

Johanna Karjalainen

## **PSYKKINEN VALMENNUS TANSSINOPETTAJAKOULUTUK- SESSA**

Opiskelijoiden käsityksiä psyykkisestä valmennuksesta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tekijänä

## **PSYKKINEN VALMENNUS TANSSINOPETTAJAKOULUTUK- SESSA**

Opiskelijoiden käsityksiä psyykkisestä valmennuksesta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tekijänä

Johanna Karjalainen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2017  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, baletin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Johanna Karjalainen

Opinnäytetyön nimi: Psyykinen valmennus tanssinopettajakoulutuksessa: opiskelijoiden käsityksiä psyykkisestä valmennuksesta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tekijänä

Työn ohjaajat: Petri Hoppu ja Heli Kuula

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2017      Sivumäärä: 41 + 5

---

Tanssialalla keskitytään pääasiassa fyysisten taitojen treenaamiseen huippuunsa ja psyykinen hyvinvointi ja jaksaminen jäävät usein vähemmälle huomiolle tai jopa kokonaan huomiotta. Tutkimukseni tavoite oli selvittää, millaisia käsityksiä ja kokemuksia tanssinopettajaopiskelijoilla on tällä hetkellä psyykkisestä valmennuksesta ja koetaanko psyykkistä valmennusta tarpeelliseksi itselle sekä yleisesti tanssialalla. Tutkimusmenetelmä on määrällinen ja soveltava. Tutkimukseen luodun kyselyn aineistoa verrataan tietoperustaan, jota on sovellettu tanssialan toimijoiden näkökulmasta.

Tuloksista selviää, että tanssinopettajaopiskelijat liittävät psyykkisen valmennuksen mieleen ja ajatustoimintoihin keskittymiseen, joilla pyritään parantamaan suorituskkyä, lisäämään hyvinvointia tai molempia. Psyykkisen valmennuksen teoriaa tai menetelmiä kohdataan pääasiassa elämäkokemuksissa, ja on koettu, että tanssinopettajakoulutuksesta ei ole saatu juuri tai lainkaan psyykkistä valmennusta. Tanssinopettajaopiskelijat pitävät psyykkistä valmennusta tärkeänä ja uskovat tai toivovat sen lisääntyvän alalla tulevaisuudessa. Jatkossa olisi tärkeää kehittää psyykkistä valmennusta tanssialan toimijoiden tarpeisiin sopivaksi eli viedä psyykkisen valmennuksen menetelmiä käytäntöön ja tutkia niiden vaikutuksia tanssinopettajaopiskelijoiden hyvinvointiin.

---

Asiasanat: psyykinen hyvinvointi, psyykinen valmennus, tanssinopettajat, koulutus

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme of Dance Pedagogy, Option of Ballet

---

Author: Johanna Karjalainen

Title of thesis: Psychological coaching in the Degree Programme in Dance Pedagogy: students' perceptions of mental training as a factor of overall well-being

Supervisors: Petri Hoppu and Heli Kuula

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017 Number of pages: 41 + 5

---

In the field of dance, attention is usually paid to physical training rather than to psychological coaching, though the field is both physically and mentally demanding. The aim of this study was to investigate how students of Dance Pedagogy define mental training, how they experience and think about mental training, and how mental training is needed personally and generally in the field of dance. The research methods used in this study were quantitative research and applied research. The data was collected through an internet questionnaire for students of Dance Pedagogy in three different Universities of Applied Sciences in Finland. The theoretical framework of this thesis deals with sport psychology, which is applied from the point of view of students, dancers, and dance pedagogies.

According to the results, dance teacher students associate mental training with intention to enhance the performance and/or increase overall well-being by means of mind and thinking. Theory or methods of mental training are mainly reached through life experiences. Those are slightly or not at all experienced in the Degree Programme of Dance Pedagogy. Dance teacher students find the mental training important, and they hope and/or believe that in the future the use of mental training is going to increase in the field of dance.

In the future, it would be important start developing mental training for the needs of the field of dance. The development process would be putting the methods of mental training into practise, and study what kind of influence they have on dance teacher students' well-being.

---

Keywords: mental well-being, psychological coaching, mental training, dance teacher, education

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 PSYKKINEN HYVINVOINTI KÄSITTEENÄ	8
2.1 Psykkistä hyvinvointia horjuttavia tekijöitä	11
2.2 Psykkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen	12
3 PSYKKINEN VALMENNUS HYVINVOINNIN TUKENA	15
3.1 Vahvuudet ja uskomukset	17
3.2 Motivaatio	18
3.3 Palaute- ja vuorovaikutustaidot	19
3.4 Rentoutuminen	20
4 TUTKIMUSMENETELMÄT	22
5 TULOKSET	25
5.1 Käsitteitä psyykkisestä valmennuksesta	25
5.2 Kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta	26
5.3 Tarve psyykkiselle valmennukselle	29
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	33
7 POHDINTA	35
7.1 Tutkimuksen luotettavuudesta	36
7.2 Jatkotutkimusaiheita	38
LÄHTEET	39
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aihe on psyykinen hyvinvointi tanssialalla. Tutkin työssäni tanssinopettajaopiskelijoiden kokemuksia ja käsityksiä psyykkisestä valmennuksesta. Tartuin aiheeseen, sillä olen tanssinopettajaopintojeni aikana useampaan otteeseen pohtinut mielen vaikutusta tanssinopiskeluun. Mikä on tanssijan harjoittelun fyysisyyden suhde psyykkiseen hyvinvointiin? Kuinka paljon tanssinopettajan tulisi ymmärtää psyykkistä hyvinvointia keskittyessään usein pääasiassa fyysisten taitojen opettamiseen?

Tanssialalla keskitytään pitkälti lajitaitojen ja fysiikan treenaamiseen huippuunsa ja psyykinen puoli jää syystä tai toisesta vähemmälle huomiolle niin käytännössä kuin teoriassakin. Kiinnostukseni tanssin lisäksi ihmismieleen johdatti minut urheilupsykologian kirjallisuuden pariin, minkä kautta syntyi halu selvittää psyykkisen valmennuksen tilaa tanssialalla, jossa sitä ei ainakaan tietoisesti vielä juuri hyödynnetä. Tutkimukseni kohdentuu tanssinopettajaopiskelijoihin ja psyykkiseen valmennukseen pääasiassa heidän hyvinvointinsa tukijana. Haluan tuoda työssäni esille erityisesti tanssinopettajaopiskelijoiden näkökulmaa ja käsityksiä psyykkisestä valmennuksesta, minkä pohjalta muotoutuvat seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Mitä tanssinopettajaopiskelijat ymmärtävät psyykkisen valmennuksen olevan?
2. Missä ja millaisia psyykkisen valmennuksen keinoja tai teoriaa tanssinopettajaopiskelijat ovat kohdanneet?
3. Kuinka tarpeelliseksi tanssinopettajaopiskelijat kokevat psyykkisen valmennuksen?

Jo opintojeni ensimmäisenä vuonna minulle selvisi Dahlin ja Hintsalan (2014, viitattu 16.10.2016) opinnäytetyön kautta, että Oulun ammattikorkeakoulussa on huomattu opiskelijoiden olevan uupuneita. Samana vuonna myös Ihaksi (2014, viitattu 16.10.2016) käsitteli psyykkisen valmennuksen sopivuutta tanssitunneille opinnäytetyössään "Psyykinen valmennus tanssitunnilla". Psyykinen hyvin-

vointi oleellisena osana kokonaisvaltaista hyvinvointia on yhä ajankohtainen ja tärkeä aihe tanssialalla. Itsekään en välttynyt uupumukselta opintojeni aikana, mikä osaltaan lisäsi kiinnostustani kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja erityisesti sen psyykkiseen osa-alueeseen.

Tietämykseni mukaan tutkimusta tanssijoihin tai tanssinopettajiin kohdistuvasta psyykkisestä valmennuksesta ei ole tehty Suomessa. Tämän tutkimuksen tietoperustana sovellan pääasiassa urheilupsykologian ja urheilun psyykkisen valmennuksen kirjallisuutta niin tanssijan kuin tanssinopettajan näkökulmasta, sillä tanssinopettajaopinnoissa nämä molemmat ovat suuressa roolissa. Näen ihmisen kokonaisuutena, ja mielestäni on tärkeää huomioida hyvinvoinnin eri osa-alueiden vaikutukset toisiinsa. Tässä työssä kuitenkin tietoisesti painotan psyykkisen hyvinvoinnin osa-aluetta ja käsittelen muita hyvinvoinnin alueita vain pinnallisesti.

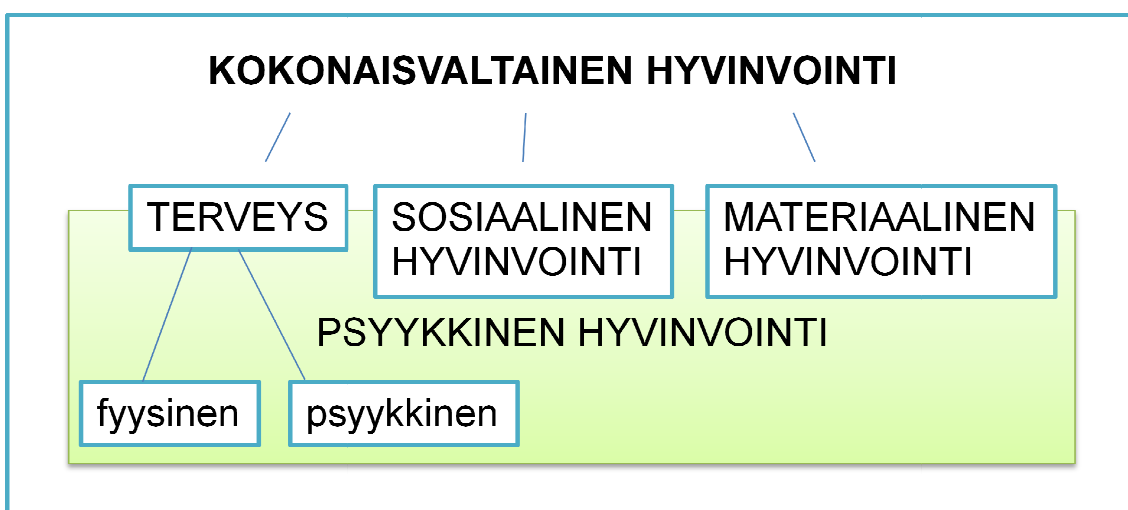
Työni tarkoitus on lisätä tanssinopettajaopiskelijoiden tietoisuutta psyykkisestä valmennuksesta psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja vahvistajana sekä mahdollisesti myös työvälineenä tanssinopettajan työssä. Toivon työni herättävän tanssinopettajaopiskelijoita pohtimaan psyykkisen valmennuksen mahdollisuutta ja tarpeellisuutta henkilökohtaisesti sekä yleisemmin tanssialalla.

Toisessa luvussa avaan psyykkisen hyvinvoinnin käsitettä sekä kerron miten määrittelen sen tässä työssä. Kolmannessa luvussa syvennyn psyykkiseen valmennukseen osana psyykkisen hyvinvoinnin tukemista. Neljännessä luvussa esittelen tutkimusmenetelmiäni sekä tutkimukseen luomani kyselyn osallistujat ja viidennessä luvussa aineistoni tuloksia. Kuudennessa ja seitsemännessä luvussa avaan tutkimustuloksien johtopäätöksiä sekä pohdin tutkimustani kokonaisuudessaan ja sen pohjalta jatkotutkimusaiheita.

## 2 PSYKKINEN HYVINVOINTI KÄSITTEENÄ

Psyykkiseen hyvinvointiin sisältyvät ihmisen psyykkiset toiminnot, tiedolliset ja emotionaaliset, eli yksinkertaistettuna ajattelu ja tunteet (Vilkko-Riihelä & Laine 2004, 197). Alettuaani tarkastella aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sain nopeasti huomata, kuinka laajasta ja moniulotteisesta käsitteestä olen kiinnostunut. Ajattelu ja tunteet ovat läsnä ihmisessä jatkuvasti tavalla tai toisella tilanteesta ja yksilöstä riippumatta: emme siis voi olla ajattelematta tai tuntematta, vaikka voimmekin vaikuttaa ajatuksiimme ja tunteisiimme. Yksiselitteistä määritelmää psyykkiseen hyvinvointiin onkin turha lähteä edes tavoittelemaan.

Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa esimerkiksi fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen sekä materiaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin (Kettunen 2008, viitattu 24.6.2016). Tässä työssä tarkastelen psyykkistä hyvinvointia muiden osa-alueiden läpiluotaavana tekijänä. Käsitän siis kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin alakäsitteiksi terveyden, sosiaalisen sekä materiaalisen hyvinvoinnin, joista terveyden jaan vielä psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (kuvio 1). Psyykkisen ja fyysisen terveyden käsitän tässä työssä sairauden tai häiriöiden puuttumisena lääketieteellisestä näkökulmasta.



KUVIO 1. Kokonaisvaltainen hyvinvointi.



Kaikki hyvinvoinnin osa-alueet vaikuttavat toisiinsa tukien tai haastaen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Psykkisen hyvinvoinnin rooli on kuitenkin kaikista oleellisin hyvinvoinnin ylläpitäjä tai romahduttaja viitaten maailman terveysjärjestö WHO:n mielenterveyden määritelmään, jonka mukaan terveyttä ei ole olemassa ilman mielenterveyttä (World Health Organization 2016, viitattu 17.10.2016). Psykkisesti hyvinvoiva ihminen voi kokea itsensä hyvinvoivaksi huolimatta vaikkapa terveydentilan tai talouden haasteista. Seuraavaksi avaan lyhyesti fyysisen, sosiaalisen ja materiaalisen hyvinvoinnin osa-alueita.

*Fyysinen hyvinvointi ja terveys* ovat tanssinopettajaopiskelijalle tärkeä osa psyykkistä hyvinvointia, onhan keho tanssinopettajan tärkein työväline. Fyysisellä terveydellä tarkoitan tässä työssä sairauden tai häiriöiden puuttumista lääketieteellisesti, ja fyysisellä hyvinvoinnilla laajemmin ihmisen fyysistä toimintakykyä sekä kokemuksellista terveyttä verrattuna omaan ikäluokkaan tai omaan aiempaan toimintakykyyn.

Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavat fyysinen terveys sekä terveelliset elintavat, kuten ruokailu-, liikunta- ja unitottumukset. Elintapoja kohentaessa pysyviin muutoksiin tähtääminen on ratkaisevaa hyvinvoinnin kannalta pikadieettien tai lyhyiden kuntokuurien sijaan. Esimerkiksi Tervämäki (2013, 70) kertoo fysioterapeuttinsa todenneen, että kannattaa keskittyä siihen, mitä syö uuden vuoden ja joulun välillä kuin siihen, mitä syö joulun ja uuden vuoden välillä. Tämä toteutus sopii hyvin myös muihin fyysisen hyvinvoinnin osa-alueisiin.

*Sosiaalisesti hyvinvoivalla* ihmisellä on hyviä, luottamuksellisia ja vastavuoroisia sosiaalisia suhteita eli sosiaalisia verkostoja. Hän kokee olevansa osa ympäröivää yhteiskuntaa. Vaikka sosiaaliset tarpeet ovat yksilöllisiä, yhdistäviä tekijöitä ovat muun muassa tasa-arvoisuuden sekä yhteisöllisyyden tarpeet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2013) mukaan sosiaalisesti osallistuva ja toisiin luotava kokee itsensä sosiaalisesti heikompia terveemmäksi. Tämä yhteys on riippumaton ihmisen fyysisestä terveyden tilasta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013, viitattu 12.12.2016.)

Ihminen tarvitsee sosiaalisia suhteita voidakseen hyvin. Vastasyntyneelle lapselle vuorovaikutussuhde ja hoiva ovat välttämättömyys jo eloon jäämisen kannalta, mutta sosiaaliset suhteet vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin muissakin elämänvaiheissa. Sosiaalisen tuen merkitys on niin vaikuttava, että sen on arvioitu vähentävän sairauksien, esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien sekä psyykkisten ongelmien puhkeamista. (Martelin, Hyyppä, Joutsenniemi & Nieminen, viitattu 7.2.2017.)

*Materiaaliseen hyvinvointiin* voidaan sisällyttää ihmisen taloudellinen tilanne ja ympäristön olosuhteet. Viime aikoina paljon esillä olleet sisäilmaongelmat saattavat aiheuttaa ongelmia opiskelijalle opiskeluympäristössä. Tanssinopettajaopiskelijalle muita materiaalsen hyvinvoinnin haasteita voivat olla taloudellinen tilanne eli se, että opiskelijan täytyy sovittaa työt opintojen oheen. Suomessa opiskelijoiden materiaalista hyvinvointia tukee kuitenkin opintotuen ja valtion takaaman opintolainan saantimahdollisuus.

Tärkeänä hyvinvoinnin tekijänä pidetään lisäksi turvallisuuden kokemusta, josta materiaaliseen hyvinvointiin voidaan ajatella kuuluvan ympäristön kokeminen turvallisena. Tanssinopettajaopiskelijalle turvallisuuden kokemusta voi horjuttaa ääritapauksissa opiskeluympäristössä tapahtuva kiusaaminen, kouluampumistapaus tai vastaavan tilanteen uhka. Lisäksi koulutustilojen jatkuvat muutokset, opintojen jatkuvuuden epävakaus ja muut vastaavanlaiset epävarmuustekijät voivat horjuttaa turvallisuuden kokemusta.

Jokainen meistä kohtaa elämässään psyykkistä hyvinvointia horjuttavia sekä vahvistavia tekijöitä, sekä sisäisiä että itsestä riippumattomia. Elämää ilman erilaisia haasteita ja vastoin käymisiä ei ole olemassa, eikä sellaista tulisi tavoitellakaan: hyvinvointi on muuttuva, ja muodostuu ennen kaikkea tasapainottelutaidosta erilaisten muutosten keskellä. Seuraavissa alaluvuissa avaan psyykkistä hyvinvointia sitä horjuttavien ja tukevien tekijöiden kautta.

## 2.1 Psyykkistä hyvinvointia horjuttavia tekijöitä

Tanssinopettajaopiskelijan psyykkistä hyvinvointia horjuttavat tekijät ovat samoja kuin kenellä tahansa. Jotkin alan erityispiirteet kuitenkin nostavat joitakin riskitekijöitä toisia todennäköisemmiksi.

Psyykkistä hyvinvointia voivat horjuttaa opiskelijan biologiset tekijät, kehityshäiriöt sekä psyykkiset häiriöt perheessä tai lähipiirissä. Lisäksi mahdolliset erot ja menetykset vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. (Suomen Mielenterveysseura, viitattu 16.10.2016.) Vaikka nämä tekijät voivat vaikuttaa tanssinopettajaopiskelijan psyykkiseen hyvinvointiin, todennäköisimmiksi riskitekijöiksi opintojen näkökulmasta ajattelen muun muassa loukkaantumisriskin ja itsetunnon haavoittuvuuden.

Tanssinopettajan koulutukseen kuuluu runsaasti fyysistä harjoittelua. Harjoittelun ja siihen nähden riittävän palautumisen sovittaminen opintojen ja vapaa-ajan kiireisiin haastaa opiskelijaa, ja loukkaantumisriski on läsnä arjessa. Tanssinopettajalle ja tanssijalle keho on tärkeä työväline, joten loukkaantuminen on aina jonkinasteinen kriisi. Loukkaantuminen voi lisäksi lisätä loukkaantumisen pelkoa, joka vie tanssijan psyykkistä energiaa (Björkman 1982, 46). Tanssija voi kuntoutua loukkaantumisestaan täysin fyysisesti, mutta pelko uudesta loukkaantumisesta estää esimerkiksi teknisesti hyvien suoritusten saavuttamista.

Tanssimaailmassa, jossa stereotyyppisesti esimerkiksi baletti lajina houkuttelee usein perfektionistisia piirteitä omaavia, vertailua esiintyy helposti. Tällöin itsetunnon haavoittuvuuden ja huonommuuden tunteen riskitekijät ovat läsnä. Oppimisvaikeudet jo itsessään ovat riskitekijä psyykelle (Suomen Mielenterveysseura, viitattu 16.10.2016), mutta ne voivat vaikuttaa myös esimerkiksi itsetunnon heikentymiseen.

Yksinäisyys, eristäytyminen ja vieraantuminen tutuista ihmissuhteista ovat riskitekijöitä mielen hyvinvoinnille (Suomen Mielenterveysseura, viitattu 16.10.2016). Näitä tekijöitä opiskelija voi kohdata esimerkiksi uudelle paikka-

kunnalle muuton myötä. Tärkeää onkin löytää paikkansa opiskelumaailmassa sekä uudessa kaupungissa ja tuntee yhteenkuuluvuutta johonkin, usein uuteen, ryhmään tai ryhmiin.

Riskitekijöitä voivat opiskelijalle olla lisäksi alkoholin ja päihteiden käyttö, hyväksikäyttö, väkivalta ja kiusaaminen. Työttömyys tai sen uhka haastavassa taloudellisessa tilanteessa haastaa yhä useamman opiskelijan psyykkistä hyvinvointia. (Suomen Mielenterveysseura, viitattu 16.10.2016.)

## **2.2 Psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen**

Psyykkisen hyvinvoinnin edistävien tekijöiden tulisi olla vähintäänkin tasapainossa suhteessa horjuttajiin. Vaikka vastoinkäymisiä ja psyykkisiä haasteita olisi useitakin, psyykkistä hyvinvointia on mahdollista tasapainottaa voimavaroilähteillä eli psyykkistä hyvinvointia tukevilla ja lisäävillä tekijöillä.

Psyykkistä hyvinvointia edistävät muun muassa tunnetaidot, kuten kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita (Suomen Mielenterveysseura, viitattu 16.10.2016). Tunnetaidot ovat osa arkipäiväistä vuorovaikutusta sekä itsensä että muiden kanssa, ja niitä voi harjoitella. Tanssinopettajan työ on ihmisläheistä sekä kehollista ja siinä tunnetaidot ja tunteiden vaikutuksen ymmärtäminen ovat tärkeässä asemassa. Tunteiden vaikutus kehoon, kehonkieleen ja käyttäytymiseen on selkeä. Samoin vaikutus toiseen suuntaan on olemassa. (Närhi & Frantsi 1998, 78). Esimerkiksi Lassander, Fagerlund, Markkanen ja Volanen (2016, 257) tiivistävät tunnetaitojen tärkeyden seuraavasti:

*Tunteiden taitava ilmaiseminen on tärkeää, sillä tukahdutetut tunteet kuluttavat ihmisen energiaa ja aiheuttavat monenlaista psyykkistä ja psykosomaattista oireilua. Tunnetaidot ovat myös sosiaalisen vuorovaikutuksen perusta ja luovat perustan empatialle ja myötätunnolle.*

Kaikilla tunteilla on ikään kuin samanlainen luonne: ne alkavat, voimistuvat huippuunsa ja lopulta laantuvat. Luonteestaan johtuen syrjään pakotettuna tunteet tai tunne saattaa jäädä kytemään ja ryöpsähtää pintaan myöhemmin, vielä

huonommalla hetkellä. Tärkeää on huomata, että tunteen tunteminen on eri asia kuin tunteeseen reagointi (Forssell 2012, 73–74).

Varhaiset ihmissuhteet sekä turvallinen kasvuympäristö vaikuttavat oleellisesti psyykkiseen hyvinvointiin, kuten myös kyky luoda ja ylläpitää kaverisuhteita sekä tunne hyväksytyksi tulemista. Hyvät sosiaaliset suhteet luovat turvaverkkoa sekä turvallisuuden tunnetta, jotka ylläpitävät sekä tukevat psyykkistä hyvinvointia. Näitä tekijöitä voidaan käsitellä omanakin sosiaalisen hyvinvoinnin osana alueenaan, vaikka ne kuuluvat oleellisena osana psyykkistä hyvinvointia tukeviin ja edistäviin tekijöihin.

Psyykkistä hyvinvointia edistää myös omasta fyysisestä terveydestä huolehtiminen, mikä on tanssinopettajaopiskelijalle ehdottoman tärkeää. Kehonhuolto ja palautumisesta huolehtiminen lisäävät hyvinvointia ja ehkäisevät loukkaantumisriskiä. Pajusen (2016, viitattu 7.3.2017) artikkelissa Viranta-Naulapää toteaaakin liikunnan hyväksi keinoksi palautua kuormituksesta, vaikka muistuttaa samalla, ettei liikunta ole yhtä lailla lepoa kuin rentoutuminen. Tanssinopettajaopiskelija liikkuu usein jo opinnoissaan runsaasti, joten hyvinvoinnin kannalta tärkeää on pitää huolta siitä, että palautumis- ja lepokeinoja löytyy muualtakin kuin liikunnasta.

