

Tatu Aspelund & Rene Ounaslehto

”TANSSI ON PARASTA MITÄ VOI TEHDÄ HOUSUT JALASSA”

Tanssiharrastuksen vaikutus miehen minäkuvaan

”TANSSI ON PARASTA MITÄ VOI TEHDÄ HOUSUT JALASSA”

Tanssiharrastuksen vaikutus miehen minäkuvaan

Tatu Aspelund & Rene Ounaslehto
Opinnäytetyö
Kevät 2024
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Tatu Aspelund, Rene Ounaslehto

Opinnäytetyön nimi: ”Tanssi on parasta mitä voi tehdä housut jalassa” – Tanssiharrastuksen vaikutus miehen minäkuvaan

Työn ohjaajat: Petri Hoppu, Petri Kauppinen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2024

Sivumäärä: 31 + 5 liitettä

Opinnäytetyötutkimuksemme lähtökohtana on pohtia tanssin vaikutuksia aikuisen miehen minäkuvaan. Opetamme Miesten Vuoro -nimeä kantavaa tanssiryhmää, joka tarjosi tähän työhön ainutlaatuisen ja mielenkiintoisen tutkimusympäristön. Miesten välinen ryhmädynamiikka nousi työn keskeiseksi teemaksi ja ryhmän jäsenten keskinäinen vuorovaikutus mahdollisti useat aihetta syventävät keskustelut tanssituntien aikana.

Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus, jossa hyödynnämme tutkimuskyselyitä. Laadullinen tutkimusmenetelmä mahdollistaa tutkimiemme henkilöiden kokemusten ja näkökulmien ymmärtämisen. Toteutimme opinnäytetyöprosessimme aikana kaksi sähköistä kyselyä. Ensimmäisen kyselyn tavoitteena oli kerätä osallistujilta harrastamisen taustoihin liittyviä perustietoja, kartoittaa lähtökohtia tanssin harrastamiseen sekä muodostaa käsitys tanssijoiden liikuntatottumuksista. Toisessa kyselyssä painotimme tanssin vaikutuksia minäkuvaan ja siihen, miten tanssin harrastaminen vaikuttaa ajatteluun omasta itsestä.

Alun perin opinnäytetyömme Miesten Vuoron parissa keskittyi tanssin tuomiin hyvinvointivaikutuksiin. Lopulta hyvinvointi vaikutti liian laajalta aiheelta, joten päädyimme rajaamaan tutkimuksen ydinteeman tanssia harrastavan miehen minäkuvan tutkimiseen. Tutkimuksen aikana selvisi, että tanssilla on kyselyihin osallistuneiden mielestä positiivisia vaikutuksia minäkuvan muodostumisessa. Lisäksi ryhmädynamiikalla on ollut merkittävä vaikutus tanssituntien aikana tapahtuviin onnistumisen kokemuksiin.

Mielestämme tanssin harrastajakentällä on tilaa sukupuolikohtaisille tanssiryhmille. Miehillä suunnatut ryhmät tarjoavat sekä vertaistukea tanssiville miehille että tuovat miesten tanssia yleiseen tietoisuuteen. Tutkimus osoittaa, että sukupuolikohtaisella tanssiryhmällä on selkeä tarve miesten keskuudessa. Harrastus koetaan merkitykselliseksi ja siksi toivommekin tämänkaltaisen toiminnan säilyvän, jatkuvan ja kehittyvän. Kehitysehdotuksena olisi tehdä yhteistyötä Suomessa toimivien miesten tanssiryhmien kesken, mikä mahdollistaisi myös samankaltaisten tutkimusten laajemman otannon kautta saadun tutkimustiedon.

Asiasanat: Mies, tanssi, minäkuva, kehollisuus, ryhmädynamiikka

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education

Authors: Tatu Aspelund, Rene Ounaslehto

Title of thesis: "Dancing is the best thing you can do with your pants on" – The effect of dancing on men's self-image

Supervisors: Petri Hoppu, Petri Kauppinen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2024

Number of pages: 31 + 5 appendices

This work studies how dancing as a hobby reflects and affects men's self-image. The group researched is a dance group where there's only adult males whom don't have a lot of experience from dancing. The group is called Miesten Vuoro which translates to Men's Turn. Group dynamic is also a relevant point in this study and the research studies how does group dynamic affect the dance group community spirit. The main research questions were: How does dancing affect men's self-image? What are the stereotypes towards men dancing and how do they affect dancing as a hobby? How does group dynamic affect on self-image?

This study is focused on a little group so research methods were chosen to get more personal data than numerical data. This work used two queries to get info. Also the dance group teachers who are this thesis writers used the conversations from dance lessons as a form of research data. Conversations across men on this dance group were really informative and open.

The research shows how important a good group dynamic is to self-image and how you feel about yourself. Everyone of the dancers answered that the group dynamic is good. All of the answers also showed that skills get better and overcoming yourself is a thing that happens in dance lessons. According to answers dancing is a good thing for your self-image.

Stereotypes towards male dancers are still there but shaping to be less more strict. Still in dance hobbies the male dancers are minority. This study shows that there is a place for gender specific dance groups. These kind of groups can lift up male dancers in general and show that adult males can and they should dance. Hopefully this study brings more attention to dancing and gets more males to come and try dancing as a hobby.

Keywords: Man, dance, self-image, physicality, group dynamic

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	MINÄKUVA, YHTEISÖ JA MIESTANSSIJA	9
2.1	Minäkuva ja somatiikka	9
2.2	Minäkuva tanssissa	10
2.3	Yhteisöllisyys ja sosiaalisuus	11
2.4	Ryhmädynamiikka	12
2.5	Mies tanssijana ja stereotypiat	13
3	MIESTEN VUORON TOIMINTA	16
3.1	Miesten vuoron aloitus	16
3.2	Tanssituntien teemat ja sisällöt	17
4	MIESTEN KOKEMUKSET TANSSISTA	19
4.1	"Miesten kesken samalla viivalla" – Ryhmädynamiikka	20
4.2	Tanssijoiden kokemukset ja itsekriittisyys	21
4.3	"Maailmasta tulee joka tunnin jälkeen parempi paikka minulle itselleni"	22
4.4	Pää, olkapää, sternum – Kehonosat ajattelunkohteina	22
4.5	Teemojen tarkastelua	23
5	POHDINTA JA PÄÄTELMÄT	25
	LÄHTEET	27
	LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Tutkimme opinnäytetyössämme tanssin vaikutuksia miehen minäkuvaan ja sitä, miten stereotyyppiat miestanssijoista voivat mahdollisesti vaikuttaa minäkuvan muovautumiseen. Tämän tutkimuksen tutkimusryhmä koostuu oululaisesta Oamk Dance Schoolissa toimivasta Miesten Vuoro -tanssiryhmästä. Tutkimusryhmä on osallistujaprofiililtaan ainutlaatuinen, sillä pelkästään miehille suunnattuja tanssiryhmiä on Suomessa tanssin harrastajamääriin suhteutettuna vähän.

Aiheen valintaan vaikutti opinnäytetyön tekijöiden omakohtainen kokemus miestanssijana toimimisesta ja oman minäkuvan rakentumisesta tanssin parissa lapsesta saakka. Tanssia harrastavat pojat ja miehet joutuvat ajoittain epä mukavien oletusten kohteiksi, mikä voi vaikuttaa minäkuvan muodostumiseen. Etenkin nuoruudessa ”tyttöjen juttuja” harrastaessa sai kuulla aika ajoin kaikenlaista kommenttia samanikäisiltä nuorilta pojilta. Onneksi oli aina mahdollisuus heittää jokin noheva vastakommentti, jos joku tuli kyseenalaistamaan tanssiharrastustani, Ounaslehto muistelee.

Tanssi vaikuttaa siihen, miten näet ja koet itsesi. Miesten tanssiharrastaminen aiheuttaa edelleen yleisissä mielipiteissä arvostelua sekä miehisyyden kyseenalaistamista. Tällainen ajattelutapa voi aiheuttaa pahimmissa tapauksissa kasvavaa itse kriittisyyttä ja häpeän tunteen lisääntymistä:

Tanssi mielletään perinteisesti feminiiniseksi taiteen ja liikunnan muodoksi. Siitä nauttiva mies kohtaa arvostelua ja miehisyytensä kyseenalaistamista: häntä pidetään outona, tyttömäisenä, tai ehkä homona. (Aikio 2021.)

Opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus on laadullinen tapaustutkimus, jossa hyödynnetään kahta tutkimusryhmälle suunnattua kyselyä. Kyselyiden sisältö on suunniteltu vastaamaan opinnäytetyötutkimuksen teemoja ja aihetta. Kyselyistä saadun tiedon lisäksi keskitymme opinnäytetyössämme Miesten Vuoro -ryhmän viikoittaisilta tanssitunneilta kertyneisiin kokemuksiin sekä osallistujien kanssa käytyihin keskusteluihin. Keskusteluita helpottamaan olemme tehneet fyysisiä harjoituksia, joissa ryhmän jäsenet ovat päässeet tutkimaan keskeisiä tanssin eri osa-alueita. Olemme pohtineet ryhmän kesken tanssitunneilla koettuja tunnetiloja ja sitä, mistä ne syntyvät sekä keskustelleet mahdollisimman avoimesti tuntemuksiin liittyvistä asioista. Yleisesti ottaen ryhmän jäsenet ovat halunneet keskustella tutkimuksemme ydinteemoista avoimesti ja vaivattomasti.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten tanssiharrastus vaikuttaa miehen minäkuvaan?
2. Mitkä ovat miestanssijoiden kohtaamat stereotypiat ja niiden vaikutus harrastamiseen?
3. Millainen vaikutus ryhmädynamiikalla on minäkuvaan?

2 MINÄKUVA, YHTEISÖ JA MIESTANSSIJA

Tässä luvussa avaamme opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä. Lopuksi käsittelemme myös miesten tanssiharrastukseen liittyviä stereotyyppioita.

Kokemuksemme mukaan miespuoleiset tanssijat edustavat vähemmistöä tanssin harrastajissa. Vuonna 2020 lasten ja nuorten vapaa-ajantutkimukseen haastateltiin 1402 iältään 7–29-vuotiasta suomalaista. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että luovat harrastukset ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Kulttuuriharrastuksissa tanssin prosentuaaliset harrastajamäärät ovat tytöillä 21% ja pojilla 6%. (Salasuo, Tarvainen & Myllyniemi 2020, 40.)

2.1 Minäkuva ja somatiikka

Minäkuva tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta itsestään. Se on moniulotteinen kokemus itsestä koostuen siitä, miten näet ja koet itsesi, millainen olet muiden silmissä ja millainen haluaisit olla tulevaisuudessa. Minäkuva jakautuu siis moneen eri osaan: yksityiseen, sosiaaliseen ja ihanneminään. (Husgafvel 2017, 16.) Minäkuvan muodostumiseen vaikuttavat tavoitteet ja päämäärät, monenlaiset roolit, persoonallisuutemme, ideologiamme sekä filosofiamme (Sanfeliciano 2022).

Minäkuva on alati muuttuva kokemus itsestä. Minäkuva vastaa kysymykseen siitä, millainen minä olen. Se on käsitys omasta itsestä sekä suhteesta ympäröivään maailmaan. Minäkuva muuttuu ja kehittyy koko elämän ajan. Ihminen saa muilta ihmisiltä palautetta omasta toiminnastaan ja persoonastaan. (Vernerinet 2014.) Minäkuvan syntyminen tapahtuu myös peilisuhteen ja toisiin samaistumisen kautta. Peilisuhte tarkoittaa sitä, että ihminen alkaa seuraamaan ympäristöään ja peilaa omaa toimintaa ja ominaisuuksiaan näiden havaintojen kautta. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 147–148.)

Minäkuva muuttuu iän mukana ja jokainen elämänvaihe vaikuttaa sen muovautumiseen. Iän myötä ihminen arvioi ja määrittää minäkuvaa uudelleen eletyn elämän, tavoitteiden ja saavutusten pohjalta. Minäkuvaan vaikuttaa lapsuudessa ja nuoruudessa usein ulkopuolelta tuleva informaatio ja asenteet sillä silloin ihminen on erityisen herkässä iässä minäkuvan

kannalta. Tällöin etsitään omaa identiteettiä vahvimmin ja kehitys on todella aktiivista (Hakanen & Lahtila 2021, 3). On tärkeää huomata, että minäkuvan muutokset eivät kuitenkaan aina ole liitoksissa elämän eri vaiheisiin tai elämänmuutoksiin.

Minäkuva rakentuu myös yksilön sisäisistä kehollisista kokemuksista käsin. Olemme vaalineet Miesten Vuoro -tutkimustyöryhmämme opetustyössä vahvaa somaattista näkökulmaa, koska koemme sen erityisen tärkeäksi aikuisten tanssinharrastajien kohdalla. Somaattikka tarkoittaa kehollista työskentelyä, jossa pyritään tarkistelemaan erilaisia kehon sisäisiä tuntemuksia suhteessa ympäristöön. Somaattikan tavoitteita tanssiharjoittelussa ovat kehon kaavojen uusiminen, liikkeen tehokkuuden löytäminen sekä liikkeen ja ilmaisuvoiman mahdollisimman laaja käyttäminen. Näissä tavoitellaan tarpeettomista jännityksistä vapautumista sekä haitallisten tottumusten tunnistamista ja niistä vapautumista. (Kauppinen 2023.) Keho on se osa ruumista, joka on tietoinen itsestään ja jota saatamme kutsua myös "itseksi" tai "minäksi" (Parviainen 2006).

Filosofi Thomas Hanna (1928–1990) esitti käsityksensä kreikkalaisesta termistä soma. Hanna julkaisi vuonna 1970 kirjan, jonka mukaan soma tarkoittaa ruumiimme tämänhetkistä olemusta, johon persoonamme on kietoutunut ja tarjoaa näin mahdollisuuksia käsittää itsestämme asioita. (Rouhiainen ym. 2006, 13.) Somaattinen näkökulma osana tanssinopetusta vahvistaa yksilön kehotietoisuutta, joka on olennaisessa roolissa ihmisen käsitellessä tunteitaan ja kehollisuuttaan. Kehotietoisuus on tiedostettu ja konkreettinen kokemusta omasta kehosta ja sitä harjoittamalla mahdollistuu ihmisen myönteinen ajattelu itsestä. (Siljamäki ym. 2016, 41.)

2.2 Minäkuva tanssissa

Tanssilla voi olla monipuolisia vaikutuksia minäkuvaan. Keho tuo esiin sen, miten ihminen kokee ja tuntee ruumiinsa. (Husgafvel 2017, 20.) Tanssi on fyysinen, kehollinen ja sosiaalinen laji, joka edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lapsuudesta asti tanssia harrastaneena voimme todeta tanssin lisänneen muun muassa omaa itsevarmuutta, kehopositiivisuutta sekä ryhmässä työskentelemisen taitoja. Koskettaminen ja kontaktissa tanssiminen on myös kehittänyt kinesteettisen empatian taitoja. Tanssintutkija Jaana Parviainen kirjoittaa kinesteettisen empatian monisäikeisestä käsitteestä kirjassaan *Meduusan liike* (2006) seuraavasti:

Kinesteettinen eläytyminen tekee mahdolliseksi toisen kehon liikkeen ymmärtämisen oman kehon kinesteettisen kartan avulla. Emme vain näe ruumiiden liikkuvan vaan voimme ymmärtää toisen liikkeitä eläytymällä toisen kehon topografiaan. (2006, 103.)

Tanssi tarjoaa monipuolisia tapoja tutkia ja oppia ymmärtämään omaa kehoa. Tanssi luovana liikkeenä nähdään kommunikaationa liikkeen avulla. Luovan tanssin pääpaino ei ole tanssitekniikassa, vaan tärkeää on oman kehon löytäminen sekä itseilmaisuus. Itsensä ilmaisu mahdollistuu fyysisen ja emotionaalisen luovan ilmaisun kautta, jolloin tanssi voi auttaa yksilöä kehopositiiviseen minäkuvaan ja itsetuntemukseen. Perttusen (2018, 22.) mukaan kehon kautta koemme tunteita ja kehomme välityksellä kykenemme ilmaisemaan kokemuksemme toisille. Kehollinen ilmaisu on monille ihmisille luontevin ilmaisun tapa tunteiden ja ajatusten purkamiselle ja toimii vastapainona suorittamiselle (Valo 2017, 18).

Olemme puhuneet tanssituntiemme aikana taiteesta, sekä tanssista taiteenlajina. Taide tarjoaa laajat mahdollisuudet oman itsensä toteuttamiselle, ja erityisesti tanssi kokonaisvaltaisena ilmaisumuotona tarjoaa siihen hyvät lähtökohdat. Lopulta jokainen kuitenkin kokee tanssin eri tavoin, ja toiminnan vaikutukset minäkuvaan vaihtelevat yksilöittäin.

