

TANSSI LIIKUTTAA

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia tanssista

Tanssi Liikuttaa –ryhmä

Anu Hämeenniemi

Opinnäytetyö
Fysioterapian koulutusohjelma
Fysioterapeutti (AMK)

2015

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Fysioterapian koulutusohjelma

Tekijä	Anu Hämeenniemi	Vuosi	2015
Ohjaaja	Kaisa Turpeenniemi		
Toimeksiantaja	Balanssi ry		
Työn nimi	Tanssi Liikuttaa – Mielen terveystuntoutujien kokemuksia tanssista		
Sivu- ja liitemäärä	91 + 12		

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää mielen terveystuntoutujien kokemuksia kahdeksan viikkoa kestävästä Tanssi Liikuttaa -ryhmän pohjalta. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa mielen terveystuntoutujien kokeman tanssista ja tanssin merkityksestä, jota toimeksiantaja voi hyödyntää kehittäessään mielen terveystuntoutujien toimintamahdollisuuksia, ja tuottaa ymmärrystä ja herättää ajatuksia tanssin mahdollisuuksista fysioterapiassa.

Tutkimus oli laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimusaineisto koostui neljän mielen terveystuntoutujan kokemuksista tanssista. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Aineistot analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Saadut tutkimustulokset ryhmiteltiin tutkimuskysymysten mukaisesti myönteisiin kokemuksiin ja kielteisiin kokemuksiin. Tähän tutkimukseen osallistuneiden kokemusten ja niistä tehtyjen johtopäätösten perusteella, mielen terveystuntoutujat saivat tanssista moninaisia myönteisiä merkityksellisiä kokemuksia, jotka tukivat heidän mielen terveystuntoutujien. Keskeisimmät myönteiset kokemukset olivat vapautuminen, ilon saaminen ja mielialan nostaminen, oppimisen kokemus, itseluottamuksen nouseminen, kunnon kohoaminen ja tanssiryhmän sekä ohjaajan tuoma tuki mielen terveystuntoutujille. Luottamus tanssiryhmään ja ohjaajaan mahdollisti mielen terveystuntoutujilla uskalluksen vapautua tansseissa. Kielteiset kokemukset mielen terveystuntoutujilla liittyivät oppimisen kokemukseen ja tyytymättömyyteen siinä, omaan fyysiseen kehonkuvaan ja oman sairauden oireen tunnistamiseen. Lisäksi haikkeiden muistojen herääminen, tunneille lähtemisen vaikeus, uuden ryhmän tuoma jännitys ja annetut korjausehdotukset tanssiryhmän ajankohdasta olivat kielteisiä kokemuksia.

Tanssia toiminnallisena ja terapeuttisena välineenä käyttävät fysioterapeutit / hoitoalan työntekijät voivat hyödyntää tutkimuksessa tuotettua laadullista tietoa omassa työssään mielen terveystuntoutujien parissa.

Avainsanat tanssi, tanssin terapeuttiset vaikutukset, mielen terveys, mielen terveystuntoutuja, mielen terveystuntoutus, kokemus

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in
Physiotherapy

Author	Anu Hämeenniemi	Year	2015
Supervisor	Kaisa Turpeenniemi		
Commissioned by	Balanssi ry		
Subject of thesis	Dance Moves – Mental Health Rehabilitators` Experiences of Dance		
Number of pages	91 + 12		

The aim on this thesis was to explore the experiences of mental health rehabilitators based their eight-week long participation in the Dance Moves groupe. The purpose of the research was to gather information about the effects of dance for mental health rehabilitators. In addition the aim was to expand the possibilities of the activity for the mental health rehabilitators and as well as to draw attention to the possibilities of dance in physiotherapy.

The research method was qualitative. The research data consisted of experiences of four mental health rehabilitators. The data was collected with thematic interviews. In addition the material was analysed using inductive content analysis.

The results of this research were grouped into positive and negative experiences. Based on the results, dance offers various types of positive experiences to the mental health rehabilitators supporting their mental health. The positive experiences of dancing were a releasing experience, a feeling of joy, an improved mood, a learning experience, a strengthening self-confidence, an improved physical condition and the support from the dance groupe and the instructor. An improved support enabled the mental health rehabilitators to have the courage to dance and being released. The negative experiences of dancing were connected with the displeasure feelings in the learning experiences, the physical body image and recognising the symptoms of their disease. In addition memories, difficulty to go to the dance lessons, nervousness about new group and suggestions for the time of dance lessons were negative experiences.

Physiotherapists and others who work in the care of mental health and who utilize dance as a functional and therapeutic method can use this information in their own work.

Key words dance, therapeutic effects of dance, mental health, mental health rehabilitator, mental health rehabilitation, experience

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	MIELENTERVEYS JA TANSSI.....	8
2.1	Mielenterveys käsitteenä	8
2.2	Mielenterveyskuntoutuja ja mielenterveyskuntoutus	9
2.3	Tanssi käsitteenä	11
2.4	Tanssin terapeuttiset vaikutukset.....	12
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	16
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUMINEN.....	17
4.1	Kvalitatiivinen tutkimus.....	17
4.2	Tutkimuksen eteneminen.....	18
4.3	Tanssi Liikuttaa – ryhmän sisältö	20
4.4	Tutkimukseen osallistujat	21
4.5	Haastatteluaineiston keruu	23
4.6	Haastatteluaineiston analysointi	25
5	TUTKIMUSTULOKSET	35
5.1	Yksilökohtaiset tulokset.....	35
5.2	Tulokset myönteisistä kokemuksista.....	39
5.2.1	Itseen liittyvät kokemukset	39
5.2.2	Muihin liittyvät kokemukset.....	53
5.3	Tulokset kielteisistä kokemuksista	61
5.3.1	Itseen liittyvät kokemukset	61
5.3.2	Muihin liittyvät kokemukset.....	66
6	POHDINTA	68
6.1	Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset lähtökohdat	68
6.2	Tulosten tarkastelu	75
6.3	Pohdintaa ja arviointia opinnäytetyöstä	85
	LÄHTEET.....	88
	LIITTEET	91

1 JOHDANTO

Väestömme terveydentilasta huoli fyysisistä sairauksista on siirtymässä mielen sairauksiin. Ison haasteen yhteiskunnalle 2000-luvulla muodostavat mielenterveyshäiriöt, masennus, ahdistus ja päihteiden käyttö. Mielenterveyshäiriöt vaikeuttavat Suomessa vähintään joka viidennen tai jopa joka neljännen aikuisen jokapäiväistä arjessa selviytymistä. 1,5 prosenttia väestöstämme sairastuu vuosittain johonkin mielenterveyden häiriöön. Mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys on yleistä kaikissa ikäryhmissä, mutta ne usein alkavat nuorena ja ovat työikäisten sairauksia. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 113). Viime vuosina lasten, nuorten ja vanhusten mielenterveysongelmat ovat olleet erityisen huomion kohteena (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 431).

Mielenterveyshäiriöissä masennuksen osuus on kasvanut (Hietaharju & Nuutila 2010, 31), ja se on tänä päivänä yleisin työkyvyttömyyden syy (Heiskanen ym. 2007, 113). Masennuspotilaiden suureen kuntoutustarpeeseen ei edelleenkään pystytä vastaamaan (Koskisu 2004, 33), ja voidaankin hyvin sanoa, että masennus on tällä hetkellä alihoidettu sairaus maassamme, josta lisäksi aiheutuu yhteiskunnalle huomattavia kustannuksia (Myllärniemi 2009, 16, 157). Työkyvyttömyyseläkkeistä ja kuntoutustuista lähes puolet on myönnetty erilaisten mielenterveyden häiriöiden aiheuttamien ongelmien vuoksi (Talvitie ym. 2006, 431). Myös Koskisuun (2004, 33) mukaan kuntoutuksen perusteena mielialahäiriöiden, pitkittyneiden elämänkriisien ja työuupumuksen osuus on kasvanut viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana. Heikman, Katila ja Kuoppasalmi (2004, 127) esittävät maamme merkittävimäksi toiminta- ja työkykyä heikentäväksi sairausryhmäksi mielenterveyshäiriöt.

Toimintakyky perusarvona tarkoittaa sitä, että mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on ihmisen parantunut kyky toimia eri rooleissa ja ympäristöissä. Arjen kokemusten kautta arvioidaan kuntoutuksen onnistumista. Kuntoutuksen tehtävä on palauttaa ihminen takaisin arkeen ja toimintaan. (Koskisu 2004, 47.) On tutkittu monien vakavista mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten oppivan avuttomiksi, ja opittu avuttomuus passivoi (Nordling 2006, 118). Jari

Koskisuus (2004, 13–14) kirjoittaa Amerikkalaisen kuntoutuja-aktivistin Chamberlinin todenneen, että hoitojärjestelmän sisällä mielenterveysongelmaista on historiallisesti pidetty riippuvaisena, avuttomana tai harkintakyvyttömänä. Kun ihmisen hallintakäsitys ja toimintakyky on alentunut, tilanne johtaa helposti riippuvuuden ja avuttomuuden kierteeseen. Koskisuun (2004, 12–13) mukaan muutos kuntoutujan käsityksestä siirtymisessä palveluiden ja asiantuntijuuden kohteesta aktiiviseksi toimijaksi on erityisesti psykiatriassa merkittävä ja osittain vielä kesken.

Haluan omalta osaltani olla opinnäytetyöni kautta tukemassa ja viemässä tätä ajatusta eteenpäin, että mielenterveyskuntoutuja on aktiivinen toimija. Kuntoutuminen ei ole mahdollista ainoastaan miettimällä ja pohtimalla, vaan se tarvitsee tuekseen myös toimintaa (Koskisuus 2004, 213). Tanssia on käytetty hoidollisena välineenä jo varhaisista ajoista lähtien. Tanssi ja liikkuminen ovat antaneet ihmisille väylän itseilmaisuuksiin ja tunteiden läpikäymiseen. Uusia ja erilaisia auttamismenetelmiä kaivataan hoitotyössä ja tanssi antaa mahdollisuuden vaikuttaa ihmiseen kehollisesti, ei-kielellisellä tavalla. Goethea mukaillen, tanssi voi toimia kehollisena ilmaisutienä jollekin merkittävälle ja ihmeelliselle. (Ravelin 2010, 35.) Toiminnalliset luovat menetelmät mielenterveyskuntoutuksessa, kuten esimerkiksi tanssi, voivat antaa kuntoutujalle voimaa, elämäniloa ja hyvän olon tunnetta, joka syntyy itsensä toteuttamisen ja oman tekemisen kautta. (Noppi, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 213–214.)

Lähtökohta tutkimukselle kumpuaa omasta tanssitaustastani. Tanssi on antanut itselleni hienoja onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä. Se on parhaimmillaan vapauttavaa itsensä ilmaisua ja toimintaa, jossa ei ole kyse toisen voittamisesta eikä oikeiden suoritustapojen löytämisestä. Olen koulutukseltani liikunnanohjaaja/amk ja tanssija, joten halusin hyödyntää osaamistani opinnäytetyössäni perustamalla mielenterveyskuntoutujille tanssiryhmän, jonka suunnittelusta ja ohjaamisesta vastaisin. Opinnäytetyön toimeksiantaja, Rovaniemellä toimiva mielenterveysyhdistys Balanssi ry, mahdollisti tanssiryhmän perustamisen. Tanssi oli tervetullut lisä mielenterveyskuntoutujien ryhmä- ja liikuntatarjontaan Rovaniemellä.

Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille mielenterveyskuntoutujien kokemuksia tanssista ja tanssin merkityksestä. Minua kiinnostaa, mitä myönteisiä ja mitä kielteisiä asioita mielenterveyskuntoutuja nostaa tanssista esille. Tätä asiaa kartoitan kahdeksan viikkoa kestävästä tanssiryhmän -Tanssi liikuttaa kautta. Tutkimukseni kautta haluan olla myös tukemassa tanssin käyttöä ja asemaa fysioterapiassa ja mielenterveyskuntoutujien parissa terapeuttisena menetelmänä.

2 MIELENTERVEYS JA TANSSI

2.1 Mielenterveys käsitteenä

Kirjallisuudesta on löydetty useita erilaisia määritelmiä mielenterveydestä ja mielenterveyskuntoutuksesta. Mielenterveys käsitteenä on monitahoinen ja laaja. Nykyään mielenterveyteen sisällytetään fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Mielenterveys kuvataan perustana ja voimavarana ihmisen hyvinvoinnille mahdollistaen mielekkään elämän. Siihen voidaan katsoa kuuluvaksi sekä positiivinen mielenterveys että erilaiset mielenterveyden häiriöt. Hyvä mielenterveys koostuu monista eri tekijöistä. Siihen kuuluu esimerkiksi hyvä itsetunto, kokemus hyvinvoinnista, sosiaalistensuhteiden ylläpitäminen, työ- toimintakykyisyys sekä yksilön kyky vaikuttaa omaan elämäänsä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2009, 8.) Miten yksilö pystyy nauttimaan elämästä, miten yksilö tiedostaa omat mahdollisuutensa ja pyrkii toteuttamaan ja lisäämään mahdollisuuksiaan sekä valitsemaan ja tekemään päätöksiään, kuuluu myönteiseen mielenterveyden määrittelyyn. Lisäksi hyvä mielenterveys auttaa yksilöä sietämään stressiä ja omia vastoinkäymisiään. Hän kykenee elämään ilman jatkuvia sisäisiä ristiriitoja. (Hietaharju & Nuutila 2010, 13.)

Mielenterveyden häiriöstä puhutaan silloin, kun oireet aiheuttavat ihmiselle kärsimystä ja psyykkisen tasapainon heilahtelua. Mielenterveyden häiriössä ihmisen toiminta- ja työkyky sekä selviytyminen ja osallistuminen jokapäiväisessä elämässä ovat rajoittuneet. Pahimmillaan ihminen voi lamaantua siten, että eristäytyy yhteiskunnan toiminnoista ja sosiaalisista suhteista lähes täysin. (Hietaharju & Nuutila 2010, 31; Heiskanen ym. 2007, 114.)

Toivio ja Nordling (2009, 84) kirjoittavat mielenterveyden suhteellisuudesta ja sen käsitteen määrittelemisen vaikeudesta. Mielenterveys ei ole staattinen tila, vaan se vaihtelee niin kuin muukin terveydentila. Ei ole olemassa täydellistä mielenterveyttä eikä myöskään varsinaisia mittareita, jolla mielenterveyden tila voitaisiin määritellä. Yksilö itse toimii mielenterveytensä määrittelijänä.