Kehon kuuntelemisen taito lisää niin tanssinopettajaopiskelijan, tanssijan kuin tanssinopettajan psyykkistä hyvinvointia. Kehon kuuntelemisen taidolla tarkoitetaan kehon tarpeiden, kuten levon ja kivun, huomioimista toiminnassa (Tuomola 2012, 131). Tärkeää on siis oppia kuuntelemaan ja ymmärtämään kehon viestijä ja ennen kaikkea reagoimaan niihin tarkoituksenmukaisella tavalla.

Tervämäki (2013, 48) tuo esiin tanssijan näkökulman kehon kuuntelun taidon haasteista. Vaikka tanssialalla työskentelevällä on usein runsaasti kehon tuntemusta, haasteita luo muun muassa se tosiasia, ettei alalla pärjää, jos reagoi jokaiseen kivun tai väsymyksen tunteeseen. Se, mihin tulee reagoida ja mihin ei, riippuu täysin jokaisesta yksilöstä. Ei voida luoda tiettyä kaavaa, millä jokainen voisi toimia oikein, sillä ihmiset ovat erilaisia. Se, että joku toinen jaksaa painaa eteenpäin, ei koskaan tarkoita, että kaikkien muidenkin täytyy jaksaa.

Tervämäki (2013, 82) kehottaakin uskaltautumaan kuuntelemaan kehon tarpeita.

Koska tanssialalla on riski ylisuorittamiseen ja ylikuormittumiseen sekä fyysisesti että henkisesti, taito levätä osana niin fyysistä kuin psyykkistä harjoittelua on tarpeellinen hyvinvoinnin ylläpitäjä ja edistäjä. Onkin tärkeää muistaa, että myös mieli tarvitsee lepoa: "Parhaiten pärjää se, joka osaa levätä, eikä se, joka treenaa eniten. Tämä koskee yhtä lailla urheilijoita kuin yritysjohtajia.", toteaa Viranta-Naulapää Pajusen (2016, viitattu 7.3.2017) artikkelissa.

Tavallinen arki, kuten koulussa käyminen, opiskelu ja työnteko ylläpitävät ja voivat edistää psyykkistä hyvinvointia. Yhtenä erittäin tärkeänä tekijänä voidaan pitää myös kykyä uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa. (Suomen Mielenterveysseura, viitattu 16.10.2016.)

### 3 PSYKKINEN VALMENNUS HYVINVOINNIN TUKENA

Urheilumaailmassa on iät ja ajat puhuttu harjoittelun rytmittämisestä, palautumisesta ja levosta - - Jostakin syystä nämä asiat eivät ole siirtyneet baletti-maailmaan, jossa ajatellaan edelleen, että jos hyppy ei nouse, pitää treenata lisää. (Tervämäki 2013, 77.)

Edellä olevaan Tervämäen pohdintaan viitaten tanssialalla on paljon opittavaa urheilumaailmasta. Urheilupsykologia pureutuu valmennuksen psyykkiseen puoleen ja sen tarkoituksena on parantaa suorituskkyä, lisätä urheilijan hyvinvointia tai molempia (Matikka 2012, 23). Kuten urheilijan tai urheiluvalmentajan, myös tanssinopettajan ammatti on kokonaisvaltaisesti, sekä fyysisesti että psyykkisesti, kuormittavaa, minkä tarpeisiin valmennuksen psykologia perustuu. Tanssinopettajaopiskelija kohtaa opinnoissaan sekä tanssijana että tanssinopettajana työskentelyä. Tässä opinnäytetyössä sovellankin urheilupsykologian teorioita opiskelijan, tanssinopettajan sekä tanssijan näkökulmasta.

Tieteenalana urheilupsykologia on suhteellisen nuori ja nopeasti kehittyvä. Tästä johtuen esimerkiksi käsitteistö on vielä jokseenkin hajanaista. On tärkeää huomata, että urheilupsykologia on monien eri alojen ammattilaisten yhteistyön tulosta, käytännönläheistä sekä tavoitteellista toimintaa. (Matikka 2012, 23.)

Urheilupsykologiassa valmennuksen psykologia käsitetään urheilijoiden sekä valmentajien psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä tukevana kokonaisvaltaisena prosessina. Tässä prosessissa pyritään erilaisilla yhteisö-, ryhmä- ja yksilötason menetelmillä harjoittamaan psyykkisiä urheilussa ja elämässä yleensä tarpeellisia taitoja, jotka auttavat kohtaamaan urheiluun liittyviä stressitilanteita ja hoitamaan urheilijoiden ja valmentajien psyykkisiä ongelmia. (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Ruiz 2012, 31.)

Kuten valmentaja, myös tanssinopettaja voi kohdata työssään psyykkisiä haasteita esimerkiksi motivaatoristiriitoina, itsesäätelyn, itseluottamuksen tai ammatillisen itsetunnon heikkoutena. Itsesäätelyn taidot näkyvät tunteiden, ajatusten ja käytöksen säätelyssä, motivaatio taas ohjaa tanssinopettajan toimintatapoja

ja -periaatteita. (Kaski 2012, 275–276.) Omien haasteiden ja vahvuuksien tiedostaminen psyykkisissä taidoissa on tärkeää sekä henkilökohtaisen hyvinvoinnin että tanssioppilaiden kehityksen kannalta. Kirjassaan *Psyykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä* Närhi ja Frantsi (1998, 36) toteavatkin hyvin suunnitellun valmennuksen olevan suurelta osin myös psyykkistä valmennusta. Psyykkistä valmennusta on mukana aina treenitilanteissa, tiedostettiin sitä tai ei (Närhi & Frantsi 1998, 18).

Psyykkisen hyvinvoinnin olemassaoloon ja siitä huolehtimiseen tarvitaan käsitys ihmisestä, joka on kehollinen, konkreettinen olento sekä ajatteleva yksilö (Tuomola 2012, 126). Tärkeänä osana ihmiseen vaikuttaa myös elinympäristö, vaikka ihmistä pidetään kykenevänä vaikuttamaan omaan toimintaansa, kehittymään ja kasvamaan. Psyykkisen valmennuksen pohjalla onkin vahva käsitys ihmisen kokonaisvaltaisuudesta, ja valmennuksella tavoitellaankin elämän tasapainoisuutta. (Närhi & Frantsi 1998, 15). Kuitenkin muun muassa urheilu- ja tanssimaailmassa on vasta viime vuosina alettu ymmärtää mielen ja kehon yhteyttä esimerkiksi vammoista paranemisen edistämiseksi sekä levon ja harjoittelun tasapainon saavuttamisessa (Tuomola 2012, 128).

Urheilupsykologian näkökulmasta lajitaitojen ja perusfysiikan harjoittamisen lisäksi psyykkisen valmennuksen tulisi olla luonnollinen osa perusvalmentautumista (Roos-Salmi 2012, 135). Närhen ja Frantsin (1998, 78) mukaan parempia suorituksia tavoitellessa ihmisen keho ja mieli tarvitsevat yhtä lailla harjoitusta kuin lepoa ja huolenpitoa. Psyykkinen valmennus on siis ennen kaikkea vaikuttamista ihmisen ajattelu- ja tunnemaailmaan pyrkimyksenä edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia, optimoida suorituskykyä tai molempia.

Psyykkistä valmennusta voidaan lähestyä hyvin monesta näkökulmasta tavoitellessa kokonaiskuvaavaa. Näin ollen on hyvä tarkastella kokonaisuutta ja valmentamisen tarpeita osissa. Tässä työssä syvennyn psyykkisen valmennuksen osa-alueista vahvuuksiin ja uskomuksiin, motivaatioon, palaute- ja vuorovaikutustaitoihin sekä rentoutumiseen, joita käsittelen seuraavissa alaluvuissa.



### 3.1 Vahvuudet ja uskomukset

Henkilökohtaisten vahvuuksien kartoittaminen auttaa näkemään realistisesti omia mahdollisuuksia ja ohjaa kohti itselle mielekkäitä tavoitteita. Vahvuuksien kartoittamisen ja tunnistamisen voi aloittaa pohtimalla vastausta kysymykseen "missä olen hyvä?" (Forssell 2012, 101).

Vahvuudet kuuluvat Forssellin (2012, 101) määritelmän mukaan ihmisen minäperustaan, johon Forssell liittää lisäksi identiteetin, arvot sekä uskomukset. Minäperustan pohjalta muodostuu erilaisia periaatteita, jotka ohjaavat ihmisen valintoja ja toimintaa. Vaikka tässä työssä en käsittele minäperustaa tarkemmin, on tärkeää tiedostaa, että se on nimensä mukaisesti luonnollinen ja oleellinen perusta hyödynnettäessä psyykkistä valmennusta.

Vahvuuksien kartoittamista helpottaa omien uskomusten tarkastelu ja niiden tiedostaminen. Uskomukset suuntaavat ihmisen huomiota niitä tukeviin asioihin (Närhi & Frantsi 1998, 90), ja ne voivat olla itseään toteuttava ennuste niin hyvässä kuin pahassa.

Ihmisen sisäiset uskomukset muotoutuvat monista syistä, eikä kaikille löydy varsinaista selitystä tai alkuperää. Tervamäen (2013, 37) mukaan "perfektioonismiin taipuvainen ihminen kääntää helposti onnistumisen jonkun toisen ansioksi tai löytää hyvästäkin suorituksesta aina jotakin moitittavaa." Tällöin ihmisen sisäiset uskomukset ja puhe itselleen muun muassa vähentävät onnistumisen tunteiden kokemuksia, niiden arvoa tai molempia.

Voimavaraksi ja vahvuuksiksi uskomukset taipuvat ollessaan myönteisiä, realistisia sekä ytimekkäitä (Tervämäki 2013, 37). Ensin on kuitenkin opittava tunnistamaan niitä ja kartoitettava niiden totuudenmukaisuutta sekä sitä kautta hyödyllisyyttä tai haitallisuutta itselleen. Omien uskomusten tiedostaminen ja havainnoiminen vahvistaa itsetuntemusta ja vaikuttaa osaltaan muun muassa realistiseen tavoitteenasetteluun ja motivaatioon.

## 3.2 Motivaatio

Motivoituneen ihmisen tunnistaa innokkuudesta ja periksiantamattomuudesta sekä vastuullisesta ja realistisesta suhtautumisesta tavoitteisiinsa nähden. Motivoituneena ihminen kykenee saavuttamaan asettamansa tavoitteet. (Kauppila 2000, 43.)

Motivaatiolla tarkoitetaan motiivien eli toiminnan psyykkisten syiden kokonaisuutta, joka ohjaa ihmisen toimintaa. Motivaatio-termi onkin peräisin latinan verbistä *movere*, suomeksi 'liikuttaa'. Voidaan siis sanoa motivaation olevan ajatusten, käsitysten ja tunteiden muodostama psyykkinen tila, joka liikuttaa usein joko kohti tai poispäin tavoitteista. (Kaski 2012, 277; Laine & Vilkkoriihelä 2012, 65.) Osaa motiiveista ei aidosti tunnisteta ja osaa taas ei haluta tunnistaa (Laine & Vilkkoriihelä 2012, 67).

Tavallisesti motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ulkoista motivaatiota ohjaavat nimensä mukaisesti ulkoa tulevat paineet, palkkiot tai rangaistukset. Sisäinen motivaatio synnyttää toimintaa omien tavoitteiden ja intohimojen saavuttamiseksi. Ulkoisen ja sisäisen motivaation erottaa toisistaan useimmiten kysymällä itseltään "kenelle tai ketä varten teen, mitä teen?" Ulkoinen motivaatio on riittävä monenlaisiin tilanteisiin, mutta pitkän aikavälin päämääriin pääsemiseksi sisäisestä motivaatiosta on todettu olevan huomattavasti hyötyä. (Laine & Vilkkoriihelä 2012, 74–75.)