2.3 Yhteisöllisyys ja sosiaalisuus

Yhteisöllisyys tarkoittaa tunnetta kuulumisesta mihin tahansa yhteisöön, joka jakaa samanlaiset aatteet tai tavoitteet. Yhteenkuuluvuuden tunne, turvallinen ilmapiiri ja ryhmän merkityksellisyys sen jäsenille ovat avainasioita yhteisöllisyyden tuntemisessa. Ryhmässä nähdä ja kuulla tuleminen ovat tärkeitä asioita yhteisöllisyyden ylläpitämiseksi. (Kytömäki 2023.)

Yhteisöllisyys vaatii syntyäkseen paikan, tilan tai suotuisat olosuhteet, missä ihmiset voivat kohdata toisiaan (Kytömäki 2023). Miesten Vuoro -tanssiryhmän toiminta tarjoaa hyvät lähtökohdat yhteisöllisyyden muodostumiseen. Ryhmän jäsenet ovat omasta halustaan hakeutuneet tanssiharrastuksen pariin, haluavat tehdä asioita yhdessä sekä asettaa itselleen tavoitteita. Yhteisesti asetetut tavoitteet ja toiminnan päämäärät kohottavat jäsenten sitoutumista ja osallistumismotivaatiota. Ryhmän opettajina olemme myös huomanneet

jäsenten kesken tapahtuvan pientä kilpailua siitä, kuka osaa tehdä jonkin opetettavan asian parhaiten. Tervehenkinen kilpailu ryhmän sisällä nostaa myös harjoittelumotivaatiota ja kannustaa tanssijoita yrittämään kovemmin onnistuakseen.

Useimmat ihmiset haluavat olla muiden kanssa vuorovaikutuksessa ja tanssiminen antaa siihen erinomaisen mahdollisuuden. Tietokirjailija Tiina Raevaaran mukaan ihminen on sosiaalinen eläin, joten lajillemme suhteet toisiin ihmisiin ovat tärkeitä (Kivelä 2022). Tanssit sitten parin kanssa tai yksilönä ryhmässä, olet muiden kanssa samassa tilassa ja tarvitset todennäköisesti ainakin jonkinlaisia sosiaalisia taitoja. Syntymästään saakka yksilö pyrkii minän laajentamiseen liikkeen keinoin ja näin ollen liikkeen kautta ihminen on yhteydessä ympäristöönsä (Jänkälä & Väyrynen 2011, 30).

Ryhmätyötaidot ja fyysinen kontakti ovat olennainen osa tanssitunnin työskentelytapoja (Loukas 2016). Tanssin tuottamat liikekokemukset herättävät aika ajoin tarpeen keskusteluille ja tanssijat haluavatkin käydä tuntemuksiaan läpi kesken tanssitunnin. Lisäksi toisten kanssa liikkuminen ja koskettaminen edistävät esimerkiksi ryhmätyötaitoja, itsensä ja muiden havainnointia tilassa sekä kehotuntemusta (Kontunen 2021). Edellä mainittu kinesteettisen empatian kyky vahvistuu kosketustyöskentelyn kautta.

2.4 Ryhmädynamiikka

Ryhmädynamiikka muodostuu ryhmän jäsenten tavoista ja siitä, miten he reagoivat toisiinsa. Ryhmän jäsenten välinen kommunikaatio ja vuorovaikutus synnyttävät ja muokkaavat ryhmädynamiikkaa. Tutustuminen ryhmän sisällä, sekä erilaiset ryhmä- ja paritehtävät edistävät sen kehittymistä. (Immonen 2019.) Ryhmädynamiikkaa voidaan tutkia havainnoimalla ryhmän jäsenten keskinäisiä suhteita ja sen voi tuntea yhteisön ilmapiirissä. Jos ilmapiiri on avoin, se mahdollistaa kommunikaation, kun taas vaikea ilmapiiri vähentää halua kuulua ryhmään. (Nummelin 2012, 10.)

Opettajan luoma turvallinen oppimisilmapiiri edistää ryhmädynamiikan kehittymistä. Opettajan tehtäviin kuuluu varmistaa, että jokainen oppilas kokee olevansa turvallisessa ympäristössä. Oppilas on hyväksytty ja arvostettu osa oppimisympäristöä. Oppilaiden kasvu, oppiminen ja vuorovaikutus tulee ilmentyä oppimisympäristössä. (Salaado 2022.) Kun tunneilla vallitsee turvallinen ilmapiiri, on tanssin tiimellyksessä aikaa ja tilaa keskusteluille, kysymyksille ja

pohdinnalle. Opettajan rooli on myös aistia ja tarkkailla ryhmän ilmapiiriä ja tarvittaessa ohjata ryhmän toimintaa haluttuun suuntaan. Opettaja pystyy vaikuttamaan tanssitunnin vallitsevaan ilmapiiriin omalla käytöksellään. (Immonen 2019.)

Yhtenä motivaation rakentamisen välineenä toimii yksilön osallisuus suunnitteluun. Osallistumalla ryhmän suunnitteluun yksilö voi kokea tarvetta antaa ryhmälleen oman panoksensa. (Liimatainen & Salonen, 2016, 31)

Ryhmälle luodut yhteiset tavoitteet ja selkeät suuntaviivat auttavat ryhmää puhaltamaan yhteen hiileen. Kun toimintaa ohjaa kohti yhteistä päämäärää, kehittyvät yksilöiden välinen dynamiikka sekä vuorovaikutuksen laatu. (Immonen & Oksanen 2020.) Ryhmän sisäistä kilpailua tulisi välttää, jotta se ei vaikuttaisi negatiivisesti oppimisprosessiin. Tästä huolimatta pieni kilpailu ryhmän sisällä voi edistää yksilöiden motivaatiota. Yksilöiden roolien vahvistaminen auttaa ryhmää kohti yhteisiä tavoitteita. Vahvoista yksilöistä muodostuu optimaalisesti toimiva ryhmä, jos kaikki hyödyntävät omia vahvuuksiaan yhteisen hyvän vuoksi.

2.5 Mies tanssijana ja stereotypiat

Sukupuoliroolit ovat ihmisyhteisön käsitys siitä, minkälainen on ideaalipersonallisuus ja persoonan käyttäytyminen eri sukupuolille. Sukupuolen voidaan ajatella vaikuttavan minuuteen, minään ja tätä kautta myös minäkuvaan. Minäkäsitys itsestä määrittää yksilön asenteita ja käyttäytymistä. (Kallunki 2017, 17.)

Asenteet ja oletukset sukupuolirooleja kohtaan ovat tulleet 2000-luvulla joustavammiksi verraten aiempaan aikaan. Siitä huolimatta pojat ja miehet tanssin parissa ovat selkeää vähemmistö tanssin harrastajista Suomessa. (Lehikoinen & Turpeinen, 2021.) Tanssin harrastaminen poikana voi tuoda elämään ulkopuolelta tulevia epämieluisia ennakkoluuloja, jotka voivat vaikuttaa poikien harrastajamäärään tanssin parissa. Tanssivien poikien tilanteen taustalle heijastuu länsimaisen näyttämötanssin feminiinistyminen. Tanssi on vaikea ja vähän ymmärretty taiteenlaji, jonka vuoksi miestanssijoihin liittyy vahvoja stereotypioita. Miesten puhuessa tanssista tietämyksen puute näkyy selvästi. Nykytanssi ja tanssiteatteri menevät sekaisin baletin stereotyyppien kanssa, joissa mies tanssii vaaleissa paljastavissa trikoissa.

Trikoot sopivat murrosikäiselle pojalle, jos hän harrastaa yleisurheilua tai maastopyöräilyä. (Turpeinen 2015, 128.)

Tanssi ajatellaan usein feminiiniseksi naisten lajiksi, minkä vuoksi miestanssijan ajatellaan olevan jotain muuta kuin miehekäs ja maskuliininen. Maskuliinisuus koetaan kuvana siitä, mikä on miehekästä. Maskuliinisuuden määrittely on ongelmallista, sillä ihmisessä ei voida havaita sitä ennen maskuliinisuutta rakentavaa toimintaa. Maskuliinisuus ei siis ole luonnonlaki, joka olisi ihmisessä syntymästä lähtien. (Pirkkalainen 2021, 12.) Maskuliinisuuden määrittely on osoittautunut haastavaksi, vaikka tutkimusta asiasta on jokseenkin paljon. Maskuliinisuuden määritelmät ovat yhdessä muiden määritelmien kanssa kulttuurisidonnaisia. (Niemi, 2006, 10.)

Yhteiskunnan ja kulttuurien luomat normit sekä käsitykset vaikuttavat kuvaan maskuliinisesta tanssijasta. Usein miestanssijan ajatellaan olevan jotain muuta kuin miehekäs ja maskuliininen.