2.2 Mielensterveyskuntoutuja ja mielensterveyskuntoutus

Tässä tutkimuksessa mielensterveyskuntoutuja tarkoittaa mielensterveyden ongelmaa kohdannutta henkilöä, joka vastaa työn toimeksiantajan, Balanssi ry:n määritelmää. Ruuskanen (2006, 10) määrittelee tutkimuksessaan mielensterveyskuntoutujan henkilöksi, jolla on fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja ammatillista toimintakykyä haittaavia mielensterveyden häiriöitä tai ongelmia, joiden vuoksi hän saa kuntoutusta.

Niin kuin mielensterveyttäkin voi määritellä monin tavoin, on myös mielensterveyskuntoutuksen määrittelyssä eri suuntauksia. Kuntoutumista voidaan lähestyä diagnoosi- ja oirelähtöisesti tai voimavara-, osallistumislähtöisesti. (Koskisuu 2004, 11–12.) Riikosen (2008, 158) mukaan kuntoutus määritellään yhä ensisijaisesti suhteessa johonkin vammaan tai sairauteen. Koska ihminen on psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen olento, käsitteenä kuntoutus liittyy sekä fyysiseen että psyykkiseen suorituskyykyyn, mutta myös ei niin helposti määriteltäviin asioihin kuten kokemukseen sosiaalisesta osallisuudesta, elinvoimaisuudesta, motivaatiosta ja kiinnostuksen uudelleenlöytämistä.

Heikkinen-Peltonen ym. (2009, 224) esittävät mielensterveyskuntoutuksen tavoitteeksi mm. kuntoutumisvalmiuden edistämisen, elämähallinnan lisääntymisen, lisääntyvän halun toteuttaa omia päämääriään ja toimia erilaisissa sosiaalisissa yhteisöissä. Mielensterveyskuntoutujan oma aktiivisuus ja osallisuus korostuvat kuntoutumisprosessissa. Riikonen (2008, 158,160) tuokin esille, että kuntoutus on muuttumassa yhä enemmän osallisuuden, innostuksen ja motivaation lähteiden etsimisen ja tukemisen suuntaan. Ja jos kuntoutujaa kannustetaan aktiiviseksi toimijoiksi, on heidän toiveensa, tarpeensa ja toimintamahdollisuutensa tuotava näkyvälle paikalle kuntoutuksessa.

Kuntoutuminen on yksilön henkilökohtainen prosessi, jossa hänen ajatuksensa, tunteensa ja asenteensa muuttuvat. Näiden muutosten myötä kuntoutujan toiminta eri rooleissa ja tilanteissa myös muuttuu. (Talvitie ym. 2006, 432.) Koskisuu kuvaa (2004, 68) kirjassaan mielensterveyskuntoutumista muutoksena

suhteessa minuuteen, muutoksena sosiaalisissa rooleissa ja muutoksena vuorovaikutuksessa. Kyseinen kolmijako pohjautuu vuonna 1999 Yhdysvalloissa eri kuntoutujajärjestöjen edustajista muodostuneen ryhmän kokoamaan jaotteluun. *Muutos suhteessa minuuteen* sisältää itsensä tuntemista, parempaa käsitystä itsestä, itseensä luottamista ja arvostamista. Yksilö ymmärtää mistä voi saada itselleen voimavaroja ja kuinka voi auttaa itseään. Minuuden kokemukseen kuntoutumisessa liittyy itseensä uudelleen tutustumisen prosessi. Lisäksi se merkitsee ymmärrystä siitä, kuinka fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi liittyvät toisiinsa. Myös Heikkinen-Peltonen ym. (2009, 8) toteavat mielenterveyden olevan jatkuvassa vuorovaikutuksessa fyysisen terveyden kanssa. *Muutos sosiaalisissa rooleissa* pitää sisällään yksilön mahdollisuuden ja halun käyttää omaa osaamistaan siihen, että hän kokee olevansa tarpeellinen ja hyödyllinen. *Muutos vuorovaikutuksessa* näkyy yksilön kykyä ottaa vastuuta elämästään, periksiantamattomuudessa ja kyvyssä nauttia elämästä. Siihen sisältyy turvallisuuden, vapauden ja toiveikkuuden tunne sekä kontaktin hakeminen toisiin ihmisiin.

Mielenterveyskuntoutus on monialaista toimintaa, jossa eri ammattikunnat ja useat eri tieteenalat edustavat kuntoutuksen kenttää. Perinteisesti on turvauduttu kliiniseen lääketieteeseen ja psykologian tieteeseen, mutta kuntoutuksessa hyödynnetään myös mm. sosiaalitieteitä, kansanterveystiedettä, liikuntatieteitä sekä fysio- ja toimintaterapian taustateorioita. Lisäksi kulttuuri- ja yhteiskuntatutkimus ovat nousseet yhä tärkeämmiksi kohteiksi, kun on alettu painottamaan mielenterveyskuntoutujan oman kokemuksen merkitystä. (Koskisuus 2004, 21.) Mielenterveyskuntoutuksen järjestämiseen osallistuu eri toimijoita, jotka muodostavat kuntoutujalle verkoston. Kuntoutuksen toimijoina voi olla esim. psykiatrisen sairaalan avohoidon yksikkö, perusterveydenhuolto, sosiaalitoimi, kansaneläkelaitos, yksityiset kuntoutuspalvelut, mielenterveysjärjestöt ja muut kolmannen sektorin toimijat. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 224.)

2.3 Tanssi käsitteenä

Tanssia voidaan tarkastella monista eri näkökulmista. Käsitteenä se on moniulotteinen. Länsimaissakin tanssi voidaan ymmärtää joko suppeammin esimerkiksi ainoastaan taidetanssina tai sosiaalisena paritanssina tai laajemmin kattuen kaikki rytmisen liikkumisen muodot. (Hoppu 2003, 20.) Myös Parviainen (1994, 11) toteaa tutkimuksessaan tanssin käsitteen alan olevan laaja. Tanssi on yleistermi monenlaiselle laadullisesti erilaiselle liikkumiselle.

Tanssin tutkimuksellisia päämääriä ajatellen, tanssintutkijat ovat pyrkineet määrittelemään ja rajaamaan tanssille kuitenkin välttämättömiä ja riittäviä ehtoja. Hoppu (2003, 20–21) kirjoittaa artikkelissaan 1930-luvun saksalaisesta Curt Sachsista, jolle keskeisiä elementtejä tanssia määriteltessä olivat rytmillinen liike ja erillisuus työnteosta. 1960-luvulla tanssiantropologi Joann Kealiinohomoku määritteli tanssia hetkellisenä ilmaisumuotona, jossa liikutaan tietyssä tilassa ja muodossa ja tietyllä tyylillä kulttuurilliseen kontekstiin sitoutuen. Kenties tunnetuin ja yleisin määritelmä tanssista on peräisin amerikkalaiselta tanssintutkijalta, Judith L. Hannalta. Hän ei painota määritelmässään niinkään tanssin tunteita ilmaisevaa puolta, vaan tanssi on ennen kaikkea ihmiselle tyypillinen käyttäytymismuoto. Näin hän luo mahdollisimman kattavan ja universaalin määritelmän.

Tanssi on inhimillinen osa toimintaa ja liikkumista. Liikettä, joka luetaan tanssiksi, tunnetaan kaikkialta maailmasta. Tosin vaihtelua tämänkaltaisen liikkeen muodoista on paljon. Pelit, leikit ja tanssi kuuluvat liikkumisen muotoihin, joita ihminen tekee ensisijaisesti toiminnan itsensä vuoksi. Perusteluja leikkivän ja tanssivan ihmisen toiminnalle ei juurikaan kaivata, kunhan hän nauttii tekemisestään. Tällöin on kyse liikkumisesta, jonka lähtökohtana on itse liike. Pelit, leikit ja tanssi ovat yleisinhimillisiä ilmiöitä, joita tavataan eri kulttuureissa. (Hoppu 2003, 19–20.)

Anttilan (1994, 24–25) mukaan kaikki liikkeet voivat olla tanssia. Hän kirjoittaa, että ratkaisevaa liikkeen muuttamisessa tanssiksi on liikkujan oma kokemus.

Luonnollinen liike muuttuu tanssiksi ja taiteeksi henkilön kiinnittäessä siihen huomiota, paneutuessa tanssiin ja sen tuottamiin aistimuksiin. Tanssin materiaalina on inhimillinen liike ja ilmaisun väline, keho. Inhimillinen liike on joko funktionaalista, jolloin liikkeellä on ulkoinen päämäärä vaatien motorista taitoa. Tai inhimillinen liike voi olla myös ekspressiivistä, jolloin heijastuu sisäinen kokemus ja tunteet.

Ei ole olemassa oikeita tai väriä käsityksiä tanssista. Kulttuuri, kieli ja aika muovaavat näitä käsityksiä, ja sitä tapahtuu jatkuvasti muutosten alla. Jokaisella on olemassa jonkinlainen esiyymmärrys tanssista, jota ohjaa kulttuuri. Usein omaa tanssikäsitystään ymmärtää parhaiten vieraiden tanssiperinteiden kautta. (Parviainen 1994, 9.) Hoppu (2003, 21) viittaa eri kulttuurien seremonioihin, joissa tanssi nähdään osana laajempaa kokonaisuutta. Esimerkkinä tästä ovat rituaaliset seremoniat, joita voidaan pitää hyvinkin tanssillisina. Tanssi kytkeytyy eri kulttuureissa muihin kulttuuri-ilmioihin. Meillä länsimaissa tanssi mielletään enemmänkin irrallisena ilmiönä.

Ravelin, Kylmä ja Korhonen (2006, 311) määrittelevät käsiteanalyysissään tanssin hoitotieteessä kulttuurista opituksi ihmisen voimavaraksi. Tanssi on luovaa, ainutlaatuista ja universaalia. Se on kehon liikkeitä, askeleita, kehollista ilmaisua vuorovaikutuksessa itsen ja muiden kanssa.

Usein tanssin määrittelyssä keskustellaan tanssin ja liikunnan välisestä yhteydestä. Rajanvetoa käydään vieläkin siitä, onko tanssi liikuntaa vai tanssia. Joka tapauksessa mielenterveyskuntoutuksessa tarvitaan liikuntaa osaksi kokonaisvaltaista hoitoa. Tänä aikakautena halutaan vaihtoehtoja, ja siksi onkin viisautta yhdistää erilaisia aloja keskenään. (Lahti 2006, 13.)

2.4 Tanssin terapeuttiset vaikutukset

Tässä tutkimuksessa tanssia käytettiin ns. hoidollisena menetelmänä mielenterveyskuntoutujille. Miellän tanssin tutkimuksessani toiminnalliseksi luovaksi me-

netelmäksi, joten en käsittele varsinaista tanssiterapiaa, vaikka käsittelen tanssin terapeuttisia vaikutuksia.

Mielenterveystyössä käytetään erilaisia toiminnallisia ja luovia menetelmiä, joita voidaan kutsua myös taideterapioiksi. Luoviin menetelmiin kuuluvat esim. tanssi, musiikki, kuvataide ja kirjallisuus. (Noppari ym. 2007, 213–214.) Heikkinen-Peltonen ym. (2009, 113–116) puhuvat tanssiterapiasta yhtenä osana luovuusterapiaa. Tanssiterapia on kuntouttavassa mielenterveystyössä käytetty ryhmähoidon luova toiminnallinen muoto. Muita toiminnallisia ryhmä- ja luovuusterapiamuotoja tanssiterapian rinnalla ovat mm. kuvataide, musiikki, elokuva- ja biblioterapia. Toiminnallisena menetelmänä liikunta ja tanssi tavoittelevat kehonkuvan hahmottamista, jäsentämistä, tunteiden purkamista ja yhdessäolon opettelua. Tanssin ja liikkeen kautta pyritään tuottamaan toivottuja fysiologisia muutoksia ja tunnereaktioita sekä kehittämään yksilöiden välistä sanatonta viestintää ja ryhmän yhteistyötä. Yleisesti ottaen tavoitteena kaikissa luovuusterapioidissa on itseilmaisukykyyn, itsetuntemukseen ja itsetunnon lisääminen. Eri taidelajien menetelmien avulla voidaan etsiä ja löytää itsestä sellaisia tunteita ja persoonallisuuden piirteitä, joita mielenterveyskuntoutuja ei ole aikaisemmin tunnistanut.

Myös Malchiodi puhuu ekspressiivisistä, luovista terapioista, joihin määritellään mm. tanssin ja liikkeen hyödyntäminen psykoterapian, terapian, kuntoutuksen tai terveydenhoidon piirissä. Kaikkia ekspressiivisiä terapioita yhdistää toiminnallisuus ja osallistavuus. Niissä keskitytään rohkaisemaan kuntoutujaa osallistumiseen. Luovan terapiamuodon kautta terapeutti antaa kuntoutujilleen mahdollisuuden osallistua aktiivisesti omaan hoitoonsa sekä voimaannuttaa heitä käyttämään mielikuvitusta. Toiminnan ja luomisen kokemukset voivat voimaantaa yksilöä ja auttaa häntä suuntaamaan keskittymistään sekä lievittää emotionaalista stressiä. Lisäksi ilmaisevat terapia ovat luonteeltaan sensorisia. Esimerkiksi kuntoutujan keskittyessä tanssiin ja liikkeeseen, hyödynnetään useita tai kaikkia aisteja. Aistien stimuloiminen herkistää yksilöt löytämään uusia puolia itsestään, ja mahdollistavat itsetutkiskelun, muutoksen ja eheytyksen. (Malchiodi 2011, 20, 22, 29–30, 33–34.)

Ihmisen keho ja mieli ovat yhtä. Tähän kyseiseen ajatukseen perustuu liikkeen ja tanssin käyttäminen hoitamisen välineenä. Kehon liikkeet heijastavat sisäisiä tunnetiloja. Tästä syntyvä muutos liikekäyttäytymisessä voi johtaa psyyken muutokseen edistämällä terveyttä ja kasvua. (Levy 1988, 15.) Käytännössä tämä muutos saattaa näkyä esimerkiksi siten, että ihminen huomaa liikkuvansa eri tavoin, nopeasti, hitaasti, kovasti ja pehmeästi, ja pystyvänsä siihen. Hän näkee uusia puolia itsessään. Kehon hallinnan tunne lisääntyy, mikä saattaa vaikuttaa myös itseluottamukseen. (Ravelin 2010, 35.)