Toisinaan motivaatio tuntuu olevan hukassa. Heikko motivaatio johtaa usein pinnalliseen oppimiseen eikä näin ollen tuota pysyviä ja hyviä oppimistuloksia (Kauppila 2000, 44). Heikko motivaatio tai motivaation väheneminen voi johtua monenlaisista tekijöistä. Ulkoiseen motivaatioon tukeutuva henkilö saattaa tuntea toimivansa vain muita varten, joten oma tahto ja motivaatio heikentyy (Laine & Vilkkoriihelä 2012, 75). Uupunut sen sijaan saattaa ajatella kiinnostuksensa ja motivaationsa loppuneen, ja jopa lopettaa opinnot, vaikka kyse olisikin siitä, että voimavarat ovat syystä tai toisesta aivan liian vähissä (Forssell 2012, 214–215).

### 3.3 Palaute- ja vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustaidot ovat oleellinen taito sekä arjessa että osana psyykkistä valmennusta. Vuorovaikutustaitojen perustana vaikuttavat tunnetaidot, joita käsittelemme edellisessä luvussa psyykkisen hyvinvoinnin yhteydessä. Tässä alaluvussa käsittelemme palautetaitoja pääasiassa palautteen vastaanottajan, tanssijan ja tanssinopettajaopiskelijan näkökulmasta.

Vuorovaikutustaidoista puhuttaessa on oleellista ymmärtää, että ihmiset hahmottavat maailmaa omalla tavallaan, kuten Forssell (2012, 321) kuvailee jokaisen tulkitsevan ympäristöä ja muiden viestintää omien värittyneiden silmälasien kautta. Viestit saatetaan ymmärtää tai tulkita väärin esimerkiksi käytetyn äänenpainon, rytmityksen tai sanavalintojen takia. Siksi ymmärrys ihmisten erilaisuudesta on hyvä lähtökohta, josta alkaa kehittää kuuntelu- ja kommunikaatio-taitoja.

Erilaiset vuorovaikutustyyli-ilmenemiset ilmenevät monilla eri tavoin. Yksi haluaa edetä suoraan asiaan, kun toinen eksyy jaarittelemaan milloin mistäkin aiheesta. Joillekin on luontevaa puhua itsestään, ja tällaiset ihmiset usein syttyvät keskusteluista, kun taas toiset samassa tilanteessa mieluummin vetäytyvät. Palautteensaajan haasteita voivat olla erityisesti malttamattomuus kuunnella loppuun tai suhtautuminen palautteeseen herkästi kritiikkinä itseä kohtaan. (Forssell 2012, 330–334.)

Tanssijana ja tanssinopettajaopiskelijana palaute- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä kehittymisen mahdollistajia ja edistäjiä. Mikäli vuorovaikutus ei toimi eikä yhteyttä palautteen antajan ja saajan välillä tunnu löytyvän, tietotaito ikään kuin valuu hukkaan. Hyvä vuorovaikutussuhde vaatii aitoa kiinnostusta toista ihmistä kohtaan. (Närhi & Frantsi 1998, 38, 40.) Kanavan löydyttyä palaute parhaimmillaan motivoi ja luo uskoa omaan kykyihinkin, kun tulee huomioduksi yksilönä. Vuorovaikutustilanteissa tärkeää on toimia itsestään käsin, oppia tiedostamaan ja ymmärtämään itseään ja sitä kautta myös muita paremmin.

Wisconsinin yliopistossa vuonna 1982 tehdyn kokeen mukaan onnistumisiin keskittymällä oppiminen oli tehokkaampaa, kuin virheisiin keskittymällä, vaikka kummassakin tapauksessa oppimista tapahtui (Forssell 2012, 322–333). Antaessa palautetta itselle että muille keskitytään helposti virheisiin ja pyritään sitä kautta parantamaan suorituksia. Sanotaan, että virheistä oppii, ja niin toki on, mutta olisi hyvä huomata lisäksi onnistumiset ja mahdollisuus niiden kautta oppimiseen.

### **3.4 Rentoutuminen**

Rentoutuminen on merkittävä taito tanssijalle ja tanssinopettajaopiskelijalle osana harjoittelua. Rentoutuminen muun muassa rauhoittaa hengitystä ja sydämen lyöntitiheyttä, alentaa verenpainetta sekä vähentää veren maitohappopitoisuutta. Rentoutumalla tietoisesti pystytään rauhoittamaan autonomista hermostoa ja tunteita tai nostamaan psyykkisen energian tasoa ja parantamaan keskittymiskykyä. (Tervämäki 2013, 51.) Rentoutumisen taito edesauttaa lihasten, hermoston ja mielen palautumista kuormituksesta.

Tanssinopettajaopiskelija kohtaa opinnoissaan opetus- ja esiintymistilanteita. Opintojen ja muun elämän paineet aiheuttavat usein kiirettä ja stressiä, joita voidaan helpottaa rentoutumismenetelmillä. Rentoutumista voidaan käyttää esimerkiksi unen saamiseen illalla, jännityksenhallintaan ja vireystason säätelyyn (Björkman 1982, 68). Rentoutumismenetelmillä voidaan myös parantaa suorituskkyä ilman fyysistä ponnistelua, mikä on merkittävää tanssialalla, jossa on iso riski fyysiseen ylikuormittumiseen (Tervämäki 2013, 51).

Rentoutumisella tarkoitetaan, että keho jätetään tietoisesti autonomisten toimintojen varaan – ei siis sitä, että ihminen on vain hiljaa tekemättä yhtään mitään (Björkman 1982, 58). Rentoutusmenetelmiä on monenlaisia, ja niihin kannattaakin tutustua pohtien, mikä toimisi itselle parhaiten. Tässä yhteydessä esitellen lyhyesti hengityksen osana rentoutusmenetelmiä.

Tapa hengittää usein paljastaa mielentilan: itsevarman ja luottavaisen ihmisen hengitys on tasaista ja rauhallista, kun taas jännittyneen hengitys muuttuu pinnalliseksi ja sen tehokkuus laskee (Björkman 1982, 68–69). Tanssijalle pinnallinen hengitys saattaa heikentää suoritusta, kun koko keuhkokapasiteetin käyttö on estynyt, ja usein juuri liiallinen kireys tai hermostuneisuus johtaa epäonnistuneisiin suorituksiin.

Hengitysharjoituksiakin on useita erilaisia, enkä tässä työssä syvenny itse harjoituksiin. Kun hyödynnetään hengitystä rentoutusmenetelmänä, on tärkeää huomioida aina pallean käyttö (Björkman 1982, 69). Oleellista on lisäksi löytää itselle sopiva hengityksen syvyys sekä rytmi, sillä muutoin saattaa päätyä kuitenkin pinnalliseen hengitykseen, vaikka kuinka seuraisi harjoitusohjeita.

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Aineistonhankintamenetelmänä käytin tässä työssä verkkokyselyä. Tällä menetelmällä vastaajien saavuttaminen on nopeaa, vaikkakin itse vastausten saaminen on usein haasteellista. Verkkotutkimuksessa vastaajamäärät jäävät helposti 30 prosentin vaiheille, ja jopa 10 prosentin vastausmäärällä tehdään tutkimusta. Vähäisen vastaajamäärän ongelmana on luotettavien yleistysten tekemisen mahdottomuus. (Kananen 2014, 12, 24.)

Kysely aineistonhankintamenetelmänä helpottaa vastausten analysointia, kun jokaista vastausta ei tarvitse erikseen analysoida. Strukturoidut kysymykset ovat nopeita analysoitavia, kun taas avoimet kysymykset täytyy analysoida yksitellen. Tämän tutkimuksen kyselyyn sisällytin melko runsaasti avoimia kysymyksiä, joiden kautta tanssinopettajaopiskelijoiden henkilökohtaisten näkemysten esille tuonti mahdollistuu vapaammin.

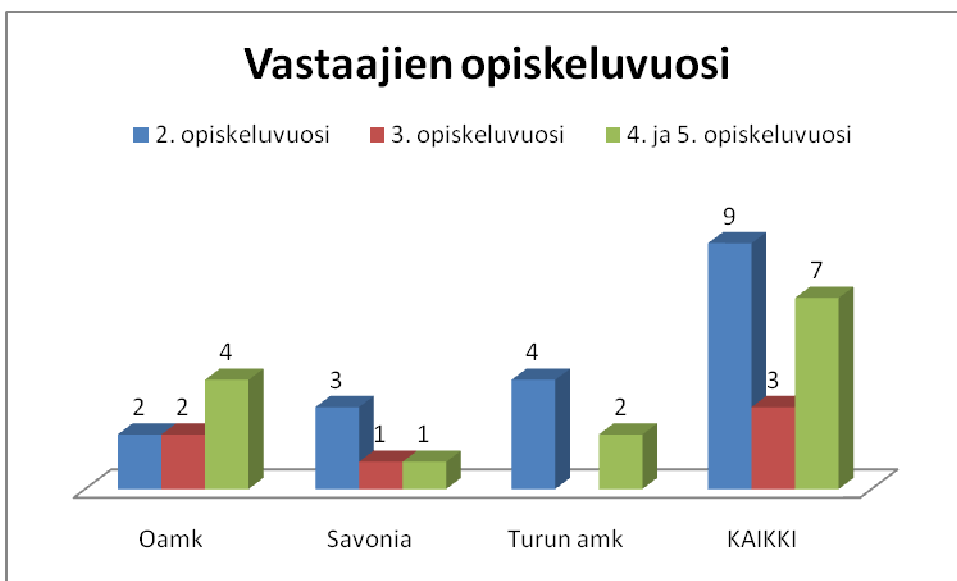
Pyrin sijoittelemaan strukturoituja ja avoimia kysymyksiä vuorotellen niin, että avoimiin kysymyksiin jaksettaisiin ja viitsittäisiin vastata mahdollisimman paljon. Avoimiin kysymyksiin jätetään kyselyissä helposti vastaamatta, vaikka muihin kysymyksiin vastattaisiin.

Tietoperustana tutkimuksessani käytän urheilupsykologian ja psyykkisen valmennuksen kirjallisuutta. Tutkimusmenetelmäni on soveltava, sillä tanssinopettajaopiskelijoiden psyykkisestä valmentamisesta tai psyykkisestä valmennuksesta muutenkaan tanssialaan kohdistettuna ei löydy vielä kirjallisuutta eikä tutkimustietoa.

Analysoinnissa lähdän liikkeelle vastaajien määrän ja oppilaitosten tarkastelusta. Laskemani prosenttiosuudet pyöristän kokonaislukuihin, mikä on tutkimusmenetelmän kannalta riittävä tarkkuus ja helpottaa luettavuutta. Strukturoitujen kysymyksiä analysoinnissa käytän yhdistelyä sekä ristiintaulukointia. Hyödynnän kuvioita tulosten ymmärtämisen helpottamiseksi.

Avoimia kysymyksiä analysoin kriittisellä lähiluvulla temaattisen analyysin kautta. Temaattisella analyysillä aineistoa pyritään havainnoimaan ennakkoluulottomasti ja jaetaan siitä nouseviin teemoihin. Teemat voivat noudattaa tutkijan jo ennalta asettamia teemoja, mutta aineistosta voi nousta myös aivan uusia, tutkimuksen kannalta huomionarvoisia teemoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, viitattu 2.3.2017.)

Alunperin tarkoituksena oli suunnata kysely ainoastaan kolmannen ja neljännen vuoden tanssinopettajaopiskelijoille, joille on ehtinyt kertyä jo monipuolisesti kokemusta opinnoista. Koska tanssinopettajaopiskelijoita otetaan joka vuosi melko vähän koulutukseen verrattuna moneen muuhun koulutusalaan, päätin kuitenkin lähettää kyselyn toisen, kolmannen sekä neljännen vuoden opiskelijoille kolmeen eri oppilaitokseen. Tarkoitukseni on vertailla eri oppilaitosten opiskelijoiden vastaustuloksia keskenään.