Mielestämme tanssilla ei ole sukupuolta, koska liikemateriaali on itsessään tanssimisen perusta. Tanssimisen feminiinisuuden ja maskuliinisuuden voi nähdä kuitenkin monissa tanssilajeissa, esimerkiksi klassisessa baletissa, jossa *pas de deux* on duetto mies- ja naistanssijan kesken. Silloin feminiinisyyttä ja maskuliinisuutta voidaan korostaa tietyillä liikkeillä ja tavoilla. (Oksanen 2018, 11.) Ihmisen keho vaikuttaa monipuolisesti siihen, miten tanssi mielletään. Vaikka mies- ja naistanssijat tanssivat samalla tavalla, kehon fyysiset ominaisuudet tekevät tanssista erilaista keskenään (Oksanen 2018, 11.) Korostamme työssämme, että miesten ja naisten tanssi ei ole eriarvoista keskenään ja myös jokaisella yksilöllä on oma ainutlaatuinen kehonkielensä.

Kehollisuus on osa ihmisyyttä, ja tieto maailmasta tulee aistien kautta. Jos kehollisuus ohitetaan, se näkyy ihmisten hyvinvoinnissa. Jokaisella on yhdenvertaiset oikeudet kehittää omaa kehollisuuttaan. Siksi miestenkin pitäisi voida tanssia. (Lehikoinen 2021.)

Ihminen on luonnostaan kehollinen ilmaisija ja näkemyksemme mukaan sukupuolikohtainen tanssiryhmä tarjoaa turvallisen, matalan kynnyksen tilan harrastaa tanssia. Miesten Vuoro -ryhmän tanssitunnit ovat miehille tila, jossa jokainen saa ilmentää itseään. Tiistaisin tanssitunneilla emme ole varta vasten luomassa "herkkää tanssijamiestä", sen sijaan tutkimme

kehoamme ja sen avulla syvennämme ymmärrystä itsestä. Olemme kiinnostuneita mutkattomasta läsnäolosta, avoimuudesta ja mahdollisimman laajasta kehontuntemuksesta, johon koemme tanssin tarjoavan erinomaisen viitekehyksen.

3 MIESTEN VUORON TOIMINTA

Tässä luvussa kerromme Miesten Vuoro -tanssiryhmän toiminnasta ja siitä, miten pääsimme opettamaan ryhmää. Lisäksi käymme läpi tanssituntien teemoja, sekä kerromme keskeisimpiä ajatuksia tanssituntien sisällöistä.

3.1 Miesten vuoron aloitus

Miesten Vuoro on sen jäsenten omasta kiinnostuksesta tanssia kohtaan muotoutunut oululainen tanssiryhmä. Ryhmä oli ollut aikaisemmin vuoden ajan toiminnassa muualla, jonka jälkeen ryhmä siirtyi keväällä 2021 harjoittelemaan Oulun Ammattikorkeakoulun tiloihin. Oamkille siirron jälkeen ryhmää opetti oululainen tanssinopettaja, jolta saimme käytännön vinkkejä ja ohjausta opetustyön suunnitteluun ja toteutukseen. Aloitimme Miesten Vuoro tanssiryhmän opettamisen syyslukukaudella 2021.

Antti Leikas on yksi Miesten Vuoro -tanssiryhmän perustajista. Kysyimme häneltä sähköpostihaastattelussa (LIITE 3), mistä idea miehille suunnatusta tanssiryhmästä sai alkunsa? Leikkaan (2024) mukaan, hänen oli tehnyt mieli harrastaa tanssia jo pidemmän aikaa. Hän nosti tärkeäksi seikaksi itsensä ilmaisemisen musiikin kanssa koko kehoa käyttäen. Ikä, epävarmuus oman kehon toiminnasta ja tanssitaustan puute oli aiemmin estänyt tanssin harrastamisen aloittamisen. Leikkaa mukaan lopulta syntyi ajatus ”kypsien miesten” tanssiryhmästä, jossa kenelläkään ei tarvitsisi olla aiempaa tanssitaustaa.

Tanssiryhmän alkuaikoina ryhmän keskeiseksi tavoitteeksi oli noussut esiintyminen. Tarkoituksena oli myös käydä läpi ja harjoitella tanssin perusasioita: hengitys, ryhti, kehonhuolto ja -hallinta. Ryhmän tavoitteet muuttuivat koronarajoitusten myötä. Ryhmän alkuperäisen opettajan lopetettua ja ryhmän siirryttyä Oamkin tiloihin, tavoitteet suuntautuivat kokonaisvaltaisemmin yleisen tanssiosaamisen suuntaan.

Miesten Vuoron opetuksen keskiössä on kehontuntemuksen vahvistaminen tanssin kautta. Tuntien sisältöön kuuluu muun muassa kehonhallintaan, koordinaatioon ja tasapainoon liittyviä harjoitteita, kehollista vuorovaikutusta, vapaata liikeilmaisua sekä kehonhuoltoa.

Saimme ensimmäiselle syyslukukaudelle mukavan alun, koska opettajamme antoi omia harjoituksiaan ja tanssisarjoja käyttöömme. Pääsimme siis aloittamaan tanssitunnit ilman suurempia paineita. Muutaman harjoituskerran jälkeen teimme omat harjoitukset ja tanssisarjat tunneille, jolloin pääsimme myös itse vaikuttamaan tunneilla käsiteltäviin teemoihin.

Keskeisimpiä asioita, joita sisällytimme opetukseen ovat: hengitys, painonsiirto, selkärangan artikulaatio, koordinaatio, tasapaino ja improvisaatio. Nämä teemat ovat kulkeneet tanssituntien sisällön ytimessä läpi lukukausien. Lisäksi tanssitunneilla on ajoittain ollut mukana: plie-harjoituksia, isoja ja pieniä hyppyjä, nopean jalkatyön harjoituksia sekä lattiatekniikkaa.

3.2 Tanssituntien teemat ja sisällöt

Olemme keskittyneet Miesten Vuoro -ryhmän tanssinopetuksessa sellaisiin kehonhallinnan taitoihin, jotka tukevat aikuisten tanssinharrastajien yksilöllistä kehittymistä. Yksi tärkeimmistä taitojen osa-alueista on eri suuntiin liikkuminen. Tämä tarkoittaa kykyä hahmottaa oma keho suhteessa kokonaistilaan sekä muihin tanssijoihin. Harjoitteleme monipuolisesti liikkumista eteen, taakse, sivuille ja diagonaalisuuntiin, mikä edistää tilassa liikkumisen taitoja ja kehonhallintaa. Lisäksi tutkimme eri liikekoordinaatioiden herättämiä tuntemuksia ja vertailemme liikkeen eri dynamiikkoja, eli sitkeän ja hitaan liikkeen eroa nopeisiin ja energisiin liikkeisiin.

Toinen keskeinen osa-alue on kyky muodostaa erilaisia tilallisia kuvioita ja muodostelmia yhdessä muiden tanssijoiden kanssa. Tämä ei ainoastaan selkeytä harjoitustilanteita ja tanssisarjojen oppimista, vaan myös edistää ryhmädynamiikkaa ja turvallista harjoittelua pienessä tilassa.

Asetimme musiikin tulkinnan elimelliseksi osaksi tutkimusryhmämme oppimistavoitteita. Tätä tuetaan muun muassa kokoamalla tanssitunneille mahdollisimman laaja ja monipuolinen soittolista. Musiikin kuuntelemisen harjoittelu osana tanssia auttaa liikesarjojen muistamisessa. Lisäksi musiikki auttaa ilmaisullisuuden harjoittamisessa. (Hänninen 2009.)

Tanssijoiden musiikin tulkintaa harjoitellaan liikkumalla erilaisiin tempoihin ja rytmeihin, mikä kehittää yksilön rytmitajua ja mahdollistaa myös monipuolisemman ilmaisun tanssin kautta.

Itseilmaisu ja rohkeus heittäytymiseen sisältää uusien asioiden kokeilemista ja vastoinkäymisten kohtaamista sekä niiden ylittämistä. Esteettisyys ja ilmaisullisuus erottaa tanssin muusta liikunnasta. Kontakti toisiin tanssijoihin riippumatta tanssilajista voi olla erityinen. Liikkeen vapaus ja itseilmaisu kiehtovat tanssissa. (Nieminen 1998, 35-38.) Erilaiset liiketehtävät kehittävät itseilmaisua ja kokemusta itsestä ja siksi pidämme tämän mukana jokaisella tunnilla. Käsittelemällä eri tunnetiloja liikkeen kautta, haluamme opettajina rohkaista tanssijoita näyttämään omaa persoonaansa tanssin ja liikkeen keinoin. Kehotietoisuuden lisääntyä tanssija pystyy keskittymään enemmän tanssin kokemiseen tekemisen sijaan. (Hakkarainen & Mustonen 2014.) Nämä tehtävät synnyttävät usein runsasta keskustelua ja kasvua rohkeampaan ilmaisuun tanssijoiden keskuudessa.

