

Riina Husgafvel

TANSSI JA MINÄ

Tanssiharrastuksen rooli varhaisnuoren itsetunnon ja kehonkuvan rakentumisessa

TANSSI JA MINÄ

Tanssiharrastuksen rooli varhaisnuoren itsetunnon ja kehonkuvan rakentumisessa

Riina Husgafvel
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, showtanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Riina Husgafvel

Opinnäytetyön nimi: Tanssi ja minä – Tanssiharrastuksen rooli varhaisnuoren itsetunnon ja kehonkuvan rakentumisessa

Työn ohjaajat: Petri Hoppu ja Niina Vahtola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2017

Sivumäärä: 48+7

Tässä opinnäytetyössä tutkin tanssin harrastamisen vaikutuksia tavoitteellisesti harjoittelevien varhaisnuorten itsetuntoon ja kehonkuvaan, minäkäsityksen keskeisimpiin käsitteisiin. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää tanssiharrastuksesta asioita, jotka vaikuttavat nuorten kehitykseen kriittisen ikäkauden aikana. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, kuinka suurella roolilla tanssiharrastus näyttäytyy nuorten kehityksessä. Aikuiseksi kasvaminen on aina kehollinen prosessi, ja tutkimuksen aihe lähtikin tarpeesta tutkia kehollisen harrastuksen vaikutuksia muutenkin keholliseen tapahtumaan.

Minäkuvan valitut osa-alueet ovat merkittävässä roolissa ihmisten toiminnassa ja elämässä ylipäättään. Ne ohjaavat ihmisen valintoja ja toimintaa ja vaikuttavat esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa toimimiseen sekä suoriutumiseen elämän eri tilanteissa ja vastaantulevissa haasteissa. Tässä tutkimuksessa tarkastelen itsetuntoa ja kehonkuvaa tanssin harrastamisen näkökulmasta. Oma kokemusmaailmani niin tanssin opiskelijana kuin opettajana on ohjannut työn tekemistä ja tutkittavien aiheiden rajaamista.

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena tutkimusryhmälle, joka koostui kymmenestä tanssin harrastajasta. Kyselylomake oli jaettu osa-alueisiin, joita olivat itsetunto, kehonkuva ja kokemuksia tanssituntitilanteista. Kyselylomake koostui valmiista toimiviksi todetuista mittareista sekä itse rakennetuista kysymyksistä ja monivalintatehtävistä. Kyselystä saatuja tuloksia verrattiin omaan kokemusperustaan, lähdekirjallisuuteen sekä osittain tanssitunneilla tehtyihin havaintoihin. Pienen otannan vuoksi oli mahdollista tutkia kunkin vastaajan tuloksia henkilökohtaisella tasolla.

Tulosten perusteella ryhmän itsetunnon keskiarvo on keskimääräistä luokkaa ja nuorista suurin osa on tyytymättömiä omaan vartalomalliinsa ja ylipäättään kehoonsa ja sen toimintaan. Tanssitunneilla koetut onnistumiset vaikuttavat nuorten itsetuntoon positiivisesti ja epäonnistumiset osaan vastaajista negatiivisesti. Opettajan ja kavereiden kannustus tuottavat onnistumisen kokemuksia ja kohoavat itsetuntoa. Tutkimuksen perusteella tanssiharrastus vaikuttaa henkilön ihanteiden muodostumiseen ja tätä kautta kehonkuvaan sekä tyytyväisyyteen omasta kehosta ja ruumiista. Media, tanssiesitykset, opettaja ja treenikaverit vaikuttavat nuorten käsitykseen siitä, millainen tanssivan ihmisen kehon tulisi olla. Nuorten käsitys ihanneminästä on saanut vaikutteita tanssiharrastuksesta, eli voidaan ajatella tanssiharrastuksen olevan merkittävässä roolissa näiden käsitteiden muodostumisessa.

Asiasanat: Tanssi, nuoret, minäkäsitys, kehonkuva, itsetunto

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Show Dance

Author: Riina Husgafvel

Title of thesis: Dance and Self – The role of dance in building self-esteem and body image in adolescents

Supervisors: Petri Hoppu & Niina Vahtola

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017

Number of pages: 48 + 7

In this thesis it was studied how dancing affects adolescents' self-esteem and body image which are the most important parts of self-image. The main goal in this study was to find factors having an impact to adolescents during their critical age when training a lot. The study also aimed to figure out how meaningful dancing is for their development. Growing up is adapting to body changes and that was the starting point to study how an activity requiring high body awareness affects becoming physically adult.

Self-esteem and body image have a major impact on peoples' everyday life and functional behaviour. In this study it was examined these concepts from dancers' and dance teachers' point of view. My own experience as a dance student and teacher have guided me through this study and they helped me to confine these comprehensive concepts.

The study was implemented with the help of a survey to a research group. This group contained of ten dance students. The questionnaire was divided into categories such as self-esteem, body image and experiences of dance lessons. There were well known scales and self-made questions in the questionnaire. The results were compared to literature, my own empirical knowledge and observations. Due to a small number of participants, it was possible to analyse the results on a personal level.

The study shows that the research group has an average self-esteem and most of the adolescents are unsatisfied with their body. The results show that success in a dance lesson raises a dancer's self-esteem. Encouragement from teachers and other students generates feelings of success. Dancing affects persons' ideals and therefore also to body image and satisfaction of body. Media, dance performances, teachers and other trainers shape adolescents' opinion on what kind of a body should a dancer have. Based on this study dancing has a major role in generating these concepts.

Keywords: Dance, adolescents, self-image, self-esteem, body image

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUKSEN TAUSTA JA MENETELMÄT	8
2.1	Tutkimuksen tausta ja tarve.....	8
2.2	Tutkimusmenetelmät	9
2.3	Kohderyhmä.....	11
3	TIETOPERUSTA.....	13
3.1	Varhaisnuoren kehitysvaiheet ja kehitykselle ominaiset piirteet	13
3.2	Minäkäsitys.....	15
3.3	Itsetunto osana minäkuva.....	17
3.4	Kehonkuva osana minäkuva	18
3.5	Tanssi taiteena ja harrastuksena.....	20
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	22
4.1	Kyselylomakkeen laatiminen	22
4.2	Kyselyn toteuttaminen	26
4.3	Havainnointi.....	27
5	KYSELYLOMAKKEIDEN KOONTI	28
5.1	Itsetunto	28
5.2	Kehonkuva	31
5.3	Kokemuksia tanssituntitilanteista.....	34
5.4	Tulosten yhteenveto	35
6	POHDINTA	41
6.1	Tanssiharrastuksen vaikutukset itsetuntoon ja kehonkuvaan.....	41
6.2	Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti.....	43
6.3	Loppupäätelmät.....	44
	LÄHTEET.....	46
	LIITTEET	49

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia tanssia tavoitteellisesti harjoittelevien varhaisnuorten itsetuntoa ja kehonkuvaa, minäkäsityksen keskeisimpiä käsitteitä sekä tanssitunneilla näihin käsitteisiin vaikuttavia tekijöitä. Tanssitunti on useimmiten sosiaalinen tapahtuma, jossa eri osapuolet vaikuttavat tekijänsä kokemukseen. Olennaista on myös tanssijan suhde kehoonsa ja toisiin tanssijoihin. Tavoitteellisesti treenatessa oman kehon parissa työskennellään useita tunteja viikossa, jolloin omaa kehoa opetetaan toimimaan halutulla tavalla hyvät ja huonot ominaisuudet huomioon ottaen. Tanssitunneilla harjoitellaan ja kehitetään erilaisia ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta ja lihasvoimaa sekä taitoja, joita voivat olla esimerkiksi tekninen taitavuus, ilmaisu ja parin kanssa tanssiminen. Toisille tanssin liikekieli ja esteettinen tyyli ovat luontevampia, toisilta ne vaativat enemmän ponnisteluja ja oman ruumiin toiminnan muokkaamista. Tanssia harrastavien kehotietoisuus on useimmiten huippuluokkaa harrastukselle ominaiseen tapaan, ja sitä voidaan ajatella sekä positiivisena että toisinaan myös negatiivisena tekijänä nuorten tanssinharrastajien keskuudessa.

Aikuiseksi kasvaminen on aina kehollinen prosessi ja murrosiässä nuoren vartalo muuttuu merkittävästi lyhyessä ajassa. Nopeat muutokset omassa kehossa aiheuttavat usein hämmennystä ja vaikuttavat nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja käsitykseen omasta itsestä. Sopeutuminen muuttuneeseen kehoon ja mielen hämmennykseen vaatii minän uudelleen määrittelyä. Tanssiharrastuksen parissa kehollisuus kasvussa ja aikuistumisessa korostuu entisestään.

Ajatus opinnäytetyöhön syntyi, kun tanssinopettajana toimiessani huomasin osassa oppilaista voimakkaita kehonkielen muutoksia heidän siirtyessään lähelle murrosikää. Ennen aurinkoinen ja avoin lapsi saattoi muuttua sisäänpäin kääntyneeksi, huomattavasti aremmaksi nuoreksi. Oman kehon käyttö ei ollutkaan enää yhtä rohkeaa, ja tämä näkyi esimerkiksi liikkeiden pienempänä suorittamisena ja oman luovuuden vähentymisenä. Tätä kautta kiinnostuin tutkimaan itsetuntoa ja kehonkuvaa nimenomaan tanssiharrastuksen näkökulmasta ja etsimään vastausta siihen, kuinka suuressa roolissa tanssiharrastus vaikuttaa varhaisnuoren minäkuvan valittuihin osa-alueisiin.

Minäkäsitys, itsetunto ja kehonkuva ovat vaikeita ja hankalasti tutkittavia käsitteitä niiden moninaisuuden takia. Jokaiseen sisältyy eri osa-alueita ja puolia, joita voi olla vaikea erottaa toisistaan. Minäkäsitys ja sen osa-alueet ohjaavat ihmisen valintoja ja toimintaa elämän eri tilanteissa, eli kä-

sitteet ovat merkittävässä roolissa ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Minäkäsitys on aina ihmisen sisäinen kokemusmaailma ja tämä osaltaan hankaloittaa käsitteen tutkimista. Ihminen on kokonaisuus, joka muovautuu kaikkien elämän tapahtumien seurauksena.

Murrosikäisiä käsittelevän opinnäytetyön tekeminen täydentää omaa osaamistani pedagogina, sillä suurin osa tanssin harrastajista on lapsia ja nuoria. Työn aihe lähti vahvasti myös tarpeesta perehtyä enemmän nuoriin, niin yleisellä tasolla kuin tanssin näkökulmasta. Vaikka perusteet lasten kehityksestä murrosikäisiksi ja edelleen aikuisiksi olivat tuttuja, koin tarvetta paneutua asiaan syvällisemmin, jotta oma ammattitaitoni ja pätevyyteni kasvaisivat. Lasten ja nuorten parissa työskentelevät ovat merkittävässä roolissa heidän tulevaisuuttaan ajatellen ja tanssinopettajat toimivatkin muiden opettajien ja nuorten parissa toimivien tapaan kasvattajina. Kasvattajina meillä on suuri vastuu, jotta osaamme toimia lasten ja nuorten parissa tavalla, joka auttaa heitä kasvamaan itsenäisiksi oman arvonsa tunteviksi vahvoiksi aikuisiksi. Tämä vaatii kokonaisvaltaista ymmärrystä lasten ja nuorten kehityksestä sekä oman opetusalueen ja sen vaikutusten erityistuntemista.

Opinnäytetyössäni tutkin seuraavia tutkimuskysymyksiä:

1. Millainen itsetunto ja kehonkuva valitun ryhmän nuorilla on?
2. Mitkä seikat tanssiharrastuksessa vaikuttavat nuorten itsetunnon ja kehonkuvan muodostumiseen?

2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA MENETELMÄT

Tässä luvussa käsittelen tutkimuksen taustaa, tutkimuksen tarvetta sekä määrittelen päätavoitteet. Taustoituksen tarkoituksena on antaa lukijalle kokonaiskuva tutkimuksen tarpeista ja syistä, miksi päädyin kyseiseen aihealueeseen. Pohdin aihetta tanssinopettamisen ja harrastamisen näkökulmasta läpi koko työn. Tässä luvussa esittelen myös valitut tutkimusmenetelmät perusteluineen sekä tutkimusryhmänä toimineen kymmenen varhaisnuoren joukon.

2.1 Tutkimuksen tausta ja tarve

Päätös tanssin ammattilaiseksi tähtäämisestä tehdään usein nuorena, kun muut nuoret elävät vielä lapsuuttaan ja nuoruuttaan. Tämän vuoksi tanssin harrastaminen onkin usein vakavaa jo lapsesta lähtien. Pienissä tanssikouluissa ei välttämättä ole mahdollisuutta järjestää erillistä tanssin erikoiskoulutusta, vaan eri ikäryhmissä tanssii oppilaita erilaisin tavoittein. Erikoiskoulutuksella tarkoitan toimintaa, jossa on erillisen valintakokeen kautta valittu lajin kannalta lahjakkaita oppilaita ryhmän jäseniksi. Ryhmän oppilaat harjoittelevat samanlaisin tavoittein. Erikoiskoulutusryhmiä voidaan järjestää eri-ikäisille, kun tavoitteena on harjoitella paljon ja kehittyä tasolta toiselle. Erikoiskoulutuksen tavoitteena on antaa oppilaille valmiudet hakeutua tanssin jatko-opintoihin.

Kun tanssikoulujen resurssit eivät riitä erillisen erikoiskoulutuksen järjestämiseen, harjoittelevat kaikki ryhmän oppilaat tavalla, joka pyrkii mahdollistamaan tanssin jatko-opinnot. Tämä näkyy tunneilla opettajan ohjauksena ja oppilaiden motivaatiossa riippumatta siitä, haluaako jokainen ryhmän harrastaja tanssialan ammattilaisiksi vai ei. Opettajan vastuulla on auttaa oppilaita kehittymään heidän omien tavoitteidensa mukaan. Opettajan tulee auttaa tanssin ammattilaisiksi tähtääviä nuoria kohti valitsemaansa uraa, mutta kohdella samalla tärkeydellä oppilaita, jotka haluavat vain harrastaa. Erilaisin tavoittein harjoittelevat oppilaat tuovat oman haasteensa tuntien suunnittelu- ja toteutustyöhön.

Olen itse lähtöisin pienestä tanssikoulusta, jossa ryhmät olivat pysyviä, harjoittelu tavoitteellista ja opettajat loivat henkilökohtaiset suhteet kaikkiin oppilaisiin. Kaikkien oppilaiden tavoite ei kuitenkaan ollut päätyä tanssialalle, vaan suurin osa tanssi harrastusmielessä. Silti harjoittelemineen oli

tavoitteellista. Tavoitteellinen ja tasolta toiselle etenevä opetus loi vahvat ryhmät, joissa vallitsi ahkera tekemisen meininki riippumatta siitä, haaveiliko oppilas tanssin ammattilaisurasta vai ei. Itsekoin tällaisen yhteisön positiivisena oman kehitykseni kannalta ja päädyin tanssialalle, kuten moni muukin samoissa ryhmissä tanssinut nuori. Myös ne henkilöt, joiden ammattihaave oli jokin muu, harjoittelivat ahkerasti sitoutuen ja toivat oman panoksensa ryhmään. Harjoittelu otettiin tosissaan ja harjoitteluun sitouduttiin useiksi tunneiksi viikossa. Harrastus oli isossa roolissa murrosiästä nuoreen aikuisuuteen asti ja onkin omalla kohdallani vaikuttanut siihen, millainen olen nykyään ja mitä ajattelen itsestäni.

Olen kiinnostunut tutkimaan tanssin harrastamista ja sen vaikutuksia nuoren minäkäsityksen muodostumiseen riippumatta siitä, millaisia harrastamisen tavoitteet ovat. Tarkastelun kohteena ovat minäkäsityksen olennaiset osat eli itsetunto ja kehonkuva. Varhaisnuoret ovat kiinnostava kohde-ryhmä, sillä murrosiän kynnyksellä tapahtuu paljon psyykkistä ja fyysistä kehitystä, joka muovaa yksilöä. Tässä tutkimuksessa tanssiharrastusta tutkitaan yhtenä nuorten kehitykseen vaikuttavana tekijänä.

Jokainen lasten, nuorten ja aikuistenkin parissa työskentelevä vaikuttaa omalta osaltaan muun muassa ilmapiiriin, psyykkiseen kasvuun ja oppimiseen. Kasvattajien on tuettava edellä mainittujen käsitteiden vahvistumista. Tanssinharrastajista suurin osa on lapsia ja nuoria, joten halusin tehdä opinnäytetyöni tärkeästä aiheesta, joka vahvistaa omaa ammatillista kasvuani sekä pätevyttäni tanssinopettajana ja pedagogina. Tästä tutkimuksesta saatava tieto ei ole suoraan yleistettävissä ryhmän pienen otannan vuoksi, mutta työ kokoaa ajatuksia tanssista harrastuksena ja sen roolista nuorten elämässä.