Ravelin ym. (2006, 311–312) toteavat tutkimuksessaan, että ihmisen kokonaisvaltaisuus ja ainutlaatuisuus psyykkisenä, fyysisenä, sosiaalisena ja henkisenä olentona korostuu tanssissa. Tutkimustulokset tanssin ominaispiirteistä ja tanssin seurauksista osoittavat sen, että tanssi voi edistää yksilön itsetutkiskelua ja sosiaalista vuorovaikutusta tukien tällä tavoin mielenterveyttä. Tanssin kautta yksilö voi löytää uusia ulottuvuuksia itsestään. Se auttaa mielenterveysasiakkaita itseyttä ja itsensä hyväksymisen tiellä. Tanssin vaikuttaessa samanaikaisesti sekä kehoon että mieleen, tukee se yksilöä oman kehonkuvansa löytämisessä tai muokkaamisessa mahdollistaen näin eheytyksen kokemuksen. Tanssi voi tarjota väylän tunneperäisen ja fyysisen stressin vapauttamiseen. Tanssi edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tuo hyvää oloa. Tanssi on voimakas ja kokonaisvaltainen hoidollinen interventiomuoto, jolla voi olla merkittäviä vaikutuksia mielenterveyden hoitotyön näkökulmasta.

Luovien menetelmien hyödyntäminen ja käyttömahdollisuudet puhuttavat ja kiinnostavat mielenterveyden ammattilaisia kasvavassa määrin. On havaittu, että ilmaisuun pohjautuvat terapiat vahvistavat asiakastyöskentelyä tavoin, joihin pelkästään keskusteluun pohjautuva terapia ei kykene. Tutkimukset ilmaisuterapioiden tehokkuudesta lisääntyvät vauhdilla. Musiikkiterapiaa on tutkittu kenties eniten, koska fysiologiset ja käytökselliset reaktiot musiikkiin on kvantifioitavissa. Laadullisia tutkimuksia on tehty jonkin verran ilmaisuterapioista. Suuressa osassa näistä käsitellään kliinisiä havaintoja, esimerkkitapauksia ja sovellutuksia. Mielenterveysalan ammattilaiset tunnistavat luovien terapioiden arvon käytännön työssä. Tätä kautta myös kiinnostus tutkimuksiin on lisääntynyt eri-

tyisesti traumojen, mielialahäiriöiden, muistisairauksien ja lapsuusajan häiriöiden alueilla. (Malchiodi 2001, 33.)

Jos tanssista puhutaan liikuntana, useat kontrolloidut tutkimukset tukevat tulkin-
taa, että liikunta edistää hyvinvointia. Tutkimuksia liikunnan vaikutuksista ma-
sennukseen on tehty eniten, ja sillä on todettu olevan masennukseen myönteisi-
ä vaikutuksia. (Ojanen 2009, 154.) Liikunta tarjoaa aktiivisen vaihtoehdon mie-
lenterveyskuntoutujille. Sen kautta toteutuu myös normaalisuuden periaate,
koska yhteiskunnassamme liikunta on myös sosiaalisesti hyväksytty tapa huo-
lehtia itsestä. (Nordling 2006, 118.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena on tarkastella mielenterveyskuntoutujien kokemuksia kahdeksan viikkoa kestävästä Tanssi Liikuttaa -ryhmän pohjalta. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa mielenterveyskuntoutujien kokemana tanssista ja tanssin merkityksestä, jota toimeksiantaja voi hyödyntää kehittäessään mielenterveyspalveluita. Tutkimustehtäviksi nousivat seuraavat kysymykset:

- **Alakysymys 1:** Millaisia mahdollisia myönteisiä kokemuksia tanssi herättää mielenterveyskuntoutujassa?
- **Alakysymys 2:** Millaisia mahdollisia kielteisiä kokemuksia tanssi herättää mielenterveyskuntoutujassa?

Välittäessäni mielenterveyskuntoutujien kokemuksia tanssista, haluan myös tuottaa ymmärrystä ja herättää ajatuksia tanssin mahdollisuuksista fysioterapiassa, jotta fysioterapeutit voivat hyödyntää saatuja tutkimustuloksia omassa työssään. Omana henkilökohtaisena tavoitteenani on saada kokemusta ja tietämystä mielenterveyskuntoutujien parissa työskentelystä sekä hyödyntää saatuja kokemuksiani tulevassa ammatissani fysioterapeuttina.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUMINEN

4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullinen tutkimusote soveltuu työhön hyvin, koska olen kiinnostunut yksilön näkökulmista ja kokemuksista tanssista, erityisesti tanssiin liittyvistä myönteisistä kokemuksista, poissulkematta kuitenkaan tanssin herättämiä mahdollisia kielteisiä kokemuksia. Tutkimuksen avulla pyritään hankkimaan tietoa siitä, mitkä asiat mielenterveyskuntoutuja kokee tanssissa myönteisinä ja mitkä kielteisinä, ja millaisia muita merkityksiä tanssi hänessä herättää. Tutkimuksen alussa mietin lähestymistapaani tutkimukselle ja päädyin mahdollisimman avoimeen tutkimusotteeseen. Tutkimus ei ole rajattu tutkimaan jotain tiettyä ilmiötä tanssista tai jotain tiettyä sairausryhmää mielenterveyshäiriöistä, vaan pyrin lähestymään asiaa aineistolähtöisesti, mahdollisimman joustavasti ja avoimesti.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa oleellista on tutkittavien näkökulmat ja kokemukset. Mielenkiinnonkohteina ovat ihmisen ajatukset, tunnot, käsitykset ja tulkinnat eri asioista. Laadullisessa tutkimuksessa korostuu todellisuudesta saatavan tiedon subjektiivinen luonne. (Puusa & Juuti 2011, 47–48, 52.) Sillä päästään lähelle yksilöä ja merkityksiä, joita yksilö on antanut tutkittavalle ilmiölle ja tapahtumalle (Hirsjärvi & Hurme 2011, 28). Laadullista tutkimusta voi kuvailla sanoin ymmärtävä tutkimus. Se ei pyri tilastollisiin yleistyksiin, vaan tavoitteena on ymmärtää tiettyä toimintaa ja kuvata jotain ilmiötä antaen sille teoreettisen tulkinnan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 28, 85.) Puusan ja Juutin (2011, 48) mukaan kaikki laadullinen tutkimus ei ole kuitenkaan ymmärtävään pyrkivää. Tavoitteena voi olla esimerkiksi uuden tiedon saaminen, ilmiön kuvaaminen, ymmärryksen syventäminen ja ilmiöstä mielekkään tulkinnan tekeminen tai jopa sen kyseenalaistaminen.

4.2 Tutkimuksen eteneminen

Hyvin varhaisessa vaiheessa tiesin, että haluan aiheeni liittyvän jollakin tavalla tanssiin ja mielenterveyteen. Ja koska halusin hyödyntää aikaisempia tanssijan ja liikunnanohjaaja/amk koulutuksiani sekä kokemustani työelämässä, oli selvää intervention tekeminen. Halusin perustaa tanssiryhmän, jonka suunnittelusta ja ohjauksesta minä vastaisin. Kesällä 2011 aloin etsimään toimeksiantajaa opin- näytetyölleni. Aluksi olin yhteydessä Rovaniemen mielenterveystoimistoon sekä Mielenterveyden keskusliiton (mtkl) Rovaniemen aluekeskukseen. Mtkl:sta ehdotettiin Rovaniemellä toimivaa mielenterveysyhdistystä Balanssi ry:tä ja ensimmäinen yhteydenotoni sinne, toiminnanjohtaja Terhi Savilahteen, oli heinä- kuussa 2011.

Balanssi ry on Mielenterveyden Keskusliiton jäsenyhdistys, ja se on perustettu vuonna 1986. Ryhmätoiminta kuuluu keskeisesti Balanssi ry:n toimintamuotoi- hin. Erilaisten toiminnallisten ja keskustelu- ja kurssimuotoisten ryhmien tavoit- teena on hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäminen. Ryhmätoiminta mahdol- listaa yhdessä tekemisen, oppimisen ja kokemusten vaihdon. Yhdistyksen toi- minta perustuu ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön sekä mielenterveys- palvelujen kehittämiseen. Yhdistyksen jäsenet koostuvat mielenterveyden on- gelmia kohdanneista henkilöistä sekä heidän läheisistään. Balanssi ry pyrkii parantamaan jäsentensä osallisuutta ja edistämään heidän toimintakykyään. Balanssin toiminnan pohjalla on heidän jäsentensä tarpeet ja toiveet. (Balanssi ry 2011.) Balanssi ry:ssä oli ollut kysyntää tanssista, joten yhteydenotoni ja eh- dotukseni tanssiryhmän perustamisesta tuli siinäkin mielessä sopivaan aikaan. Aihe vaikutti toiminnanjohtajasta mielenkiintoiselta ja ajankohtaiselta. Näin ollen oppinnäytetyöni toimeksiantajaksi tuli Balanssi ry, joka mahdollisti Tanssi Liikut- taa -ryhmän perustamisen.

Elokuussa 2011 tapasimme Terhin kanssa, jolloin keskustelimme tarkemmin työn tarkoituksesta ja tavoitteista. Syyskuun aikana, tarkentui tutkimuksen koh- deryhmä. Olin alustavasti suunnitellut kohderyhmäksi masennuksesta kärsiviä mielenterveyskuntoutujia, mutta yhdistyksen kannalta oli tarkoituksenmukai-

sempaa, että tanssiryhmä oli suunnattu kaikille tällaista toimintaa tarvitseville Balanssi ry:n jäsenille, yleisesti ottaen mielenterveyskuntoutujille.

Lokakuun 14. päivä minulla oli tapaaminen Balanssi ry:n projektityöntekijä Satu Vetrin kanssa. Tällöin päätimme tanssiryhmän tila- ja aikajärjestelyistä. Balanssi ry:n kautta järjestyi tila Uimahalli Vesihiedestä lauantaille klo: 13.30–15.00, ajankaksolle 14.1.–3.3.2012. Sovimme, että ilmoittautumiset ottaa vastaan Satu ja Terhi, ja tässä vaiheessa he voivat kartoittaa myös osallistujien ryhmään soveltuvuutta ja sitoutuvuutta. Marraskuun alussa lähetin tekemäni esitteen Tanssi Liikuttaa -ryhmästä (Liite 1) toimeksiantajalle ja 15. marraskuuta kurssiesite julkaistiin Balanssi ry:n kotisivuilla. Joulukuussa ryhmä oli täynnä ja ennen joululomalle lähtöä sain vielä taustatietoa ilmoittautuneista ajatellen tanssituntieni sisällön suunnittelua.

Tammikuun alussa 2012, ennen Tanssi Liikuttaa -ryhmän aloitusta, tapasimme Satu Vetrin kanssa, jolloin selvitin vielä käytännön asioita liittyen esimerkiksi tilan käyttöön ja musiikkilaitteisiin. Kävimme läpi kertaalleen ilmoittautuneiden terveydentilaa niiden tietojen perusteella mitä toimeksiantajalla oli tiedossa. Tarkkoja diagnooseja Balanssi ry:llä ei ole jäsenistään tiedossa. Tässä työssä diagnoosit ovatkin toissijaisia, ja ensisijaisena määrittelynä on osallistujan oma motiivi osallistua Balanssi ry:n kautta organisoituun toimintaan mielenterveyskuntoutujana. Koska tutkimukseeni ei kuulunut tanssitunnilla nousseiden asioiden purkua tunnin päätteeksi, otin toimeksiantajan kanssa puheeksi myös ryhmäläisten mahdollisen jälkihoitotarpeen. Miten toimia, jos ohjaajana huomaan osallistujan tarvitsevan jälkihoitoa tai jos osallistuja itse tuntee olevansa tällaisen tuen tarpeessa. Sovimme, että akuuteissa tapauksissa tanssiryhmään osallistuja on omaan hoitavaan tahoonsa yhteydessä, muissa tapauksissa hän voi ottaa yhteyttä Balanssi ry:een. Balanssi ry voi myös tarvittaessa ohjata mielenterveyskuntoutujaa eri hoitotahoille. Lisäksi sovimme, että minun ja ryhmään osallistujien yhdyshenkilönä toimivat Satu ja Terhi.

4.3 Tanssi Liikuttaa – ryhmän sisältö

Tanssi Liikuttaa -ryhmä muodostui Balanssi ry:n jäsenistä, jotka olivat halukkaita osallistumaan tanssiryhmään ja kokivat omasta mielestään olevansa tällaisen tuen tarpeessa. Tanssiryhmän esite löytyy liitteenä 1. Tanssiryhmä toteutettiin ajalla 14.1.–3.3.2012. Ryhmä kokoontui lauantaisin kahdeksan viikon ajan. Tanssitunnin kesto oli 1,5 tuntia. Paikkana tunneille toimi Uimahalli Vesihiiden musiikkiliikuntatila.

Tanssitunnit pohjautuivat tanssikoreografian rakentamiseen ja harjoitteluun. Jokainen tanssi oli rakennettu tietyn tanssilajin ja -tyylin ympärille. Lisäksi jokaiseen tanssiin oli jätetty tilaa omalle luovuudelle. Kahdeksan viikon aikana ryhmäläiset saivat tutustua neljään eri tanssityyliin ja tunnelmaan. Tanssituntien sisältö on liitteenä (Liite 7). Opeteltavat tanssit olivat askelsarjoiltaan helppoja, mutta haastettakin löytyi sitä haluaville. Tanssisarjoissa oli kiinnitetty huomiota liikkeen ja musiikin kohtaamiseen. Tavoitteena oli, että tällöin helpotkin askeleet saavat suuremman merkityksen antaen elämyksiä tanssin ja musiikin tukiessa mahdollisimman hyvin toisiaan. Oli tärkeää, että jokainen voi tuntea osaavansa tanssia. Pää tavoitteena tunneilla oli yksinkertaisesti pitää hauskaa ja tanssia rennossa ympäristössä ilman onnistumisen paineita. Myös ohjaajana pyrin luomaan mahdollisimman rennon ilmapiirin ja heittäytymään omana itsenäni tanssin vietäväksi. Tanssisarjojen rakentamiseen käytimme tunnista aikaa noin 50 minuuttia.