Pyrimme kehittämään harjoitteissamme ryhdin, tanssiasennon ja kehon linjausten hahmotuskykyä. Tavoitteena on yhdistää pään, rintakehän ja lantion asento mahdollisimman ergonomiseen linjaukseen suhteessa kehon keskilinjaan. Ydintuen käsitteen ymmärtäminen tasapainon harjoittelussa ja hallinnassa on mielestämme tärkeä oppimistavoite tanssiryhmällemme. Lantion, selkärangan, keskivartalon, hartioiden ja pään asennon tulisi olla vakaa ja hallittu liikkeiden aikana. Keskivartalon hallinta ja vakaus aktivoi useita eri lihaksia, joista useimmille tutuimmat ovat lantiopohjan lihaksisto sekä poikittainen (syvä) vatsalihas. (Patana 2018.) Miestanssijoiden keskuudessa on noussut keskustelua tasapainon merkityksestä ja siitä, miten tanssin on koettu kehittävän sitä.

Miesten Vuoron opetuksessa korostuu monipuolinen ja kokonaisvaltainen lähestymistapa tanssiin. Tavoitteenamme on kehittää tanssijoiden tanssiteknisiä taitoja, ilmaisukykyä ja kehonhallintaa.

4 MIESTEN KOKEMUKSET TANSSISTA

Opinnäytetyömme aihe ja tutkimusryhmä ohjasi työprosessiamme ikään kuin itsestään laadullisen tutkimuksen pariin. Teimme jatkuvaa viikoittaista tutkimustyötä tanssitunneilla, joka tarjosi runsaasti omakohtaisia havaintoja tarkasteltavaksemme. Laadullisen tutkimuksen menetelmiin kuuluu omakohtainen havainnointi, kuten haastattelut ja kohderyhmän tarkkailu. Tämän menetelmän valinta tuntui luonnolliselta, koska sen avulla voimme ymmärtää paremmin tutkimiemme henkilöiden kokemuksia ja näkökulmia. Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään usein monimutkaisten teemojen, kuten uskomusten, asenteiden ja tunteiden tutkimiseen. (Abbadia 2023.) Miesten Vuoro ryhmälle kohdistetussa tutkimuksessa käsitellyt teemat ovat tanssijoille henkilökohtaisia ja monitulkintaisia.

Keräsimme tanssijoiden kokemuksia tanssitunneilta kahden tutkimuskyselyn avulla. Kyselyt toteutettiin sähköisesti Google Forms sovelluksella. Päädyimme Formsin käyttöön, sillä siinä vastaaminen tapahtuu helppokäyttöisesti millä tahansa mobiililaitteella. Pyrimme tekemään kyselyistä tiiviit ja täsmälliset, jotta tutkimuksen tulokset tukisivat mahdollisimman hyvin opinnäytetyömme aihetta.

Ensimmäisen kyselyn tavoite oli auttaa meitä tutkimuksen tekijöinä hahmottamaan tanssijoiden henkilökohtaisia lähtökohtia tanssitunneille osallistumiseen sekä heidän aiempia liikuntatottumuksiaan. Tämä kysely toteutettiin syyslukukaudella 2023. Toinen perustavanlaatuisempi kysely (LIITE 1) annettiin harrastajille tanssikauden viimeisellä neljänneksellä, keväällä 2024. Kysely koostui 14 kysymyksestä, joista kahdeksan oli avoimia kysymyksiä ja kuusi valintakysymyksiä.

Syksyllä 2023 Miesten Vuoron toiminnassa oli mukana 13 osallistujaa, joista jokainen vastasi ensimmäiseen kyselyyn. Lukuvuoden mittaan tanssitunneille on vakiintunut yhdeksän tanssijan aktiiviryhmä, joista loppukyselyyn vastasi kahdeksan. Loppukyselyssä kysymykset keskittyivät tanssijoiden omien kokemusten lisäksi ryhmän jäsenten väliseen toimintaan liittyviin havaintoihin.

4.1 ”Miesten kesken samalla viivalla” – Ryhmädynamiikka

Ryhmädynamiikka osana ryhmän toimintaa on keskeisessä asemassa tutkimuksen vastauksissa. Identiteetti määräytyy suhteessa yhteisöön, johon ihminen kuuluu. Yhteisössä jaetaan ja opitaan yhteistä käyttäytymistä, mikä edistää uusiin olosuhteisiin mukautumista. (Lindfors 2007.) Kytömäen (2023) mukaan ryhmässä nähdyn ja kuullun tuleminen ovat tärkeitä asioita yhteisöllisyyden ylläpitämiseksi. Myös tutkimusryhmämme vastaukset tukevat tätä näkemystä.

Kyselyiden vastauksista käy ilmi tanssijoiden rohkeus olla tanssitunneilla omana itsenään ja ”miesten kesken samalla viivalla”. Ryhmän yhteishenkeä kuvataan rohkaisevana, kannustavana ja ilmapiiriä avoimena toimia, kuitenkin itseään varten. Tanssitunneilla ollaan yhteisen asian äärellä, eikä toisia tarvitse jännittää. Vastauksissa tasa-arvoisuuden nostaminen ryhmädynamiikkaa olennaisesti määrittävänä arvona kertoo osallistujien tunteesta kokea tulevaisuuden hyväksytyksi yhteisöön. Tämä kertoo siitä, että ryhmässä jokaisella yksilöllä on mahdollisuus osallistua toimintaan ja tuntea kuuluvansa ryhmään.

Kysymyksessä 6 kysytään yhteenkuuluvuuden tunteesta ja sen ilmentymisestä, johon yksi vastaajista pohtii näin:

Oli vastassa kuka tahansa ryhmästä, ei tarvitse jännittää ollenkaan sitä tilannetta tai itseänsä vaan voi antautua täysin hetkeen. Kaikki tulevat tunneille hymyssä suin ja kaikki kohdataan iloisin mielin.

Kaikki kahdeksan vastaajaa kokivat yhteenkuuluvuuden tunnetta tanssiryhmässä, mikä kertoo vahvasta ryhmän sisäisestä hengestä ja yhteisön tuesta tanssiryhmässä. Tämä tukee ajatusta siitä, miten positiivinen ryhmäilmapiiri edistää tanssijoiden rohkeutta ilmaista itseään ja toimia avoimesti yhteisessä ryhmässä. Ryhmän yhteinen kokemus yhteenkuuluvuudesta vahvistaa yhtenäisyyttä ja sitoutumista ryhmän toimintaan ja sen tavoitteisiin.

4.2 Tanssijoiden kokemukset ja itsekriittisyys

Vastaajista kuusi on täysin samaa mieltä kysyttäessä omasta taidollisesta kehityksestä tanssiharrastuksen parissa. Kaksi tutkimukseen osallistujaa kertoo olevansa melko samaa mieltä. Kyselyn vastaukset ”melko eri mieltä” ja ”täysin eri mieltä” jäivät näin ollen tyhjiksi. Tästä voimme päätellä kehitystä ja oppimisen kokemuksia tapahtuneen.

Onnistumisen kokemuksiin on vastausten mukaan johtanut rentoutuminen, kehon avoimuus, itsensä hyväksyminen ja läsnäolo. Onnistumisen kokemusten kuvataan tuottavan virkeää oloa sekä kehossa että mielessä. Oppiminen luo uskoa tekemiseen ja omaan itseensä, jolloin myös kehon tuntemus ja itsensä ilmaisemisen taito kehittyvät.

Haastavat tuntimateriaalit ja epäonnistumisen kokemukset vaikuttavat olevan pohdinnan kohde monelle. Kysymyksessä 4 kysyimme millaisissa tilanteissa tanssijat ovat kokeneet epäonnistumisen kokemuksia tanssitunneilla ja kuinka ne ovat vaikuttaneet ajatteluun omasta itsestä? Haastavat aiheet, kuten koreografian luominen, muistaminen, erilaiset hyyt ja kolmiulotteinen liike nostetaan vastauksissa esiin haastavina elementteinä tanssitunneilla. Kolme vastaajista kokee epäonnistumiset enemmän itseään motivoivana haasteena, jonka haluaa kohdata ja selättää. Eräs vastaaja kuvaa epäonnistumisen tilanteita seuraavanlaisesti:

On päiviä, jolloin kaikki ei vain mene jakeluun. Askeleet ei löydä paikoilleen, löytyy kaksi vasenta jalkaa ja ei osaa laskea edes kahteen. Sellaisia päiviä vain tulee vastaan ja niistä pitää mennä läpi ajatuksella, että ei minun kaikessa tarvitse aina onnistua ja olla täydellinen.