2.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni on tapaustutkimus, joka tarkoittaa yhteen tai muutamaaan kohteeseen syvällisesti kohdistuvaa tutkimusstrategiaa. Tapaustutkimuksesta käytetään yleisesti nimitystä case study, jolla viitataan yksittäisiin tutkimuskohteisiin. Tutkimuksen luonteeseen kuuluu, että tutkittavasta tapauksesta pyritään kokoamaan monipuolista tietoa syvällisesti. Tapaustutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä entistä paremmin eikä tuottaa yleistettävää tietoa. Tutkija saattaa kuitenkin löytää tutkittavasta tapauksestaan yksilöitä yhdistäviä piirteitä, joita on mahdollista peilata

vastaaviin tapauksiin. Tapaustutkimuksessa olennaista yleistämisen sijaan on nimenomaan tapauksen syvällinen ymmärtäminen. Tutkimusstrategiana tapaustutkimus mielletään toisinaan määrittelyltään ongelmalliseksi, sillä tapaus voi olla lähes mitä vain ja lisäksi tutkimusta voidaan toteuttaa monen eri menetelmän avulla. (Metsämuuronen 2003, 169–171.)

Päädyin kyseiseen tutkimusmenetelmään, koska halusin tanssinopettajana ja kasvattajana saada tarkempaa ja yksityiskohtaisempaa tietoa tietyn tanssikoulun tietystä ryhmästä. Oletukseni oli, että myös jatkossa pystyn hyötymään tutkimuksesta saadusta tiedosta ja ainakin saamaan itselleni lisää ymmärrystä tutkittavista aiheista, vaikka tutkimuksen tavoitteena ei varsinaisesti ollutkaan yleistettävän tiedon hankinta. Pienen ryhmän tutkiminen mahdollisti syvällisen perehtymisen ja analyysin kyseessä olevaan aihealueeseen.

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena lomakkeella, joka esitellään tarkemmin luvussa neljä. Kysely on tutkimuksen aineistonhankintamenetelmä, jossa tietyin kriteerein valitulta ihmisjoukolta kysytään vastauksia samoihin kysymyksiin (Jyväskylän yliopisto 2016, viitattu 8.2.2017). Päädyin kyselytutkimukseen, sillä ajattelin sen madaltavan kynnyistä osallistua tutkimukseen. Alun perin tarkoituksena oli toteuttaa tutkimus haastattelututkimuksena, mutta toimiessani itse ryhmän opettajana päädyin kuitenkin toteuttamaan kyselyn, sillä siihen vastaaminen anonyymisti oli mahdollista. Tällöin vastaajien olisi todennäköisesti helpompi unohtaa välisemme opettaja-oppilassuhde tutkimuksen ajaksi ja vastata kysymyksiin rehellisemmin.

Tutkittavan ryhmän opettajana toimiminen mahdollisti havainnoinnin toteuttamisen tutkimuksen tukena. Havainnointi eli tarkemmin sanottuna observointi on aineistonhankintamenetelmä, jossa tutkittavasta ilmiöstä kootaan tietoa sitä seuraamalla ja tekemällä havaintoja. Havainnot kohdistuvat ihmisten toimintaan ja käyttäytymiseen, kuten siihen, miten tutkittavaa ilmiötä käytetään tai miten ihmiset toimivat ilmiöön liittyvissä vuorovaikutustilanteissa. Havainnointia voidaan tehdä sekä ihmisten verbaalista että nonverbaalista ilmaisusta ja kommunikaatiosta. Tilanteen sisältä tehty havainnointi voi muodostua osallistuvaksi havainnoinniksi, jossa tutkija toimii osana havainnoitavaa tilannetta ja yhteisöä. Tässä tutkimuksessa toteutin osallistuvaa havainnointia, joka toteutui osana todellista tutkimuskohteeseen liittyvää yhteisöä. Tätä tapaa kutsutaan kenttätöksi. (Jyväskylän yliopisto 2015, viitattu 2.2.2017.) Havainnointi ei kuitenkaan ollut tämän tutkimuksen keskiössä, vaan toimi tukena kyselylomakkeella saatavaan tietoon ja näiden analysointiin.

Kyselyn ja havainnoinnin lisäksi opinnäytetyössäni tärkeässä osassa on monipuolisen kirjallisuuden läpikäyminen ja syvälinen tutustuminen työn kannalta tärkeisiin aiheisiin. Lisäksi peilaan teoriaa ja tulosten analyysiä omaan kokemuksestaani. Elämän mittaisella kokemuksella niin tanssin harrastajana, opiskelijana kuin opettajana on kertynyt paljon hiljaista tietoa, josta on apua tämän työn tekemisessä. Hiljainen tieto on sellaista tietoa, joka vaikuttaa ihmisessä jatkuvasti mutta jota ei voida ilmaista tai muotoilla verbaalisesti. Hiljainen tieto on esimerkiksi ruumiillista, kokemusperäistä ja intuitiivista tietoa, jota ihmisellä on jostakin asiasta. Hiljainen tieto ohjaa ihmisen valintoja elämän eri osa-alueilla. (Koivunen 1997, 76–78.) Tanssissa oman kehon kokemuksesta, tieto ja taito ohjaavat valintoja ja omaa näkemystä tanssista niin lajina kuin harrastuksenakin. Tieto periytyy opettajalta oppilaalle, joka taas itse muodostaa omaa tieto- ja kokemusperustansa. Erilaiset intuitiiviset tiedot ja taidot vaikuttavat tanssijan käsitykseen tanssista.

2.3 Kohderyhmä

Tutkimusryhmäksi valikoitui eräästä tanssikoulusta ryhmä nuoria, joka koostuu 17 tanssin harrastajasta. Kaikki ryhmän jäsenet ovat tyttöjä ja ryhmä valikoitui iän mukaan. Yhtä henkilöä lukuun ottamatta tutkimusryhmän nuoret harjoittelevat aktiivisesti balettia 3–4 kertaa viikossa, ja baletin lisäksi harjoittelevat esimerkiksi jazztanssia, nykytanssia, discoa sekä street-lajeja. Oppilaista kaksi harrastaa tanssia lisäksi toisessa tanssikoulussa. Nuoret harjoittelevat 4–8 kertaa viikossa.

Syyskuussa 2016 jaoin 12–15-vuotiaiden baletin ja discon harrastajaryhmille saatekirjeen (liite 1), jossa kerroin opinnäytetyöstä ja pyysin vanhempien suostumusta haastattelututkimuksen suorittamiseen, joka kuitenkin vaihtui kyselyksi. Molemmat ryhmät koostuvat suurimmaksi osaksi samoista henkilöistä, mutta disco-tunneilla käy kaksi henkilöä, jotka eivät harrasta balettia ja vastaavasti balettitunneilla kaksi henkilöä, jotka eivät käy disco-tunneilla. Korostin tutkimukseen osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista, mutta ilmaisin ottavani mielelläni mahdollisimman monen mukaan tutkimukseen. Tutkimukseen halusi osallistua kymmenen oppilasta 17 oppilaasta. Olisin toivonut suurempaa otantaa ja jokaisen nuoren osallistumista. Laajemman kuvan saamiseksi olisin voinut laajentaa ikähaarukkaani, mutta halusin kuitenkin keskittyä varhaisnuoriin, joten en lähtenyt muuttamaan alkuperäistä suunnitelmaani.

Olen koonnut taulukkoon nro 1 jokaisen tutkimushenkilön harrastamat tanssilajit. Henkilöt ovat voineet harrastaa muitakin lajeja tai muissa tanssikouluissa, mutta kyseisessä taulukossa on tämän

hetkinen harrastustilanne kyseessä olevassa tanssikoulussa. Tässä taulukossa henkilöt ovat satunnaisessa järjestyksessä, jotta tutkimustuloksia analysoitaessa yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa lajitietojen perusteella.

TAULUKKO 1. Tutkimusryhmän jäsenten treenaamat lajit kyseisessä tanssikoulussa.

Laji	Hlö 1	Hlö 2	Hlö 3	Hlö 4	Hlö 5	Hlö 6	Hlö 7	Hlö 8	Hlö 9	Hlö 10
Baletti	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Jazz	x	x	x	x	x	x				x
Disco	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Nykytanssi	x	x	x		x	x		x		x
Street	x			x		x		x		x

Kaikki oppilaat harrastavat discoa ja yhtä henkilöä lukuun ottamatta balettia. Jazzia harrastaa seitsemän henkilöä, nykytanssia seitsemän henkilöä ja street-lajeja viisi henkilöä. Jazzia ja street-lajeja opettaa sama opettaja, mutta muissa lajeissa on kussakin oma opettajansa. Kaikki henkilöt, jotka harrastavat samaa tanssilajia, harjoittelevat sitä samassa ryhmässä.

Tässä työssä puhutaan tanssista ja sen harrastamiskulttuurista enemmänkin taidetanssilajien eli baletin, jazzin ja nykytanssin näkökulmasta kuin katutanssikulttuurin näkökulmasta. Jako perustuu siihen, että tutkittavien nuorten harrastuspainotus on kyseisissä lajeissa ja lisäksi oma kokemusperustani pohjautuu vahvimmin näihin lajeihin. Lisäksi täytyy huomioida, että tanssista ja harrastamisesta puhutaan nimenomaan kyseisen ryhmän ja tanssikoulun näkökulmasta.

3 TIETOPERUSTA

Lapsen kehittyminen aikuiseksi on pitkä, henkilökohtainen prosessi ja aina ainutlaatuinen. Nuoruusiässä kehittyvä minä pohjautuu lapsuuden kokemuksiin ja samaistumiseen tärkeitä henkilöitä kohtaan. Hormonaaliset muutokset aiheuttavat fysiologisia muutoksia, joiden seurauksena tapahtuu myös psykologisia muutoksia. Nämä kaikki vaikuttavat minäkäsitykseen. (Almqvist 1998, 19–20.) Tässä luvussa käsittelen nuoren kehitystä ja kehitykselle ominaisia piirteitä nuoruusajan kehityksen kokonaisvaltaisen ymmärryksen saavuttamiseksi. Lisäksi esittelen minäkäsityksen, itsetunnon ja kehonkuvan käsitteet, erityisesti murrosikäisten näkökulmasta. Viimeisessä alaluvussa esittelen lyhyesti tanssia harrastuksena sekä sen tavoitteita ja mahdollisia ongelmia opettamisen näkökulmasta. Aiheet ovat laajoja, ja ne on rajattu tämän työn ja tanssiharrastuksen kannalta olennaisiin osiin.

3.1 Varhaisnuoren kehitysvaiheet ja kehitykselle ominaiset piirteet

Nuoruus on merkittävää aikaa, sillä silloin siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Missään muussa elämänvaiheessa ei tapahdu yhtä nopeaa ja laaja-alaista kehitystä kuin nuoruudessa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017, viitattu 20.1.2017.) Persoonallisuus muuttuu ratkaisevalla ja lopullisella tavalla 12–22 ikävuoden välillä (Aalberg & Siimes 1999, 55). Kehityskulkua vievät eteenpäin monet elämän tekijät, joista osa liittyy fyysiseen kasvuun, osa sosiaalisiin tekijöihin, osa ajattelun kehittymiseen sekä kaikkeen läheisten odotusten ja yhteiskunnan paineiden väliltä. Nuoruuden voidaan ajatella jatkuvan jopa kolmannelle vuosikymmenelle. Kehitystä voidaan tarkastella monilla eri kaavioilla ja teorioilla, ja yksi selkeä jako psykologisen kehityksen eri osa-alueille on jakaa kehitys neljään osaan: fysiologiset muutokset, ajattelutaitojen kehittyminen, sosiaalisen kentän laajentuminen ja sosiaalis-kulttuurisen ympäristön muutokset. (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 142–144.)

Varhaisnuoruus kytkeytyy alkaneeseen puberteettiin. Murrosiän alkaessa fysiologiset muutokset ovat ulospäin selvimmän näkyvä muutos. Keho kasvaa, sen suhteet muuttuvat ja kasvun edetessä kehossa alkaa näkyä sukupuolipiirteitä. Nämä muutokset johtuvat hormonaalisista muutoksista, joita tapahtuu kehittyvän lapsen kehossa jo ennen varsinaisen murrosiän alkamista. (Ahonen ym. 2014, 146.) Kehossa tapahtuvat muutokset aiheuttavat hämmennystä, levottomuutta ja ristiriitaisia

tunteita (Aalberg & Siimes 1999, 57.) Murrosikäinen nuori tasapainoilee lapsuuden ja aikuisuuden välillä.

Murrosiässä tapahtuvat biologiset ja fysiologiset muutokset muokkaavat lapsesta fyysisesti aikuisen. Hormonitoiminnan lisääntyminen sekä fyysinen kasvu muuttavat psyykkistä tasapainoa, ja nuoruusiän voidaankin ajatella olevan psykologista sopeutumista näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Nopeat fysiologiset muutokset ja tämän seurauksena psykologiset muutokset vaativat itsensä uudelleen määrittelyä, eli minäkäsitys muuttuu. Nuoruusiän keskeinen tehtävä on siis integroida lapsuuden psyykinen kehitys muuttuneeseen ruumiiseen. Nuoruusiässä lapsuuden toiveet ja ristiriidat tulevat uudelleen ajankohtaisiksi, minkä vuoksi nuoruutta pidetäänkin ainutlaatuisena elämänvaiheena tulevan elämän ja sen laadun parantamiseksi. (Aalberg & Siimes 1999, 15; Sinkkonen 2008, 26.)

Nuoren ajattelutaidot kehittyvät huomattavasti toisen elinkymmenyksen alkupuolella. On huomattu, että ajattelutaitojen kehittyminen yleistävämmäksi vaikuttaa nuoren minäkuvan muutoksiin fysiologisten muutosten tavoin. Ajattelun kehittyminen auttaa häntä hahmottamaan ympäröivää maailmaa ja omaa tulevaisuuttaan ja asettaa nuoren tiedostettuun ja jäsentyneeseen suhteeseen todellisuuden kanssa. Ajattelun avulla nuori luo pohjan omille kiinnostuksenkohteilleen ja kyvylle rakentaa laajempaa ideologiaa maailmasta. Ajattelun vahvistuessa henkilö jäsentyy ja selkeytyy, eli minäkuva jäsentyy. (Turunen 2005, 132; Ahonen ym. 2014.) Nämä muutokset ovat yhteydessä älylliseen kehitykseen ja nuoren valmiuksiin ymmärtää vuorovaikutusta (Sinkkonen 2008, 26).

Nuoren sosiaaliseen ympäristöön voidaan pääsääntöisesti ajatella kuuluvan kaksi ympäristöä: perhe ja kaveripiiri. Kun nuori harrastaa tavoitteellisesti jotain ja viettää useita tunteja viikossa harrastuspaikassaan opettajien, valmentajien sekä harrastuskavereiden ympärillä, voidaan myös harrastusympäristö laskea yhdeksi sosiaaliseksi ympäristöksi. Nuori ottaa malleja, ohjeita ja toimintatapoja vanhemmiltaan, ystäviltaan sekä kaikilta niiltä, joiden kanssa on paljon tekemisissä. Nuoret hakeutuvat helposti kaltaistensa ystävien seuraan, ja näin ollen vaikuttavat myös itse aktiivisina sosiaalisen ympäristönsä muodostumiseen. Ihmisen sosiaalinen ympäristö muuttuu nuoruusvuosien aikana nopeasti. (Ahonen ym. 2014, 148–149.) Nuoruusiässä viiteryhvät, joihin nuoret samaistuvat ja joista he ottavat vaikutteita, laajenevat (Turunen 2005, 115). Ryhmään kuulumisen tarve on todella suuri ja nuori on riippuvainen varsinkin toisten nuorten antamasta palautteesta (Sinkkonen 2008, 26).

Eri-ikäisiin ihmisiin kohdistuu erilaisia odotuksia, joita voidaan pitää tietyn iän kehitystehtävinä ja jotka muuttavat henkilön sosiaalista ympäristöä. Nuorella kehitystehtävinä toimivat esimerkiksi sukupuoli-identiteetin omaksuminen, suhteiden luominen vastakkaiseen sukupuoleen ja koulutuksen hankkiminen. Ihmiseen kohdistuvat haasteet eri kehitystehtävissä luovat onnistuessaan pohjan hyvinvoinnille ja myöhemmin tapahtuvalle positiiviselle kehitykselle. (Ahonen ym. 2014, 148–149.) Nuoruuden tärkeimpiä kehitystehtäviä on myös sovittaa yhteen lapsuuden kokemukset ja omaksutut arvot yhteisön tarjoamien esikuvien ja elämän mahdollisuuksien kanssa (Almqvist 1998, 22). Tanssiharrastus toimii kehitystehtävänä nuorille, sillä siinä muodostuneet esikuvat ja mahdollisuudet sekä näiden sovittaminen itseensä muokkaavat nuorta tämän kehityksen aikana.