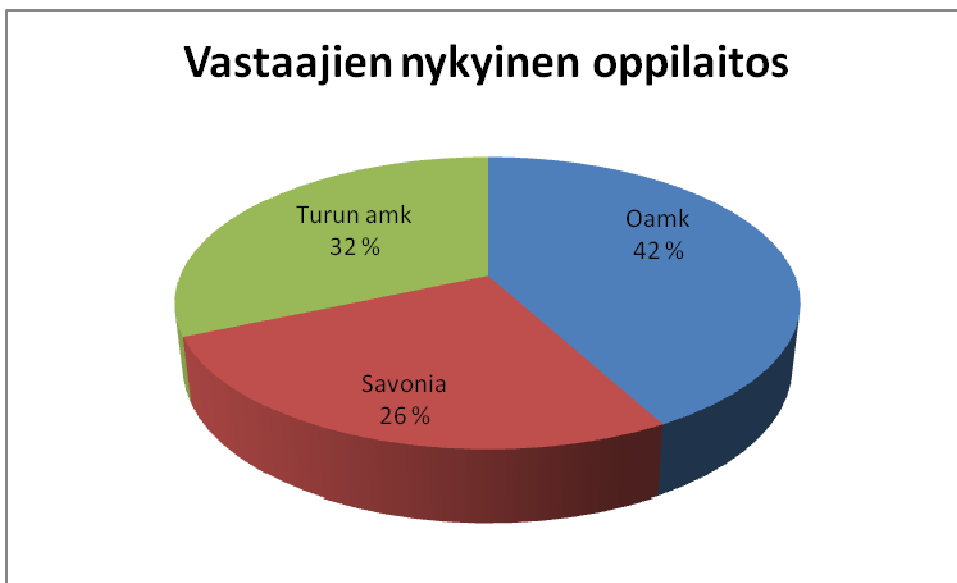


Kuvio 2. Vastaajien opiskeluvuosi.

Toisen vuoden opiskelijoita on lähes puolet (47 %) kaikista vastaajista (kuvio 2). Näin ollen voidaan päätellä, että ratkaisu ottaa toinen vuosikurssi mukaan tutkimukseen oli tarpeellinen. Savonian ja Turun ammattikorkeakoulujen vastaajista yli puolet ovat toisen opiskeluvuoden edustajia. Turun ammattikorkeakoulun vastaajissa ei ole lainkaan kolmannen vuoden edustajia, kun taas Oulun am-

mattikorkeakoulun vastaajista enemmistö on kolmannen tai sitä ylemmän vuosikurssin opiskelijoita.

Lähetin kyselyn siis Oulun, Savonian sekä Turun ammattikorkeakoulujen tanssinopettajaopiskelijoille saavuttaakseni mahdollisimman kattavan kokonaiskuvan. Kaikkien oppilaitosten tutkinto-ohjelmista valmistuu tanssinopettajia nimikkeellä tanssinopettaja (AMK). Opintojen rakenteet ja kurssisisällöt eroavat jossain määrin eri oppilaitoksissa sekä eri vuosikurssien opiskelijoiden kohdalla, mikä saattaa vaikuttaa tuloksiin.



KUVIO 3. Vastaajien nykyinen oppilaitos.

Kyselyyn vastasi yhdeksäntoista (19) opiskelijaa. Kyselyyn vastaajat edustivat eri oppilaitoksia melko tasaisesti (kuvio 3). Reilu kolmannes vastaajista ilmoitti oppilaitoksekseen Oulun ammattikorkeakoulun. Savonian ja Turun ammattikorkeakoulun oppilaitoksekseen ilmoittivat noin joka kolmas vastaajista. Koska jokaista oppilaitosta edustaa vähintään viisi vastaajaa, kyselytuloksista ei ole mahdollista tunnistaa yksittäisiä vastaajia, vaikka kysymyksiä analysoidaan oppilaitoksittain.



## 5 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni tulokset, jotka olen jakanut tutkimuskysymysten ja aineiston pohjalta seuraaviin teemoihin: käsityksiä psyykkisestä valmennuksesta, kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta sekä psyykkisen valmennuksen koettu tarve. Tulokset pohjautuvat kyselyyn vastanneiden tanssinopettajaopiskelijoiden käsityksiin sekä kokemuksiin. Pääteemoihin sisällytän alateemoja, esimerkiksi kokemuksissa käsittelen palautteen saantia, motivaatiota sekä vertaistukea, jotka esiintyivät aineistossa useasti.

Tulosten ymmärtämisen tueksi käytän erilaisia kuvioita. Niistä ilmenevät tulokset kaikkien vastaajien osalta sekä eriteltynä Oulun, Savonian ja Turun ammattikorkeakoulun vastaukset niissä tapauksissa, joissa erittely on mielekästä tulosten esittämisen kannalta.

### 5.1 Käsityksiä psyykkisestä valmennuksesta

Kuusitoista (16) vastaajaa vastasi avoimeen kysymykseen "Mitä psyykinen valmennus mielestäsi on? Kuvaile omin sanoin" (liite 1). Kolme vastaajaa yhdeksästätoista (19) eivät vastanneet lainkaan ja yksi vastasi, ettei tiedä, mitä psyykinen valmennus on. Noin joka viidennen (21 %) vastauksissa oli jokuseenkin epätietoinen tai epävarma sävy: käytettiin muun muassa ilmaisuja "veikkaisin", "kuulostaa minun korvaani" sekä "luulen tietäväni". Loput vastaajista eivät ilmaisseet epätietoisuutta vastauksissaan, mutta niistä ei myöskään suoranaisesti käy ilmi, pitääkö vastaaja itse vastaustaan varmana tietona vai ei.

Lähes kaikki edellä mainittuun kysymykseen vastanneet toivat esille ajattelevansa psyykkisen valmennuksen olevan hyvinvoinnin lisäämistä mielen ja ajattelun keinoin keskittymällä mieleen. On kuitenkin hyvä huomata, että psyykinen valmennus jo nimenä viittaa ihmisen mielen ja henkisen puolen valmentam-

miseen, joten voidaan olettaa termin johdattelevan epätietoisempaakin vastaajaa mieltä käsitteleviin teemoihin.

Kysymykseen vastaajista reilu kolmasosa (37 %) liitti vastauksessaan psyykkisen valmennuksen selkeästi joko palautumisen edistämiseen, suorituskyvyn parantamiseen tai molempiin. Psyykkisen valmennuksen ajateltiin edistävän sekä fyysistä mutta ennen kaikkea henkistä, ajatustason palautumista kuormituksesta. Yksi vastaajista kirjoitti psyykkisen valmennuksen tarkoituksen liittyvän muun muassa siihen, etteivät ajatukset pyörisi jatkuvasti tanssin ympärillä. Muutamissa vastauksissa mainittiin lisäksi työkalujen saaminen tai valmiuksien lisääminen mahdollisten tulevien ongelmien ja kriisien käsittelyyn.

Psyykkistä valmennusta ja sen menetelmiä voidaan harjoitella ja soveltaa itsenäisesti, mutta usein niiden opetteluun ja käyttöön liittyy jonkinlainen vuorovaikutussuhde, puhutaanhan nimenomaan valmennuksesta. Noin joka neljäs (26 %) toikin esiin vastauksessaan ohjauksen tai vuorovaikutteisen suhteen. Tätä aihealuetta kuvailtiin esimerkiksi seuraavasti: "Asioiden käsittelyä ja tarkastelua jonkun kanssa - - toisen tukemista" sekä "Henkilökohtaista ohjaussuhdetta, henkilön kanssa jonka ohjauksesta itsetuntemus vahvistuu."

Psyykkisen valmennuksen vaikutus muuhun elämään ja elämänhallintaan esiintyi joka viidennessä (21 %) vastauksista. Närhin & Frantsin (1998, 15) mukaan psyykkisen valmennuksen tavoitteena onkin auttaminen tasapainoiseen elämään, joten valmennuksessa tulisi huomioida kaikki elämän osa-alueet. Psyykkiset taidot eivät ole myöskään laji- tai tilannesidonnaisia, vaan tanssin yhteydessä opittuja ajatusmalleja tai esimerkiksi rentoutusharjoituksia voidaan hyödyntää muissakin tilanteissa ja elämän osa-alueilla.

## **5.2 Kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta**

Lähes kukaan (95 %) vastaajista ei ole opiskellut psyykkisen valmennuksen teoriaa tai käytäntöä tanssinopettajaopintojen ulkopuolella. Yksi (5 %) vastaajista ilmoittaa opiskelleensa elämänhallinnallisia filosofioita, mutta toteaa, ettei kui-

tenkaan varsinaista psyykkistä valmennusta. Tässä työssä psyykkisen valmennuksen painopiste on tanssialan toimijoiden erityistarpeissa, mutta päätavoite on todennäköisesti sama kuin erilaisissa elämänhallinnanfilosofioissa: hyvinvoinnin lisääminen.

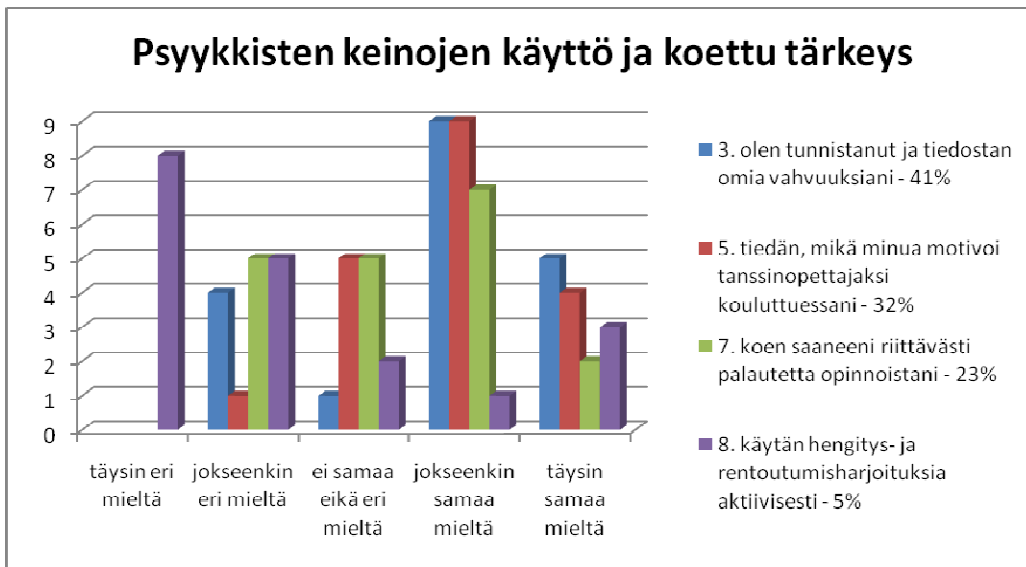
Huomionarvoista on, että yksi vastaajista kertoo yhdessä avoimista kysymyksistä saaneensa psyykkisen valmennuksen työkaluja kilpaurheiluajoiltaan. Tämä ei kuitenkaan ilmene kysyttäessä psyykkisen valmennuksen opiskelusta koulutuksen ulkopuolella. Voikin olla, että kysymyksen sanavalinta "opiskella" saatetaan ajatella täysin muusta erilliseksi, pelkästään psyykkisen valmennuksen opiskeluksi, vaikka usein psyykkinen valmennus on vahvasti sidoksissa esimerkiksi urheiluvalmennukseen. Näin ollen psyykkistä valmennusta on saattanut opiskella useampikin koulutuksen ulkopuolella kuin vastauksista käy ilmi.

Hieman yli puolet (58 %) vastaajista ei koe joko lainkaan tai juurikaan kohdanneensa psyykkisen valmennuksen keinoja tai saaneensa siihen työkaluja tanssinopettajaopinnoista. Kolme osallistujaa kaikista (16 %) ei vastannut kysymykseen.

Noin joka neljäs (26 %) vastauksista viittaa siihen, että vastaaja on saanut opinnoista jonkinlaisia psyykkisen valmennuksen keinoja tai työkaluja. Erityisesti mainittiin vuorovaikutukseen liittyen palautekeskustelut opettajien kanssa sekä "pukuhuonekeskustelut" eli vertaistuki. Vertaistuen tärkeyden toi esiin joka neljäs (26 %) vastaajista. Heidän joukossaan oli sekä niitä, jotka eivät koe saaneensa psyykkisen valmennuksen välineitä opinnoissaan, että niitä, jotka kokevat saaneensa sitä. Muutamissa vastauksissa tuotiin esille lisäksi, että psyykkisen valmennuksen saamisen koettiin olevan kiinni paljolti omasta aktiivisuudesta eli esimerkiksi ohjausta tarjotaan vain niille, jotka sitä osaavat erikseen hakea.

Kyselyssä selvitettiin kahdeksan (8) eri psyykkisen valmennuksen keinon käyttöä sekä niiden koettua tärkeyttä. Keinojen joukossa oli muun muassa itsensä kannustaminen, tavoitteiden asettaminen sekä hengitys- ja rentoutumisharjoit-

tusten käyttö. Näistä keinoista pyydettiin avoimessa kysymyksessä valitsemaan itselleen 1–3 tärkeintä ja perustelevaan valintansa. (Liite 1.)