Tanssijoiden kehot vaikuttavat selvästi siihen, miten haasteet ja epäonnistumiset kuvataan. Raajojen vammoista tai iästä johtunut fyysinen rajoitteisuus on koettu haasteelliseksi ja taitojen kehittymistä haittaavaksi seikaksi.

Koemme opettajina, että myös haasteet ja epäonnistumiset voivat tarjota arvokkaita oppimiskokemuksia ja kehontuntemisen hetkiä tanssijoille. Näemme haastavat asiat mahdollisuutena oivaltaa oman kehon vahvuuksia ja heikkouksia. Hyvä oppimisilmapiiri ja avoin kommunikaatio edistävät osaltaan haasteellisesta tanssimateriaalista tai tehtävistä suoriutumista.

4.3 ”Maailmasta tulee joka tunnin jälkeen parempi paikka minulle itselleni”

Kysymyksessä 1 informantit pohtivat, miten tanssi vaikuttaa omaan ajatteluun itsestä. Viisi kahdeksasta vastasi tanssin tuottavan itsensä tutkimisen kannalta mielenkiintoisia ajatuksia. Yhden vastauksen mukaan tanssin aikana löytyy erilaisia ja monenlaisia tunteita, myös kielteisiä. Kahdesta vastauksesta käy ilmi itsetunnon ja itsevarmuuden vahvistuminen. Kehotietoisuus ja positiivisuus nousevat tanssin myötä, toteaa yksi tanssijoistamme. Tanssija nostaa esiin uusien asioiden oppimisen ja uudet tavat liikuttaa kehoa sekä sen, kuinka tärkeää on tuntea itsensä kehollisesti.

Kysymyksessä 8 kysyttiin ennakkoluulojen kohtaamisesta tanssia harrastettaessa. Kuusi kahdeksasta vastasi, että ei ole kohdannut ennakkoluuloja ja kaksi vastasi kohdanneensa niitä. Kysymyksessä 9 pyydettiin kertomaan ennakkoluuloista, joita on kohdannut. Kaksi vastaajaa kertoi ihmisten olevan kiinnostuneita harrastuksesta, ja ennakkoluulot ovat väistyneet keskustelujen jälkeen. Yksi vastaajista kertoi ennakkoluulojen olleen omassa päässä ennen tanssiharrastuksen aloittamista.

Kehotietoisuuden lisääntyminen nousee useammassa vastauksessa esille. Kaksi vastaajista pohtii oman kehon haasteita. Puhutaan oman kehonhallinnan harhaluuloista, jotka ovat perustuneet vastaajan mukaan: “- - yksipuolisessa käytössä saavutettuihin onnistumisen kokemuksiin.” Vastaaja vertaa esimerkkinä siihen, että jos on hyvä jääkiekossa “- - et välttämättä osaa tanssia paskan vertaa - -.” Toinen informantti toteaa tanssin tuovan oman kehon rajoitukset konkreettiseksi. Liikkuvuus on kangistunut iän myötä, mutta samaan aikaan tanssin avulla se on myös parantunut.

4.4 Pää, olkapää, sternum – Kehonosat ajattelunkohteina

Kysymys 12 johdatteli ryhmäläiset miettimään, onko jokin kehonosa tullut konkreettisemmaksi tanssituntien myötä? Neljä vastaajaa kahdeksasta keskittyy tanssiasennon ja ryhdin ylläpitämiseen. Keskittymistä kohdennetaan esimerkiksi keskivartalon kannatukseen sekä

selän suoristamiseen. Pään asento ja katse on ollut myös huomion kohteena, koska informantin mukaan: “ - pään asento, joka lähes aina on “väärä” ja alaspäin.” Yhdessä vastauksessa ryhti yhdistettiin rankaan, tässä vastaaja kertoo myös kiinnittävänsä huomiota enemmän ryhtiin.

Jalat olivat kolmen vastaajan konkreettisimmaksi nousseet kehonosat. Myös jalkapohjien juurruttaminen kohti lattiaa nostettiin esille. Yhden vastaajan konkreettiseksi kehonosaksi oli tullut vasen pohje ja nilkka, joilla ei voi ponnistaa eikä hypätä. Lisäksi pohdintaa herätti tanssituntien jälkeinen kipu erityisesti jaloissa, jos tunneilla on paljon hyppimistä. Yksi vastaaja oli nostanut torson yläosan hallinnan haastavaksi.

Vastausten perusteella voidaan todeta, että tanssitunnit ovat vaikuttaneet tanssijoiden kehonhallintaan ja -tietoisuuteen, sekä herättäneet pohdintaa kehon eri osien roolista ja toiminnasta tanssissa.

4.5 Teemojen tarkastelua

Kysymyksessä 13 vastaajien tehtävänä oli sijoittaa seuraavat tanssiharjoittelun teemat tärkeysjärjestykseen: ydintuki, liike, rytmi, tasapaino, hengitys, maadoitus, linjaukset ja eleet. Ydintuki nousi edellä mainituista kohteista tärkeimmäksi, mikä ei ole suuri yllätys. Yli kolmannes oli laittanut ydintuen ensimmäiseksi tai toiseksi tärkeimmäksi vaihtoehdoksi omissa vastauksissaan. Puhumme ydintuesta lähes joka tunti, ja tämän vuoksi monet kokevat sen varmasti tärkeäksi kehotyöskentelyn osa-alueeksi. Lisäksi tanssijat muistuttavat itseään ja joskus myös toisiaan kehon kannatuksen ja ydintuen hyödyntämisestä.

Tanssiharjoittelun teemojen tärkeysjärjestyksessä toiseksi nousi liike, joka oli kaikilla vastaajilla viidenneksi tärkeimmän joukossa. Rytmi oli kolmanneksi tärkein teema, eikä kukaan vastaajista ollut nostanut sitä tärkeimmäksi vaihtoehdoksi. Hengityksen tärkeysjärjestys oli jakautunut mielestämme mielenkiintoisesti. Neljänneksen mielestä hengitys oli tärkein teema. Toinen neljännes oli laittanut hengityksen tärkeysjärjestyksessä toiseksi viimeiseksi. Olemme puhuneet hengityksen merkityksestä tanssitunneilla ja harjoitelleet hengityksen kanssa työskentelyä. On mielenkiintoista pohtia, miksi vastanneiden ajatukset hengityksestä eriävät näinkin selkeästi. Maadoitus oli nostettu tärkeimmäksi teemaksi joka neljänneksen kohdalla.

Linjaukset ja eleet olivat teemoissa viimeisempinä, eikä kukaan ollut nostanut niitä kuuden tärkeimmän teeman joukkoon.

5 POHDINTA JA PÄÄTELMÄT

Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut mielenkiintoinen ja silmiä avaava. On ollut antoisaa työskennellä miesten tanssiryhmän parissa ja tutkia heidän kokemuksiaan tanssista. Keskustelut ja miesten tanssin opettaminen on edistänyt meidän ajatteluamme siitä, mitä miestanssi on.

Huomiota herättävää harrastajien vastauksissa oli onnistumisen ja epäonnistumisen kokemusten olevan lähtöisin itsestä ja omasta ajattelusta, eikä esimerkiksi opettajan kommenteista. Tästä voimme päätellä, että aikuiset tanssin harrastajat kokevat tanssitunneilla itsekriittisyyden tunteita. Tanssi koetaan henkilökohtaisena, joka asettaa opettajille palautteenantoon omat haasteensa. Jatkossa olisi tärkeää pohtia keinoja siihen, kuinka erityisesti aikuisille suunnattua tanssinopetusta voidaan kehittää kokemuslähtöisemmäksi. Miten tanssi vahvistaa minäkuvan muodostumista ja tunnistaa sen muutosmahdollisuudet? Onko itsekriittisyys tanssin kontekstissa ulkonäköpainotteista? Pitääkö tanssinopetuksessa keskittyä jatkossa yhä enemmän siihen, miltä se tuntuu, eikä siihen miltä se näyttää?

Tutkimuksessa ilmennyt havainto ryhmädynamiikan tärkeydestä tanssiryhmän kesken oli huomattavaa. Ryhmän opettajina olemme huomanneet ryhmädynamiikan olleen toimiva ja avoimen ilmapiirin on voinut tuntea. Tanssituntimme on opettanut ryhmäläisille, ettei palautetta, jota tanssista saa tarvitse ottaa henkilökohtaisesti. Koemme, että tuntimme ovat hyvin vuorovaikutteisia ja asioista keskustellaan avoimesti. Ryhmädynamiikan mukaan ottaminen tutkimukseen todistaa meille tutkimusentekijöinä ryhmädynamiikan tärkeyden. Opettajana on hyvä aina muistaa, että opettajan tehtäviin kuuluu varmistaa, että jokainen ryhmän jäsen kokee toimivansa turvallisessa ympäristössä. Ryhmään kuulumisen ja siinä hyväksytyksi tuleminen vahvistaa yksilön minäkuvaa myönteisesti.

