publications.
- Slevitch, L. (2011). Qualitative and quantitative methodologies compared: Ontological and epistemological perspectives. *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*, 12, 73–81. DOI: 10.1080/1528008X.2011.541810.
- Tecau, A. S. (2017). Convenience of achieving a software platform leading to increased travel safety for disabled persons. *Transylvania University of Braşov Series V: Economic Sciences*, 10, 53–61.
- Tecău, A. S., Brătucu, G., Tescasiu, B., Chitu, I. B., Constantin, C. P. & Foris, D. (2019). Responsible Tourism—Integrating Families with Disabled Children in Tourist Destinations. *Sustainability*, 11, 4420. doi:10.3390/su11164420
- TENK (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja (3/2019). Haettu 3.2.2023 osoitteesta https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- TENK (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja (2/2023). Haettu 3.2.2024 osoitteesta https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Tussyadiah, I. P.; Wang, D.; Jung, T. H. & tom Dieck, M. C. (2018) Virtual reality, presence, and attitude change: Empirical evidence from tourism. *Tourism management*, 66, 140–154. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2017.12.003>
- Tökkäri, V. (2018). Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.) *Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö*. (s. 64-84) Rovaniemi: Lapland University Press.
- Törrönen, J. (2017). Virikehaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander ja J. Ruusuvoori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino.
- Valtioneuvoston asetus rakennuksen esteettömyydestä. (2017). 13 § Majoitustilat. Haettu 18.5.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170241#Pidm46111191660496>
- Vammaispalvelulaki (2023). 28 §-31 §. Haettu 18.5.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2023/20230675#Pidm46111192093440>

- Van der Meide, H., Teunissen, T., Collard, P., Visse, M. & Visse, L. H. (2018). The Mindful Body: A Phenomenology of the Body With Multiple Sclerosis. *Qualitative Health Research*, Vol. 28, 2239–2249. DOI: 10.1177/1049732318796831journals.sagepub.com/home/qhr
- Veitch, C. & Shaw, G. (2011). Disability legislation and empowerment of tourists with disability: the UK case. Teoksessa D. Buhalis & S. Darcy (toim.) *Accessible tourism : concepts and issues*. Bristol: Channel view publications. (62 – 72)
- Visit Finland. (2018). Esteettömyyskriteerit matkailussa. Haettu 18.5.2024 osoitteesta file:///C:/Users/hkorpua/Downloads/_4a838d_globalassets_julkaisut_visit-finland_tutkimukset_2018_esteettomyyskriteerit_01102018.pdf
- Virtanen, J. (2006) Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. (s. 151–212). Helsinki: International methelp.
- Von Maltzahn, K. E. (1994). *Nature As Landscape : Dwelling and Understanding*. McGill-Queen's University Press.
- Wei, W.; Gi, R. & Zhang, L. (2019). Effects of virtual reality on theme park visitors' experience and behaviors: A presence perspective. *Tourism management*, 71, 282–293. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2019.02.009>
- WHO (2023). Disability. Haettu 29.4.2024 osoitteesta <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
- Wilkshier, P & Clarke, A. (2017) Virtual cultural tourism: Six pillar sof VCT using co-creation, value exchange and exchange value. *Tourism and Hospitality Research*, 17(4), (s. 372–383).
- Wolkoffin talomuseo avautuu verkossa. (17.3.2010). *Yle*. Haettu 1.12.2019 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-6151515>
- Your Europe. (2024). Vammaisten ja liikuntarajoitteisten matkustajien oikeudet. Haettu 7.4.2024 osoitteesta https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility/index_fi.htm#
- Zeiler, K. (2010). A phenomenological analysis of bodily self-awareness in the experience of pain and pleasure: On dys-appearance and eu-appearance. *Medicine, health care, and philosophy*, 13, s. 333–342.