Tanssitunti alkoi aina avaavalla ja hengittävällä lämmittelysarjalla, jonka tarkoituksena oli virittää keho ja mieli tulevaan tanssituntiin. Lämmittelysarja säilyi kahdeksan viikon ajan samana. Lämmittelysarjaa kuvaavat hyvin sanat hengitys, ryhti, kehon asento ja kehon kuunteleminen, kontakti alustaan, rentous, sekä liikkeen virtaus. Lämmittely päättyi aina vapaasti tilassa -osioon. Kyseisessä osiossa ensin tilassa liikuttiin ilman musiikkia vain askelten rytmittäessä liikkumista. Tämän jälkeen laitoin tanssitunnin tanssilajia ja sen tunnelmaa tukevaa musiikkia päälle ja ryhmäläiset saivat jatkaa liikkumistaan omalla tyyllillään antaen musiikin viedä. Jokaiseen vapaasti tilassa -osioon sisältyi myös ohjeistus-

ta. Ohjeistus liittyi kehon osien, tilan, voiman ja ajan käyttöön. Ohjeistus ei antanut valmiita malleja miten liikkua, vaan niiden tarkoitus oli auttaa ryhmäläisiä heittäytymään ja löytämään rohkeus ilmaista itseään. Lämmittelysarjan kesto oli noin 15 minuuttia. Sitä seurasi tanssikoreografian työstäminen, jonka jälkeen tunti päätettiin aina lyhyeen rentoutusosiioon. Rentoutusosioiden sisällöt löytyvät liitteestä 7.

4.4 Tutkimukseen osallistujat

Tanssi Liikuttaa -ryhmään osallistui 14 naishenkilöä. Ikärakenne ryhmässä oli 32–59 vuotta. Neljästätoista osallistujasta tutkimukseen eli teemahaastatteluihin osallistui neljä mielenterveyskuntoutujaa. Tutkimuksen kohderyhmän ikärakenne oli 32–51 vuotta. Keskeisiä tanssiryhmään hakeutumisen perusteita tutkittavilla olivat tanssimaan oppimisen halu sekä tanssin tuottamiin myönteisiin tuntemuksiin liittyvät odotukset. Esille nostettiin myös tanssin fyysinen ja sosiaalinen näkökulma. Seuraavassa esitellyt lyhyet taustatiedot haastateltavista pohjautuvat taustakyselyssä ja teemahaastattelussa esille tulleisiin asioihin. Taustakyselyn (Liite 2) pääasiallinen tarkoitus oli saada itselleni ohjaajana tietoa tunteiden suunnitteluun ja toteutukseen. Taustakyselyn kysymykset sisälsivät mm. kysymyksiä liittyen kuntoutujien tämän hetkiseen vointiin ja odotuksiin tanssiryhmästä. Kysymykseen, miten määrittelet ja kuvaat tämän hetkistä vointiasi ja terveydentilaasi, haastateltavat vastasivat jokainen hyvin suurpiirteisesti, ja sen vuoksi osasta tutkittavista on enemmän taustatietoa kuin toisista.

Ensimmäinen haastateltava (H₁) oli iältään 51-vuotias. Hänellä tanssiryhmään hakeutumisen taustalla oli tanssin tuottamiin sosiaalisiin kontakteihin ja myönteisiin tuntemuksiin liittyviä odotuksia. Motivaationa oli myös tanssin fyysinen puoli. H₁ odotti tanssitunneilta iloa ja hyvää mieltä. Jo nuoruudesta lähtien tanssilla oli ollut haastateltavalle tärkeä merkitys hyvänä seurustelu- ja liikuntamuotona. Hän kertoi, että tanssikokemusta on kertynyt lähinnä tanssilavoilta ja erilaisista tanssipaikoista. H₁ kertoi, että nykyään tanssimassa ei tule käytyä. Terveydentilaansa hän kuvasi muuttuvana ja epävakana. Hän kertoi lääkityksen

tekevän hänen olostaan velton ja väsyneen. Lisäksi haastateltava kertoi, että hän kärsii keskittymisvaikeudesta ja muistin pätkimisestä. H₁ koki olevansa paljon yksin kotona ja hän viihtyy siellä omien sanojensa mukaan hieman liiankin hyvin. H₁ toi haastattelussa esille masennuksen, ja hän kertoi olleensa sulkeutunut jo pitkän aikaa.

Toinen haastateltava (H₂) oli 32-vuotias. Aikaisempaa kokemusta tanssista haastateltavalla ei ole ollut lapsuuden ja nuoruuden kieltävän uskonnollisen vakaumuksen vuoksi. H₂ osallistui tanssiryhmään, koska hän oli jo kauan haaveillut tanssiharrastuksesta. Hän toivoi oppivansa tanssimaan ja innostuvansa uuteen harrastukseensa. Lisäksi hän odotti tunneilta hauskuutta ja rentoutta. H₂ toi esille ylipainonsa ja hän halusi tanssikurssilla myös pudottaa painoa. H₂ totesi käyvänsä kaksi kertaa viikossa terapiassa. Haastateltava määritteli taustakyselyssä omaa vointiaan ja terveydentilaansa näin: ”Voin oikein hyvin ja useimmiten tunnen itseni tasapainoiseksi ja tyytyväiseksi”.

Kolmas haastateltava (H₃) oli 36-vuotias opiskelija. Motivaationa tanssiryhmään hakeutumiseen oli harrastuksen puuttuminen. Hän koki, että Rovaniemeltä oli puuttunut harrastuspaikka. Haastateltava halusi saada tanssiryhmästä myös vastapainoa opiskeluilleen. Taustalla oli myös odotukset itseluottamuksen ja rohkeuden rakentamisesta tanssiharrastuksen kautta. Hän osallistui tanssiryhmään, koska hän halusi kokeilla harjoittaa edellä mainittuja asioita jonkin oman harrastuksen kautta. H₃ toivoi tanssitunneilta mielenrauhaa ja omaa osaamista. H₃ kertoi, että aikaisempaa kokemusta tanssista on lapsuuden tanhuharrastuksesta. Tanssista hän on pitänyt aina. H₃ totesi, että ei koe kuntonsa olevan kovin hyvä, koska tietokoneen ääressä tulee istuttua paljon. Haastateltava kertoi, että hän on paljon yksin ja mieli on ollut hieman maassa. Taustakyselyssä tämän hetkistä vointiaan ja terveydentilaansa H₃ kuvasi heikkona. Epilepsia ei ole hallinnassa, lääkkeitä on paljon ja ylipaino ja pieni masennus häiritsevät. Lisäksi hän kertoi olevansa itseään kohtaan ankara.

Neljäs haastateltava (H₄) oli iältään 48 -vuotias. H₄ kertoi tanssiryhmään hakeutumisensa taustalla olleen halunsa tanssimaan oppimisesta. Hän kokee, että

hän ei osaa tanssia ja hänellä ei ole rytmittäjää. Hän toivoi oppivansa tanssiin ja saavansa iloa musiikista ja liikunnasta. H₄ odotti tanssitunneilta iloisia liikunnallisia tansseja, kunnon kohoamista, kiinteytymistä, oman jaksamisensa lisääntymistä ja tanssimista yksin. H₄ totesi, että ei käy tansseissa eikä tanssi paritansseja, koska ne kauhistuttavat. Aikaisempaa tanssikokemusta haastattelulla oli muutamasta zumbatunnista. Flamencotanssia hän oli harrastanut yhden lukukauden, mutta se oli vaikeaa eikä hän kokenut oppivansa siellä. Taustakyselyssä haastateltava otti esille, että rytmissä pysyminen ja kunnon riittäminen tanssitunneilla herättävät pelkoa. H₄ kuvasi sanoilla väsymys, jaksamattomuus ja liikkeelle lähtemisen vaikeus omaa terveydentilaansa. Hän kertoi yleiskuntonsa olevan kohtalainen.

4.5 Haastatteluaineiston keruu

Kaikista laadullisista aineistonkeruumenetelmistä haastattelu on yksi yleisimmin käytetty. Se kuvataan vuorovaikutteiseksi ja joustavaksi tiedonkeruumenetelmäksi, jossa tutkija voi suunnata tiedonhankintaa. Haastattelun joustavuus perustuu muun muassa siihen, että tutkittavalla on mahdollisuus saada tarkentavien lisäkysymysten kautta selventäviä ja syventäviä tietoja tutkittavien vastauksista ja vastausten taustalla olevista motiiveista. Haastattelussa ei-kielellinen viestintä, kuten ilmeet, eleet, katsekontakti ja tauot, voivat auttaa myös ymmärtämään vastauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 34–35; Puusa 2011, 73, 76.) Puusan (2011, 76) mukaan tutkija voi ohjata keskustelua asettamalla sellaisia kysymyksiä, jotka ovat tutkimusongelman kannalta oleellisia. Mutta toisaalta tutkija ei saa ohjata keskustelun suuntaa liikaa. Joskus pelkkä aiheen antaminenkin keskustelulle riittää. Hirsjärvi ja Hurme (2011, 11) liittävät haastattelun joustavuuden myös siihen, että se sopii useisiin eri tutkimustarkoituksiin, jonka välityksellä voi saada syvällistä tietoa. Yleisesti ottaen joustavuus on haastattelun suurin etu (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73).

Haastattelu on keskustelua, joka mielletään tavallisesti miellyttäväksi menetelmäksi kaikkien tutkimusten osapuolten kesken. On luonnollista keskustella,

koska se on lähellä arkista toimintaa. Keskustelunomaisissa haastatteluissa vuorovaikutus korostuu ja tutkija voi päästä lähelle hyvin vaikeisiin asioihin, joita ei välttämällä muilla menetelmillä saavutettaisi. Haastattelu vaatii haastattelijalta kuitenkin taitoa ja kokemusta. Koska haastattelu on vuorovaikutuksellista toimintaa, saattaa haastattelun luotettavuutta heikentää tutkittavan taipumus antaa sellaisia vastauksia, jotka ovat sosiaalisesti suotavia. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 11, 35.)

Valitsin tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun, koska koin että haastattelun joustava luonne soveltui tutkimusongelmaan ja avoimeen tutkimusnäkökemykseen hyvin. Mitä vapaampi tutkimusasetelma, sitä luontevampaa on käyttää aineistonkeruumenetelminä keskustelua, havainnointia tai omaelämäkertoja (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Haastattelut toteutettiin yksilö- ja teemahaastatteluna. Teemahaastattelu avoimuudessaan tuki sitä ajatusta, että minua kiinnosti se, mitä asioita mielenterveyskuntoutujat itse nostavat esille ja mitkä asiat he kokevat tanssissa myönteisinä ja mitkä kielteisinä.

Teemahaastattelusta käytetään nimitystä puolistrukturoitu haastattelu (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47; Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Se ei ole täysin vapaa tutkimushaastattelun laji, kuten syvähaastattelu on, mutta se on lähellä sitä. Niin kuin haastattelun nimikin kertoo, se ei etene yksityiskohtaisten kysymysten kautta, vaan haastattelu on tiettyjen teemojen varassa, joista keskustellaan. Aihepiirit eli teema-alueet ovat kaikille tutkittaville samat, mutta kysymysten järjestys ja kysymisen tapa vaihtelee haastattelusta riippuen. Kun haastattelu etenee vain tiettyjen aihepiirien varassa, vapauttaa se tutkijan näkökulmasta ja tutkittavien ääni tulee paremmin kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47–48.) Teemojen suunnittelu ja etukäteen mietitty haastattelurunko on tärkeä vaihe tutkimusprosessissa. Haastattelurunko antaa raamit haastattelulle ja sillä pyritään varmistamaan, että saadaan tutkimusongelman kannalta tarkoituksenmukaista tietoa. (Puusa 2011, 82–83.)

Tässä tutkimuksessa haastattelurungon teemat (Liite 5) olivat: kokemukset tanssista, tunteet-, omat odotukset ja toiveet- sekä ajatukset ja käsitykset- tans-

sista. Lisäksi lopussa oli vapaa sana -osio. Suunnittelin teemat avoimiksi huomioiden tutkimuksen tarkoituksen, tavoitteen ja oman lähestymistapani tutkimukseen. Koin haastattelut vapaiksi ja osittain keskustelunomaisiksi. Teemat antoivat haastattelulle rungon, mutta kysymykset eivät noudattaneet mitään tiettyä järjestystä ja kaavaa. Hypoteettisia lisäkysymyksiä olin miettinyt alustavasti harjoitellessani haastattelutilanteita, mutta lisäkysymykset syntyivät haastattelun aikana. Jokainen haastattelu oli omanlaisensa ja roolini haastattelijana vaihteli sen mukaan mitä haastateltavat vastasivat, millä tavalla ja miten he halusivat vastata.

Haastatteluprosessi eteni siten, että kysyin ensimmäisellä tanssitunnilla ryhmäläisiltä, ketkä olisivat halukkaita ja vapaaehtoisia osallistumaan yksilöhaastatteluun, joka nauhoitettaisiin. Ryhmäläiset vastasivat tähän kirjallisella suostumuslomakkeella (Liite 3). Kerroin myös tutkimukseni sisällöstä ja tarkoituksesta, ennen kuin he päättivät suostumuksestaan. Haastateltavat valikoituivat vapaaehtoisista siten, että ehdotin tiettyä ajankohtaa ja kenelle se sopi, niin otin hänet haastateltavaksi. Haastateltavien lukumäärän valinta, neljä mielenterveyskuntoutujaa, perustui omiin käytettävissä oleviin aikaresursseihin haastatteluiden järjestämisessä. Halusin myös paneutua haastatteluaineistooni huolella, joten tein tietoisin ratkaisun, että neljä tutkittavaa on riittävä otoskoko tutkimukselleni. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 85) kirjoittavat, että laadullisessa tutkimuksessa ei yleisesti ottaenkaan pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan niissä on tärkeämpää kuvata jotain ilmiötä tai tapahtumaa ja tulkita aineistoa kestävästi. Haastattelu paikan haastateltava sai valita itse. Kaksi haastateltavista halusi haastattelun tehdyksi kotona ja kaksi halusi sen toteutuvan tanssisalissa, jossa ryhmämme kokoontui.

4.6 Haastatteluaineiston analysointi

Teemahaastattelut analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Koska pyrin pitämään tutkimusnäkömykseni avoimena, ja suunnittelin teemahaastattelun (Liite 4) mahdollisimman avoimeksi ja joustavaksi, sopi kyseinen analyysi-

menetelmä tutkimukseen hyvin. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota käytetään useissa laadullisissa tutkimuksissa teoreettisena kehyksenä kirjoittelujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysissa. Sisällönanalyysi voidaan luokitella yksittäiseksi metodiksi tai sitä voidaan hyödyntää väljänä teoreettisena pohjana tutkimukselle. Tarkoituksena laadullisen aineiston analysoinnissa on hajanaisesta aineistosta luoda selkeä ja yhtenäinen kuvaus ilmiöstä sekä lisätä informaatioarvoa. Laadullista aineistoa käsitellään loogisen päättelyn ja tulkinnan kautta, jossa aineisto aluksi pilkotaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan lopussa uudestaan kokonaisuudeksi. Tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa tehdään analyysia. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 91, 108.)