Huomion arvoinen asia tutkimuksessa oli se, että harrastajat pitivät ensisijaisesti ”karkeampia” fyysisiä elementtejä, kuten ryhtiä, ydintukea ja liikettä tärkeimpinä. Nämä mielletään selkeästi konkreettisimpina teemoina verrattuna abstrakteihin käsitteisiin, kuten linjaukset tai eleet. Tämä voi johtua siitä, että fyysisiä elementtejä on helpompaa hahmottaa ja niihin voi tarttua konkreettisen harjoittelun kautta. Hengitys näytti jakavan mielipiteitä osallistujien keskuudessa. Vaikka osa tanssijoista piti hengitystä tärkeänä elementtinä osana tanssia, osa

ei pitänyt sitä juurikaan merkittävänä. Tämä herättää kysymyksen siitä, miksi hengityksen tärkeyttä ei tunnisteta? Mahdollinen selitys voi olla se, että hengittäminen on ihmisen peruselintoiminto eikä se hyödyntämistä tanssissa välttämättä ymmärretä. Tämä on mielenkiintoista, sillä hengityksellä on merkittävä yhteys vaihtoehtoista korkeimmalle nousseen ydintuen kanssa.

Pohdimme kirjoittaessamme miesten tanssin asemaa tanssitaiteen ammattilaiskentällä. Ymmärretäänkö harrastetason miestenryhmien arvoa tanssinkentällä? Vai ajatellaanko niiden vain olevan "hupsun hauskaa heiluttelua". Kokevatko opettajat, että miestentanssia opettamalla ei voi haastaa itseään ammattilaisena?

Tutustuimme Kainuussa toimivan Äijät -miestanssiryhmän esityksiin videoiden välityksellä. Näiden perusteella saimme käsityksen, että tanssiin on lähdetty siellä usein huumorin kautta. Huumori on hyvä ja toimiva työkalu, kenties hyvän maun rajat huomioiden. Miesten Vuoron lähtökohtana on ollut koko sen toiminnan ajan keholähtöinen näkökulma. Miltä tanssiminen tuntuu ja mitä tunteita se herättää? Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista yhdistää tässä tapauksessa esimerkiksi Äijät ja Miesten vuoro ryhmät. Prosessissa voisi vertailla eri opetustyylien merkitystä tanssisuhteeseen ja -näkemykseen. Heiltä voisi myös kysyä millaisia tunteita tai sisältöjä juuri miehet kokevat tarpeelliseksi käsitellä tanssin keinoin.

LÄHTEET

Abbadia, Jessica 2023. Mitä eroa on: Kvalitatiivinen vs. kvantitatiivinen tutkimus? Mind the Graph. Tieteellinen blogi. Hakupäivä 27.3.2024.

<https://mindthegraph.com/blog/fi/kvalitatiivinenvs-kvantitatiivinen-tutkimus/>

Aikio, Siiri-Maria 2021. Siiri-Maria Aikion analyysi: Miksi ihmiset häpeävät tanssimista, vaikka se on meille luonnollista? Tampereen yliopisto.

Moreenimedia. Hakupäivä 9.1.2024. <https://moreenimedia.fi/2021/11/05/siirimaria-aikion-analyysi-miksi-ihmisethapeavat-tanssimista-vaikka-se-onmeilleluonnollista/>

Hakanen, Laura & Lahtila, Susanna 2021. Hyvä Mä! - opas: miten tukea nuoren terveen minäkuvan kehittymistä nuorisotyössä. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 19.3.2024.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/493547/Hyva_ma_opas.pdf?sequence=7

Hakkarainen, Inka-Leea & Mustonen, Salla-Maaria 2014. Ilmaisun opettaminen tanssitunnilla. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Verkkolehdet. Hakupäivä

5.4.2024 https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2014/05/ilmaisunopettaminen_tanssitunnilla/

Houni, Pia, Reitala, Heta & Rouhiainen, Leena 2006. Liikkeitä näyttämöllä. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus.

Husgafvel, Riina 2017. Tanssiharrastuksen rooli varhaisnuoren itsetunnon ja kehonkuvan rakentumisessa. Oulun Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 19.3.2024.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125176/Husgafvel_Riina.pdf?sequence=1

Hänninen, Emilia 2009. Kun tanssi kohtaa musiikin – musiikin merkitys ja käyttö nykytanssissa. Jyväskylän yliopisto. Kandidaatintutkielma. Hakupäivä 5.4.2024.

https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/23201/Emilia_Hannisen_kandidutkie_lma.pdf

Immonen, Kia & Oksanen Natalia 2020. Ryhmä syntyy prosessissa – taiteellinen prosessi ryhmähengen kohottajana. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu. Verkkolehdet. Hakupäivä

19.3.2024. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2020/05/ryhma-syntyprosessissataiteellinen-prosessiryhmahengen-kohottajana/>

Immonen, Mona 2019. Laumasta ryhmäksi – Opettaja ryhmädynamiikan luotsaajana ja sen merkitys tanssiharrastuksessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Verkkolehdet. Hakupäivä 11.12.2023. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2019/06/laumastaryhmaksiopettaja-ryhmadynamiikan-luotsaajana-ja-sen-merkitystanssiharrastuksessa/>

Jänkälä, Riina & Väyrynen, Mira 2011. Tanssien tasapainoon! Kahdeksan viikon tanssiharjoittelun merkitys ikääntyneiden tasapainoon. Fysioterapian koulutusohjelma. Rovaniemen Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 21.3.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35454/Jankala_Riina_Vayrynen_%20Mira.pdf?sequence=1

Kallunki, Kamilla 2017. “Jos nainen tanssii, se on ihan normaalia, mutta jos mies tanssii, se on joko tosi outoa tai tosi cool”: Sukupuoli ja sukupuolittavat käytännöt tanssissa. Varhaiskasvatuksen koulutus. Oulun Yliopisto. Pro gradu – tutkielma. Hakupäivä 21.3.2024. <https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/11750/nbnfioulu-201801131070.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kauppinen, Petri 2023. AT00CW16-3001 Tanssin pedagogiikan syventävät opinnot, 10op. Opintojakson oppimateriaali keväällä 2023. Oulun Ammattikorkeakoulu, tanssinopettajan tutkinto-ohjelma.

Keltinkangas-Järvinen, Liisa 2014. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Kivelä, Satu 2022. Ihminen on sosiaalinen eläin. Yle, Radio 1. Hakupäivä 19.3.2024. <https://yle.fi/aihe/a/20-10002992>

Kontunen, Kaija 2021. Tanssiminen auttaa pienen lapsen sosiaalista kehitystä. Lappeenrannan tanssiopisto. Hakupäivä 19.3.2024. <https://www.lprto.fi/tanssiminen-auttaa-pienen-lapsen-sosiaalista-kehitysta/>

Kytömäki, Anu 2023. Yhteisöllisyys – kohtaamisesta syntyvää merkityksellisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Eläkeliitto. Hakupäivä 11.12.2023. <https://www.elakeliitto.fi/blogit/yhteisollisyyskohtaamisestasyntyvaamerkityksellisyytta-ja-yhteenkuuluvuuden-tunnetta>

Lehikoinen, Kai & Turpeinen, Isto 2021. Fyysisyyttä ilman kilpailua – Tanssiharrastus on monelle pojalle voimaannuttava kokemus. Taideyliopisto Uutishuone. Hakupäivä 9.12.2023. <https://www.uniarts.fi/artikkelit/ilmiot/fyysisyytta-ilman-kilpailua-tanssiharrastus-%20on-monelle-pojalle-voimaannuttava-kokemus/>

Lindfors, Pirjo 2007. Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveysvaikutuksista. Psykoterapia 25(1), 21–37. Hakupäivä 6.4.2024. <https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lindfors107.htm>

Loukas, Janna 2016. Tanssi tukena nuoren sosiaalisessa vahvistamisessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Verkkolehdet. Hakupäivä 15.1.2024. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2016/05/tanssi-tukena-nuoren-sosiaalisessa-vahvistamisessa/>

Niemi, Iida 2006. Maskuliisuuden representaatiot Men's Health –lehden mainoksissa. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Tampereen yliopisto. Pro gradu –tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/93417/gradu01041.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nieminen, Pipsa 1998. Four dance subcultures : a study of non-professional dancers socialization, participation motives, attitudes and stereotypes. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13484/nieminen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nummelin, Essi 2012. Kuka olet ryhmässä? Ryhmän roolit nukketeatterin opiskelun aikana sekä omai itseksi tuleminen turvallaisessa ryhmässä. Esittävä taide. Turun Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 21.3.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43218/Nummelin_Essi.pdf?sequence=1

Oksanen, Ida-Maria 2018. Tanssia ja seksiä? Katsaus tanssin ja seksuaalisuuden suhteeseen Vanhassa testamentissa ja muinaisessa Lähi-idässä. Helsingin yliopisto. Pro gradu –tutkielma. Hakupäivä 19.3.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/9fd62d23-c656-44e2-936c-cd690ef7ce5e/content>

Patanen, Miia 2018. Keskivartalon merkitys pilateksessa. Patana Balance. Blogi. Hakupäivä 4.4.2024. <https://www.miiapatana.fi/blogi/item/6-keskivartalonmerkityspilateksessa>

Parviainen, Jaana 2006. Meduusan liike – Mobiliaajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus

Perttunen, Elina 2018. Luova tanssi lapsen tunnetaitojen tukijana. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun Yliopisto. Kandidaattityö. Hakupäivä 19.3.2024.