Tämän tutkimuksen kannalta keskeisiä hypoteeseja eli oletuksia on ollut nimenomaan sosiaalisen ympäristön ja sosiaalisten tapahtumien vaikutus nuorten minäkuvan eri osa-alueisiin. Myös tanssiharrastus kehitystehtävänä toimii oletuksena tutkimuksen suorittamiselle. Murrosikäisen kehitykseen vaikuttavia asioita on paljon, ja näitä ei pystytä täysin eriyttämään toisistaan. Ihmiset kokevat elämän eri osa-alueet ja tapahtumat eri tavalla, eli jokaisen kehitys kulkee omaa, henkilökohtaista polkuaan. Nuoruusiässä kehitykseen vaikuttavat olennaisesti myös lapsuuden eri vaiheet ja näistä saadut kokemukset. Kriisitilanteita ei voi välttää elämän eri vaiheissa, mutta se on normaalia. Riittävän hyvät kokemukset kuitenkin johtavat siihen, että lapsella on nuoruuden kynnyksellä mahdollisuus kehittyä tasapainoiseksi aikuiseksi. (Almqvist 1998, 20.)

3.2 Minäkäsitys

Minäkäsitys eli minäkuva on ihmisen sisäinen kuva itsestään. Se on yhdistelmä siitä, mitä ihminen kokee olevansa, mitä hän haluaisi olla, mitä luulee voitavansa saavuttaa ja mitä luulee muiden ajattelevan hänestä. Minäkäsitykseen sisältyy voimakkaasti se, millaisin määrein ihminen kuvaa itseään, tavoitteitaan ja arvomaailmaansa sekä sisältää omat fyysiset piirteet, uskomukset, kyvyt ja asenteet. (Plummer 2006, 12.) Psykologiassa minä tarkoittaa siis kaikkea sitä, minkä ihminen kokee minuna. Minän määrittelemisen onkin vaikeaa, koska ei ole mitään yksiselitteistä mittaria, jonka avulla minäkäsitystä voitaisiin mitata. Tämän lisäksi se on jokaisen sisäinen, henkilökohtainen kokemus. (Keltikangas-Järvinen 1994, 97.)

Minä voidaan jakaa osiin. Voidaan puhua yksityisestä, sosiaalisesta ja ihanneminästä. Yksityinen minä on sitä minuutta, jonka henkilö vain itse tietää. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi ajatukset, unelmat, toiveet ja erilaiset pelot. Tunne yksityisestä minästä syntyy jo lapsena, jolloin lapsi ymmärtää oman psyykkisen itsenäisyyden sekä kokee riippumattomuuden tunteita. Varhaislapsuudessa minäkäsitys on muovautuva ja paljolti riippuvainen ympäriltä tulevasta palautteesta eli siitä, miten muut reagoivat siihen mitä itse sanoo tai tekee. Kun ihminen tulee vanhemmaksi, rakentaa hän realistista itsearviointin kykyä ja on tätä kautta vähemmän altis ympäriltä tulevalle palautteelle. (Plummer 2006, 12.)

Sosiaalinen minä syntyy, kun ihminen kokee olevansa osa yhteisöä tai ryhmää. Sosiaalisia ryhmiä voivat olla esimerkiksi kaveripiiri, koulu yhteisö tai harrasteryhmä. Sosiaalinen minä mukautuu yhteisöjen mukaan, eli ihmisellä voidaan ajatella olevan monta sosiaalista minää. Ihminen ei ole eri ihminen eri tilanteissa, vaan painottaa itsestään eri asioita eri tilanteissa. Minäkäsitys on erottamattomasti sidonnainen elämäkokemuksiin ja ihmistä lähellä oleviin ihmisiin. (Keltikangas-Järvinen 1994, 98; Plummer 2006, 13.)

Ihanneminä puolestaan tarkoittaa sitä käsitystä, millainen henkilö haluaisi olla tai luulee, että hänen tulisi olla. Tähän kuuluvat esimerkiksi sellaiset luonteenpiirteet, jotka ihmiseltä itseltään puuttuvat sekä erilaiset moraaliset odotukset, jotka henkilö itselleen asettaa. Ihanneminän tulisi olla vähän ”parempi” kuin todellisen minän. Terveen ihmisen ihanteet ovat todellisuutta korkeammalla, mutta vain hieman. (Keltikangas-Järvinen 1994, 98–99.) Ulkoinen ja sisäinen arvostelu vaikuttaa ihanneminään, erityisesti lapsena ja nuorena. Minäkäsityksen ja ihanneminän ero antaa viitteitä itsetunnona. Esimerkiksi huonon itsetunnon omaava saattaa luoda epärealistisia kuvia omasta ihanneminästään, eli ihanne on kaukana siitä, mitä hän todellisuudessa kokee itsestään. (Plummer 2006, 13.)

Minäkäsitys on läsnä jatkuvasti, eli se ei ole aikaan sidonnainen (Plummer 2006, 12). Käsite on pysyvä tunne siitä, millainen olen, mutta minäkäsityksestä painottuu eri asioita eri tilanteissa. Se muovautuu läpi koko elämän, mutta hetkittäiset mielialanvaihtelut tai huono päivä eivät muuta sitä. Jos ihmisen minäkäsitys muuttuu lähes päivittäin, voidaan epäillä jonkinlaista persoonallisuuden häiriötä. Itsetuntoa puolestaan pidetään vaihtelevampana elämäntilanteiden mukaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 30.) Lapsuuden ja nuoruuden aikaisesta kehityksestä rakentuu ehjä minuus, joka on aikuisen mielenterveyden tärkeä perusta (Almqvist 1998, 22).

3.3 Itsetunto osana minäkuvaa

Itsetunto ei ole irrallinen osa persoonallisuutta, vaan se on kiinteästi yksilön minän toimintoihin liittyvä käsite (Kalliopuska 1983, 9). Itsetuntoa on se, miten ihminen arvioi itseään. Olennaista tässä arviossa on, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen näkee itsessään. Kun ihmisen minäkäsitys koostuu suurimmilta osin positiivisista ominaisuuksista, voidaan ajatella itsetunnon olevan hyvä. Itsetunto on huono silloin, kun minäkäsityksessä negatiiviset ominaisuudet ovat pääosassa. Henkilöllä jolla on hyvä itsetunto on myös realistinen kuva itsestään. Hän tietää omat hyvät ominaisuutensa, mutta tunnistaa myös heikkoutensa. Itseään kuvaillessa henkilö korostaa hyviä puoliaan eikä rakentava kritiikki ei romauta hänen itsetuntoaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17.)

Itsetunto on myös itsearvostusta ja itseluottamusta. Itsearvostusta on esimerkiksi olla tyytyväinen omiin suorituksiinsa ja omaan itseensä. Kyky ottaa haasteita vastaan, kyky uskoa voivansa vaikuttaa elämäänsä omilla valinnoillaan ja varmuus hallita eteen tulevia asioita, ovat kaikki hyviä esimerkkejä itseluottamuksesta. Kun ihmisellä on itseluottamusta, hän ei pelkää asettaa itselleen tavoitteita tai ottaa sellaisia vastaan. Itsearvostuksen lisäksi henkilö arvostaa myös muita ihmisiä. Ihminen jolla on vahva itsetunto, kykenee näkemään osaamista toisissa ihmisissä sekä antamaan tälle tunnustusta. Hyvän itsetunnon omaavalla ei ole tarvetta kritisoida muita menestyneitä ihmisiä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18–19.) Muiden arvostusta voidaan pitää yhtä tärkeänä kuin arvostusta omasta itsestä. Henkilö ymmärtää oman arvonsa ja omat taitonsa, sekä osoittaa arvostusta muita ihmisiä kohtaan. Hän ymmärtää myös, että taitavat ihmiset eivät ole hänelle uhka.

Itsenäisyyden ja itsetunnon välillä voidaan ajatella olevan yhteys. Itsenäinen ihminen ei pohdi jatkuvasti, mitä muut hänestä ajattelevat, eikä tee päätöksiä muiden mielipiteiden perusteella. Hän pystyy elämään niin kuin itse haluaa eikä sen mukaan, mitä ympärillä olevat ihmiset haluavat. Tämä ei kuitenkaan ole itsekkyyttä, vaan nimenomaan tervettä itsenäisyyttä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 20.)

Itsetunto on haastava käsite, sillä se on jokaisen ihmisen oma sisäinen kokemus koko minäkuvan tavoin. Sillä on suuri merkitys, ja se on jatkuvasti läsnä ajatuksissa, teoissa ja olemuksessa. Se muuttuu läpi elämän ja on herkkä ottamaan vaikutteita esimerkiksi ympäristöstä ja ympärillä olevista ihmisistä. Ihmisen olemuksesta saattaa aistia jo hieman, millainen itsetunto henkilöllä on, sillä usein käytös ja ulkoasu paljastavat jotain. Ensivaikutelma ja ulospäin näkyvät merkit eivät kuitenkaan välttämättä aina pidä paikkaansa. (Cacciatore, Huovinen & Korteniemi-Poikela 2008, 12.)

Henkilö jolla on huono itsetunto, on voinut kehittää itselleen roolin jolla peittää huonoa itsetuntoaan selvittääkseen arjen eri tilanteista. Rooli voi olla esimerkiksi kouluyhteisöissä kiusaaja tai luokan hauskuuttaja. (Plummer 2006, 14.)

Murrosikäisten itsetunnosta on ristiriitaisia tutkimustuloksia. Yleisesti on ajateltu, että kehittyvän nuoren itsetunto on automaattisesti huono ja ailahtelevainen sekä itsevarmuuden tunne heittelevä. Joidenkin tutkimusten mukaan tunteet vaihtelevat jopa päivittäin, toisten mukaan itsetunto on murrosiässä odotettua pysyvämpi. Ei voida ajatella suurten vaihteluiden olevan itsestään selviä. Itsetunnossa esiintyy vaihtelua, ja ailahtelevin aika on juuri murrosiän alkuvaiheessa eli noin 12–14-vuotiaana. Itsetunto alkaa vakiintua vähitellen kouluvuosien alkuvaiheessa, eikä ole mitään normatiivisia merkkejä, jotka osoittaisivat murrosikäisen itsetunnon laskua kehityksen aikana. Jos nuorella on ollut lapsena hyvä itsetunto, jatkuu se todennäköisesti läpi murrosiän. (Keltikangas-Järvinen 1994, 33.) Hetkittäiset itsetunnon nousut ja laskut ovat kuitenkin todennäköisiä.

Murrosiän alussa lapsi on itsekeskeinen, ja hänen minäkuvassaan tapahtuu suuria ja nopeita muutoksia. Näitä muutoksia ei kuitenkaan voida välttämättä ajatella samana asiana kuin itsetunnon horjumisen. (Keltikangas-Järvinen 1994, 33.) Muutoksia siis tapahtuu, mutta aina ei voida erottaa, johtuvatko muutokset mielialan vaihteluista, itsetunnon muutoksista vai minäkuvan muovautumisesta. Usko omiin kykyihin, menestykseen, arvokkuuteen ja merkittävyyteen liittyvät voimakkaasti itsetuntoon, mutta eivät välttämättä ole suoraan verrattavissa itsetunnon tasoon, sillä niiden hetkelliset muutokset ovat normaaleja olosuhteiden muuttuessa. (Plummer 2006, 13.)

Cacciatoren ym. ajatus kiteyttää hyvin itsetunnon perusajatuksen: "Itsetunto on myönteisten asenteiden, kokemusten ja uskomusten sekä kielteisten asenteiden, kokemusten ja uskomusten herkkä tasapainotila (2008, 138)." Jos myönteisten ja kielteisten ajatusten tasapainotila järkkyy, muuttuu myös niiden lopputulos eli itsetunto suuntaan tai toiseen (Plummer 2006, 14).

3.4 Kehonkuva osana minäkuvaa

Kuva, joka ihmisellä on omasta kehostaan, vaikuttaa enemmän tai vähemmän siihen, miten ihminen kokee kehonsa päivittäisessä elämässä. Se voi vaikuttaa esimerkiksi ihmisen käsitykseen itsestään, itsevarmuuteen sosiaalisissa tilanteissa ja sosiaalisten suhteiden luonteeseen. (Nettleton & Watson 1998, 17.) Kehonkuva onkin voimakkaasti liitetty ihmisen minäkuvaan ja käsitykseen

omasta itsestä. Kehollisuus on merkittävä osa ihmisen minuutta, sillä vauvana minän kehittymisen ensimmäinen vaihe on kehollisen minän syntyminen. Aivan tarkkaa tietoa ei lapsen kehollisen minän synnystä löydy, mutta olennaisena osana on huomattu olevan omien kehonliikkeiden seuraaminen. Kun lapsi havaitsee olevansa ulkomaailmasta erillinen olento ja aiheuttavansa liikettä itse, minuus alkaa rakentua. (Keltikangas-Järvinen 1994, 101–102.)

Herrala, Kahrola & Sandström (2008, 31) toteavat, että ”Kehonkuvan kehittymisen voidaan katsoa kehittyvän ruumiin toimintojen (anatomiset ja fysiologiset) kautta vähitellen kohti kehollisuutta (psykologinen, sosiaalinen ja eksistentiaalinen), jolloin ihmismieli ja keho toimivat yhdessä.” Niin kuin ihmisessä muutenkin, myös kehonkuvassa korostuu moninaisuus ja se, että mieltä ja kehoa ei voida täysin erottaa toisistaan. Syvempi ja kokonaisvaltaisempi kehonkuva eli kehontietoisuus (body awareness) syntyy, kun henkilö tiedostaa, hahmottaa ja ymmärtää itse itseään. Kehotietoisuuden syvällisyyteen vaikuttaa vahvasti myös elämäkokemus ja omat selviytymiskokemukset erilaisista kriisitilanteista. (Herrala ym. 2008, 31.)

Kehonkuvan muodostuminen jatkuu aikuistumiseen asti, ja usein murrosiässä nuoren kehonkuva muuttuu huomattavasti. Murrosiässä kehossa tapahtuu elintoimintojen ja ulkomuodon muuttumista (Turunen 2005, 114). Vartalo muuttuu lyhyessä ajassa, ja se tekee olon usein epävarmaksi ja hämmentyneeksi. Osa kavereista kehittyä eri tahtia, ja kehoja vertailemalla nuori etsii vastausta siihen, millainen on normaali vartalo. Nykypäivänä myös median vaikutus on valitettavan suuressa roolissa, sillä sen tarjoamat ihanteet eivät usein vastaa todellisuutta. Peilikuva ja mielikuva omasta kehosta voivat vääristyä, jos nuori alkaa liikaa ihannoita epätodellisia kauneusihanteita. (Väestöliitto 2016, viitattu 25.10.2016.) Tanssiharrastuksen näkökulmasta tanssitaiteen esteettiset ihanteet piirtyvät tanssia harrastavien mieleen samalla tavalla kuin muutkin kauneusihanteet (Anttila 2008, 55).

Ihminen arvioi jatkuvasti kokemuksiaan kehostaan, sen kyvyistä, jaksamisesta, kivuista ja hyvän olon kokemuksista. Nämä tuntemukset, omat tavoitteet ja mielikuvat keskustelevat keskenään muodostaen kehonkuvaa. (Herrala ym. 2008, 30.) Tanssia tosissaan harrastettaessa itsensä kuuntelu koetaan toisinaan hankalaksi, sillä näkyvien tulosten tavoittelu on välillä ristiriidassa kehon kuuntelemisen kanssa (Anttila, 2008, 57). Kehonkuva mukautuu elämäntilanteiden muuttuessa, mutta oman kuvan selkeä sisäistäminen luo hyvän pohjan olemassaololle sekä tukee ihmistä elämän eri tilanteissa. Kokonaisuudessaan voidaan ajatella ruumiin olevan fysiologinen ja biologinen

kokonaisuus. Keho tuo esiin sen, miten ihminen kokee ja tuntee ruumiinsa. (Herrala ym. 2008, 30–31.)