Aineistolähtöisessä eli induktiivisessa sisällönanalyysissa tutkimusaineistosta pyritään luomaan sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä, luomaan teoreettinen kokonaisuus. Kyseisessä analyysimuodossa saatetaan puhua aineiston pelkistämisestä, aineiston ryhmittelystä ja ala-, ylä- ja yhdistävien luokkien muodostamisesta ja käsitteellistämisestä. Ennen kuin analyysi voidaan aloittaa, tulee määritellä analyysiyksikkö, joka voi olla esim. yksi sana, lauseen osa tai se voi sisältää useampia lauseita tai ajatuskokonaisuuksia. Valitut analyysiyksiköt aineistosta eivät ole ennalta mietittyjä ja valittuja. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 95, 101, 108, 110.)

Aineiston pelkistämisessä tutkimusaineistoa tiivistetään ja pilkotaan osiin. Alkuperäisilmauksista tehtyjen pelkistettyjen ilmausten jälkeen, joita omassa tutkimuksessa kutsun tiivistetyiksi merkityksiksi, kyseiset ilmaukset listataan ja niitä aletaan ryhmitellä samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien mukaan. Ryhmittelyssä eli klusteroinnissa muodostetaan luokkia samaa tarkoittavista ilmauksista ja luokille annetaan niiden sisältöä kuvaava nimi. Luokittelussa aineisto tiivistyy yksittäisistä tekijöistä yleisempiin käsitteisiin, ja siinä luodaan pohjaa tutkimukselle sekä kuvataan tutkittavaa ilmiötä alustavasti. Luokkien, kategorioiden muodostaminen mielletään analyysissa kriittisimmäksi vaiheeksi, koska siinä tutkija päättää ja tulkitsee mitkä asiat kuuluvat samaan tai eri luokkaan. Analyysi jatkuu samansisältöisten alaluokkien yhdistämisellä, joista muodostetaan edelleen yläluokkia. Lopussa kaikki yläluokat yhdistetään kaikkia kuvaava-

vaksi yhdeksi luokaksi. Periaatteena on, että luokkien yhdistelemistä jatketaan niin kauan kunnes se on aineiston sisällön näkökulmasta mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 101, 109–111.) Tässä tutkimuksessa aineistosta nousi kaksi ylä-/yhdistävää luokkaa sekä myönteisissä että kielteisissä kokemuksissa. Ne olivat itseen liittyvät kokemukset ja muihin liittyvät kokemukset. Taulukossa 4 (sivu 32) ja taulukossa 5 (sivu 33) on kuvattu kaikki alaluokat ja niistä muodostetut ylä-/yhdistävät luokat.

Analyysiprosessi lähti liikkeelle nauhoitettujen haastatteluiden sanasta sanaan litteroinnilla. Jokaiselle haastateltavalle luotiin oma tiedosto. Haastatteluaineistoa tuli yhteensä 23 sivua, 12- fontilla, 1 rivivälillä kirjoitettuna. Luettuan litteroidut haastattelut useaan kertaan, tein haastateltavien autenttisista, alkuperäisistä lainauksista tiivistetyt merkitykset. Tuomi ja Sarajärvi (2011) käyttävät tästä analysoinnin vaiheesta ilmaisu aineiston pelkistäminen. Taulukossa 1 on esimerkki aineiston pelkistämisestä tässä tutkimuksessa. Sisällönanalyysin etenemisen kuvaamisessa olen käyttänyt apunani yhtä haastattelua (Liite 6). Kaikki seuraavat esimerkkitaulukot, joiden avulla esitän analysoinnin eri vaiheita, liittyvät tutkimuksen alakysymykseen 1 eli tanssin kokemiseen myönteisenä.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä eli tiivistettyjen merkitysten muodostamisesta.

Alkuperäisilmaukset	Tiivistetty merkitys
H ₄ : "...varmasti niinku koko keho vapautuu sillai liikkumaa vähä enempi."	H ₄ kokee latino- ja rocktansseissa kehon vapautumista.
"No ainaki siin on semmone hyvä puoli että ei kerkeä murehtia (nauraa). Siis niinku unohtaa kaikki ne murheet mitkä niinku sillä hetkellä ois niinku akuutteja nii, se niinku vie vaa mennessään sitte että ei kerkeä niitä ajatella ja murehtia. Se on hyvä."	H ₄ kokemuksen mukaan tanssiessa on hyvä, että huolet unohtuvat, sillä tanssiessa niitä ei ehdi ajatella.

<p>"No tännää oli kiva ku tuota alko jo hiki nouseen pintaa nii, että jatkettiin tommosina sarjana ja..."</p>	<p>H₄ koki kivana sen, että tanssiessa tuli hiki.</p>
<p>"Musta tuntu tosi niinku elimistöstä alko erittymään kaikkea hyvänolon tunteita ku tuli kunnolla hiki. Että tuli semmonen liikunnallinen puoli."</p>	<p>H₄ koki tanssin liikunnallisen puolen hien noustessa pintaan ja elimistön erittäessä hyvänolon tunteita.</p>
<p>"...ku ite pelekäs et jos on hirvee räätiväsnyy mutta emmä kuitenkaa oo ollu..."</p>	<p>H₄ kokee, että ei ole ollut tuntien jälkeän kovin väsynyt, vaikka sitä hie-man pelkäsikin.</p>
<p>"No itteä kohtaan jotenki ankara kriitikki ku joskus kauan sitte käyny jos-saki tanssimassa ja jos joku on sat-tunu hakemaan tanssimaan nii tans-sinu toisten varpaille ja kaikkea semmosta ja sitte ku tietää ettei oo rytmitajua nii on hirvee kritiikki. Nyt voi sitte vaan ajatella että no ei-pä siinä sitte mittää että mennee sillä tyylillä."</p>	<p>H₄ kokee antaneensa aikaisemmin itselleen ankaraa kritiikkiä siitä, jos tanssiessaan on astunut toisen var-paille, kun tietää ettei rytmitajua ole. H₄ kokee, että nyt voi ajatella tanssi-essaan, että ei se haittaa, menen sillä tyylillä kuin menen.</p>
<p>"...mutta sitte kuitenkin, sen on voinu sivuuttaa ja ajatella että no jokkai-nen, tämä on minun kokemus että mul ei ole taitoa. Mä meen opettajan taakse (nauraa), välittömään läheisyyteen."</p>	<p>H₄ kokee kuitenkin pystyneensä hyväksymään asian, että toisilla on ai-kaisempaa kokemusta tanssista ja minulla ei. H₄ menee opettajan lähel-le tanssimaan.</p>
<p>"Ja sitte minkälainen tunne mulla on niinku tullu että, että mä voisin ihan hyvin niinku mennä jollekki muullekki tanssitunnille sitte että, että no kyllä tästä selviää hengissä tämmösestä hommasta."</p>	<p>H₄ kokee, että nyt voisi mennä jolle-kin toisellekin tanssitunnille, että kyllä siitä selviää hengissä.</p>
<p>"...että hauska nähä, että kuitenkin</p>	<p>H₄ kokee tyytyväisyyttä siitä, että</p>

niinku vähä edistyy siinä. Että sillo ku ossaa nii totta kai se on paljo mukavampi tehdä ku jos osais ees vähäse sitä.	tuntee edistyneensä tansseissa. H ₄ kokee, että on paljon mukavampi tanssia, kun osaa edes vähän.
--	--

Jatkoin analyysia tiivistettyjen merkitysten listaamisella, mikä oli monivaiheinen prosessi. Käsittelin jokaista neljää haastatteluaineistoa vielä tässä vaiheessa itsenäisesti luoden jokaiselle oman tiedoston. Alussa listasin tiivistetyt merkitykset peräkkäin, jonka jälkeen aloin yhdistellä samaa asiaa käsitteleviä ilmaisuja toisiinsa. Tässä käytin apunani värikoodeja eli merkkasin samalla värillä mielestäni samaa asiaa käsitteleviä ja selittäviä asioita, ja ryhmittelin ja listasin tiivistetyt merkitykset uudestaan. Tämän jälkeen jaoin tiivistetyt merkitykset peräkkäin kolmen otsikon alle: myönteiset kokemukset, kielteiset kokemukset ja muu ryhmä. Lukiessani aineistoa useamman kerran, alkoi ryhmään muu listatut asiat limittyä joko myönteisiin ja kielteisiin asioihin, ja näin muu ryhmä tippui pois. Tässä vaiheessa kirjoitin jokaisesta haastateltavasta erikseen yksilökohtaiset tulokset. Ne ovat luettavissa luvussa 5.1.

Kun olin jokaisen haastattelun kanssa toiminut näin, yhdistin kaikki neljä haastattelua yhteen omaksi tiedostoksi käyttäen edelleen otsikointia myönteiset- ja kielteiset kokemukset. Tämän jälkeen alkoi koko aineiston ryhmittely ja luokittelu, ja aloin etsiä aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Taulukossa 2 on esimerkki siitä, kuinka tiivistetyistä merkityksistä muodostin alaluokkia.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston alaluokkien muodostamisesta.

Tiivistetty merkitys	Alaluokka
H ₄ kokee latino- ja rocktansseissa kehon vapautumista.	Vapautuminen
H ₄ kokemuksen mukaan tanssiessa on hyvä, että huolet unohtuvat, sillä tanssiessa niitä ei ehdi ajatella.	

<p>H₄ koki kivana sen, että tanssiessa tuli hiki.</p>	
<p>H₄ koki tanssin liikunnallisen puolen hien noustessa pintaan ja elimistön erittävän hyvänolon tunnetta. H₄ kokee, että tanssia voi liikunnallisessa mielessä, hiki pintaan.</p>	<p>Hien virtaaminen</p>
<p>H₄ kokee, että ei ole ollut tuntien jälkeen kovin väsynyt, vaikka sitä hie- man pelkäsikin.</p>	<p>Kunnon kohoamisen ja jaksamisen kokemus</p>
<p>H₄ kokee antaneensa aikaisemmin itselleen ankaraa kritiikkiä siitä, jos tanssiessaan on astunut toisen varpaille tai tietää ettei rytmittäjää ole. H₄ kokee, että nyt voi ajatella tanssiessaan, että ei se haittaa, menen sillä tyyllillä kuin menen.</p>	
<p>H₄ kokee kuitenkin pystyneensä hyväksymään asian, että toisilla on aikaisempaa kokemusta tanssista ja minulla ei. H₄ menee opettajan lähelle tanssimaan.</p>	<p>Usko siihen, että osaa ja pystyy</p>
<p>H₄ kokee, että nyt voisi mennä jollekin toisellekin tanssitunnille, että kyllä siitä selviää hengissä.</p>	

<p>H₄ kokee tyytyväisyyttä siitä, että tuntee edistyneensä tansseissa. H₄ kokee, että on paljon mukavampi tanssia kun osaa edes vähän.</p>	<p>Oppimisen kokemus</p>
--	--------------------------

Alaluokat ryhmiteltiin tämän jälkeen kahden otsikon alle: kehoon liittyvät tunte-
mukset ja muut tuntemukset. Näistä alaluokista muodostettiin ylä-
/yhdistäväluokka, joka tässä esimerkissä on itseen liittyvät kokemukset.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston ylä-/yhdistävienluokkien muodostamisesta.

Alaluokka	Ylä-/Yhdistäväluokka
<p>Kehoon liittyvät tuntemukset:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vapautuminen - Hien virtaaminen - Kunnon kohoaminen, jaksamisen kokemus 	<p>ITSEEN LIITTYVÄT KOKEMUKSET</p>
<p>Muut tuntemukset:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usko siihen, että osaa ja pystyy - Oppimisen kokemus 	<p>ITSEEN LIITTYVÄT KOKEMUKSET</p>

Tällä periaatteella ja aineistolähtöisellä sisällönanalyysimenetelmällä muodostui koko tutkimuksen aineistolle alaluokat ja ylä-/yhdistävät luokat. Seuraavissa taulukoissa 4. ja 5. näkyy kaikki aineistosta muodostuneet alaluokat ja niistä muodostuneet ylä-/yhdistävät luokat. Taulukko 4 liittyy myönteisiin kokemuksiin ja taulukko 5 kielteisiin kokemuksiin.

Taulukko 4. Kaikki aineistosta muodostuneet alaluokat ja niistä muodostuneet kaksi ylä-/yhdistävää luokkaa *myönteisistä kokemuksista*.

Alaluokat:	Ylä-/Yhdistävät luokat:
<p>Kehoon liittyvät tuntemukset:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vapautuminen - Painon tippuminen - Kunnon kohoamisen ja jaksamisen kokemus - Hien virtaaminen - Kivun kokeminen - Musiikin kehollinen kokeminen <p>Muut tuntemukset:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tuottaa iloa ja nostaa mielialaa - Oppimisen kokemus - Usko siihen, että osaa ja pystyy - Tyytyväisyys itseä kohtaan ryhmään osallistumisesta ja sitoutumisesta - Herättää ajatuksia ja muistoja 	<p>ITSEEN LIITTYVÄT KOKEMUKSET</p>

<p>Kokemukset ryhmästä:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toisiin tutustuminen - Tunne ryhmän turvallisuudesta - Havainnot muista - Tyytyväisyys tanssiryhmän toteutumisesta ja toteutuksesta <p>Kokemukset ohjauksesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hyvä ohjaaja - Ohjaajan esimerkki tärkeä - Ryhmän tason huomioiminen 	<p>MUIHIN LIITTYVÄT KOKEMUKSET</p>
--	---

Taulukko 5. Kaikki aineistosta muodostuneet alaluokat ja niistä muodostuneet kaksi ylä-/yhdistävää luokkaa *kielteisistä kokemuksista*.