<https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/11427/nbnfioulu-201805312151.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pirkkalainen, Julia 2021. Maskuliinisuuden muoto & muutos. Kulttuuriala. Savonia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 19.3.2024.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/496578/Pirkkalainen_Julia.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Salaado, Qasim 2022. Turvallinen oppimisympäristö on edellytys oppimiselle. Sool, blogi.

Hakupäivä 19.3.2024. <https://www.sool.fi/ojeopiskelija/blogi/turvallinen-oppimisymparistoonedellytysoppimiselle/>

Salasuo, Mikko, Tarvainen Kai & Myllyniemi Sami 2021. Nuoriso harrastamassa kulttuuria, taidetta ja mediaa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen tilasto-osio. (Toim. Salasuo Mikko) Teoksessa Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusverkosto. Hakupäivä: 3.4.2024. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf>

Sanfeliciano, Alejandro 2022. Minäkuva: alkuperä ja määritelmä. MielenIhmeet. Hakupäivä:

15.1.2024. <https://mielenihmeet.fi/minakuva-alkupera-ja-maaritelma/>

Siljamäki, Marianne, Kalaja Merja, Perttula, Juha & Kokkonen, Marja 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. Liikunta & Tiede 53 (1), 41. Hakupäivä

6.4.2024. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt-1-16_tutkimusartikkelit_siljamaki_lowres.pdf

Turpeinen, Isto 2015. Raakalautaa ja rakkautta. Kolme sommitelmaa oman elämän tanssista.

Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Acta Scenica 41.

Väitöstutkimus. https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6070/Acta_Scenica_41.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Turtola, Kati 2015. Yle. Tanssisalin kynnyksen yli astuva poika on yhä mysteerimies. Hakupäivä 18.3.2024. <https://yle.fi/a/3-8010162>

Valo, Laura 2017. Tanssi vie! - Tanssilikunnan materiaali ja koulutus varhaiskasvattajille. Sosionomi koulutusohjelma. Laurea Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 18.3.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139632/Tanssivie_Laura_Valo.pdf?sequence=1

Vernerinet.net 2014. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Hakupäivä 22.3.2024. <https://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>

Miesten Vuoro loppukysely

Tässä kyselyssä kartoitamme jokaisen henkilökohtaisia kokemuksia tanssitunneilta. Kysely on viimeinen osa oppinnäytetyötämme. Toivomme paneutumista omiin kokemuksiin ja havaintoihin, mitä tanssi on sinussa herättänyt.

1. Miten koet tanssin vaikuttavan omaan ajatteluun itsestäsi? *

Kirjoita vastaus

2. Koen kehittyneeni harrastuksessani? *

- Täysin samaa mieltä
- Melko samaa mieltä
- Melko eri mieltä
- Täysin eri mieltä

3. Millaisissa tilanteissa olet kokenut onnistumisen kokemuksia tanssitunneilla? Kuinka ne vaikuttavat ajatteluun itsestäsi? *

Kirjoita vastaus

4. Millaisissa tilanteissa olet kokenut epäonnistumisen kokemuksia tanssitunneilla? Kuinka nämä vaikuttavat ajatteluun itsestäsi? *

Kirjoita vastaus

5. Ovatko edellä (kysymykset 3 ja 4) esitetyt kokemukset omakohtaisia tuntemuksia vai ulkopuolelta tulleita? (esim. opettajan palaute/tanssikaverin palaute) *

- Itsestä
- Ulkopuolelta

6. Koetko yhteenkuuluvuuden tunnetta tanssiryhmässäsi? Kerro miten se ilmenee? *

Kirjoita vastaus

7. Minkälaiseksi kuvailisit tanssitunnin ryhmädynamiikkaa? Vastaa muutamalla sanalla. *

Kirjoita vastaus

8. Oletko kohdannut ennakkoluuloja harrastaessasi tanssia? *

Kyllä

Ei

9. Kerro kohtaamistasi ennakkoluuloista mitä olet kokenut.

Kirjoita vastaus

10. Oletko huomannut tanssijoiden kesken kehollista vertailua esim. tanssitaidon vertaileminen? *

Kyllä

En

11. Huomaatko vertaavasi itseäsi muihin tanssijoihin? Millaisissa tilanteissa? *

Kirjoita vastaus

12. Onko jokin kehonosa tullut sinulle konkreettisemmaksi tanssituntien myötä? Jos on niin mikä ja miten se ilmenee? *

Kirjoita vastaus

13. Laita seuraavat teemat tärkeysjärjestykseen? Tärkein ylimmäksi. *

Linjaukset
Rytmi
Hengitys
Maadoitus
Eleet
Tasapaino
Ydintuki
Liike

14. Vapaata pohdintaa.

Kirjoita vastaus



SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Tanssin laajat hyvinvointivaikutukset aikuisten miesten arkielämässä
Tatu Aspelund ja Rene Ounaslehto, Oulun ammattikorkeakoulu, tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Minua _____ (etunimi, sukunimi) on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on selvittää miten tanssi vaikuttaa harrastajien arkeen ja miten vaikutukset tukevat heidän hyvinvointiaan. Tutkimus toteutetaan tapaustutkimuksena Vintage Miehet- tanssiryhmälle. Tanssiryhmä harjoittelee viikoittain tiistaisin klo 17:30-19:00 Oulun Ammattikorkeakoulun tiloissa.

Tutkimusta alustaa pienempi kyselytutkimus (yksi kysely), jonka tarkoituksena on selvittää osallistujien henkilökohtaisia lähtökohtia tanssitunnille osallistumiseen, sekä aiempia liikuntatottumuksia.

Tutkimuksen aikana vastaan kolmeen kyselyyn, jotka ajoittuvat syyslukukauden alkuun ja loppuun, sekä keväälle. Kyselyihin vastataan anonyymisti omalla mobiililaitteella. Missään tutkimuksen vaiheessa tutkittavan henkilöllisyys ei käy ilmi.

Suostun siihen, että osa tanssitunneista kuvataan havainnointia varten. Videoita ei esitetä missään julkisesti ja ne ovat ainoastaan tutkimuskäyttöön.

Ymmärrän, että kaikkea tutkimusmateriaalia säilytetään ainoastaan tutkimuksen ajan ja tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Materiaalia käsittelee ainoastaan tutkimuksen tekijät ja opinnäytetyön ohjaushenkilöstö, eikä sitä luovuteta sivullisille. Olen ymmärtänyt, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa syytä kertomatta keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen tai peruuttaa antamani suostumuksen.

Tutkimusryhmälle perustetaan oma WhatsApp -ryhmä. Ryhmän tarkoitus on toimia viestikanavana tutkittavan ryhmän kesken, ja sen kautta tutkittavat pääsevät vastaamaan edellä mainittuihin kyselyihin.

Jos minulla on kysyttävää tutkimukseen liittyen voin olla yhteydessä tutkimuksen tekijöihin.

Tatu Aspelund m0asta00@students.oamk.fi 040 961 7927	Rene Ounaslehto m9oure00@students.oamk.fi 044 973 9288
---	---

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkimushenkilöksi.

Päivämäärä:

Tutkimushenkilön allekirjoitus

ANTTI LEIKAS 9.1.2024

1. Mistä idea pelkästään miehille suunnatusta tanssiryhmästä alkoi?
2. Silloin kuin tanssiryhmä aloitti toimintansa, mikä/mitkä asiat olivat ryhmän ydinasioita?
Oliko ryhmällä sen alkaessa selkeät tavoitteet ja miten niitä edistettiin?
3. Ovatko ryhmän ydinasiat ja tavoitteet muuttuneet vuosien saatossa?
4. Miksi ryhmälle valikoitui tanssilajiksi nykytanssi?