Kehonkuvan muodostumisen polku on tanssiharrastuksen kautta todennäköisesti hieman erilainen kuin tanssia harrastamattomien henkilöiden. Tanssin kehollisuus huomioiden voidaan ajatella tanssia harrastavien kehotietoisuuden olevan huippuluokkaa. He tuntevat oman kehonsa ja sen toiminnan, omat vahvuudet sekä erilaiset rajoitteet. Tuntuma kehosta on vahva. Harrastajilla on usein myös käsitys siitä, millaisen tanssijan kehon oletetaan olevan, ja tämä käsitys saattaa vaikuttaa esimerkiksi ihanteisiin. Jonkun mielestä sen tulisi olla langanlaiha ja rasvaton eikä lihaksia saisi näkyä. Toisen mielestä tanssijan taas tulisi näyttää jäntevältä ja lihaksikkaalta, rasvaa ei saa olla paljoa mutta myöskään langan laiha ei ole hyvä. Mielipiteitä on monia ja näihin vaikuttavia tekijöitä on paljon. Kehotietoisuudella on merkitystä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (Anttila 2008, 57).

3.5 Tanssi taiteena ja harrastuksena

Taiteen perusopetuksessa määritellään tanssin yleisen oppimäärän opetuksen tavoitteiksi saada oppilas kokemaan tanssin ja liikunnan iloa. Tavoitteena on antaa elämyksiä ja saada oppilas ymmärtämään tanssi fyysisen toiminnan, luovuuden ja oppimisen kautta. Itsensä ilmaiseminen ja esiintyminen ovat tärkeä osa tanssinopiskelua. Niiden kautta tuetaan oppilaan luovuuden ja ilmaisen heräämistä sekä terveen itsetunnon kehittymistä. (Opetushallitus 2005, 16.) Useimmissa tanssikouluissa harrastustoiminta rakentuukin todennäköisesti näiden tavoitteiden varaan riippumatta siitä, antaako tanssikoulu taiteen perusopetusta vai ei.

Ihmisille on tuttua tanssin synnyttämä liikunnan riemu, ilon sekä virkistymisen kokemukset. Tanssissa liikunnan lisäksi liikkeillä myös kommunikoidaan, mikä tekee siitä suosittua. Yhteisöllinen ja taiteellinen ulottuvuus ovat sidoksissa toisiinsa, jonka myötä taide ammentaa jotain uutta. (Sarje 1994, 33–34.) Tanssin tehtävä taiteena on herättää tunteita niin katsojassaan kuin tekijässäänkin. Se eroaa harrastuksena paljon esimerkiksi urheilusta sen taiteellisuuden ja ilmaisuvoiman vuoksi. Toisaalta se eroaa myös muista taiteenlajeista, kuten musiikista ja kuvataiteesta sen kehollisuuden vuoksi. Taidemuotona tanssin keskeisimpiä elementtejä ovat kehollisuus ja liike. Liikkeen mukana ovat tunteet ja ilmaisu, eli pieni pala tekijäänsä. (Toivanen & Turpeinen 2008, 123.) Tanssi on henkilökohtaista.

Tanssi sekä kehollisuus ylipäättään ovat läsnäoloa, itsensä tuntemista ja itsetuntemuksen laajentamista laajoille alueille. Nuorena kehollisuus on muutenkin vasta puhkeamassa, minkä lisäksi kehon kanssa työskenneltäessä liikutaan ääri rajoilla. Liikkuminen sinänsä avaa kehollista ilmaisua, ja tanssissa liikkumisen vapaus antaa kehittyvälle keholle työkaluja keholliseen itsenäistymiseen, kehonkuvan muodostumiseen sekä kehoitsetunnon vahvistumiseen. Toisaalta taas kehon lukkiutuminen estää vapaan ilmaisun. (Toivanen & Turpeinen 2008, 123.)

Tanssin harrastaminen ja siinä kehittyminen vaatii pitkäjänteistä ja suunnitelmallista työtä. Arvioinnin tarkoituksena on tukea oppilaan tanssillista kehittymistä, ja sen tulee olla kannustavaa ja oppimista edistävää. (Opetushallitus 2005, 21.) Tanssia vakavasti opiskeleva nuori on usein omaa identiteettiään ja minuuttaan hakeva herkkä olento ja näin ollen haavoittuva. Tanssilla on mahdollisuus nuoren inhimillisen kasvun tukemiseen, koska se tapahtuu aina tekijänsä kehossa ja muokkaa ihmistä kokonaisuutena. Tanssin kokonaisvaltaisuus ei välttämättä kuitenkaan ole aina positiivinen tekijä. Nuorelle tanssin harrastajalle tanssista saattaa muodostua väylä kehon ja persoonan muokkaamiselle kohti ulkoisia ihanteita. Tällöin oman identiteetin rakentaminen ja persoonallisuuden vahvistuminen eivät välttämättä onnistu. (Anttila 2008, 55.)

Tanssin harrastamisen näkökulmasta voidaan olettaa, että nuoren viettäessä monia tunteja viikossa itselleen tärkeän harrastuksen parissa muokkaa harrastus ja sen toteuttamisympäristö nuoren käsitystä myös itsestään. Nuori harrastaa todennäköisesti tullakseen paremmaksi, oppiakseen uusia asioita ja saadakseen ystäviä. Harrastuksen kautta on mahdollista löytää samanhenkisiä ystäviä, ja tanssitunti onkin aina sosiaalinen tapahtuma, johon vaikuttaa niin opettaja kuin oppilaat. Oppilas todennäköisesti haluaa opettajan ja tanssikavereiden pitävän häntä taitavana. Nuori muokkaa itseään ja omaa toimintaansa tullakseen joksikin, tässä tapauksessa hyväksi tanssijaksi.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esittelen yksityiskohtaisesti kyselylomakkeen rakenteen ja pisteytykset niiden kysymysten osalta, jotka perustuivat pisteytykseen. Kyselylomakkeessa hyödynsin valmiita mittareita sekä itse rakennettuja kysymyksiä näiden tueksi. Itsetuntoa mittaamaan valitsin Rosenbergin (1965, 17–18) itsetuntomittarin sekä kehonkuvaa ja vartalotyytyväisyyttä mittaamaan Thompsonin (1996, 79) vartalomalli -skaalan (Contour Drawing Rating Scale). Osa kyselylomakkeen kysymyksistä on strukturoituja eli ne sisältävät valmiit vastausvaihtoehdot ja osa kysymyksistä on avoimia kysymyksiä. Strukturoituihin kysymyksiin vastaaminen on helppoa ja nopeaa, ja avoimet kysymykset kartoittavat aihepiirin eri ulottuvuuksia. (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2010, viitattu 8.2.2017.) Luku sisältää myös kuvauksen kyselyn toteuttamisesta sekä tanssitunneilla tehdystä havainnoinnista. Kyselylomake löytyy kokonaisuudessaan liitteistä (liite 2).

4.1 Kyselylomakkeen laatiminen

Kyselylomakkeesta muodostui kuuden sivun mittainen kokonaisuus, joka sisälsi vaihtoehtokysymyksiä, avoimia kysymyksiä sekä kuvatehtävän. Vaihtoehtokysymykset ovat usein vastaajan kannalta mieleisiä, sillä niihin on helppo ja nopea vastata. Avoimet kysymykset täydentävät vastaajan mielipiteitä ja niiden avulla mielipiteet voidaan saada paremmin esiin. (Palmati 2013, viitattu 9.1.2017.) Kuvatehtävä sisälsi valintatehtäviä ja avoimia kysymyksiä.

Lomakkeen alussa oli saatekirje, jossa kerroin tutkimuksen tarkoituksesta ja opinnäytetyön aiheesta. Saatekirjettä seurasivat esitietokysymykset, joissa kysyin lomakkeen täyttäjän nimeä, ikää, harrastuslajeja, viikoittaista treenimäärää sekä harrastusvuosia. Kysyin nimen, jos kyselylomaketta tulisi tarvittaessa täydentää haastattelulla. Nimen täyttäminen lomakkeeseen mahdollisti myös havainnoinnin tanssitunneilla sekä havainnoinnista saatujen tietojen vertaamisen kyselylomakkeisiin. Koko esitieto-kohdan täyttäminen oli kuitenkin täysin vapaaehtoista, sillä en halunnut tutkimukseen osallistumisen jäävän kiinni siitä, saako kyselyn täyttää anonymisti vai ei.

Esitietokysymysten jälkeen alkoi varsinainen kysely. Lomakkeen kysymykset olin jakanut osa-alueisiin itsetunto, kehonkuva sekä kokemuksia tanssituntitilanteista. Pyrin laatimaan kyselyn mahdollisimman pelkistetyksi ja selkeäksi sekä valitsemaan kysymykset niin, että johdonmukaisuus säilyi läpi koko lomakkeen.

Itsetunto

Itsetuntoa mittaamaan valikoitui Rosenbergin itsetuntomittari. Mittari kehitettiin Yhdysvalloissa jo 1960-luvulla, ja se toimii edelleen laajimmin käytettynä työkaluna itsetunnon mittaamisessa (Psykoterapiakeskus Vastaamo 2016, Viitattu 10.11.2016). Rosenbergin asteikko on likert-asteikko, jossa väittämiä on yhteensä kymmenen. Likert-asteikko mittaa vastaajien asenteita väittämiä kohtaan (Palmati 2013, viitattu 9.1.2017). Puolet väittämistä on rakennettu positiivisiksi ja puolet negatiivisiksi ja vastausvaihtoehdot olivat eri mieltä, lähes eri mieltä, lähes samaa mieltä ja samaa mieltä. Rosenbergin mukaan mittari on rakennettu helposti muokattavaksi ja tarvittaessa laajennettavaksi. Itsetuntomittaria luotaessa kiinnitettiin huomiota esimerkiksi väitteiden yksinkertaisuuteen, eli kysely on nopea täyttää ja tutkimusta toteuttavan tahon analysoida. (1965, 16–18.) Kyselylomakkeessa käytettävät väittämät suomensin vapaasti, sillä suorilla käänöksillä ne eivät olisi istuneet suomen kieleen sopiviksi. Sisältö pysyi kuitenkin samana. Rosenbergin itsetuntomittarin kysymykset ovat kyselylomakkeen kysymykset 1–10.

Kysymykset 11–13 ovat avoimia kysymyksiä, joissa vastaaja saa kuvailla omaa itsetuntokäsitystään ja siihen tanssitunneilla positiivisesti tai negatiivisesti vaikuttaneita asioita. Näiden kysymysten tarkoituksena on antaa tanssioppilaille mahdollisuus kuvailla omia tuntemuksiaan ja perustella valitsemansa vaihtoehdot. Rosenbergin itsetuntomittari on melko ehdoton ja tarkkaan rajattu metodi, joten avoimet kysymykset valitsin täydentämään vastauksia.

Itsetuntomittarin tulosten analysoinnissa käytän Psykoterapiakeskus Vastaamon laatimaa pisteytystä. Tämä pisteytys perustuu Rosenbergin (1965, 305–307) laatimaan pisteytykseen, mutta on selkeämmin laadittu ja helposti laskettavissa. Jokaisen kysymyksen positiivisimmasta vastauksesta saa 3 pistettä, toiseksi positiivisimmasta 2 pistettä, seuraavasta 1 pisteen ja kaikkein negatiivisimmasta vastauksesta 0 pistettä. (Psykoterapiakeskus Vastaamo, viitattu 16.11.2016.) Alla selvennyksenä yhden positiivisen väittämän ja yhden negatiivisen väittämän esimerkki.

Esimerkki 1.

1. Olen tyytyväinen itseeni.
 - a. Eri mieltä = 0 pistettä
 - b. Lähes eri mieltä = 1 piste
 - c. Lähes samaa mieltä = 2 pistettä
 - d. Samaa mieltä = 3 pistettä

Esimerkki 2.

1. Minulla ei ole paljoa, mistä voisin olla ylpeä.
 - a. Eri mieltä = 3 pistettä
 - b. Lähes eri mieltä = 2 pistettä
 - c. Lähes samaa mieltä = 1 piste
 - d. Samaa mieltä = 0 pistettä

Alle 15 pistettä kuvastaa heikkoa itsetuntoa, 15–24 pistettä itsetunnon keskimääräistä tasoa ja 25 pistettä tai enemmän keskimääräistä parempaa itsetuntoa. Laskurin ylin mahdollinen pistemäärä on 30 pistettä. (Psykoterapiakeskus Vastaamo, viitattu 21.11.2016.) Lukijaa helpottamaan pistemäärien tarkemmat kuvaukset löytyvät tutkimustulosten yhteydestä luvusta 5 (taulukko 2).

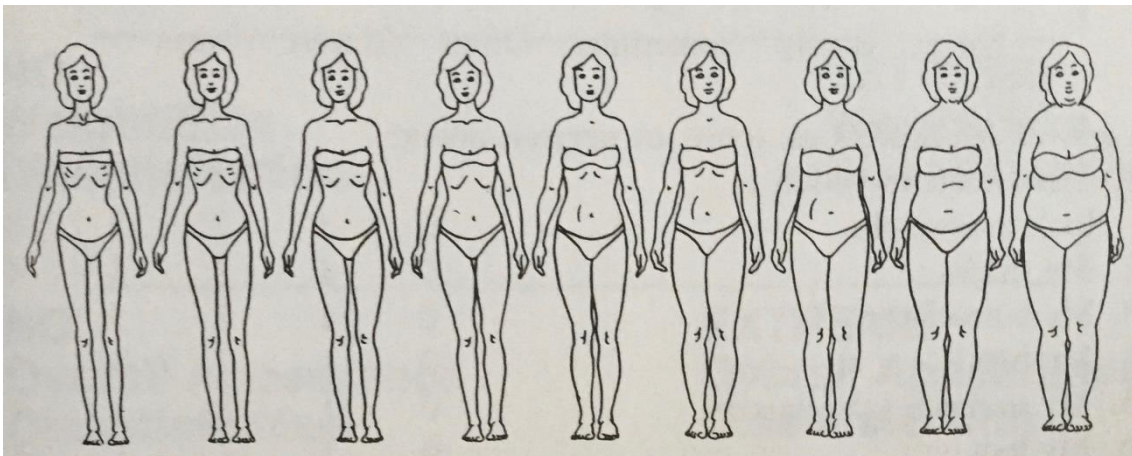
Kehonkuva/Kehotyytyväisyys

Kyselylomakkeen 14. kysymys tarjoaa vastaajalle kuusi väittämää, joista hänen tulee valita kaikki omasta mielestään itseään kuvaavat väittämät. Nämä väittämät tarkoitin mittaamaan tyytyväisyyttä omaan kehoon ja sen toimintaan. Väittämät olen rakentanut itse omien kokemusteni pohjalta tanssijana ja opettajana sekä lukemaani kirjallisuutta ja sen herättämiä ajatuksia apuna käyttäen. Näitä tuloksia vertaan itsetuntoa mittaaviin kysymyksiin, vartalotyytyväisyyttä mittaaviin kysymyksiin sekä kokemuksiin tanssituntitilanteista.

Kysymykset 15–19 mittaavat vastaajan tyytyväisyyttä omaan vartalomalliin sekä mielipidettä oman vartalon soveltumisesta tanssin harrastamiseen ja mahdolliseen uraan tanssialalla. Olen valinnut kehon koon ja muodon tärkeäksi osaksi tutkimustani, sillä tanssissa työvälineenä toimii oma keho. Tanssissa on useimmiten tavoitteena opettaa kehoa toimimaan tietyllä tavalla ja usein tarkastelun kohteena ovatkin mahdolliset ”virheasennot”, linjaukset ja liikemekanismit, joita halutaan korjata

tietyn lopputuloksen saamiseksi. Oppilaita opetetaan peilin avulla korjaamaan näitä asioita, eli tanssia harrastava katselee omaa peilikuvaansa mahdollisesti kymmeniä tunteja viikossa. Lähtökohtaisena oletuksena on siis ollut, että oman kehon ja linjojen jatkuva tarkkailu vaikuttaa kehonkuvaan.

Tutkimushenkilö valitsee alla olevasta yhdeksän naisvartalon skaalasta itseään kuvaavan mallin, oman ihannemallinsa ja tanssijan vartaloa kuvaavan mallin. Mallit on numeroitu numeroin 1–9, äärimmäisen hoikasta selvästi ylipainoiseen vartalomalliin. Tässä tutkimuksessa mallit 1–3 on ajateltu kuuluvan kategoriaan hoikka, mallit 4–6 kategoriaan normaali ja mallit 7–9 kategoriaan ylipainoinen. Oman ihannemallin sekä oman arvioidun mallin välinen ero kuvastaa henkilön tyytyväisyyttä/tyytymättömyyttä omaan vartalomalliin. Positiivinen numero tarkoittaa, että henkilö haluaisi olla isompi, nolla pistettä kuvastaa tyytyväisyyttä omaan vartaloon ja negatiivinen numero tarkoittaa, että henkilö haluaisi olla hoikempi. (Thompson 1996, 79.)