KUVIO 4. Psyykkisten keinojen käyttö ja koettu tärkeys.

Kuviossa 4 on esitettyinä ne keinot, joita valittiin selkeästi eniten sekä vähiten itselle tärkeimpien joukkoon. Muita keinoja valittiin tärkeimpien joukkoon näiden väliltä hyvin tasaisesti. Kuviossa 4 esitetyistä vaihtoehdoista useimmat (41 %) kokivat omien vahvuksien tunnistamisen ja tiedostamisen kuuluvan tärkeimpien joukkoon. Motivaatiota valittiin toiseksi eniten (32 %) ja riittävän palautteen saantia kolmanneksi eniten (23 %) tärkeimpiin kuuluvaksi. Vähiten (5 %) tärkeimpien keinojen joukkoon valittiin hengitys- ja rentoutusharjoitusten käyttöä.

Jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä omien vahvuksien tiedostamisesta on reilusti yli puolet vastaajista (74 %). Motivaation tiedostamisessa vastaajista reilu puolet (68 %) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä. Riittävän palautteen saannista hieman alle puolet (47 %) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä ja noin joka neljäs (26 %) jokseenkin eri mieltä. Hengitys- ja rentoutusharjoituksia ilmoittivat käyttävänsä noin joka viides (21 %), kun taas jokseenkin tai täysin eri mieltä näiden keinojen käytöstä olivat yli puolet (68 %) vastaajista.

Huomionarvoista on, että tärkeimpien keinojen joukkoon valittiin eniten niitä, joita myös ilmoitettiin käytettävän eniten. Vastaavasti suurin osa ilmoitti jossain määrin erimielisyytensä hengitys- ja rentoutusharjoitusten käytöstä, jota valittiin kaikista vähiten tärkeimpiin keinoihin. Toisaalta esimerkiksi riittävän palautteen saannissa myös ne, jotka eivät koe saaneensa riittävää palautetta, ovat voineet valita tämän yhdeksi itselleen tärkeimmistä keinoista. Sen koetaan muun muassa kannustavan eteenpäin sekä tuovan merkitystä omalle olemassa ololle: "jos palautetta ei saa, kokee ettei tule huomatuksi eikä arvostetuksi."

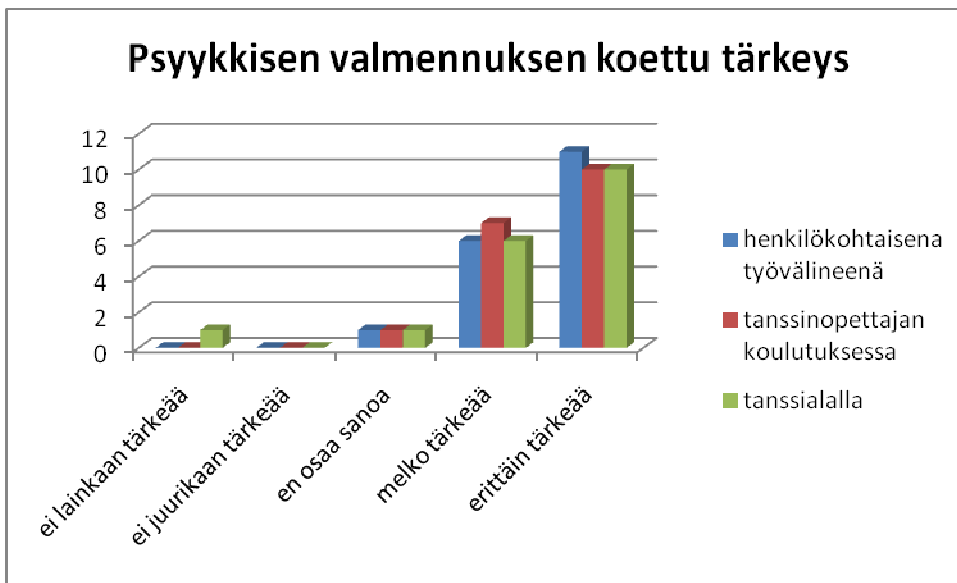
Vaikka yhteys psyykkisten keinojen käytön ja koetun tärkeyden välillä voidaan havaita, syitä tähän ei pystytä päättelemään näillä tiedoilla. Kyselyssä kartoitettiin kuitenkin psyykkisen valmennuksen henkilökohtaisen käytön rajoittavia tai haastavia tekijöitä, joista voidaan saada jonkinlaista suuntaviittaa syihin. Suurin osa vastaajista (84 %) kokee osaamisen puutteen jonkin verran tai erittäin paljon rajoittavaksi tai haastavaksi tekijäksi. Myös ajan puute valittiin huomattavan paljon (74 %) jonkin verran tai erittäin paljon rajoittavaksi tekijäksi. Noin joka neljäs (26 %) koki lisäksi sopivan tilan puutteen jonkin verran rajoittavana tai haastavana tekijänä.

Erittäin paljon rajoittavaksi tai haastavaksi tekijäksi valitsi pari (10 %) vastaajista vaihtoehdon "joku muu, mikä?". Tähän perusteluiksi mainittiin muun muassa "tarve, jota ei ole ennen kuin on niin väsynyt ettei enää kykene". Tämä havainto on psyykkistä hyvinvointia käsiteltäessä mielenkiintoinen ja oleellinen. Yksinkertaistettuna voidaan ajatella, ettei terve tarvitse hoitoa. Kuitenkin psyykinen valmennus voikin olla tärkeää ennaltaehkäisevää toimintaa eikä pelkästään jo olemassa olevien haasteiden ratkomista. Tällöin taidot saadaan käyttöön tarvittaessa, eikä välttämättä ajauduta tilanteeseen, ettei ole enää voimavaroja toimia.

### **5.3 Tarve psyykkiselle valmennukselle**

Suurin osa (88 %) kyselyyn vastanneista pitää psyykkistä valmennusta melko tärkeänä tai erittäin tärkeänä henkilökohtaisesti sekä yleisesti tanssialalla (kuvio

5). Yksi vastaajista ei vastannut lainkaan. Kuviosta 5 huomataan yhden valinnan kohdassa "ei lainkaan tärkeää" yleisesti tanssialaan liittyen. Tässä tapauksessa kyseinen vastaus voidaan kuitenkin olettaa inhimilliseksi erheeksi, sillä avoimessa perustelukohdassa vastaaja kirjoittaa psyykkisen jaksamisen olevan tärkeää. Eri oppilaitosten edustajien vastauksissa ei ollut mainittavia eroja.



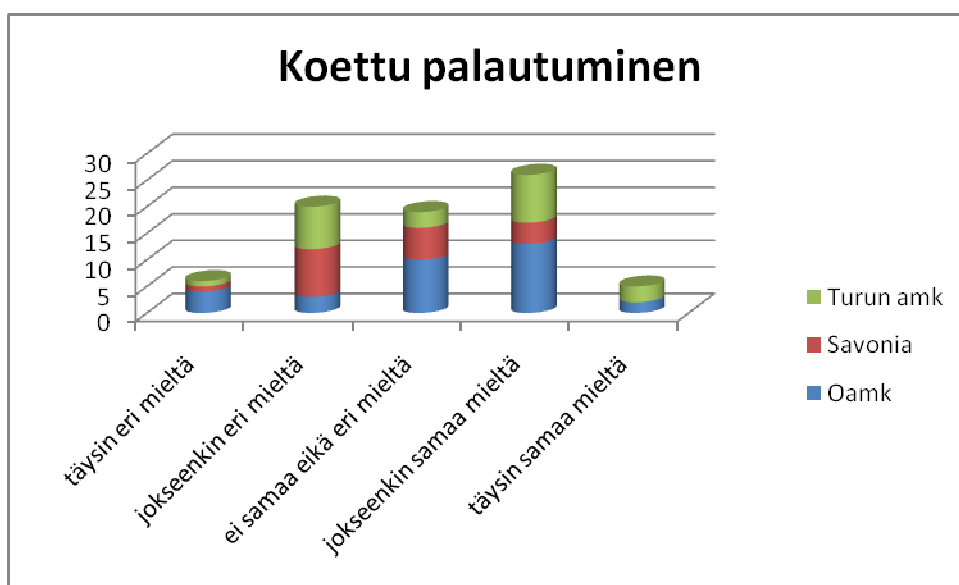
KUVIO 5. Psyykkisen valmennuksen koettu tärkeys.

Useissa perusteluissa psyykkisen valmennuksen tärkeydestä sekä vastauksissa kysymykseen psyykkisen valmennuksen tilasta tällä hetkellä tuotiin esiin tanssialan haasteita. Yksi vastaajista kertoo tanssialan sisältävän "paljon paineita, kritiikkiä, epäilystä itsestä, väsymystä, motivaation puutetta". Toinen kertoo koulutuksen olevan "raskas neljä vuotta, jonka aikana kohtaa asioita sekä fyysisessä että psyykkisessä jaksamisessa joita ei ole koskaan aiemmin välttämättä kohdannut". Yksi vastaajista toteaa jopa seuraavasti: "En tiedä ketään tanssinopiskelijaa, joka ei olisi jotakin kriisiä käynyt läpi koulun aikana."

Alan fyysinen sekä psyykinen rasittavuus nousi esille useissa vastauksissa. Rasituksen aiheuttajia mainittiin vähäisesti ja epäselvästi. Muutamissa vastauksissa eriteltiin psyykkisen hyvinvoinnin haasteita, kuten motivaatio- ja itsetuntohaasteita. Lisäksi muutamassa vastauksessa todettiin alalla esiintyvän kilpailuhenkisyttä.

Yli puolet (58 %) vastaajista uskoo tai toivoo psyykkisen valmennuksen lisääntyvän tulevaisuudessa. Kysymykseen psyykkisen valmennuksen tilasta tulevaisuudessa kolme ei vastannut lainkaan ja yksi vastasi, ettei osaa sanoa. Yksi vastaajista (5 %) on sitä mieltä, että psyykkisen valmennuksen tila on riittävä nykyisellään. Muutamassa vastauksista painotettiin erityisesti toivetta psyykkisen valmennuksen siirtämisestä enemmän käytäntöön. Näissä tapauksissa tuotiin esiin kokemus siitä, ettei pelkkä puhuminen aiheesta ole riittävää lisäämään hyvinvointia.

Psyykkisen valmennuksen tavoite on parantaa suorituskykyä, lisätä hyvinvointia tai molempia, joten yksi tärkeä osa-alue on kiinnittää huomio tanssijan, tanssinopettajaopiskelijan ja tanssinopettajan palautumiseen niin henkisestä kuin fyysisestä rasituksesta. Kuvio 6 havainnollistaa, kuinka eri oppilaitosten opiskelijat kokevat palautuvansa arjen kuormituksesta. Palautumiseen on yhdistetty kysymykset liittyen uneen, ravintoon, fyysisestä kuormituksesta palautumiseen sekä kehonhuoltoon (liite 1).



KUVIO 6. Koettu palautuminen.

Jopa joka kolmas (34 %) vastaajista ilmaisee tyytymättömyytensä palautumiseensa olemalla jokseenkin tai täysin eri mieltä. Joka neljäs (25 %) vastaajista ei ole samaa eikä eri mieltä palautumisestaan. Vaikka enemmistö (41 %) ilmoittaa olevansa jokseenkin tai täysin samaa mieltä palautumisesta, voidaan pää-

tellä, että parantamisen varaa tällä alueella olisi. Erityisesti tanssijalle ja tanssinopettajaopiskelijalle palautuminen, kuten riittävä unen- ja ravinnonsaanti, ovat erittäin tärkeitä tekijöitä opinnoissa sekä alalla jaksamisen kannalta, sillä kulutus on huomattavan korkeaa esimerkiksi toimistotyöntekijään verrattuna.

Kuviosta 6 havaitaan, että palautumisen kokemisessa on eroja eri oppilaitosten vastaajien välillä. Savonian ammattikorkeakoulun opiskelijoista jopa puolet (50 %) on palautumisestaan jokseenkin tai täysin eri mieltä eli opiskelijat ovat josain määrin tyytymättömiä unensa määrään tai laatuun, ruokailutottumuksiinsa, palautumiseensa fyysisestä kuormituksesta tai kehonhuoltonsa riittävyteen tai kaikkiin näihin palautumisen osa-alueisiin. Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijoista taas lähes puolet (47 %) on jokseenkin tai täysin samaa mieltä palautumisestaan eli tyytyväisempiä palautumiseensa kuin Savonian opiskelijat. Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden vastaukset jakautuvat tasaisesti tälle välille.