<p>Alaluokat:</p>	<p>Ylä-/Yhdistävät luokat:</p>
<p>Kehoon liittyvät tuntemukset:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kipu - Fyysisen kunnon riittämättömyys - Tyytymättömyys fyysiseen kehonkuvaan - Sairauden oireen tunnistaminen <p>Muut tuntemukset:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tunneille lähtemisen vaikeus - Uuden ryhmän tuoma jännitys 	<p>ITSEEN LIITTYVÄT KOKEMUKSET</p>

<ul style="list-style-type: none">- Herättää ajatuksia ja muistoja- Tyytymättömyys omaan oppimiseen	ITSEEN LIITTYVÄT KOKEMUKSET
<p>Kokemukset ryhmästä:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tyytymättömyys tanssiryhmän osallistujia kohtaan- Korjausehdotuksia tanssiryhmän toteutukseen	MUIHIN LIITTYVÄT KOKEMUKSET

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulosten esittely aloitetaan jokaisesta haastateltavasta erikseen tehdyillä yksilökohtaisilla tuloksilla (luku 5.1). Tämän jälkeen tutkimustulokset kuvataan yhtenä aineistona. Alaluvussa 5.2 esitetään miten tanssin myönteiset vaikutukset esittäytyivät haastateltaville eli vastataan tutkimuksen alakysymykseen 1. Kolmannessa alaluvussa 5.3 tuodaan esille tanssin herättämiä kielteisiä kokemuksia eli vastataan tutkimuksen alakysymykseen 2. Kielteiset kokemukset olivat vähäisiä, mutta ne tuodaan esille kuvaten miten ja missä yhteyksissä tutkimusaineistoa ne näyttäytyivät.

5.1 Yksilökohtaiset tulokset

Haastateltava 1: Kaiken kaikkiaan haastateltavan kokemus tanssista näyttäytyi myönteisenä. H₁ koki tyytyväisyyttä itseä kohtaan, koska oli rohkaistunut lähtemään tanssiryhmään mukaan. Tyytyväisyyttä toi myös se, että hän sai itsensä aina lähtemään tanssitunneille, vaikka se olikin vaikeaa. Oma päätös ryhmään sitoutumisesta kannusti häntä myös tässä asiassa.

Tanssi herätti H₁ kokemuksen mukaan myönteisiä tuntemuksia, kuten onnistumisen iloa ja kehon avautumista. Kehollinen oppiminen, muistaa tanssiliikkeet ja osaa yhdistää askeleet musiikkiin, tuntui haastateltavasta keskittymis- ja muistivaikeuksiensa kanssa hyvältä. H₁ koki onnistumisen iloa olleen jokaisella tunnilla. Vapautuneet tuntemukset H₁ havaitsi kehon kokemuksesta ja muutoksesta sulkeutuneesta avoimempaan. Käsien huomioimisen ja käyttämisen tanssissa H₁ koki omaa reviiriään ja omaa kuvaansa laajentavana. Hän kertoi luovuutensa lisääntymisestä käsien käyttönsä yhteydessä. Vapautuminen merkitsi hänelle myös itsensä unohtamista ja tanssille heittäytymistä ilman häpeilyä. Hän myönsi, että välillä hän asetti liian suuria paineita omasta onnistumisestaan, mutta rohkaistui vapautumaan ohjaajan kannustuksesta.

H₁ koki tyytyväisyyttä ryhmäläisistä ja ohjauksesta. Hänen kokemuksensa mukaan ohjaajan vaikutuksesta ryhmäläisten suhtautuminen omaan itseensä muuttui alun vakavuudesta rennompaan ja itsensä hyväksyvämpään suuntaan. H₁ koki, että ryhmäläiset alkoivat nauraa ja uskalsivat jo epäonnistuaakin. Hän kertoi olleensa vailla samanhenkisten ihmisten kanssa toimimista. Hän koki voineensa tulla omana itsenään ryhmään. Ryhmässä oli H₁ kokemuksen mukaan hyvä henki. Tanssiryhmän vaikutuksesta ryhmäläiset lähentyivät keskenään. H₁ kertoi, että avautumisensa tanssitunneilla hän kokee näkyvän oman sosiaalisuutensa lisääntymisenä. Tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin uskomisen näyttäytyi aineistossa haastateltavan kerrottaessa kevään odotuksestaan toiveikkain ja myönteisin mielin.

Kielteisenä kokemuksena H₁ toi esille kokemuksensa tanssitunneilla havaitusta oman kehonsa kankeudestaan. Hän epäili sen kytkeytyvän jo aikaisemmin esille tulleeseen oman kehonsa sulkeutuneisuuteen. Toisena kielteisenä kokemuksena tanssista nousi haikeiden muistojen herääminen, joka liittyi aiemman tanssiharrastuksen pohjalta nousevaan kaipuuseen ja siihen, että nykyisin hän ei käy tanssimassa.

Haastateltava 2: H₂: n kokemukset tanssista näyttäytyivät pääosin myönteisinä. Haastatteluaineistossa useassa kohdassa tuli esille haastateltavan tyytyväisyys omaan itseensä ja oppimiseensa. Hän kertoi kehon hallinnan tuottavan mielihyvää. Se, että osasi yhdistää kehon eri osien liikkeitä yhteen ja liittää ne vielä musiikkiin, toi hänelle hyvää mieltä. H₂ koki tanssin kehollisesti vapauttavana antaen energiaa ja iloa. Tietyissä tanssiliikkeissä hän tunsi olonsa viehättäväksi. Hän kertoi myös, että ylipainoisena oman kehon katsominen peilistä ei ollut aina mieluista, mutta tanssi toi siitä huolimatta myönteisiä tuntemuksia. H₂ kokemuksen mukaan, tanssi oli toiminut hänelle hyvänä kannustimena painonsa pudottamisessa, ja tuloksiakin oli tullut tanssiryhmän aikana. H₂ kertoi tanssin olleen alussa fyysisesti raskasta, mikä sai hänet epäileväksi ryhmässä jatkamisen suhteen. Tuntemukset kunnon riittämättömyydestä kannustivat häntä kuitenkin liikkumaan enemmän myös tanssitunnin ulkopuolella pysyäkseen tunneilla mukana. H₂ koki olevansa tyytyväinen päätökseensä jatkaa ryhmässä.

Haastatteluaineistosta kävi ilmi, että H₂: n itseluottamus omaan tekemiseensä ja jaksamiseensa oli kasvanut. Hän huomasi, että vähitellen kunto oli alkanut kasvamaan. Hän kertoi, että nyt hän tiedostaa mihin oma keho pystyy ja millä teholla hän voi liikkua jatkossa ajatellen muitakin liikuntaharrastuksiaan. H₂ on toiveikas ja päättäväinen painon pudotuksen suhteen tulevaisuudessa. H₂ koki tyytyväisyyttä ryhmästä, koska se mahdollisti tanssimisen yksin ja tutustumisen eri tanssilajeihin. Luottamus itseän ja omaan tanssitaitoon näyttäytyi haastateltavalla siten, että nyt hän koki uskaltautuvansa paritanssikurssillekin.

Kielteiset kokemukset tanssista näyttäytyivät haastateltavalle tanssin kehollisina tuntemuksina, väsymisenä ja pohkeiden kipuna. Tunneilla jaksamattomuutensa H₂ tosin käänsi myönteiseksi päättäen kohottaa kuntoaan tanssin motivoitessa häntä liikkumaan enemmän. H₂ kertoi, että tuntee tanssiessaan usein kipua ja kiristystä pohkeissa. Samanlaista kipua hän oli tuntenut muutenkin liikkueensa. Syyksi hän epäili joko huonoja kenkiään tai jalkojen tottumattomuutta liikkumiseensa tauon jälkeen.

Haastateltava 3: Tanssin myönteiset vaikutukset näyttäytyivät haastatteluaineistossa monessa kohtaa H₃: lla henkisenä tukena. Hän kertoi tanssin olleen itselleen henkireikä ja ilonaihe. Sanan – voimaannuttava hän toi haastattelussa usein esille. Tanssin voimakas vaikutus mieleen yllätti hänet. H₃ koki tanssin kokonaisvaltaisena. Ensisijaista hänelle oli tanssin vaikutus mieleen, liikunta tuli tanssin sivutuotteena.

Myönteisenä aineistossa näyttäytyi H₃: n kokemus itsetunnon vahvistumisesta. Tämä tuli esille haastateltavan kokemuksesta tanssista hänen omana harrastuksenaan, johon kukaan muu ei voinut vaikuttaa. Hän kertoi myös uskaltaneen katsoa itseään peilistä viimeistä edellisellä tanssitunnilla ja näin hyväksyneen itsensä. Kolmas asia, mikä puoltaa haastateltavan lisääntyntä luottamusta hänen omiin taitoihinsa, näyttäytyi rohkeutena mennä muualle tanssitunnille. H₃ kertoo, että afrotanssi innosti häntä tähän, ja hän sai siitä henkisesti paljon tunteistaan onnistuneensa. H₃ koki, että tanssi on tunteiden osoittamista ja ilmaisua. Nimenomaan afrotanssissa hän tunsu päässeensä eniten ilmaisemaan itse-

ään, irrottautumaan ja olemaan vahvoilla. Myönteisistä kehon kokemuksistaan hän toi esille myös kivun kehossaan. Hän kertoi sen viestittävän omasta onnistumisestaan ja hyvästä tunteesta, että oli tehnyt jotain. Kilojen lähteminen oli nostanut myös haastateltavan itsetuntoa.

H₃ oli kokenut myönteisenä ryhmän yhtenäisyyden ja vuorovaikutuksen. Ohjauksen ja ohjaajan roolin hän koki tärkeänä. Ohjaajan positiivisuus oli kannustanut häntä onnistumaan. Myös ohjaajalta saatu myönteinen palaute oli H₄ kertoman mukaan ollut merkittävää.

Vaikka H₃ koki, että oli tuntenut onnistuneensa jokaisella tunnilla, oli epäonnistumisentunteitakin ollut. Epäonnistuessaan hän tunsu pettymystä itseensä. Rocktanssitunnilla liian nopea rytmi ja tanssin fyysisyys saivat aikaan hänessä kielteisiä tuntemuksia. Haastatteluaineistosta kävi ilmi haastateltavan kriittisyys itseä kohtaan, minkä hän itsekkin sanoi tiedostavansa. Epäonnistumisten ja pettymysten sietäminen oli hänelle haastavaa. Tanssitunnilla saatu kohtaus ja hänen kaksi poissaoloaan harmittivat H₃: sta. Ja viimeinen tanssitunti herätti haastateltavassa haikeutta.

Haastateltava 4: Haastateltavan kokemukset tanssista näyttäytyivät myönteisinä. H₄ toi useassa kohtaa aineistoa esille tanssin liikunnallisen puolen ja siitä nauttimisen. Hän koki tanssin hyvänä liikuntamuotona. Hän puhui tunneista liikunnallisina tanssitunteina, joissa saa tanssia yksin, ja joissa keho erittää myönteisiä tuntemuksia hien noustessa pintaan. Kokemus kehon ja mielen yhteydestä esittäytyi H₄: lle myös tunteena, että aivot olivat saaneet energiaa ja olo oli parempi, kun huolet olivat unohtuneet. Hän kertoi kehon vapautumisestaan latin- & show- ja rocktanssitunneilla. Myönteisenä H₄ koki myös sen, että hän ei ollut tuntenut kehossaan kipua eikä väsymystä tuntien jälkeen, vaikka hän sitä pelkäsi. Ainoastaan käsivarsissa oli ollut väsymyksen tunnetta.

H₄ kertoi musiikin kannustavan häntä liikkumaan. Odotukset olivat täyttyneet ohjauksen, tanssilajien ja ryhmän suhteen. Hän piti ohjaajan mallia itselleen tärkeänä. H₄ oli tyytyväinen, että tällainen kurssi oli heille järjestetty. H₄ koki

edistyneensä ja oppineensa tansseissa. Tosin hän olisi halunnut oppia tanssit vielä entistä paremmin, jotta olisi osannut tanssia niitä myös yksin kotonaan.

Haastatteluaineistossa tuli esille H₄: n luottamuksen kasvaminen omaan itseensä ja omiin taitoihinsa. Hän koki, että tunneilla hänen rytmissä pysymättömyytensä pelotti ja harmitti häntä. H₄ kertoi, että nyt hän kokee kuitenkin olevansa valmis menemään jopa paritanssikurssille antamatta ankaraa kritiikkiä itselleen. Sama rytmittämättömyyden kokeminen ja siihen liittyvät tuntemukset liittyivät myös H₄: n kielteisiin kokemuksiin tanssista. Esimerkkinä hän toi rocktanssin, jossa siirtymiset liikesarjasta toiseen H₄ koki haasteellisina. Yleisesti ottaenkin siirtymiset H₄ koki haasteellisina. Tämän syyksi hän epäili joko juuri rytmittämättömyyden tai muistiansa. Hän kertoi kuitenkin tästä huolimatta saavansa tanssista iloa. Tanssiminen ohjaajan lähellä myös tuki asiaa. Ja kuten jo aikaisemmin kappaleessa tuli esille, oli H₄ oppinut hyväksymään asian, ja kielteinen kokemus oli kääntynyt myönteiseksi.

Kielteisenä asiana H₄ koki yhden poissaolonsa tunneilta, mutta oli kuitenkin tyytyväinen, ettei niitä tullut enempää. H₄ koki, että lauantai ei ollut paras mahdollinen ajankohta tanssitunneille. Hän päätti kuitenkin tauottaa omat menonsa tanssikurssin vuoksi ja näin sitoutua ryhmään. Ryhmän toteutuksessa huomioitu tuntien hajusteettomuus oli myös kannustanut häntä tulemaan tunneille. Kaiken kaikkiaan hän oli tyytyväinen itseensä ylittäessään omat odotukset ollen lähes jokaisella tunnilla ja tanssinut. Harmitusta aiheutti myös se, että viimeiselle tunnille eivät kaikki päässeet mukaan.

5.2 Tulokset myönteisistä kokemuksista

5.2.1 Itseen liittyvät kokemukset

Yläluokka, itseen liittyvät kokemukset sisältää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia tanssista, jotka liittyvät heihin itseensä. Itseen liittyvien kokemusten alaluokat jäsentyivät kahden otsikon alle: *kehoon liittyvät tuntemukset ja muut tun-*

temukset. Kehoon liittyviin tuntemuksiin sisältyivät ***vapautuminen, painon tip-puminen, kunnan kohoamisen ja jaksamisen kokemus, hien virtaaminen, kivun kokeminen ja musiikin kehollinen kokeminen.*** Muut tuntemukset sisälsivät alaluokat: ***tuottaa iloa ja nostaa mielialaa, oppimisen kokemus, usko siihen, että osaa ja pystyy, tyytyväisyys itseä kohtaan ryhmään osallistumisesta ja sitoutumisesta*** sekä ***herättää ajatuksia ja muistoja.***

Kehoon liittyvät tuntemukset

Kaikki neljä haastateltavaa kokivat tanssin **vapauttavana**. Vapautumisen näyttäytymisessä haastateltaville löytyi samankaltaisuutta, mutta eroavaisuuksiakin. Jokainen haastateltava käytti termiä vapautuminen ja se tuli aineistossa esille useamman kerran. Vapautuminen tarkoitti haastateltaville kykenemistä tunteiden ilmaisuun, kehon vapautumista liikkumaan, kehon ja mielen yhteyttä, tanssiin heittäytymistä, omasta kontrollista vapautumista, onnistumista ja luovuuden kokemista. Kaksi haastateltavaa koki vapautumisen kehon ja mielen yhteytenä. Molempien haastatteluissa tuli esille se, että kehon ja mielen tuntemusten erittely toisistaan oli vaikeaa. He kokivat tanssin kokonaisvaltaisena. Kaksi haastateltavaa kuvaili vapautumista energian ja ilon tuntemuksena.