KUVIO 1. Contour Drawing Rating Scale (Thompson 1996, 79.)

Käsitys tanssijan vartalosta ei kuulu alkuperäiseen CDRS-skaalaan, mutta koin tärkeäksi nähdä nuorten omat käsitykset tanssijan vartaloista ja verrata niitä heidän ihannevartalokäsityksiinsä. Vastajilla oli mahdollisuus perustella valitsemiaan malleja omin sanoin. Näiden lisäksi kysyin, mistä käsitys tanssijan vartalosta tulee.

Kokemuksia tanssituntitilanteista

Kysymykset 20–29 kehitin itse omaa kokemuspohjaani apuna käyttäen ja peilaten tietoperustan rakentamisen herättämiini ajatuksiin. Lisäksi hyödynsin omaa kokemustani tanssioppilana ja tanssinopettajana. Kysymykset käsittelevät muun muassa onnistumisen kokemuksia, omien taitojen arvostusta, opettajan tasavertaista toimintaa sekä omaa arvokkuutta ryhmän jäsenenä. Kysymykset perustuivat vahvasti omaan oletukseeni siitä, että valittujen kysymysten asiat vaikuttavat itse-tuntoon tai kehonkuvaan tanssitunneilla.

Kysymyksissä 24 ja 25 pyydän henkilöä kuvailemaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan tanssijana. Muodostin kysymykset, jotta näkisin millä tavalla nuoret kuvailevat itseään ja omaa taitotasoaan. Oletuksenani oli, että nuoren tavassa kuvailla itseään voisi löytyä yhteys itsetunnon tai kehittyväisyyden kanssa.

4.2 Kyselyn toteuttaminen

Kysely toteutettiin paperilomakkeella ja se oli informoitu. Informoitu kysely tarkoittaa sitä, että tutkija itse on läsnä täyttötilanteessa (Palmati 2013, viitattu 9.1.2017). Päädyin informoituun kyselyyn, sillä tytöt tuntiessani uskoin tällaisen yhteisen tilaisuuden toimivan paremmin kuin sen, että jokainen pohtisi asioita yksin kotona. Uskoin tämän myös madaltavan osallistumiskynnystä. Jaoin lomakkeet henkilökohtaisesti ja samalla kerroin tutkimuksen tarkoituksen kertaalleen. Kokoonnuimme erikseen sovittuna ajankohtana samaan tilaan. Kolme tytöstä ei päässyt paikalle, joten heidän kanssaan sovittiin uusi aika muutaman päivän päähän.

Jakaessani kyselylomakkeet muistutin, että kaikki tulokset käsitellään anonyymisti, vaikka esitietokohdassa kysyttiinkin täyttäjän nimeä. Korostin myös, että nimen laittaminen lomakkeeseen on täysin vapaaehtoista. Kehotin nuoria unohtamaan välisemme opettaja-oppilassuhteen ja vastaamaan kyselyyn rehellisesti välittämättä siitä, mitä he mahdollisesti olettaisivat minun haluavan kuulla. Heidän vastauksensa eivät päädy muiden opettajien luettaviksi, vaan pelkästään osaksi tutkimusaineistoa tätä työtä varten. Lomakkeet sai täyttää omin sanoin eikä tarvinnut välittää kirjoitusasu- oikeaoppisuudesta.

Lomakkeen täyttämässä meni 10–25 minuuttia henkilöstä riippuen. Aluksi tunnelma oli hieman jännittynyt ja erikoinen, mutta lomakkeet saatuaan nuoret rentoutuivat. Erityisesti kehonkuvaa mittaavien avointen kysymysten perustelu herätti oppilaissa tunteen, että vastaaminen on todella vaikeaa. Lopulta kaikki saivat kuitenkin vastattua kysymyksiin. Vastaajilla ei herännyt kysyttävää lomakkeen kysymyksistä, vaan lähinnä käytännön suorituksista, kuten pitääkö vastaukset kirjoittaa kirjakielellä tai saako vastaukset mennä viivojen yli. Päällepäin kaikki näyttivät poistuvan hyvillä mielin kyselytilanteesta.

4.3 Havainnointi

Havainnointia suoritin tanssitunneilla marras- ja joulukuussa 2016 sekä tammikuussa 2017. Havainnointia ei suoritettu jokaisella tunnilla, vaan noin joka toinen tai kolmas viikko kerran viikossa. Havainnoinnista tein jonkin verran muistiinpanoja. Muistiinpanot eivät kuitenkaan olleet kovin yksityiskohtaisia, sillä tavoitteena oli tutkia lähinnä tunnin yleistunnelmaa sekä nuorten käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa. Tarkkailin oppilaiden toimintaa esimerkiksi paritehtävissä ja palautteen vastaanottotilanteissa sekä yleistä tilassa olemista ja liikkumista. Myös kehonkielen tutkiminen toimi osana havainnointiperustaa.

Kyselyyn osallistuneista nuorista lähes kaikki olivat laittaneet nimensä kyselylomakkeisiin, joten havainnoinnin suorittaminen oli mahdollista helposti. Havainnointi oli normaalia opettajan tuntitilanteiden puitteissa suorittamaa havainnointia. Havainnoinnista ei tullut sellaista uutta informaatiota, jota en olisi tunneillani huomannut aiemmin. Tuntien jälkeen vertasin oppilaiden toimintaa kyselylomakkeiden vastauksiin.

5 KYSELYLOMAKKEIDEN KOONTI

Tässä luvussa kokoan kyselylomakkeista tulleet vastaukset aihealueittain. Erillisinä aihealueina kootut tulokset helpottavat lukemista ja tulosten hahmottamista. Itsetuntoon, kehonkuvaan ja tanssituntitilanteisiin liittyvät kysymykset sekä yhteenveto kootaan omina alalukuinaan. Yhteenvedossa pohdin tulosten yhteyttä tietoperustaan. Taulukointi helpottaa lukemista ja tuloksiin tarvittaessa palaamista. Mukana on myös omaa pohdintaani.

5.1 Itsetunto

Rosenbergin itsetuntomittarin pisterajat selityksineen löytyvät alla olevasta taulukosta (taulukko 2.). Taulukossa kuvaillaan lyhyesti, millaisia perusominaisuuksia kyseisen pistemäärän saavuttaneelta henkilöllä voi olla ja millaisia ongelmia huonon pistemäärän saavuttaneella henkilöllä saattaa tulla vastaan. Selitykset ovat suuntaa antavia, ja täytyy muistaa, että mitään valmista mittaria ei pystytä täysin peilaamaan jokaiseen ihmiseen. Mittari ja pisteytykset auttavat kuitenkin ymmärtämään, millainen asenne ihmisellä on itseään kohtaan ja tätä kautta millainen henkilön itsetunto on.

TAULUKKO 2. Rosenbergin itsetuntomittarissa käytetyt pisterajat ja lyhyet kuvaukset. (Psykoteraapiakeskus Vastaamo, viitattu 21.11.2016.)

<i>Pistemäärä</i>	<i>Kuvaus</i>
<i>25 pistettä tai enemmän</i>	Henkilö omaa keskimääräistä paremman itsetunnon. Hän todennäköisesti ajattelee itsestään positiivisesti ja ajattelee olevansa hyvä.
<i>15-24 pistettä</i>	Henkilön itsetunto on keskimääräistä tasoa. Osa itsetunnon osa-alueista on hyviä, osa kaipaa vielä kehittämistä. Osittain heikko itsetunto saattaa heikentää suoritumista joillain elämän osa-alueilla.

Alle 15 pistettä

Henkilön itsetunto on heikko. Heikko itsetunto heikentää usein suoriutumista esimerkiksi opiskelussa ja sosiaalisten suhteiden rakentamisessa.

Tutkimusryhmän pisteet jakautuivat seuraavasti:

TAULUKKO 3. Vastaajien pisteet Rosenbergin itsetuntomittarin perusteella.

Henkilö	Pistemäärä
Henkilö 1	15
Henkilö 2	15
Henkilö 3	20
Henkilö 4	23
Henkilö 5	14
Henkilö 6	26
Henkilö 7	19
Henkilö 8	17
Henkilö 9	19
Henkilö 10	8

Taulukosta on helppo havaita, että pisteiden hajonta on suuri. Erityisesti keskimääräistä itsetuntoa kuvaavat pistemäärät vaihtelevat paljon. Yksi henkilö ylsi yli 25 pisteen rajan, seitsemän henkilöä sijoittuvat 15 ja 24 pisteen väliin ja kaksi alle 15 pisteen. Pisteiden keskiarvoksi muodostui 17,6 pistettä, eli keskiarvollisesti ryhmän itsetunto on keskimääräistä tasoa. Keskiarvo sijaitsee kuitenkin keskimääräistä itsetuntoa kuvaavan alueen alarajoilla. Oppilaiden arviot omasta itsetunnostaan olivat suhteellisen hyvin yhteydessä itsetuntomittarilla saatuihin tuloksiin. 20–26 pistettä saaneet arvioivat oman itsetuntonsa hyväksi, 15–19 pistettä saaneet ihan hyväksi tai useimmiten ihan hyväksi ja välillä heikommaksi, ja 8–14 pistettä saaneet arvioivat itsetuntonsa huonoksi. Rosenbergin mittarin pistemäärät vastasivat siis kyseisen ryhmän jäsenten itsearviota jokaisen omasta itsetunnosta.

Kaikki vastaajat kokivat kehujen ja/tai onnistumisten tanssitunneilla vaikuttavan omaan itsetuntoon positiivisesti. Positiivinen palaute, kannustus ja toisille mallina toimiminen sisältyivät onnistumisen kokemuksiin. Vastaajista viisi koki uuden liikkeen tai jonkin uuden taidon oppimisen vaikuttavan

positiivisesti itsetuntoon. Liikkeiden ja taitojen oppimisen tasoa ei ollut eritelty vastauksiin eli nuoret eivät perustelleet, kuinka moitteettomasti uusi liike tai taito pitäisi osata, jotta voi kokea onnistuneensa. Yksi henkilö arvioi uusien liikkeiden opetteluun vaikuttavan itsetuntoon positiivisesti. Yksi henkilö koki esiintymisen vaikuttavan itsetuntoon positiivisesti ja yksi nosti kaverit osaksi omaa, hyvää itsetuntoa. Nuorten vastaukset olivat hyvin saman henkisiä ja ne käsittelivät samoja teemoja.

Kokee omat onnistumiset ja opettajien kehut. Silloin tulee hyvä mieli ja sitä kautta myös hyvä itsetunto.

Kehut, rakentava palaute, kun oppii jotain.

Kun saa kehun ja tuntee, että onnistui.

Epäonnistumiset useasti peräkkäin ja/tai oppimisen vaikeudet vaikuttivat seitsemän vastaajan itsetuntoon negatiivisesti. Vastausten perusteella kolmen nuoren itsetuntoa laski opettajan huono palaute ja lisäksi yksi vastaaja koki oppilaiden vertailun toisiinsa huonontavan itsetuntoaan. Yhden vastaajan mielestä itsetuntoon vaikuttaa negatiivisesti se, ettei osaa jotain mitä muut osaavat. Yksi henkilö puolestaan koki, että mikään tanssitunneilla koettu ei ole vaikuttanut itsetuntoon negatiivisesti. Epäselväksi jäi, johtuuko epäonnistumisen tunteet kaikkien vastaajien kohdalla esimerkiksi opettajien tai tanssikavereiden palautteesta vai omasta suoriutumisesta tunnin kuluessa. Myös nämä vastaukset käsittelivät vastaajien keskuudessa samoja teemoja ja asioita.

Kun ei onnistu omasta eikä opettajankaan mielestä.

Epäonnistumiset useasti peräkkäin.

Jos opettaja sanoo usein juuri minulle, että on mennyt huonosti sarja.

5.2 Kehonkuva

14. kysymys mittasi kehotyytyväisyyttä erilaisten väitteiden avulla. Alla olevaan taulukkoon kokosin jokaisen vastaajan valitsema vaihtoehdot. Vasemmassa laidassa on kuusi väittämää, joista vastaaja rasti jokaisen itseään kuvaavan väittämän. Henkilöt on numeroitu samassa järjestyksessä kuin edellisessä taulukossa.

TAULUKKO 4. Kehotyytyväisyyttä mittaavat väittämät ja nuorten vastaukset.

Väittämä	Hlö	Hlö	Hlö	Hlö	Hlö	Hlö	Hlö	Hlö	Hlö	Hlö
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Kehoni jaksaa suoriutua rankois- takin harjoituksista.</i>		x				x	x	x	x	x
<i>Minun on helppo saada kehoni toimimaan haluamallani tavalla.</i>		x	x					x	x	
<i>Olen tyytyväinen kehooni ja sen toimintaan.</i>	x	x				x				
<i>Tunnen oloni hyväksi kehossani.</i>				x		x				x
<i>Tunnen itseni kömpelöksi.</i>				x				x		
<i>Tunnen usein kipua.</i>		x			x			x	x	

Taulukko osoittaa, että vain kolme vastaajista oli tyytyväisiä omaan kehoonsa ja sen toimintaan. Kolme tunsi olonsa hyväksi kehossaan. On hämmäntävää, että nuorista ja kauniista ihmisistä vain kolme viihtyy omassa kehossaan ja on tyytyväinen siihen. Mielenkiintoista on myös havaita, että 2/3 henkilöistä, jotka kokivat olevansa tyytyväisiä kehoonsa, eivät kuitenkaan tunne oloaan hyväksi kehossaan.

Vastaajista kuusi oli sitä mieltä, että oma keho jaksaa suoriutua rankoistakin harjoituksista. Neljä nuorta koki saavansa kehonsa toimimaan helposti halutulla tavalla, mutta näistä neljästä kolme tuntee usein kipua. Kaksi henkilöä tuntee olonsa kömpelöksi. Vastaukset olivat hyvin erilaisia ja osittain yllättäviä. Toinen kokee, että keho toimii halutulla tavalla, mutta tuntee samalla itsensä kömpelöksi. Toinen puolestaan on tyytyväinen kehoonsa ja sen toimintaan, mutta kokee, ettei jaksaa suoriutua rankoista harjoituksista. Vastauksista ei löydy selvästi toistuvaa kaavaa, jossa tietyt vastaukset olisivat suorassa yhteydessä toisiinsa.

Vartalokäsitystä ja -tyytyväisyyttä arvioin Thompsonin CDRS (Contour Drawing Rating Scale) asteikolla. Jokainen valitsi itseään parhaiten kuvaavan vartalomallin, oman ihanteensa, sekä oman käsityksensä tanssijan vartalosta. Numerot kuvilla olivat 1–9 hoikimmasta isoimpaan ja vastauksia sai perustella omin sanoin. Taulukkoon 5 on koottu tulokset vartalotyytyväisyydestä. Oman ihannevartalon ja oman vartalokäsityksen numeron erotus kuvastaa tyytyväisyyttä/tyytymättömyyttä omaan vartalomalliin. Positiivinen numero tarkoittaa, että henkilö haluaisi olla isompi, nolla pistettä kuvastaa tyytyväisyyttä omaan vartaloon ja negatiivinen numero tarkoittaa, että henkilö haluaisi olla hoikempi (Thompson 1996, 79). Tässäkin taulukossa henkilöt on numeroitu samassa järjestyksessä kuin edellisissä taulukoissa.

TAULUKKO 5. Nuorten vastaukset CDRS-asteikolla.

Henkilö	Oma vartalokäsitys	Ihannevartalo	Kehotyytyväisyys	Käsitys tanssijan vartalosta
Henkilö 1	5	3	-2	3
Henkilö 2	4	3	-1	3
Henkilö 3	5	4	-1	3-4
Henkilö 4	6	5	-1	4
Henkilö 5	5	3	-2	3
Henkilö 6	5	5	0	4-5
Henkilö 7	5	2	-3	2
Henkilö 8	7	6	-1	5
Henkilö 9	3	2	-1	Mikä tahansa
Henkilö 10	2	2	0	3

Seitsemän oman vartalokäsityksen vastauksista sijoittui normaalin rajoihin (vartaloasteikon kuvat 4–6). Vastaajista kaksi sijoitti itsensä hoikimpaan päähän (kuvat 1–3) ja yksi lievään ylipainoon (kuvat 7–9). Vastaajista kuusi sijoitti oman ihannevartalonsa kategoriaan hoikka, ja loput neljä kategoriaan normaali. Taulukosta on myös helposti havaita, että vastaajista kahdeksan haluaisi olla hieman hoikempia, eli suurin osa nuorista on tyytymätön omaan vartalomalliinsa. Nämä tulokset vaihtelevat –3:n ja –1:n välillä. Positiivista on, että kaksi nuorista kokee oman vartalonsa vastaavan omaa ihannettaan.