Koetun palautumisen (kuvio 6) tuloksista ei voida suoranaisesti päätellä, kuinka vastaajat kokevat palautuvansa henkisestä kuormituksesta. Koska ihminen on kokonaisuus, fyysinen kuormitus vaikuttaa ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin, kuten myös toisinpäin. Psyykkisellä valmennuksella voidaan auttaa fyysistä palautumista, esimerkiksi käsittelemällä psyykkisin keinoin uniryhtiä, ja näin unen määrän, laadun tai molempien parantamisella tehostaa palautumista. Tarvittavan unen ja levon saannilla on huomattava merkitys suorituskykyyn sekä mielialaan. (Forssell 2014, 203–204, 343–344.)



## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä, että tanssinopettajaopiskelijoilla on jonkin verran teoretietoa sekä käytännön kokemusta psyykkisestä valmennuksesta, vaikka tietoisuus on jokseenkin hajanaista. Käytännön kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta ja psyykkisten keinojen käyttöä liitetään hapuillen jos lainkaan psyykkisen valmennuksen käsitteen alle. Tätä päätelmää tukee Forssellin (2012, 13–14) toteamus tietoisesta, systemaattisesta henkisen valmentautumisen vähäisyydestä Suomessa, vaikka luonnostaan ja kokemusten kautta kertyneitä henkisiä taitoja monella on.

Alaluvussa 5.2. esitellyt tulokset osoittavat, että monet tanssinopettajaopiskelijat hyödyntävät käytännössä useitakin psyykkisen valmennuksen keinoja. Esimerkiksi omia vahvuuksia sekä motivaatiota osataan tiedostaa sekä pidetään tärkeänä arjessa. Lisäksi voidaan päätellä, että psyykkisen valmennuksen keinoja tai teoriaa ei tarjota tanssinopettajan koulutuksessa systemaattisesti lainkaan missään kyselyyn vastanneiden oppilaitoksista. Tanssinopettajaopiskelijoiden kokemukset psyykkisen valmennuksen teoriasta tai keinoista perustuvat siis pääasiassa omiin kokemuksiin ja taitoihin elämän varrelta.

Vastauksissa esiintyy epätietoisuutta siitä, mitä psyykkisellä valmennuksella tarkoitetaan. Tämä voi osittain selittyä sillä, ettei psyykkisen valmennuksen käsitteistö ole vielä täysin vakiintunut (Matikka 2012, 23), sekä sillä, ettei psyykkistä valmennusta juuri hyödynnetä tanssialalla. Kuitenkin tanssinopettajaopiskelijat ymmärtävät psyykkisen valmennuksen olevan vaikuttamista mieleen ja ajatteluun, ja niiden kautta ihmisen hyvinvoinnin lisäämistä. Lisäksi psyykinen valmennus yhdistetään esimerkiksi valmiuteen kohdata ja käsitellä ongelma- ja kriisitilanteita.

Tanssinopettajaopiskelijat kokevat psyykkisen valmennuksen tarpeelliseksi ja tärkeäksi sekä henkilökohtaisesti että yleisesti tanssialalla. Esimerkiksi sen perusteella, että rajoittaviksi tekijöiksi koettiin osaamisen ja ajan puute, voidaan

sanoa, että psyykkistä valmennusta olisi hyvä tuoda enemmän esille tanssinopettajakoulutuksessa ja tarjota mahdollisuus osaamisen lisäämiseksi. Lisäksi tulokset tanssinopettajaopiskelijoiden koetusta palautumisesta osoittavat, että huomattavan moni (34 %) tanssinopettajaopiskelija oli jossain määrin tyytymättömän palautumiseensa. Yksi keino palautumisen parantamiseen voisi olla psyykkisen valmennuksen systemaattinen hyödyntäminen tanssialalla.

Jopa 84 % vastaajista koki osaamisen puutteen psyykkisen valmennuksen henkilökohtaisen käytön rajoittavana tekijänä, ja esimerkiksi hengitys- ja rentoutusharjoituksia ei käytetä aktiivisesti eikä niitä valittu myöskään tärkeimpien joukkoon. Voikin olla, että vastaajilla ei ole kokemusta tai he eivät koe osaavansa hyödyntää kyseisiä harjoituksia aktiivisesti arjessaan. Huomionarvoista on, että esimerkiksi juuri hengitys- ja rentoutusharjoitukset ovat hyviä edistämään palautumista, johon tulosten perusteella olisi erityisesti tarvetta.

Vastauksissa eri oppilaitosten välillä esiintyi yksittäisiä eroja. Tutkimusaineiston vastausten pienestä määrästä johtuen eroista ei voida muodostaa yleistettyjä päätelmiä. Esimerkiksi palautumisen kokemisessa oli havaittavissa selkeä ero Oulun ja Savonian ammattikorkeakoulujen vastaajien välillä. Vaikka eron syitä ei pystytä tutkimuksen pohjalta päättelemään, voi olla, että vastaavanlaisia oppilaitoskohtaisia kokemuseroja löytyisi vastaajamäärältään suuremmalla tutkimuksella lisää.

Huomattavaa on, että psyykkisen valmennuksen tarve nousi selkeästi esille. Samaan aikaan tuloksista voidaan havaita, ettei psyykkistä valmennusta tarjota vielä riittävästi tanssialan tarpeisiin nähden tanssinopettajaopiskelijoiden näkökulmasta. Systemaattisella psyykkisellä valmennuksella tanssialan toimijoille kohdistettuna voitaisiin saada jo olemassa olevat taidot ja menetelmät tietoisempaan käyttöön, kehittyä niissä sekä oppia siirtämään niitä jäsentyneesti esimerkiksi omille oppilaille.

## 7 POHDINTA

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää tanssinopettajaopiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta. Tutkimuskysymykset jakaantuivat kolmeen osa-alueeseen: tanssinopettajaopiskelijoiden ymmärrykseen ja käsityksiin psyykkisestä valmennuksesta, kokemuksiin sekä psyykkisen valmennuksen koettuun tarpeellisuuteen.

Tuloksista selvisi, että tanssinopettajaopiskelijat ymmärtävät psyykkisen valmennuksen olevan vaikuttamista mielen ja ajatustoimintoihin tavoitteena parantaa suorituskykyä, lisätä hyvinvointia tai molempia, vaikka epätietoisuutta termistä ilmeni jonkin verran. Psyykkisen valmennuksen keinoja tai teoriaa tanssinopettajaopiskelijat ovat kohdanneet pääasiassa hajanaisesti elämän varrella omien kokemustensa kautta. Opinnoissa kaikissa oppilaitoksissa psyykkistä valmennusta on kohdattu hyvin vähän, jos lainkaan.

Tanssinopettajaopiskelijat kokevat psyykkisen valmennuksen tärkeäksi henkilökohtaisesti sekä yleisesti tanssialalla, ja lähes kaikki uskovat tai toivovat sen lisääntyvän alalla tulevaisuudessa. Tanssinopettajaopiskelijat pitävät psyykkistä valmennusta selkeästi enemmän tarpeellisena kuin tarpeettomana.

Tutkimusaihe on ajankohtainen, sillä tanssinopettajankoulutuksessa on havaittu opiskelijoiden uupumista. Ala on sekä henkisesti että fyysisesti raskas, eikä etenkään psyykkistä jaksamista huomioida nykytilanteessa riittävästi. Tanssialalla on myös alalle vakiintuneita ajattelumalleja yhä melko sitkeässä, kuten ajattelu siitä, että jos muut jaksavat, minunkin täytyy jaksaa. Psyykinen valmennus voisi rohkaista ottamaan vastuuta itsestään huolehtimisesta eli vähentää ylisuorittamista ja tuoda tanssijoille luvan levätä.

Aiheen ajankohtaisuutta tukee Suomen Psykologiliiton psyykkisen valmennuksen työryhmän teettämä tuore kysely psyykkisen valmennuksen nykytilasta ja tarpeista. Kysely tehtiin viime vuonna, ja sen kohderyhmänä olivat taiteilijat

(n=90), joista 93 prosenttia vastasi psyykkisen valmennuksen palveluiden olevan riittämättömiä nykyisellään. (Laurola & Partanen, viitattu 8.3.2017.)

Tarkempia tietoja Suomen Psykologiliiton teettämästä tutkimuksesta ei löydy, mikä johtunee siitä, että tuoreesta tutkimuksesta ei ole julkaisuja vielä. Psykologiliiton asiantuntijablogissa kuitenkin kirjoitetaan tehdyn tutkimuksen tuloksiin viitaten seuraavasti: "Psykologien on aika tarjota laadukasta, tutkimukseen ja kokemukseen perustuvaa psyykkistä valmennusta taiteilijoille ja muille luovalla alalla työskenteleville. Taide antaa meille voimavaroja. On viisasta antaa sen tekijöille samalla mitalla." (Laurola & Partanen, viitattu 8.3.2017.)

## **7.1 Tutkimuksen luotettavuudesta**

Tutkimuksen luotettavuuteen voivat vaikuttaa monet eri tekijät. Verkkokyselyssä näitä tekijöitä ovat esimerkiksi se, ovatko vastaajat ymmärtäneet kysymykset samalla tavalla ja vastaavatko kysymykset kattavasti siihen, mitä ollaan tutkimassa. Kyselyssä ei myöskään voida tietää, miten hyvin vastaaja on keskittynyt ja pohtinut vastauksiaan vai onko hän vastannut hetken mielihoiteesta. Lisäksi korkean vastausprosentin saavuttaminen sekä edustava ja tarpeeksi suuri otos lisäävät verkkokyselyn tulosten luotettavuutta. (Kananen 2014, 137, 183.)

Opin, että kysely olisi tärkeää aina testata, jotta välttyttäisiin turhilta virheiltiltä. Tällöin pystyy myös tutustumaan kyselylomakkeen analyysitoimintoihin etukäteen ja analyysivaihe sujuu helpommin varsinaisen aineiston kanssa.

Kyselyssäni oli joitakin virheitä. Kysyin taustatiedot avoimilla vastauksilla, enkä ollut huomannut, että verkkokyselyohjelma laati automaattisesti taustatekijöihin tietyt vastausvaatimukset. Olin vaihtanut esimerkiksi ohjelman ehdottamaan kohtaan "sähköposti" kysymyksen nykyisestä oppilaitoksesta, joten lomake ei hyväksynyt muuta kuin sähköpostimuotoisen vastauksen. Sain virheen kuitenkin melko helposti ja nopeasti korjattua. Lähetin vielä kyselyn uudestaan selvennyksen kanssa. Voi olla, että joku on tämän takia jättänyt vastaamatta koko kyselyyn.

Taustatiedoissa nykyisen oppilaitoksen kohdalla luki vaihtoehtoissa ainoastaan Oamk ja Savonia, vaikka kysely lähetettiin lisäksi Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Kaikki olivat kuitenkin vastanneet nykyisen oppilaitoksensa, joten vaikka kohta on saattanut herättää hämmennystä, se ei ole vaikuttanut kyselyn luotettavuuteen.

Koska taustatiedoissa ei ollut valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan avoimet kentät, niitä ei pystynyt helposti käyttämään verkkokyselyohjelman analysointitoiminnoissa esimerkiksi ristiintaulukoinneissa. Loppujen lopuksi en juuri hyödynnänyt käyttämäni ohjelman analyysitoimintoja, vaan tein laskut ja kuviot käsin sekä Excelin avulla. Tulosten analysointi onnistui käsin hyvin, sillä vastaajamäärä oli pieni ja käsiteltävissä oleva. Suurien vastaajamäärien kyselyissä erilaiset analyysiohjelmat ovat lähes välttämättömiä aineiston käsittelyn mahdollistumiseksi.

Kuten jo tuloksissa tuli ilmi, kysymyksessä "Oletko opiskellut psyykkisen valmennuksen teoriaa tai käytäntöä tanssinopettajaopintojen ulkopuolella?" sanavalinta "opiskella" saatettiin ymmärtää turhan kapeasti. Tässä yhteydessä ei esimerkiksi mainittu muualla aineistossa esille tullutta kokemusta psyykkisestä valmennuksesta kilpaurheilun parissa. Kuitenkin vastausten perusteella voidaan päätellä, ettei psyykkistä valmennusta todennäköisesti ole kohdattu tai opiskeltu missään kovin jäsentyneesti.