Seuraavassa on lyhyt haastattelukatkkelma autenttisin lainauksin vapautumisen ja energian saannin kokemuksesta. Suorat lainaukset on esitetty tekstissä kursivoituina. Ennen lainausta, on sulkeissa kuvattu kenen lausuma on. H- tunnus ilmentää haastateltavaa ja numero tunnuksen perässä kertoo kuka neljästä haastateltavasta on kyseessä. K- tunnus kuvaa kysyjää eli haastattelijaa.

(H₂) Muuten tosta tanssista nii, musta siitä tulee semmonen niinku, se jotenki vapauttaa, siitä tulee semmonen, hyvä fiilis...

(K) Mitä vapaudella tarkoitat, miten se on näkyyny tanssitunneilla tai sussa?

(H₂) No mie niinku, minusta tuntuu että mie niinku, mie saan siitä jotenki niinku energiaa ja iloa. Nii. Hyvää mieltä.

Vapautumisen tuntemukset itsestä ja omasta kehosta liittyivät kahdella haastateltavalla tanssiin heittäytymiseen ja keskittymiseen. Se, että uskalsi liikkua rohkeasti ilman epäonnistumisen pelkoa, koettiin vapauttavana tunteena. Erään haastateltavan kokemuksen mukaan vapautuminen näyttäytyi siinä, että tanssi vei mennessään ja huolet unohtuivat.

(H₄) No ainaki siin on semmone hyvä puoli että ei kerkeä murehtia (nauraa). Siis niinku unohtaa kaikki ne murheet mitkä niinku sillä hetkellä ois niinku akuutteja nii, se niinku vie vaa mennessään sitte että ei kerkeä niitä ajatella ja murehtia. Se on hyvä.

(H₁) Oon mie oon miettiny justii sitä ettäkö, on aika sulkeutunu ollu pitkän aikaa. Muutaman kerran on pystyny olemaan sillai avoin ja vapautunu. Ja se on tuntunu kyllä hyvältä et sitte on niinkö unohtanu tavallaan itensä ja antanu vaa niinkö mennä.

Vapauden tunteen koettiin liittyvän myös osaamisen ja onnistumisen tunteeseen. Se, että muisti askeleet ja koki olevansa tanssissa vahvoilla, mahdollisti kehon vapautumisen tunteen. Vapautuminen tarkoitti haastateltaville myös itsensä ilmaisua. Tanssia kuvailtiin tunteiden osoittamisen fyysisenä muotona, erityisesti myönteisten tunteiden. Yksi haastateltavista koki tanssin herättävän omasta kehostaan positiivisia tuntemuksia, ja hän tunsu olonsa tanssin kautta naiselliseksi.

(K) Mistä se on sit johtunu, että sä oot antanu mennä ja on tuntunu avoimelta? Osaatko siihen tuoda jotai tarkennusta?

(H₁) Se on se ku muistaa on muistanu yhistää sen musiikin ja askeleet ja sitte kokenu sen että nyt meni hyvin. Ai että se on tuntunu mukavalta. Kaikki on menny nappiin tavallaan.

(H₃) ...mutta siinä afrossa ehkä pääs eniten irrottamaan ja mukaan ja ilmasemaanki itteä jotenki, en minä tiä mitä minä ilmasen mutta kuitenkin. Pääset olemaan itte vahavoilla.

...siis minä oon kokenu sen nyt ensinnäki ihan voimaannuttavana sillee henkisesti, että min oon päässy tulukitemaan ittiäni...

(H₂) Joissaki liikkeissä tulee semmosta seksikkyttäki, jollain tavalla. En mie tiä. Siihe liittyy nii paljo mitä tunteita siinä tulee. Tietenkään aina ei ole kiva katsoa itseään peilistä kun on vähän ylipainoinen. Mutta siihenkin tulee muutosta (hymyili).

Yhdelle haastateltavista vapautuminen nivoutui yhteen luovuuteen ja oman kehon laajempaan kokemiseen. Hän huomasi voivansa käyttää kehoaan isommin, liikkua eri tavoin kuin totutusti. Ottamalla kädet mukaan liikkeeseen, hän sai itsestään isomman kuvan. Koska haastateltava kertoi olevansa nykyään supussa, oli käsien mukaan ottaminen vaikuttanut myönteisesti hänen tuntemukseensa supussa olemisesta. Tanssin ja liikkeen kautta hän koki itsensä uudella tavalla. Hän kuvasi avautumisensa tunteilla näkyvän lisäksi sosiaalisten kontaktien lisääntymisenä.

(H₁) Ja se luovuus. Sillä tavalla oikeestaan huomannu sen, yllättävän itsessäni, että luovuutta on tullu sil... vähän lisää.

(K) Lisää?

(H₁) Nii.

(K) Missä hetkessä se tanssitunneilla on näkyny tai onko siitä selasta yksittäistä hetkeä minkä muistat?

(H₁) No esimerkiksi siinä afrossa ja jivessä vai oliko, no nii että tosiaan käsilläki voi tehdä, ettei tartte kädet olla koko ajan alhaalla, vaan et voi niinkö heiluttaa ja tanssia käsilläki.

(K) Miltä se tuntuu?

(H₁) Hyvältä. Vapaa ettäkö on itte on niinkö supussa kans näin nytte nykysten, ettäkö vähän annat kuitenkin käsienki heilua nii se on isompi se reviiiri ja isompi se... miten mie sanosin. Tuntuu hyvältä että saa niinkö itsestään niinkö isomman ja laajemman kuvan. Emmä osaa selittää sitä mutta että... pelkästään et ojennat kädet

näin (ojentaa kädet auki sivulle) niin se tuntuu niinkö, oma reviiri laajenee.

Lisäksi alaluokat **painon tippuminen, kunnon kohoamisen ja jaksamisen kokemus, hien virtaaminen ja kivun kokeminen** olivat mielenterveyskuntoutujien kehoon liittyviä tuntemuksia. Kaksi haastateltavaa koki, että heidän *painonsa oli tippunut* tanssiryhmän aikana. He kertoivat painon tippumisen lisänneen heidän itseluottamustaan. Tanssi toimi H₂:lle kannustimena oman tavoitteensa saavuttamisessa eli painon pudottamisessa. Hän koki tanssikurssin alussa, että oma fyysinen kunto ei riitä. Jaksamattomuuden kokemuksen hän käänsi kuitenkin myönteiseksi lisäten muun liikunnan määrää halutessaan pysyä tanssiryhmässä mukana. H₂ koki tyytyväisyyttä siitä, että *kunto kohosi* vähitellen. Haastateltava pääsi tanssin kautta kokeilemaan omia fyysisen kunnon rajojaan. Hän koki, että nyt hän pystyy muissakin harrastuksissaan, kuten vesijumpassa hyödyntämään tätä kokemustaan, ja harrastamaan sitä tehokkaammin uskoen omaan jaksamiseensa. Myös toisella haastateltavalla oli jaksamisesta ja oman kuntonsa riittämisestä tunneilla kokemus, joka oli hänelle myönteinen yllätys.

(H₂) Tää tanssikurssi tuli niinku siinä mielessä sopivaan aikaan minun elämään koska, mie sain siitä niinku lisäpontta siitä alusta ku mie en jaksanu oikeen olla mukana. Niin sitte mulla alko nii ärsyttää, että mie aloin muutenki niinku liikkumaan enemmän ja halusin niinku että pysyn mukana ja sit niinku. Se jotenki sattuu vaan hyvään aikaan ja sitten. Nyt on niinku tammikuusta lähtien nii kaheksan kiloa lähteny painoaki poissa. Tietenki kaikki vaikuttaa kaikkeen mutta tota, tää on tuonu niinku mulle vähän semmosta tsemppiä että mie jaksan kyllä ja mie pystyn tekemään niinku rankemmin muitaki harrastuksia vaikka vesijuoksemaan niin vähän kovempaa ja, allasjumpassa tekemään vieläki kovemmin, ku mie haluan karistaa todellaki painoa ja tulla taas normaalipainoseksi. Nii tää on antanu sellasta potkua siihenki asiaan.

Yksi haastateltavista koki *hien virtaamisen* tuottavan itselleen hyvää oloa. Hien erittyessä hän koki samalla tanssin liikunnallisen puolen. *Kivun kokeminen* näyttyi kahdelle haastateltavalle myönteisenä. Toinen heistä havaitsi, että hän ei tuntenut kipua kehossa, vaikka oli sitä hieman pelännytkin selkävaivojensa vuoksi. Tämä herätti hänessä tyytyväisyyttä. Toisen haastateltavan mukaan tanssi vaikutti sekä mieleen että kehoon, ja ensisijaisesti mieleen. Hän koki tanssin kokonaisvaltaisena. Juuri kivun tuntemus kehossa viestitti hänelle kehollisesta tuntemuksesta ja siitä, että on tehnyt jotain. Hän koki onnistuneensa tuntiessaan kipua. Kivun tunne kehossa tuntui hänestä hyvältä onnistuneen tunnin jälkeen.

(H₃) No se on niin voimakas kuitenkin se hyvinolontunne, niin eihän se pelekästään tunnu kehossa siis niinku mielessä, sehän on kokonaisvaltanen. Tämä on kuitenkin ollu nii kokonaisvaltasta hyvinolontuntemuksen, tuota no, lähde.

En minä usko että se on vaan mielessä, kyllä sen kokee jotenki, se että tunnet että oot tehenny jotaki. No sehän on se, että tuntuu kehossa on kipua jonkulaista, nii tavallaan tietää että min oon tehenny jotaki, sä onnistut tai mul on sen ansiosta.

Voithan sä tehä liikkeitä väärin ja oot yhtä kipiä mutta tuota ku oot hankkinu sen kivun ittelles jostaki positiivisesta teosta nii (nauraa). Saatkohan ajatuksesta kii.

(K) Joo kyllä. Hmm.

(H₃) Ettei niinku eilinen kävely nii eihän sen jäläkee ku on jalat kipiänä, ei se nyt tunnu nii mahtavalta. Niin. Että yksinkertaistettuna.

Yksi haastateltavista **koki musiikin kehollisesti**. Hän kuvasi musiikin rytmin tuntuvan sielussa asti. Hän kertoi yleensäkin kuuntelevan paljon musiikkia, ja hän oli kokenut sen hyvänä masennuksensa hoitoon. Haastateltavan kokemus musiikin kehollisesta tuntemuksesta kytkeytyi tanssin ja musiikin herättämiin muistoihin ja kaipuuseen. Lisäksi minulle tuli sellainen käsitys haastattelun perusteella, että haastateltava koki tanssin ja musiikin olevan yhtä.

(H₁) ...mut että se rytmi on nii mahtavaa siinä musiikissa.

(K) Nii, joo. Mikä siitä tekee mahtavaa, miten se tuntuu se rytmi?

(H₁) No se tuntuu ihan tuolla sielussa asti silleen niinkö että, tää on kivaa ja miksen oo käyny pitkään aikaan tansseissa ja tanssinu.

Muut tuntemukset

Haastatteluaineistosta kävi ilmi, että tanssi herätti mielenterveyskuntoutujissa monenlaisia tuntemuksia. Tanssin koettiin ennen kaikkea **tuottavan iloa ja nostavan mielialaa**. Haastateltavat kokivat mm. iloa, hyvää oloa, nauramista ja hassuttelua. Kaikille haastateltaville yhteisenä piirteenä osoittautui tanssitunnin loputtua koettu hyvä olo. Lisäksi kaksi haastateltavaa kertoi hyvän olon jatkuvan koko päivän. Tämä näkyi toisella haastateltavista siten, että hän koki tanssista saadun hyvän mielen ja energian siirtyvän kotona tehtäviin askareisiin. Tanssin koettiin nostavan mielialaa. Eräs haastateltava kuvaili tanssia henkisesti voimaannuttavana. Hän koki, että paineiden keskellä, sairaus, koulu ja tuleva työelämä, tanssi nosti hänen mielialaansa. Tanssi vaikutti positiivisesti hänen mieleensä ja oireisiinsa. Hän kertoi olevansa paljon yksin ja mielen olevan ajoittain maassa, joten tanssi toimi hänellä ilonlähteenä. Voimaantumiseen hän yhdisti myös sen, että tanssista tuli hänen oma juttunsa ja harrastuksensa.

(H₁) ...alussa ollu niinkö suupielet alaspäin nii kyllä ne sitte on ollu ylöspäin ku moon lähteny tunnilta, ja se fiilis on säilyny sitte lopun päivää.

(H₂) ...siis tuo semmosta iloa. Mulla on aina ollu niinku hyvä mieli ku mie olen täältä lähteny.

(H₄) No oon ihan oottanu että tulee lauantai (nauraa iloisesti) ja tanssitunti että sillä on niinku semmonen myönteinen vire ollu.

... Ja sitte kyllä sitte tanssitunnin jälkee usseimmite on tuntunu että niinku aivot on saanu energiaa, sillai että on tullu tosiaan enempi niinku semmone hyvempi mieli ku on unohtanu ne murheet.

(H₃) ...no tämä ei oo mitään keksittyä juttua että on aika paljon yksin ja on mieliki ollu vähä maassa nii siit on tullu semmonen ilonaihe.

... Sitte ku täst on tullu mulle vielä niin oma juttu. Tähän ei sisko pysty vaikuttaa ei porukat ei ketkään. Ja ku on ollu sillee mielellisesti vähä heikoilla, niin tämä on sitte nostanu taas omaatuntoa. Tämä ei oo yhtää liiottelua koska täs on kuitenkin aika paljo paineita joka suunnasta. No sairaus, koulu, tuleva työelämä... En tiä sitte jos eihän semmosta tiä et mitä jos tätä kurssia ei ois ollu, oisko tässä ollu jotai muuta ilonaihetta, oisko tullu tähän kohtaa (liikuttui). Mistä me tietään.