Kahdeksan nuorta, jotka perustelivat ihannevartalomallin valintaa, halusivat olla hieman hoikempia joko koko kehosta tai joistain tietyistä kehonosista, kuten käsistä tai jaloista. Samojen henkilöiden perustellessa käsitystä tanssijan vartalosta vastauksissa korostui tanssijoiden laihuus. Vastaajien mukaan hyvien tanssijoiden tulisi olla laihoja, mutta ei kuitenkaan liian laihoja.

Nuorten käsitykset tanssijan vartaloista ovat CDRS-asteikolla joko samat kuin oma ihannevartalo-käsitys tai +/-1. Vastaajista kaksi koki käsityksen tanssijan vartalosta hoikempana kuin oman ihanteensa ja yksi tanssijan vartalon isompana. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että mikä tahansa vartalo sopii tanssijalle, sillä vartalomallilla ei pitäisi olla merkitystä. Yhteistä vastauksille on se, että oman vartalokäsityksen ja ihannevartalon välinen erotus on melko samanlainen riippumatta siitä, kuinka isoksi tai pieneksi vastaaja on itsensä arvioinut. Tämä näkyy siinä, että esimerkiksi itsensä numeroksi 7 arvioiva ei halua olla kokoa 2. Vastaukset on siis suhteutettu omaan kokoon.

Kokonaisvaltaisen kuvan saamiseksi vartaloihanteista ja erityisesti tanssijan vartaloa koskevista ihanteista kysyin, mistä käsitys tanssijan vartalosta tulee. Viisi nuorta oli sitä mieltä, että tanssinopettaja on vaikuttanut heidän käsitykseensä tanssijan vartalosta ja kuusi sitä mieltä, että tanssikavereilla on vaikutusta. Yhdeksän valitsi median vaikutukset ja kolme oli lisännyt vastausvaihtoehdoksi erilaiset tanssinäytökset. Osa vastaajista oli valinnut kaikki annetut vaihtoehdot (tanssinopettaja, tanssikaverit, media, muu) ja osa muutaman vaihtoehdoista.

Vastaajista kuusi koki kehonsa soveltuvan tanssin harrastamiseen ja mahdolliseen uraan tanssialalla. Vastaajilla oli kuitenkin toiveena esimerkiksi lihaksikkaampi vartalo, notkeuden lisääminen tai laihtuminen. Kaksi nuorta piti kehoaan epäsopivana fyysisten ominaisuuksien tai kehon toiminnallisten ongelmien takia. Yksi vastaaja sanoi kehonsa sopivan harrastamiseen, mutta ei ollut varma urasta. Yhden vastaajan mielestä hän soveltuisi, jos olisi hoikempi ja notkeampi. Vastaajat, jotka perustelivat omaa ihannevartaloaan ja käsitystä tanssijan vartalosta, perustelivat asiaa melko

samalla tavalla. Perusteluissa nousi selvästi esille ajatus hoikasta, mutta kuitenkin lihaksikkaasta vartalosta. Tanssijalla tulisi olla sirot raajat, mutta tarpeeksi lihaksia. Myös terveennäköinen kokonaisuus oli vastaajien mieleen. Seuraava lainaus kiteyttää monen vastaajan tuntemukset:

Ei saa olla liian laiha ja heiveröinen, jotta jaksaa esim. kannatella lihaksiaan, mutta jos on liian lihava ei voi esim. hypätä hirveän korkealle.

5.3 Kokemuksia tanssituntitilanteista

Vastaajista kahdeksan koki opettajan kohtelevan kaikkia tasavertaisesti ja kaksi koki opettajan suosivan tiettyjä oppilaita. Kahdeksan nuorta koki, että kaikki voivat onnistua tanssitunneilla taitotasosta riippumatta, yksi koki vain parhaiden voivan onnistua ja yksi oli jättänyt kohdan tyhjäksi. Kahdeksan nuorta koki, että omaa tanssitaitoa arvostetaan tunneilla. Yksi nuori tunsu, että joillain tunneilla omaa taitoa arvostetaan ja yhden mielestä ei arvosteta. Vaikka henkilö koki opettajan toimivan tasavertaisesti, saattoi hän silti ajatella vain parhaiden oppilaiden kykenevän onnistumaan. Yksi vastaaja puolestaan oli sitä mieltä, että opettaja suosii tiettyjä oppilaita ja vain parhaat voivat onnistua. Kyseinen henkilö koki myös, että hänen tämän hetkistä taitotasoaan ei arvosteta tunneilla.

Kaikki vastaajat kokivat onnistumisen tunteita silloin tällöin, kun vastausvaihtoehtoina oli lähes aina, silloin tällöin ja en koskaan. Yhdeksän oppilasta koki silloin tällöin olevansa hyviä tanssimaan, yksi ei juuri koskaan. Kaikki ajattelevat opettajan antavan palautetta, jotta oppilaat kehittyisivät paremmiksi. Kaikki vastaajat myös kertoivat vertaavansa itseään muihin oppilaisiin tai opettajaan. Ryhmän jäsenistä seitsemän koki olevansa tärkeä osa ryhmää, yksi joskus ja kaksi ei.

Vastaajien kuvaillessa omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan tanssijana vastauksissa oli samanlaisia piirteitä. Heikkoudet olivat lähes kaikilla enemmänkin fyysisiä ominaisuuksia kuin taidollisia puutteita. Psykkisiä ominaisuuksia ei ollut huomioitu lainkaan heikkouksia lueteltaessa. Heikkouksia olivat esimerkiksi lihaskunnon puute, huono venyvyys, kunnon loppuminen kesken, yläkropan jäykkyys sekä erilaiset rakenteelliset vaivat kuten selän yliliikkuvuus, kankeat nilkat tai lonkista johdettu huono aukikierto. Vahvuudet puolestaan olivat enemmänkin teknistä osaamista kuten jalanheittoja, korkeita hyppyjä ja piruetteja. Lisäksi vahvuuksissa oli huomioitu henkistä vahvuutta ja

kypsyyttä kuvaavat piirteet kuten yritteliäisyys, rakkaus tanssia kohtaan, tilan haltuun ottaminen ja esiintyminen.

5.4 Tulosten yhteenveto

Oppilailla on realistinen kuva omasta itsetunnosta ja he osaavat arvioida sitä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen perusteella nuorten minäkäsitykset ovat alkaneet muodostua ja heille on ruvennut kehittymään itsearviointin kyky, joka pienemmiltä lapsilta vielä puuttuu. Itsetunto on verrattavissa omaan arvioon omasta minäkäsityksestä, ja itsearviointin kyky onkin tärkeä perusta terveelle itsetunnolle. Ryhmän nuorten itsetunnon keskiarvoksi muodostui siis 17,6/30 pistettä, mikä kuvastaa keskimääräistä itsetunnon tasoa sijaiten kuitenkin sen alarajoilla. Kuten aiemmin todettiin, heikko itsetunto saattaa heikentää ihmisen suoriutumista joillain elämän osa-alueilla, esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa, koulussa tai harrastuksissa.

Tekemiäni havaintojen mukaan kehonkielellä ja tuntikäyttäytymisellä löytyy havaittavissa oleva yhteys itsetunnon tasoon. Henkilöt, jotka saavuttivat korkeimmat itsetuntopisteet, hakeutuivat usein eturiviin, kysyivät kysymyksiä opettajalta ja muutenkin toimivat sosiaalisesti tilanteiden johtohahmoina. Vähiten pisteitä saaneet puolestaan vetäytyivät usein takariveihin ja esimerkiksi salin poikki liikkuvia harjoitteita tehtäessä olivat jonon viimeisten joukossa. Nuoret, joiden pisteet sijoittuivat keskivaiheille, olivat usein tanssisalissa salin keskivaiheilla ja välillä kysyivät kysymyksiä. Ainakin tanssitunneilla itsetunto vaikuttaa henkilön toimintaan.

Kehut, kannustukset ja onnistumisen kokemukset valittiin osaksi hyvää itsetuntoa. Negatiivinen palaute vaikutti muutaman oppilaan itsetuntoon alentavasti. Näiden seikkojen perusteella voidaan tulkita ryhmän opettajien rooleja itsetuntoon vaikuttavina tekijöinä. Kehut ja kannustukset tuottavat usein onnistumisen kokemuksia, joista henkilö saa itsevarmuutta. Itsevarmuus puolestaan vaikuttaa positiivisesti minäkäsitykseen ja tätä kautta esimerkiksi juuri itsearvioon ja itsetuntoon. Aalberg ja Siimes kirjoittavatkin teoksessaan, että nuoret tarvitsevat tuekseen perheen ulkopuolisia aikuisia, joilla on mahdollisuus tukea nuorta kyseessä olevan kehitysvaiheen aikana. Ihannetilanteessa esimerkiksi juuri tanssinopettaja tukee nuorta tavalla, jonka avulla hän pystyy nauttimaan omasta fyysisestä ja psyykkisestä kasvustaan, hämmennyksestä huolimatta. (1999,57.) Erilaiset persoonat tarvitsevat erilaista huomiota ja kannustusta. Jotta jokainen nuori saisi tarvitsemaansa kohtelua, tarvitaan koulutettuja ammattilaisia työskentelemään nuorten kanssa.

Lomakkeita tutkiessani tanssitunneilla koettujen onnistumisten ja itsetunnon välillä löytyi yhteys. Jokainen nuori oli sitä mieltä, että kokee onnistumisen kokemuksia silloin tällöin. Yhdeksän koki silloin tällöin olevansa hyvä tanssimaan, yksi ei juuri koskaan. Voidaan siis olettaa, että onnistumisen kokemuksilla on yhteys nuorten itsetunnon keskiarvoon, eli keskitasoiseen itsetuntoon. Jos onnistumisen kokemuksia kokisi useammin, olisi itsetunnon taso todennäköisesti korkeampi. Ihmiset kokevat onnistumiset eri tavalla, ja toinen kokee niitä herkemmin, kuin joku toinen. Tämä selittää osaltaan vaihtelut itsetunnon tasoissa. Henkilöillä joilla oli tutkimuksen perusteella vahva itsetunto, on se ollut vahva jo lapsuudesta asti, sillä itsetunto alkaa rakentua varhaisessa lapsuudessa. Toisaalta ei voida erottaa tanssiharrastusta nuoren muusta päivittäisestä elämästä, jota hän kokee. Ei voida varmaksi sanoa, millainen nuori on esimerkiksi kouluyhteisössä ja millaiset lapsuuden kokemukset tällä on. Kaikki nämä seikat yhdessä vaikuttavat itsetuntoon ja koko minäkäsitykseen.

Rosenbergin asteikolla kaksi vähiten pisteitä saanutta eivät kokeneet itseään tärkeäksi osaksi ryhmää. Tämä vaikuttaa nuorten itsetuntoon tanssituntitilanteissa, sillä erilaiset sosiaaliset suhteet ja sosiaalisessa ympäristössä toimiminen vaikuttavat minäkäsitykseen. Tutkimus siis vahvistaa hypoteesin siitä, että nuoreen vaikuttaa sosiaaliset ympäristöt, joissa hän kasvaa. Tässä tapauksessa näiden nuorten kohdalla harrastusympäristö on vaikuttanut nuorten käsitykseen omasta itsestä. Jos nuori ei koe olevansa tärkeä osa sosiaalista tapahtumaa, joka on kuitenkin hänelle itselleen tärkeä, vaikuttaa tämä alentavasti itsetuntoon. Minäkäsitys on sosiaalinen tuotos (Stjernberg 1987, 11).

Itsetunnon tasosta kertoo myös se, että vastaajien kuvaillessa omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan tanssiharrastuksen näkökulmasta heikkouksia oli kuvailtu joko saman verran kuin vahvuuksia tai enemmän. Osa vastaajista näkee heikkoudet vahvuuksia selvemmin, mikä kertoo heikosta tai osittain heikosta itsetunnosta. Henkilö jolla on hyvä itsetunto, ajattelee usein olevansa hyvä ja korostaakin omia vahvuuksiaan omassa itsearviossaan. Huonon itsetunnon esimerkkeinä tarkkaillaan kahden vastaajan kuvailua omista ominaisuuksistaan: ”mulla on huonot lihakset”, ”nilkanojennus on surkea”, ”minun pitäisi olla lihaksikkaampi ja notkeampi”. Kun itsetunto on heikko, itsearvioinnissa käytetään usein systeemiä kaikki tai ei mitään ja kuvaillaan itseä ehdottoman tiukasti, niin kuin näissä tapauksissa. Kaikki nämä edellä mainitut havainnot ja yhteydet huomioon ottaen, voidaan ajatella Rosenbergin itsetuntomittarin antavan realistisia viitteitä itsetunnon tasosta.

On mielenkiintoista havaita, että heikkouksia kuvailtiin fyysisten ominaisuuksien puutteina ja vahvuuksia puolestaan taitoina. Nuorilla on tutkimuksen mukaan vahva käsitys siitä, millaisia ominaisuuksia he haluaisivat soveltuakseen tanssin harrastamiseen tai saavuttaakseen uran tanssialalla. Vastausten perusteella voidaan ajatella, että omiin fyysisiin ominaisuuksiin ei olla täysin tyytyväisiä, mutta opittuja taitoja arvostetaan. Nuoret vertaavat itseään toisiin kohteisiin tai normeihin, tekevät havaintoja itsestään ja rakentavat vertailun ja havaintojen avulla omaa itsearvostustaan. Tutkimuksen nuoret vertaavat omia fyysisiä ominaisuuksiaan tanssikavereihin, opettajiin ja mediassa näkyviin tanssijaihanteisiin. Näiden avulla he muodostavat oman tyytyväisyytensä tai tyytymättömyytensä kehonsa toimintaan ja ominaisuuksiin.

Vartalo- ja kehotyytyväisyyttä mittaavissa kysymyksissä selvisi, että vastaajista kahdeksan oli tyytymättömiä omaan vartalonsa. Ihannevartalokäsitys vastasi melko suoraan nuorten käsitystä tanssijan vartalosta. Oppilaille on muodostunut vahva käsitys siitä, millainen kehon tulisi olla, jotta tanssia voisi harrastaa tosissaan tai tähdätä ammattiin. Tanssiharrastus on siis vaikuttanut nuorten ihannevartalokäsitykseen ja tyytymättömyyteen omaa vartaloa kohtaan. Nuorten mielestä tanssijoiden tulisi olla laihoja, ja suurimmalla osalla vastaajista olikin tarpeena laihtua edes vähän. Tyytymättömyys näkyy siinä, että nuoret kokevat olevansa jotain muuta kuin heidän omasta mielestään pitäisi olla.

Tanssissa tavoitellaan tyylilajista riippumatta tiettyä estetiikkaa liikkeiden suorittamisessa. Kukin tanssilaji rakentuu tiettyjen perusominaisuuksien varaan, eli liikkeet pyritään suorittamaan tyylille ominaisesti. Erityisesti taidetanssilajeissa peiliä käytetään työvälineenä tunneilla esimerkiksi virheasentojen korjaamiseen ja tanssijoita opetetaan jo nuorena käyttämään peiliä apuvälineenä. Nuori tanssija katsoo itseään ja omaa tekemistään peilin kautta ja huomaa, ettei oma tanssiminen näytä siltä, miltä hän tai opettaja haluaisi sen näyttävän. Oma ihannekäsitys sekä vertailu opettajaan ja treenikavereihin vaikuttaa siihen, mitä peilistä näkyy ja ollaanko siihen tyytyväisiä vai ei.

Nuorten kuvaillessa omia ihanteitaan on kuitenkin ilo huomata, että käsitys tanssijoiden vartalotyypeistä ja -ihanteista on alkanut muovautua terveempään suuntaan. Nykyään ihannoidaan enemmänkin lihaksikasta ulkomuotoa kuin ehdottomasti langanlaihaa tanssijaa, jonka lihakset eivät "saa" näkyä. Edelleen vastaajien keskuudessa näkyy ajatus hoikkuudesta, mutta tämän lisäksi liiallista laihuutta ja heiveröisyyttä pidetään negatiivisena ominaisuutena.

Vertailua helpottamaan kokosin kertaalleen alle olevaan taulukkoon jokaisen tutkimushenkilön Rosenbergin mittarilla saadut pisteet ja CDRS-asteikolla vartalotyytyväisyyttä kuvaavat pisteet. Lisäksi taulukosta löytyvät kehotyytyväisyyttä mittaavan kysymyksen vastaukset, jotta tuloksia olisi helppo verrata.