LIITE 1. Suostumuskirje osallistumisesta Pro Gradu tutkimukseen

SUOSTUMUSKIRJE OSALLISTUMISESTA PRO GRADU TUTKIMUKSEEN

Olen Hanna Korpua ja opiskelen Lapin yliopistossa matkailututkimusta yhteiskuntatieteiden tiedekunnassa. Kutsun sinut osallistumaan pro gradu- tutkimukseeni. Pro gradu- tutkimuksessani tutkin liikuntarajoitteisten kokemuksia virtuaalimatkailussa. Sitoudun noudattamaan tutkimusprosessini aikana hyvää tieteellistä käytäntöä parhaani mukaan. Tutkimukseni pääohjaajana toimii Monika Lüthje.

Haastattelut äänitetään ja niistä saatua tietoa käytetään ainoastaan tutkimustarkoituksiin. Haastatteluista saatu tieto koodataan ja käsitellään niin, ettei osallistujia voi tunnistaa lopullista tutkimusta lukiessa.

Osallistuminen tähän tutkimukseen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä tai vetäytyä osallistumisesta ottamalla minuun yhteyttä missä vaiheessa tahansa tutkimusprosessia siihen asti, että tutkimus menee tiedekuntaneuvoston arvioitavaksi.

Jos sinulla nousee kysymyksiä haastatteluaineiston käytöstä ja säilyttämisestä tai jostain muusta tutkimustani koskevasta asiasta, voit olla yhteuksissä minuun joko sähköpostitse osoitteeseen hkorpua@ulapland.fi tai puhelimitse numeroon +358 (0)443181095.

Hanna Korpua

Opiskelija, Matkailututkimus

hkorpua@ulapland.fi

Annan suostumukseni haastattelujen käyttöön tutkimustarkoituksessa.

Allekirjoitus

Paikka ja aika

Nimenselvennys

LIITE 2. Haastattelukysymykset

Arki ja liikuntarajoitteet

- Kertoisitko aluksi liikuntarajoitteestasi / sairaudestasi
 - Mahdollisia jatkokysymyksiä: Onko sinulla ollut tämä aina? Ovatko oireet erilaisia eri päivinä? Mihin kaikkeen tämä vaikuttaa arjessasi? Toimintakyky? Millaisia apuvälineitä/ apua tarvitsee /millaisissa tilanteissa/millainen kokemus
 - Millainen on suhteesi omaan kehoosi? /Millaisia tunteita omaa kehoa kohtaan on? (jos sairaus/vaiva ei ole ollut aina, onko suhde muuttunut?) Miksi=
 - Millaisissa tilanteissa olet tietoinen kehostasi? (Jatko: pos/neg)

Matkailu

- Muistele edellistä matkakokemustasi, voisitko kertoa siitä?
- Millaisia haasteita matkailuusi liittyy? Miltä ne tuntuvat?
- Millä tavoin joudut ottamaan liikuntarajoitteesi/kehosi huomioon matkaillessa?
- Millaisissa tilanteissa olet tietoinen kehostasi matkaillessa (pos/neg)
- Miten koet, että muut suhtautuvat sinuun matkaillessasi?

Virtuaalimatkakokemus

- Millainen kokemus oli?
- Millä tavoin kehosi oli läsnä kokemuksessa (jos oli)?
- Mihin asioihin huomiosi kiinnittyi? Mikä niissä kiinnitti huomiosi?
- Häiritsikö jokin kokemusta? Miksi?
- Miltä virtuaaliympäristö tuntui tilana/ympäristönä? (jatkokysymys tuntuiko, että olit siellä? → miksi?)
- Millaisia odotuksia sinulla oli?
- Tuntuiko virtuaalimatkailu esteettömältä? Miksi/Miksi ei?
- Miten vertaisit virtuaalimatkakokemustasi muihin matkakokemuksiisi?

Jatkokysymysmuistilista:

- Miksi?
- Kuinka?
- Kerro lisää
- Kerro, mitä ajattelit
- Miltä tuntui?
- Kerro, miltä oma keho tuntui

(ks. esim Smith ym., 2009)