Kysely lähetettiin yhdeksällekympmenelle (90) tanssinopettajaopiskelijalle ja vastausprosentiksi saatiin 21 %. Tarkoitukseni oli vertailla eri oppilaitosten vastauksia keskenään. Jätin lopulta oppilaitosten vertailun vähemmälle, sillä eroavaisuudet olivat yksittäisiä. Näin pienellä vastaajamäärällä eroista ei voida tehdä yleistettyjä johtopäätöksiä.

## 7.2 Jatkotutkimusaiheita

Kun aloitin tekemään tutkimusta, minulla oli jonkinlainen käsitys sekä omakohtainen kokemus siitä, että psyykkiselle valmennukselle olisi tarvetta tanssialalla. Tutkimus on lisännyt ymmärrystäni psyykkisen hyvinvoinnin tärkeydestä sekä psyykkisen valmennuksen mahdollisuuksista hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja edistäjänä.

Tutkimukseni tavoitteena oli kartoittaa tanssinopettajaopiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta. Tutkimuskysymyksiin löytyi vastauksia, mutta aihetta voisi ja mielestäni olisi tärkeää tutkia vielä syvemmin ja laajemmin, sillä kiinnostusta ja tarvetta psyykkiselle valmennukselle selkeästi on.

Vaikka tutkimuksesta käy ilmi, että psyykinen valmennus koetaan tärkeäksi ja tarpeelliseksi, voitaisiin selvittää, miten psyykkistä valmennusta voitaisiin käytännössä tuoda osaksi tanssinopettajankoulutusta. Tässä tutkimuksessa jätin tietoisesti psyykkisen valmennuksen käytännön menetelmät käsittelemättä. Jatkotutkimusaiheita voisivat olla esimerkiksi psyykkisen valmennuksen harjoitusmallin kehittäminen tanssinopettajaopiskelijoiden tarpeisiin ja sen vaikutusten tutkiminen koettuun palautumiseen, jaksamiseen tai hyvinvointiin nähden.

## LÄHTEET

Björkman, A. 1982. Psyykkinen valmennus: henkisten voimavarojen hyödyntäminen 1. Helsinki: Valmennuskirjat.

Dahl, L. & Hintsala, R. 2014. Hyvinvoivana läpi tanssiopintojen: Tanssin opettajaopiskelijoiden hyvinvointia kartoittava testistö. Oulun ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 16.10.2016, [https://theseus32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/71211/dahl\\_laure.pdf?sequence=1](https://theseus32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/71211/dahl_laure.pdf?sequence=1).

Forsell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma.

Ihaksi, M. 2014. Psyykkinen valmennus tanssitunnilla. Oulun ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 16.10.2016, [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73542/Ihaksi\\_Mia.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73542/Ihaksi_Mia.pdf?sequence=1).

Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä: laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kaski, S. 2012. Valmentajan psyykkiset haasteet ja tukijärjestelmät. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 275–295.

Kauppila, R. 2000. Opi ja opeta tehokkaasti: psyykkinen valmennus oppimisen tukena. 2. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kettunen, H. 2008. Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa. Viitattu 24.6.2016,

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18694/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200806195529.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18694/URN_NBN_fi_jyu-200806195529.pdf?sequence=1).

Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2012. Mielen maailma 4: Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Lassander, M., Fagerlund, Å., Markkanen, S. & Volanen, S-M. 2016. Tietoinen läsnäolo –voimavaroja ja hyvinvointia kouluun. Teoksessa A. Ahtola (toim) Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 243–263.

Laurola, M. & Partanen, K. 2017. Uusi avaus: Taiteilijoiden psykykinen valmennus. Viitattu 8.3.2017, [http://psyli.fi/ajankohtaista/blogi/psykologiliiton\\_asiantuntijablogi/uusi\\_avaus\\_taitelijoiden\\_psykykinen\\_valmennus.2545.blog](http://psyli.fi/ajankohtaista/blogi/psykologiliiton_asiantuntijablogi/uusi_avaus_taitelijoiden_psykykinen_valmennus.2545.blog).

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 30–38.

Martelin, T., Hyyppä M. T., Joutsenniemi K. & Nieminen, T. 2009. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Viitattu 7.2.2017, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00107](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107).

Matikka, L. 2012. Mitä urheilupsykologia on? Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 23.

Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykykinen valmennus - järkeä ja sydäntä. Helsinki: Otava.

Pajunen, E. 2016. Anna levon palauttaa kiireen haukkaamat voimavarat. Turun Sanomat. Viitattu 7.3.2017, <http://hyvinvointi.ts.fi/terveys/anna-levon-palauttaa-kiireen-haukkaamat->



voimava-

rat/?cs=0x7bb5991173cd664db8bb701685d6ccaeca9af19f7f0733c1c2db5219bff68b.

Roos-Salmi, M. 2012. Psyykkisen valmentautumisen tekniikat. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 135–136.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 2.3.2017, [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html).

Suomen Mielenterveysseura 2015. Voimaa urheiluun hyvästä mielestä: materiaalia lasten ja nuorten kanssa toimiville valmentajille. Viitattu 16.10.2016, <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/voimaa-urheiluun-hyv%C3%A4st%C3%A4-mielest%C3%A4>.

Tervamäki, M. 2013. Minnan metodit. Helsinki: Otava.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Sosiaalinen pääoma. Viitattu 12.12.2016, <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>

Tuomola, M. 2012. Kehollisuudesta itsen kuunteluun ja hyväksyvään läsnäoloon. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 126–132.

Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2004. Mielen maailma 1: psykologian perustiedot. Helsinki: WSOY.

World Health Organization 2016. Mental health: strengthening our response. Viitattu 17.10.2016, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>.

## **KYSELY PSYKKISESTÄ HYVINVOINNISTA JA VALMENNUKSESTA TANSSINOPETTAJAOPISKELIJOILLE, LIITE 1**

KYSELY tanssinopettajaopiskelijoille, saatekirje 12.1.2017 / 13.1.2017

Hyvä tanssinopettajaopiskelija,

olen opinnäytetyötäni ahertava tanssinopettajaopiskelija Oulun ammattikorkeakoulusta. Aiheenani on tanssinopettajaopiskelijoiden psyykkinen hyvinvointi, sen ylläpitäminen ja edistäminen työkaluna psyykkinen valmennus.

Psyykkisen valmennuksen tutkiminen ja hyödyntäminen Suomessa on lisääntynyt viime vuosina, mutta tanssialalla sitä hyödynnetään ainakin tietoisesti vielä hyvin vähän. Tutkimukseni tavoitteena onkin selvittää tanssinopettajaopiskelijoiden tietoisuutta psyykkisestä valmennuksesta ja käsityksiä sen tarpeellisuudesta henkilökohtaisena työvälineenä, sekä laajemmin tanssialalla.

Tutkimusaineiston kerään kyselylomakkeella, johon toivon sinun vastaavan tämän kuun aikana, viimeistään 29.01.2017 mennessä. Kyselylomake koostuu strukturoiduista sekä avoimista kysymyksistä. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja vie aikaasi noin 10-20 minuuttia vastauksiesi laajuudesta riippuen.

Kiitos arvokkaasta ajastasi ja vastauksistasi!

Johanna Karjalainen  
(m3kajo00@students.oamk.fi)

Ohjaajat:

Petri Hoppu (petri.hoppu@oamk.fi) ja Heli Kuula (heli.kuula@oamk.fi)

## KYSELYLOMAKE tanssinopettajaopiskelijoille

### 1. Taustatiedot

sukupuoli \_\_\_\_\_

ikä \_\_\_\_\_

aiemmat koulutukset ja valmistumisvuosi \_\_\_\_\_

nykyinen oppilaitos (Oamk / Savonia) \_\_\_\_\_

suuntautumisvaihtoehto \_\_\_\_\_

Monettako vuotta opiskelet nykyisessä oppilaitoksessa? \_\_\_\_\_

### 2. Arvioi seuraavia väittämiä asteikolla 1 täysin eri mieltä - 5 täysin samaa mieltä.

	1 täysin eri mieltä	2 jokseenkin eri mieltä	3 ei samaa eikä eri mieltä	4 jokseenkin samaa mieltä	5 täysin samaa mieltä
1. olen ollut tyytyväinen suori- tuksiini tanssinopettajaopiskelijana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. olen ollut tyytyväinen itseeni tanssinopettajaopiskelijana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. jännittämiseni häiritsee opinto- jani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. pelkään epäonnistumisia ja virheitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. koen kuuluvani joukkoon tasa- vertaisena muiden opiskelijoiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. koen voivani puhua ajatuksis- tani ja tunteistani yhdelle tai use- ammalle henkilölle opiskeluym- päristössäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. nukun riittävästi ja olen tyyty- väinen unenlaatuuni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. olen tyytyväinen ruokailutot- tumuksiini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. olen tyytyväinen ihmissuhteisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. olen tyytyväinen taloudelliseen tilanteeseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ehdin palautua fyysisestä kuormituksesta hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. tiedän, millaista oheistreeniä kehoni tarvitsee (nopeuden, lihasvoiman, kestävyys ja liikkuvuuden tasapaino)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. ehdin huoltaa kehoani riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. jokin fyysinen vamma / loukaantuminen häiritsee huomattavasti opintojani tällä hetkellä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3. Mitä psyykinen valmennus mielestäsi on? Kuvaile omin sanoin.

---



---



---

(Sivu 1 / 3)

### 4. Arvioi seuraavia väittämiä asteikolla 1 täysin eri mieltä - 5 täysin samaa mieltä.

	1 täysin eri mieltä	2 jokseenkin eri mieltä	3 ei samaa eikä eri mieltä	4 jokseenkin samaa mieltä	5 täysin samaa mieltä
1. olen kannustanut itseäni sisäisellä puheella (esim. voimalliset)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. käyn usein mielessäni läpi tulevan suorituksen vaihe vaiheelta esimerkiksi valmistautuessani tanssin tenttiin tai esiintymiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. olen tunnistanut ja tiedostan omia vahvuuksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. tiedän toimivia keinoja, jotka rauhoittavat minua jännittävissä tilanteissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. tiedän, mikä minua motivoi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

tanssinopettajaksi kouluttautues-  
sani

6. osaan asettaa ja minulla on  
itselleni merkityksellisiä tavoit-  
teita opinnoissani

7. koen saaneeni riittävästi pa-  
lautetta opinnoistani

8. käytän hengitys- ja rentoutu-  
misharjoituksia aktiivisesti

**5. Mitkä edeltävistä 4. kysymyksen väittämistä koet itsellesi tärkeimmiksi arjessa?  
Valitse 1-3 tärkeintä ja perustele valintasi.**

---

---

---

**6. Koetko opintojen tarjonnan psyykkisen valmennuksen keinoja tai työkaluja si-  
nulle? Millaisia?**

---

---

---

**7. Oletko opiskellut psyykkisen valmennuksen teoriaa tai käytäntöä tanssinopettaja-  
opintojen ulkopuolella?**

kyllä, missä ja milloin?

\_\_\_\_\_

ei

(Sivu 2 / 3)

**8. Mitkä tekijät rajoittavat tai haastavat psyykkisen valmennuksen käyttöä henkilö-  
kohtaisen hyvinvointisi työkaluna? 1 ei lainkaan - 5 erittäin paljon**

	1 ei lainkaan	2 hy- vin vähän	3 en osaa sanoa	4 jon- kin verran	5 erit- tän paljon
1. Ajan puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sopivan tilan puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Osaamisen puute

4. Joku muu, \_\_\_\_\_       
mikä?

**9. Kuinka tarpeellisenä pidät psyykkistä valmennusta asteikolla 1 ei lainkaan tärkeää - 5 erittäin tärkeää. Perustele vastauksesi.**

	1 ei lainkaan tärkeää	2 ei juuri-kaan tärkeää	3 en osaa sanoa	4 melko tärkeää	5 erittäin tärkeää
1. henkilökohtaisen hyvinvoinnin työkaluna? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. osana tanssinopettajan koulutusta? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. osana tanssia? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10. Miten näet psyykkisen valmennuksen osana tanssia?**

1. tällä hetkellä?

---

---

---

2. tulevaisuudessa?

---

---

---