TAULUKKO 6. Rosenbergin mittarin, Thompsonin CDRS-asteikon ja kehotyytyväisyyttä mittaavan kysymyksen tulokset. Yläpalkin numerot kuvaavat vastaajan numeroa.

Testi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rosenberg	15	15	20	23	14	26	19	17	19	8
CDRS	-2	-1	-1	-1	-2	0	-3	-1	-1	0
Kehoni jaksaa suoriutua rankoistakin harjoituksista		x	x			x	x	x	x	x
Minun on helppo saada kehoni toimimaan haluamallani tavalla		x						x	x	
Olen tyytyväinen kehooni ja sen toimintaan	x	x				x				
Tunnen oloni hyväksi kehossani				x		x				x
Tunnen itseni kömpelöksi				x				x		
Tunnen usein kipua		x			x			x	x	

Itsetunnon sekä kehon toiminnan tai vartalon tyytyväisyyden välillä ei löydy tiettyä toistuvaa kaavaa tai yleistettävyyttä. Heikot itsetuntopisteet eivät takaa voimakasta vartalotyytymättömyyttä ja päinvastoin. Alhaisimmat itsetuntopisteet saanut henkilö oli arvioinut oman kehonsa vastaavan ihanettaan ja kehotyytyväisyyttä mittaavan kysymyksen perusteella tuns olonsa hyväksi kehossaan. Olon voi tuntea hyväksi omassa kehossaan, vaikka itsetunto olisikin huono. Toisaalta korkeimmat itsetuntopisteet saavuttanut oli myöskin tyytyväinen omaan vartaloonsa sekä tämän lisäksi tuntee olonsa hyväksi kehossaan ja on tyytyväinen sen toimintaan. Toiseksi korkeimmat itsetuntopisteet saanut tuns myöskin olonsa hyväksi kehossaan. Vastauksissa on paljon hajontaa.

Vastaajista kolme oli tyytyväisiä omaan kehoonsa ja sen toimintaan, mutta vain yksi heistä tuns olonsa hyväksi kehossaan. On mielenkiintoista havaita, että jos henkilö kokee olevansa tyytyväinen omaan kehoonsa ja sen toimintaan, miksi omassa kehossa ei kuitenkaan ole hyvä olla? Tämä tarkoittaa todennäköisesti sitä, että kyseiset kaksi nuorta ovat kehon toiminnan kautta tyytyväisiä omaan kehoonsa, mutta vartaloon ei olla täysin tyytyväisiä. Nämä nuoret saivat CDRS-asteikolla –1 ja –2 pistettä. Tyytymättömyys aiheuttaa olon, että omassa kehossa ei ole hyvä olla ja tyytyväisyys puolestaan olon, että viihtyy omassa ruumiissaan. Kaikkiaan kolme vastaajaa koki olonsa hyväksi kehossaan ja kyseiset nuoret saivat CDRS-mittarilla 0,0 ja –1 pistettä. Kehonkuvaan vaikuttaa se, miltä henkilö kokee vartalonsa näyttävän, mutta myös se millaiseen sosiaaliseen ja kulttuuriseen kontekstiin hän sovitaa oman käsityksensä kehostaan (Nettleton & Watson 1998, 17). Tässä tapauksessa tanssi toimii vertailukohteena nuorten mielessä.

Nuorista neljä ilmoitti tuntevansa usein kipua, mikä kuulostaa vastaajien ikää ajatellen erikoiselta. Näin nuorten ei tulisi kokea kivun tunteita harrastuksessaan, ainakaan kovin usein. Ei voida varmaksi sanoa, mistä kivun tunteet johtuvat. Vastaajista kaksi kertoi vastauslomakkeissaan erilaisista rakenteellisista haasteista kehon soveltuvuutta tanssiin mittaavassa kysymyksessä. Toisella oli ongelmia lonkissa ja toisella selässä, pohkeissa ja akillesjänteissä. Nämä voivat osaltaan selittää usein toistuvaa kivun tunnetta. Toisaalta ei tiedetä, tarkoitetaanko näillä vastauksilla normaalia lihaskipua rankan treenin jälkeen vai jotain vakavampaa. Harjoittelu voi olla vääränlaista tai treeniä liikaa palautumiseen nähden. Fyysinen kipu voi olla myös merkki henkisen hyvinvoinnin tasosta. Henkilöiden itsetuntopisteet sijoituivat 14 ja 19 pisteen väliin, eli heikon ja keskimääräisen itsetunnon väliin. Keho reagoi siihen, mitä henkilö kokee ja tuntee. Kipua kokeneet nuoret eivät olleet täysin tyytyväisiä omaan vartaloonsa ja kukaan ei tuntenut oloaan hyväksi kehossaan. Yksi heistä oli tyytyväinen kehonsa toimintaan.

Huomioni herätti erityisesti se, että kipua tuntevista nuorista kolme koki kehonsa toimivan helposti halutulla tavalla. Jos keho on tanssin kannalta rakenteellisesti ihanteellinen ja sen toiminnan muuttaminen helppoa, voisi silloin kuvitella esiintyvän vähemmän kiputiloja. Kehon ja sen ominaisuuksien ollessa pitkälle kehittyneitä ja tanssin kannalta ihanteellisia henkilön ei tarvitse väkisin vääntää kehoaan vaikeisiin ja epäluonteviin asentoihin. Tässä tapauksessa tanssia voitaisiin pitää ergonomisena ja sopivana harrastuksena kyseessä olevan henkilön keholle.

Harrastettavilla tanssilajeilla ja minäkuvan eri osa-alueiden tasoilla ei löydy yhteyttä. Näin pienellä otannalla ei voida ottaa kantaa siihen, muodostaako jokin tietty tanssilaji vahvemman käsityksen esimerkiksi ihanteista. Ihmisten keskuudessa on yleinen ajatus siitä, että esimerkiksi baletin harrastajilla olisi kovat ulkonäköpaineet ja epävarmuus itseä ja omia taitoja kohtaan olisi jotenkin normaalia. Tämän tutkimuksen avulla ei kuitenkaan voida väittää näin, sillä vastaajista 9/10 harrastavat balettia. Vertailun mahdollistamiseksi tarvittaisiin vertailukohteeksi joukko balettia harrastamattomia henkilöitä tai tutkimus, jossa verrattaisiin eri lajien harrastajia itsetunnon ja kehonkuvan osalta. Tästä tutkimuksesta saadut tulokset käsittelevät tanssia yhtenä lajina.

6 POHDINTA

Viimeisessä luvussa pohdin tutkimustuloksia ja näistä tehtyjä päätelmiä. Luku toimii yhteenvetona olennaisimpien tutkimustulosten ja päätelmien kannalta. Lisäksi arvioin tutkimuksen osuvuutta ja luotettavuutta, pohdin mitä tuli tehtyä ja miten sekä tarkastelen muutenkin koko tutkimusprosessia. Lisäksi esitän esimerkkejä mahdollisista jatkotutkimusaiheista, eli millaisia jatkotutkimuksia olisi mahdollista suorittaa tämän tutkimuksen pohjalta.

6.1 Tanssiharrastuksen vaikutukset itsetuntoon ja kehonkuvaan

Tanssiharrastuksella on ollut vaikutusta kyseisen tutkimusryhmän itsetuntoon ja kehonkuvaan ja tätä kautta koko minäkäsitykseen. Harrastus on vaikuttanut nimenomaan tanssitunneilla vallitsevaan itsetuntoon ja kehonkuvaan. Itsearviointitaito on alkanut kehittyä ja nuoret arvioivat itseään tanssimaailmaan peilaten, erityisesti kehonkuvan osalta. Onnistumisen kokemukset tanssitunneilla vaikuttavat nuorten itsetuntoon myönteisesti. Itsetunnon taso ei ole suoraan verrattavissa kehoitustytyisyyteen tai -tyytymättömyyteen. Pientä tyytymättömyyttä voidaan pitää normaalina, sillä hyvän itsetunnon perusajatuksena on, että henkilön ihanteet ovat todellisuutta korkeammalla, mutta vain hieman (Kalliopuska 1983, 60). Tähän kuuluu kuitenkin myös se, että osataan olla tyytyväisiä esimerkiksi juuri omaan vartaloon.

Opettajan rooli korostuu selvästi itsetuntoon ja kehonkuvaan vaikuttavana tekijänä monen muun asian, kuten median, rinnalla. Kannustaminen ja nuoren kohtaaminen lämmöllä kohottavat itseluottamusta ja tunnetta, että on onnistunut. Tällöin itsearvostus ja itsetunto saavat mahdollisuuden vahvistua. Lukuisat peräkkäiset epäonnistumisen kokemukset huonontavat ryhmän nuorten itsetuntoa. Myös liian negatiivinen palaute koetaan lannistavana. Tanssissa oppiminen tapahtuu usein juuri virheiden kautta, joten tärkeää onkin, miten niistä tunneilla keskustellaan ja millaisessa suhteessa positiivinen palaute ja rakentava kritiikki esitetään. Jotta taiteen perusopetuksen tavoitteet täyttyisivät vielä paremmin, tulisi opetuksen olla vieläkin kannustavampaa ja positiivisempaa. Jokaiselle oppilaalle taitotasosta riippumatta tulisi tarjota mahdollisuus kokea onnistumisia oman taitotasonsa puitteissa.

Myös tanssikaverit toimivat merkittävässä roolissa nuorten harrastuksessa. Heillä on ollut vaikutusta kehon tyytyväisyyden ja ihanteiden muodostumisessa, sillä peräti kuusi oli sitä mieltä, että

kaverit ovat vaikuttaneet omaan käsitykseen tanssijan vartalosta. Jokainen nuori vertaa itseään muihin ryhmän nuoriin ja/tai opettajaan. Yksi vastaaja oli korostanut kavereiden vaikutusta hyvän itsetunnon rakentajana. Nuoret joilla oli heikoimmat itsetunnot eivät kokeneet itseään tärkeäksi osaksi ryhmää. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa nuoriin merkittäväällä tavalla.

Liikkuminen avaa kehollista ilmaisuja ja tanssijan funktionaalisuuden ohittava liikkumisen vapaus antaa kehittyvälle keholle työkaluja keholliseen itsenäistymiseen. (Toivanen & Turpeinen 2008, 123.) Kehollisuutta tutkiessa ulkopuolelta saatava tuki ja ohjaus ovat tärkeässä osassa. Tähän liittyen opettajan rooli korostui myös kehonkuvaan liittyvänä tekijänä, sillä nuorista puolet arvioivat käsityksen tanssijan vartalosta tulevan opettajalta. Tanssiharrastuksessa, jossa keho on keskeisimmässä roolissa ja ainoana työkaluna, tulee toimia harkinnanvaraisesti ja tiedostaa oma vaikutuksensa nuoriin. Tärkeää on pohtia, millä tavalla opettaa jokaiselle oman kehon tuntemista, hyväksymistä ja arvostamista. Kuinka saada erilaiset oppilaat erilaisin vartaloin ja kehoihin hyväksymään ja arvostamaan oman kehonsa toimintaa kaikki hyvät ja huonot ominaisuudet huomioon ottaen?

Tutkimuksen tanssijoilla on selvästi muodostunut kehonkuva ja kehotietoisuus omasta kehosta sen eri ominaisuuksien näkökulmasta. Onko kehotietoisuuden herättämien tunteiden käsittelyä kuitenkaan opetettu tanssituntien lomassa? Kuten Eeva Anttila toteaa, kehotietoisuuden opettaminen on vaikeaa, sillä tanssissa näkyvien tulosten tavoittelu on usein ristiriidassa itsensä kuuntelemisen kanssa (2008, 57). Olennaista on, miten sitä opettaa ja millaista esimerkkiä itse näyttää ja viestii. Myös median vaikutus vartaloihanteissa näkyi tutkimusryhmässä selvästi. Kasvattajina emme pysty vaikuttamaan, mitä nuori sosiaalisessa mediassa näkee tai kokee, ja millaisia mielikuvia tai ihanteita hän tämän perusteella muodostaa. Voimme kuitenkin omassa opetuksessamme pyrkiä auttamaan jokaista lasta, nuorta ja aikuista pääsemään irti liian tiukoista vaatimuksia omaa kehoaan kohtaan ja pyrkiä antamaan työkaluja, joilla jokainen oppija voi päästä parhaisiin mahdollisiin tuloksiin oman kehonsa sallimissa rajoissa.

Tanssi on harrastuksena ainutlaatuinen yhdistelmä urheilua ja taidetta, sosiaalista kanssakäymistä ja oman itsensä kanssa työskentelyä. Pitkäjänteinen treeni tuo tuloksia ja muokkaa ihmistä kokonaisuutena, niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Ylä- ja alamäet kuuluvat elämään ja taitojen oppimista sekä itsensä arvostamista voidaankin ajatella nousevana ja laskevana käyränä. Tanssipedagogin näkökulmasta olisi ihanteellista pystyä tuottamaan jokaiselle oppilaalle onnistumisen kokemuksia, joilla tukea heitä elämän eri vaiheissa, oli kyseessä sitten lapsi, nuori tai aikuisharrastaja.

6.2 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Validiteetti ja reliabiliteetti arvioivat kumpikin luotettavuutta, mutta reliabiliteetti viittaa tutkimuksen toistettavuuteen ja validiteetin luotettavuussisältö puolestaan siihen, mittaako tutkimus sitä, mitä sen tarkoitettiin mittaavan. (Metsämuuronen 2003, 42–43.) Valitut tutkimusmenetelmät ja mittarit ovat olennaisessa osassa luotettavan tutkimuksen aikaansaamiseksi. Myös tutkimustulosten vertaaminen rakennettuun tietoperustaan on tutkimuksen kannalta olennainen luotettavuuden mittari.

Tutkimuksen tarkoituksena oli mitata tanssiharrastuksen näkökulmasta kyselylomakkeen avulla tietyn ryhmän itsetuntoa ja kehonkuvaa sekä näihin vaikuttavia syitä kirjallisuutta ja omia kokemuksia apuna käyttäen. Osuvuutta ja luotettavuutta vahvistaa valmiiden, hyväksytyjen mittareiden käyttö (Rosenberg ja Thompson), joita on käytetty ja käytetään edelleen laajasti. Rosenbergin itsetuntonmittari antaa selkeät ja helposti tulkittavat tulokset vastaajan itsetunnosta. Toisaalta ongelmallisena on väitteiden ehdottomuus ja mahdolliset väärintulkinnat. Jälkeenpäin ajateltuna olisin lisännyt Rosenbergin asteikolle yhden itsetunnon tason, sillä keskimääräistä itsetuntoa kuvaavat pisteet olivat laajat. Olisin myös lisännyt vastausvaihtoehdon ei samaa eikä eri mieltä, sillä lomakkeissa nuoret olivat vaihdelleet vastauksiaan vaihtoehtojen lähes samaa mieltä ja lähes eri mieltä välillä.

Thompsonin mittarilla saadaan viitteitä vartalokäsityksestä, -tyytyväisyydestä ja ihanteista nopeasti. Myös nämä tulokset ovat helposti koottavissa. Ongelmana voidaan kuitenkin pitää mittarissa käytettyä, tietynlaista vartalomallia, joka ei välttämättä ole juuri se oikea malli kuvamaan jokaista vastaajaa tai heidän ihanteitaan. Vartalomallit olivat hyvin sopusuhtaisia, ja vartalomallin koon kasvaessa henkilö kasvoi tasaisesti koko kehosta, mikä ei ole täysin realistista kaikille ihmisille, sillä esimerkiksi rasva tarttuu eri ihmisten kehoon eri kohtiin. Avoimet kysymykset mittareiden tukena muodostivat eheän kokonaisuuden, vaikka aivan kaikista vastauksista en hyötynytäkään niiden suppeuden vuoksi.

Lomakkeilla saatujen tulosten pätevyyttä saattaa laskea se, että kyselyn toteuttajana toimi ryhmän opettaja. Oppilaat ovat voineet muokata vastauksiaan sen mukaan, mitä olettivat minun haluavan kuulla. Tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä pienen otannan ja ihmisten persoonallisten erojen vuoksi. Pienen tutkimusryhmän ansiosta mahdollistui kuitenkin tulosten tarkastelu ja analysointi

henkilökohtaisella tasolla. Tällä tutkimuksella sain tästä ryhmästä sitä tietoa, mitä tutkimuksella hainkin. Yleistettävän tiedon saamiseksi tutkimuksen olisi pitänyt olla määrällinen tutkimus, mutta opinnäytetyön laajuutta ajatellen koin itselleni tärkeämmäksi perehtyä pienempään otantaan syvällisesti. Työstä muodostui helposti luettava ja sellainen johon tanssialalla toimivien henkilöiden on helppo samaistua. Työhön valitut menetelmät tukivat työn tavoitetta.

Opinnäytetyötä aloittaessani olin kiinnostunut tutkimaan minäkäsitystä sen eri osa-alueiden osalta, sillä minäkäsitys on läsnä ihmisen kaikessa toiminnassa, enkä tiennyt, kuinka näitä asioita voisi mitata ja tutkia. Tutustuttuani Rosenbergin ja Thompsonin valmiisiin mittareihin olin kiinnostunut tutkimaan tällaisten mittareiden käyttöä ja selvittämään, miten ne toimivat omaan kohderyhmääni. Olen oppinut paljon myös siitä, mitä hyvä tutkimustyö pitää sisällään ja missä mahdollisesti tulee ongelmia vastaan. Huolellisen suunnittelun avulla tutkiminen on mielenkiintoista, ja tähän työhön paneuduinkin suurella mielenkiinnolla.

Työn tärkein oppi on ollut oman ymmärryksen kasvu nuoria tanssioppilaita kohtaan, kokonaisvaltaisempi käsitys ihmisen minuudesta ja sen rakentumisesta sekä ylipäättään oma ammatillinen kypsyminen pedagogina. Murrosikäisten opettaminen on välillä tuntunut täysin mysteeriltä, mutta tämän työn avulla olen saanut paljon ajatuksia, joiden avulla voin työskennellä murrosiässä olevien kanssa. Työ sai minut jo tekovaiheessa pohtimaan omia tanssituntejani, omaa opetustyyliäni ja sitä, miten kohdata lapsia, nuoria ja aikuisia ainutlaatuisina yksilöinä. Koen tutkimukseni myötä olevani herkempi oppilailta tulleille viesteille ja heidän kehonkielelleen.

Jatkotutkimuksen voisi suorittaa tutkimalla esimerkiksi kyseisen tanssikoulun eri-ikäisiä oppilaita, jotta nähtäisiin, toteutuvatko tanssikoulun opetuksen ja tanssikasvatuksen tavoitteet minäkäsityksen osa-alueiden vahvistamisen osalta. Toisaalta olisi kiinnostavaa tutkia myös eri lajien harrastajia itsetunnon ja kehonkuvan näkökulmasta ja selvittää, vaikuttaako erilainen lajitausta minäkäsityksen osa-alueisiin. Tämän tutkimuksen eri osat toimivat hyvänä johdantona seuraaville tutkimuksille.

6.3 Loppupäätelmät

Tutkimusprosessin aikana monia asioita olisi varmasti voinut tehdä toisin. Toisaalta taas ensimmäiseksi tutkimustyökseni tutkielma eteni lähes koko ajan johdonmukaisesti, ja koin, että langat pysyivät käsissäni. Olen tyytyväinen siihen, että oma mielenkiintoni aihe-alueita ja työtä kohtaan

säilyi koko prosessin ajan ja aihe kiinnostaa edelleen. Kirjoitin paljon materiaalia, jota ei päätynyt varsinaiseen työhön, mutta se ei kuitenkaan haitannut, sillä myös niistä luvuista ja kappaleista opin paljon ja sain ajatuksia, mihin suuntaan tutkimuksessa pitäisi seuraavaksi lähteä.

Tämän työn perusteella voidaan sanoa, että tanssiharrastus näyttäytyy melko merkittävänä tekijänä tutkittavan ryhmän kehityksessä. Se vaikuttaa ihanteisiin, omaan itsetuntoon, kehoitsetuntoon, kehonkuvaan ja koko minäkäsitykseen. Toisiin vaikutus on suurempi kuin toisiin. Tanssitunti on osa nuorten sosiaalista ympäristöä koulun ja kodin rinnalla. Tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan pysty sanomaan, millainen minäkäsitys nuorilla on harrastuksen ulkopuolella. Ihmiset painottavat itsestään eri asioita eri ympäristöissä, joten tulee muistaa, että tämä tutkimus koskee tanssin harrastamisympäristöä.

Työn lopullinen päätelmä on se, että kaikki me, jotka toimimme lasten ja nuorten parissa niin koulussa, kotona kuin harrastuksissa, vaikutamme heihin tavalla, jota ei aina välttämättä tiedosteta. Tietenkin on itsestään selvää, että nuoret ottavat mallia vanhemmistaan ja henkilöistä, keitä ihailevat. Voidaan myös pitää selvänä ajatuksena, että onnistumiset ja kannustus tuottavat hyvää oloa. Itseni yllätti kuitenkin juuri se, että nämä asiat todella vaikuttavat itsetuntoon, ja myös se, kuinka paljon omalla toiminnalla voi vaikuttaa nuoren itsetuntoon ja kehonkuvaan ja näiden kautta koko minäkäsitykseen. Tämä ajatus on samaan aikaan pelottava, mutta myös voimaannuttava. Voimme aiheuttaa pahimmillaan suurta haittaa esimerkiksi itsetuntoon, mutta toisaalta meillä on myös mahdollisuus toimia nuorten elämässä henkilönä, joka auttaa heitä kasvamaan terveiksi ja tasapainoisiksi, oman arvonsa tunteviksi aikuisiksi.

LÄHTEET

Aalberg V., Siimes M. 1999. Lapsesta aikuiseksi – Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2014. 5. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. painos. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Almqvist, F. 1998. Ihmisen elämänkaari. Teoksessa F. Almqvist, I. Moilanen, E. Räsänen & T. Tamminen. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 14–23.

Anttila, E. 2008. Tanssin Pyörteissä. Teoksessa S. Karppinen, I. Ruokonen, & K. Uusikylä. Nuoret ja taide – ilolla ja innolla, uhmalla ja uholla – Kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taide kasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura, 55–65.

Cacciatore, R., Huovinen, M. & Korteniemi-Poikela E. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Herrala, H. Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Jyväskylän Yliopisto 2015. Menetelmäpolkuja humanisteille – Havainnointi eli Observointi. Koppa. Viitattu. 2.2.2017, <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmäpolkuja/menetelmäpolku/aineistonhankintamenetelmät/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttätyoe>.

Jyväskylän yliopisto 2016. Menetelmäpolkuja humanisteille – Kysely. Koppa. Viitattu 8.2.2017, <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmäpolkuja/menetelmäpolku/aineistonhankintamenetelmät/kyselyt>.

Kalliopuska, M. 1983. Itsetunto. Helsinki: Kirjayhtymä.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. 1. painos. Porvoo: WSOY.

Koivunen, H. 1997. Hiljainen tieto. Helsinki: Otava.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017. Lapsen kasvu ja kehitys – 12-15 vuotias. Vanhempainnetti. Viitattu 20.1.2017, http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp.

Nettleton, S., Watson, J. 1998. The body in everyday life. London: Routledge.

Opetushallitus 2006. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 27.2.2017, http://www.oph.fi/download/123012_taideyl_ops.pdf.

Palmati 2013. Opetusteknologian kootut ajatukset. Viitattu 9.1.2017, <https://palmati.wordpress.com/2012/10/06/kyselytutkimus/>.

Plummer, D. 2006. Self-Esteem Games for Children. London: Jessica Kingsley Publishers.

Psykoterapiakeskus Vastaamo 2016. Itsetunto – Itsetunnon testaaminen, vahvistaminen ja hyödyntäminen. Viitattu 21.11.2016, <https://vastaamo.fi/itsetunto/>.

Rosenberg, M. 1965. Society and the adolescent self-image. New Jersey: Princeton University Press.

Thompson, K. 1996. Body image, eating disorders, and obesity. Washington: American Psychological Association.

Toivanen, T. Turpeinen, I. 2008. Murrosikäiset murrosikää tutkimassa teatterin ja tanssin keinoin. Teoksessa S. Karppinen, I. Ruokonen & K. Uusikylä. Nuoret ja taide – ilolla ja innolla, uhmalla ja uholla – Kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taide kasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura, 121–133.

Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Sarje, A. 1994. Tanssin spektri – pyhästä tanssista taidetanssiin. Teoksessa R. Ojala. Esiintyjä – taiteen tulkki ja tekijä. Porvoo: WSOY, 33–35.

Sinkkonen, J. 2008. Nuoruusiän monet haasteet. Teoksessa S. Karppinen, I. Ruokonen & K. Uusikylä. Nuoret ja taide – ilolla ja innolla, uhmalla ja uholla – Kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura, 23–28.

Stjernberg, I. 1987. Eri ikäisten naisten minäkuva. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos. Tutkimuksia 113. Helsinki: Yliopistopaino.

Väestöliitto 2016. Murrosiän kasvu ja kehitys. Kehonkuva. Viitattu 25.10.2016, <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/kehonkuva/>.

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto 2010. KvantiMOTV – Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 8.2.2017, <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>.

Hei!

Viimeistelen opintojani Oulun Ammattikorkeakoulussa tanssinopettajan koulutusohjelmassa ja suunniteltu valmistuminen on keväällä 2017. Opintoihin kuuluu opinnäytetyö, jota aloittelen parhailaan. Opinnäytetyöni tutkii tanssin harrastamista ja sen vaikutuksia nuorten kehitykseen. Tutkimusryhmääni tarvitsen iältään noin 12-15 vuotiaita, jotka treenaavat tavoitteellisesti tanssia, useita tunteja viikossa. Tarkoituksena ei ole niinkään tutkia yksittäistä ihmistä, vaan kyseessä on tapaustutkimus yhdestä ryhmästä ja tanssimisesta ylipäätään. Olisi hienoa, jos mahdollisimman moni tästä ryhmästä osallistuisi tutkimukseen!

Tutkimukseen kuuluu kahdenkeskiset haastattelut minun ja jokaisen tutkimukseen osallistuvan välillä, jotka voidaan sopia hlökohtaisesti teidän aikataulujenne mukaan. Muita toimenpiteitä ei teiltä vaadita. Haluan korostaa, että haastattelut ja näistä raportointi osana opinnäytetyötäni toteutetaan **täysin anonymisti**, eli haastattelujen analysoinnista ja raportoinnista ei pysty tunnistamaan yksittäistä henkilöä eikä kenenkään nimeä tai muita tietoja julkaista missään.

Jos haluatte auttaa ja osallistua haastatteluun, pyytäisin täyttämään alla olevat tiedot.

Oppilaan nimi:

Ikä:

Tunnit, joille oppilas osallistuu viikossa:

Huoltajan allekirjoitus:

Lapun voi palauttaa suoraan Riinalle, Teijalle tai Reetalle :) Mahdollisia kysymyksiä voi laittaa sähköpostiin riina.husgafvel@gmail.com tai nykäistä hihasta studiolla.

Yhteistyöstä kiittäen

Riina

Tämä kysely on osa opinnäytetyötäni Oulun Ammattikorkeakoulussa, tanssinopettajan koulutusohjelmassa. Opinnäytetyö tutkii sitä, millaisessa roolissa tanssin harrastaminen näyttäytyy nuoren elämässä kasvun ja kehityksen kannalta. Tutkimisen kohteena on minäkuva, itsetunto ja kehonkuva.

Toivoisin, että vastaisit kysymyksiin huolella. Tulokset käsitellään anonyymisti.

Yhteistyöterveisin

Riina Husgafvel OAMK

Kysely 12-15 vuotiaille tanssin harrastajille

Täytä alla olevat esitiedot.

Nimi _____

Ikä _____

Treenilajit ja tuntimäärät viikossa _____

Tanssin harrastusvuodet _____

Valitse alla olevista vaihtoehdoista yksi, mikä yleensä kuvaa parhaiten sinua.

1. Olen tyytyväinen itseeni.

Eri mieltä Lähes eri mieltä Lähes samaa mieltä Samaa mieltä

2. Aika ajoin ajattelen, että en ole ollenkaan hyvä.

Eri mieltä Lähes eri mieltä Lähes samaa mieltä Samaa mieltä

3. Uskon, että minulla on monia hyviä ominaisuuksia.

Eri mieltä Lähes eri mieltä Lähes samaa mieltä Samaa mieltä

4. Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset.

Eri mieltä Lähes eri mieltä Lähes samaa mieltä Samaa mieltä

5. Minulla ei ole paljoa mistä voisin olla ylpeä.

Eri mieltä Lähes eri mieltä Lähes samaa mieltä Samaa mieltä

6. Tunnen itseni hyödyttömäksi ajoittain.

Eri mieltä Lähes eri mieltä Lähes samaa mieltä Samaa mieltä

7. Tunnen, että minulla on arvoa ihmisenä vähintään yhtä paljon kuin muillakin.

Eri mieltä Lähes eri mieltä Lähes samaa mieltä Samaa mieltä

8. Toivon, että voisin kunnioittaa itseäni enemmän.

Eri mieltä Lähes eri mieltä Lähes samaa mieltä Samaa mieltä

9. Olen taipuvainen ajattelemaan, että olen epäonnistunut.

Eri mieltä Lähes eri mieltä Lähes samaa mieltä Samaa mieltä

10. Minulla on myönteinen käsitys itsestäni.

Eri mieltä Lähes eri mieltä Lähes samaa mieltä Samaa mieltä

Kirjoita alle omin sanoin. Tarvittaessa voit jatkaa vastausta paperin kääntöpuolelle.

11. Onko sinulla mielestäsi hyvä itsetunto?

12. Mitkä asiat tanssitunneilla ovat mahdollisesti vaikuttaneet itsetuntoosi positiivisesti?

13. Mitkä asiat tanssitunneilla ovat mahdollisesti vaikuttaneet itsetuntoosi negatiivisesti?

14. Valitse alla olevista vaihtoehdoista kaikki, mitkä mielestäsi kuvaavat itseäsi.

- | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| <input type="radio"/> Kehoni jaksaa suoriutua rankoistakin harjoituksista | <input type="radio"/> Minun on helppo saada kehoni toimimaan haluamallani tavalla | <input type="radio"/> Olen tyytyväinen kehooni ja sen toimintaan | <input type="radio"/> Tunnen oloni hyväksi kehossani | <input type="radio"/> Tunnen itseni kömpelöksi | <input type="radio"/> Tunnen usein kipua |
|---|---|--|--|--|--|

Tutustu oheiseen kuvaan. Kuvaan on piirretty 9 erilaista naisvartaloa. Vastaa seuraaviin kysymyksiin omin sanoin, ja kirjoita aina valitsemasi vartalo-tyypin numero tekstin alkuun.

15. Valitse kuvan vartalomalleista yksi, joka kuvaa mielestäsi parhaiten omaa vartaloasi. Kirjoita lyhyt perustelu, miksi valitsit kyseisen kuvan.

16. Mikäli käsityksesi omasta vartalomallistasi ei vastaa omaa ihannevartaloasi, valitse yksi vartalomalleista jolta haluaisit näyttää. Kirjoita lyhyt perustelu miksi.

17. Valitse kuvan vaihtoehdoista yksi, joka kuvaa mielestäsi parhaiten tanssijan vartaloa. Kirjoita lyhyt perustelu miksi valitsit kyseisen kuvan.

18. Mistä olet saanut käsityksen siitä, miltä tanssijan vartalon tulisi näyttää?

- Tanssinopettajalta Kavereilta Mediasta Muualta: Mistä?

19. Koetko kehosi soveltuvan hyvin tanssin harrastamiseen ja mahdolliseen uraan tanssialalla? Kirjoita lyhyt perustelu miksi.

Tanssin harrastamiseen liittyviä kysymyksiä. Avoimiin kysymyksiin voit vastata omin sanoin ja vaihtoehtokysymyksissä valitsemalla sopivan vaihtoehdon.

20. Tanssitunneilla koen, että

- Opettaja suosii tiettyjä oppilaita Opettaja kohtelee kaikkia tasa-arvoisesti

21. Koetko, että tämän hetkistä tanssitaitoasi arvostetaan tunneilla?

22. Kuinka usein koet onnistumisen tunteita tanssitunnilla keskimäärin?

- Lähes aina Silloin tällöin En juuri koskaan

23. Kuinka usein tunnet olevasi hyvä tanssimaan?

- Lähes aina Silloin tällöin En juuri koskaan

24. Mitkä ovat mielestäsi vahvuutesi tanssijana?

25. Mitkä ovat mielestäsi heikkoutesi tanssijana?

26. Opettajan antaessa minulle palautetta, sen tarkoituksena on:

- Auttaa minua kehittymään paremmaksi Arvostella minua Verrata minua muihin oppilaisiin

27. Koen, että tanssitunneilla voivat onnistua:

- Vain parhaat oppilaat Kaikki taitotasosta riippumatta

28. Vertaatko itseäsi muihin oppilaisiin tai opettajaan?

- Kyllä En

29. Tanssitunneilla koen olevani tärkeä osa ryhmää.

- Kyllä En

Kiitos vastauksistasi ja osallistumisestasi!

KUVATEHTÄVIEN VARTALOASTEIKKO