Oppimisen kokemus nousi vahvasti esille kaikkien haastateltavien kohdalla. Haastateltavat kokivat onnistuneensa tanssitunneilla, ja se tuli aineistossa esille useamman kerran. Myönteiset oppimisen kokemukset herättivät mielenterveyskuntoutujissa tyytyväisyyttä itsen. Lisäksi osaamisen tunne herätti iloa. Oppiminen tarkoitti tässä tutkimuksessa haastateltaville mm. tansseissa edistymistä, kehittymistä, tanssiaskelten ja -liikkeiden muistamista, käsien liikkeiden ja jalkojen liikkeiden yhdistämistä toisiinsa ja musiikin rytmissä pysymistä. Se, että oppi tanssiliikkeet ja osasi yhdistää ne musiikkiin toivat haastateltaville tyytyväisyyttä ja onnistumisen iloa.

Eräs haastateltavista kuvaili olevansa itsestäänsä ylpeä ja osittain yllätynytkin omasta nopeasta oppimisestaan. Erityisesti hänen haastatteluaineistossaan korostui tyytyväisyys tanssin oppimisesta. Hän toi useasti esille oppimisen tuottaman mielihyvän. Oppiminen kytkeytyi hänellä myös haastetuksi tulemisen kokemukseen ja oman tavoitteen savuttamiseen eli tanssimaan oppimiseen. Hän koki alussa, että oma kunto ei riittänyt. Mutta halutessaan tanssia, hän koki jaksamisensa ja oppimisensa voittona alun haastavuuden jälkeen. Aineistosta il-

meni, että haastateltavan halu tanssimaan oppimisesta ja tanssimisen mahdollisuudesta oli hänelle tärkeää. Minulle jäi haastatteluaineiston perusteella sellainen käsitys, että aineistosta vahvasti esiin tullut oppimisen ja kehon hallinnan tuottama mielihyvä kytkeytyivät haastateltavan aikaisempaan uskonnolliseen taustaansa, joka oli aiemmin kieltänyt häneltä tanssin harrastamisen. Nyt hän sai opetella ja oppia uutta taitoa.

(K) Voitko kuvailla sun kokemuksia yleisesti tanssitunneilta, mitä tulee mieleen?

(H₂) Siis mä en ollut aiemmin koskaan harrastanu tanssimista, koska tuota lapsena sitä ei hyväksytty tanssimista. Nii vasta nyt sitte tota aikuisena olen kiinnostunut siitä. Ja musta on ollu hirveen mukavaa sillä lailla huomata, että mä pysyn rytmissä ja se tuo semmosen hyvän fiiliksen. Ja vaik se ei näytäkkään kauheen kauniilta koska on ylipainoine ku kattoo pelistä, niin se on kuitenkin, siis tuo semmosta iloa.

(K) Osaatko tuoda jonku esimerkin tunneilta siitä rytmistä ja hyvästä olostä?

(H₂) Siis, mä tykkäsin älyttömästi näistä lattaritunneista. Ja siellä oli näitä askelluksia mitä oli, nii niistä tykkäsin tosi paljon. Ja yleensäki musta tuntuu että mä oon aika hyvin pysyny niinku, aika nopeesti niinku oppinu. Tietenki käet ja jalat on hankala välillä saaha toimimaan yhdessä joissaki jutuissa, mutta muuten nii mie oon kyllä ihan niinku yllättyny ja ylpeä itsestäni.

(K) Tuleeko jotain yksittäistä hetkeä mieleen käsien ja jalkojen yhdistämisestä?

(H₂) En mie tiiä tuleeko mitää yksittäisiä hetkiä, mutta tuota, se on aina voitto ku jos aluks tuntuu niinku hankalalta yhdistää molemmat ja sitte kuitenkin ku oppii, nii siitä tulee hyvä mieli ku hallitsee omaa kehoaan.

(K) Joo. Hallitsee omaa kehoaan enemmän?

(H₂) Jaa-a. En mä oikein osaa niinku siihen sen kummemmin sanoa. Pää ja jalat ja käet toimii yhteisymmärryksessä.

Yhden haastateltavan myönteiset oppimiskokemukset kytkeytyivät haastateltavan keskittymisvaikeuksiin ja muistiongelmiiin. Hän totesi oppimisen tuntuvan hyvältä peilatessaan niitä kerrottuihin oireisiinsa. Haastateltavan mukaan onnistumisen kokemukseen vaaditaan keskittymiskykyä.

(K) Mitäs sitte, mitä sä tunnet tanssiessa, jos puhutaan tunteista?

(H₁) Ihan tosissaan iloa. Ja onnistumisen tunnetta sitte ku se menee viimeinki oikein ja muistan sen et miten nyt mentii ja. Se onnistumisen ilo on kyllä kiva.

(K) Tuleeko tämmöisestä onnistumisen hetkestä joku kokemus mieleen?

(H₁) Aika montaki kertaa. Oikeastaan joka tunnilla mis oon ollu mukana nii.

(K) Mitä siihen onnistumisen hetkeen sit vaaditaan, mikä sen tekee sen onnistumisen?

(H₁) Että mä pystyn keskittyy siihen tekemiseen. Mullahan on keskittymiskyvyttömyyttä ja tämmöstä että muisti pätkii ja kaikkea tämmöstä nii sitte ku mä osaanki ja kaikki menee nappiin nii jess!

Haastatteluaineistosta nousi esille alaluokka **usko siihen, että osaa ja pystyy**. Kyseinen alaluokka kytkeytyi mm. rohkeuden saamiseen, itsensä hyväksymiseen, vapautuneisiin ajatuksiin ja tulevaisuuteen katsomiseen. Joku kertoi, että oli rohkaistunut käymään tanssitunnilla muualla kokiessaan afrotunnin mukavana. Lisäksi kaksi muuta haastateltavaa koki voivansa mennä muualle tanssitunnille. Ajatus jonkun toisen kanssa tanssimisesta oli aikaisemmin tuntunut kolmesta haastateltavasta vaikealta. Nyt ajatukset olivat muuttuneet. Haastateltavat luottivat itseensä ja ajattelivat, että ei ole vakavaa, jos ei onnistu täydellisesti. He kokivat, että jonkun toisen kanssa tanssiminen ei olisi mahdoton ajatus.

(H₃) Taas siitä afrosta tuli semmone että minä peräti menin kuntopaikkaan Kuntokaruselliin yhdelle tunnille (ylpeänä kertoi). Sä et tiä kuinka kova kynnyks mul on mennä sinne, mutta minä pakotin itteni sinne jollai ja, jos on ihmisiä jonnei välttämättä tarvi sitä liikuntaa

yhtä paljo nii, minä menin sinne koska minä tykkäsin tuosta afrosta nii paljo. Ja kuulin kaverilta että se ei ollu yhtää paha se paikka nii, oli sitte helepompilähtiäkki. Että siitä sai niinku henkisesti paljon, ku tunsin et on onnistunu.

(H₄) Ja sitte minkälainen tunne mulla on niinku tullu että, että mä voisin ihan hyvin niinku mennä jollekki muullekki tanssitunnille sitte että, että no kyllä tästä selviää hengissä tämmösestä hommasta. ... No itteä kohtaan jotenki ankara kritiikki ku joskus kauan sitte käyny jossaki tanssimassa ja jos joku on sattunu hakemaan tanssimaan nii tanssinu toisten varpaille ja kaikkea semmosta ja sitte ku tietää ettei oo rytmittäjua nii on hirvee kritiikki. Nyt voi sitte vaan ajatella että no eipä siinä sitte mittää että mennee sillä tyylillä. Että ylitin omat odotukseni että kuitenkin ollu jokasella tunnilla ja tanssinu, itteni suhtee.

Usko siihen, että osaa ja pystyy, kytkeytyi yhdelle haastateltavista peiliin katsoamisena. Hän kertoi uskaltaneensa katsoa itseään peilistä ensimmäisen kerran vasta viimeistä edellisellä tanssitunnilla. Hän koki sen kuvastavan sitä, että uskoo itseensä ja onnistumiseensa. Tanssitunnit antoivat hänelle lisää varmuutta. Hän koki, että oma epävarmuus oli mennyt kauemmas.

(H₃) En minä tiää miksi, se on kauheasti voimaannuttu siis voimaan...ku on sanat hukassa nii joskus liittyy niihi kohtauksiin, voimaannuttanut siis ihan ommaa, ommaa tuota kokemusta siitä omasta (rykäisee ja miettii). Antanu uskoa itteen. Se epävarmuus on menny vähän kauemmas.

...että ekaa kertaa minä katoin peiliin viime kerralla, vasta. Et seki vähän kertoo siitä että mikä se on se oma luottamus ollu tällä hetkellä. Vaikka onki vahvoilla sen sairauden kans ja niinku tuntee ja tietää ittesä mutta mutta siellä on niitä epävarmoja kohtia sen verran...

(K) Osaatko sitä avata tarkemmin, että uskalsit katsoa nyt viime kerralla peiliin?

(H₃) Nii no se justiisa että usko siitä että minäki voin onnistua ja semmonen että minähän onnistun ja se kuntokarusellissa käyminen, niin että minä näytän ittelleni ei siel on aivan sama niille muille, ei jääny ketään muita ku sen opettajan kasvot mieleen. Että minä näytän ittelleni nii minä näytin ittelleni eka kerran siellä viime kerralla ku katoin peiliin, että ihan oikeesti mitä nää teet. Itseluottamuksen, oma epävarmuus, vaikka se on ollu semmonen henkireikä.

Tanssin koettiin tuoneen uskoa itseän, ja tulevaisuuden näkymiä tuotiin haastatteluissa esille tanssiharrastuksen jatkosuunnitelmin. Kaikki neljä haastateltavaa toi esille kiinnostuksensa tanssin jatkamisesta. Kaksi haastateltavaa oli jo alustavasti miettinyt tarkemmin jatkopaikkaa tanssin harrastamiseen, ja he suunnittelivat menoa sinne yhdessä. Lisäksi toivottiin, että tällainen tanssikurssi jatkuisi Balanssi ry:ssä. Yksi haastateltavista kertoi odottavansa tulevaa kevättä hyvillä mielin, koska hän koki avautumisensa tanssitunneilla lisänneen sosiaalisuuttaan.

(H₂) On mulla odotuksia ja toiveita että mie oppisin vielä enemmän tanssimaan ja mie haluaisin niinku todellakin oppia lisää. Mutta pitää kattoa sitte että mitä kautta. Et joku uus kurssiki olis ihan kiva tai vaikka paritanssikurssiki vois olla iha mukava.

(H₁) Minusta tuntuu mukavalta nyt odottaa kevättä ku oon käynny tuolla vähä avautumassa että.

(K) Miten sä sen avautumisen koet tai missä tilanteessa?

(H₁) Ehkä se on tuntunu siinä että sosiaalisuus alakaa niinkö lisääntyy.

Kaikki haastateltavat toivat haastatteluissa esille **tyytyväisyytensä itseä kohtaan ryhmään osallistumisesta ja sitoutumisesta**. Tyytyväisyyttä koettiin siitä, että päädyttiin ilmoittautumaan ryhmään, ja tanssitunneille osallistuttiin. Kak-

si haastateltavista kertoi ilmoittautumisensa olevan sitoumus tulla tunnille. Toinen haastateltavista päätti tauottaa muut menonsa, jotta pääsisi osallistumaan tanssiryhmään. Hän koki omien odotustensa ylittyneen osallistuessaan jokaiselle tanssitunnille. Sitoutuminen toimi motivoijana, kun tunneille lähteminen oli vaikeaa. Sitoutuminen kytkeytyi täten haastateltavan kuvailemaan sairauteensa ja sen oireisiin.

(H₁) Se tunneille lähtemine on ollu mulle tosi hankalaa tai vaikeeta. On niinku aina viime tippaan jättäny sen ja niinkö mulla yleisestiki on semmone että mie niinkö siirrän sitä lähtöä vaik ois sovittu aikaki nii mun on hankala lähteä kotoa. Mutta sitte ku moon päässy perille nii moon ollu tosi tyytyväinen että mie lähin.

... se että ite rohkaistuin lähtemään, se on ollu mulle niinkö semmonen positiivinen asia...

(K) Sanoit, että rohkaistuit lähtemään. Mikä sut sit sai rohkaistumaan ja lähtemään?

(H₁) No ehkä se että mie oon aika paljon yksin kotona ku mies on reissutöissä. Hmm sairaus on semmone et mie oon aika paljo kotona. Sitte ku mie tuijotin sitä aikani sitä (naurua) ilmoitusta ja ajattelin että lähenkö vai enkö lähe. Ja sitte minä ilmoittauduin siihe, nii se oli semmonen sitoumus sitte mulle että mun on mentävä. On se ollu hankalaa. Minusta on nii mukava olla kotona, vähä liianki mukava.

(K) Ollu hankalaa?

(H₁) On. Mutta sitte se että siel on pystyny hymyilemään ja nauramaan ja tälleen nii minusta se on ollu mulle niinkö semmonen hyvää palautetta.

Haastatteluissa tuli esille, että tanssi **herätti ajatuksia ja muistoja**. Ajatukset koskivat tanssin kauneutta. Haastateltavat kertoivat tanssin katsomisen herättävän myönteisiä tuntemuksia. Tanssia ja tanssijoita kuvailtiin kauniina, ja siihen kohdistettiin ihailun tunteita.

(H₂) Musta se on jotenki ihanaa ja vapauttavaa. Mie ole kattonu tanssii tähtien kanssa sit sarjaa ja sitte se toinen mikä oli se, uus tanssi, mie en ees muista mikä sen nimi on mutta, näitä ohjelmia ja mie olen niinku, minusta niinku se jo että mie katon kun toiset tanssii kauniisti, nii se antaa jo mulle tosi paljon hyvää mieltä. Ja mie olen kauan toivonu et mie itekki niinku osasin ees vähän.

(K) Mikä siitä tekee kaunista?

(H₂) No se miten ihmiset hallitsee oman kehonsa ja liikkuu siihe musiikin tahtiin. Nii se tekee niinku tosi kaunista. Ja kaikki tietenki mitä ihmisillä on päällä ja kaikki tämmönen.

(H₄) ...mutta niinku tanssista yleensä nii sehän on ihan ihana kattoo jotaki balleriinaa ku se vetää jotaki joutsenlampea.

Tanssin herättämät *muistot* liittyivät haastateltavien omaan elämään. Yhdellä ne liittyivät tanssimiseen nuorempana, ja yhdellä tanssimattomuuteen uskonnollisista syistä, ja siihen liittyvästä kielteisestä ajatusmaailmasta vapautumiseen. Tanssin kautta muisteltiin hyviä hetkiä menneisyydestä.

(H₁) ... No varsinki sillo rokkitunnilla että voooi että ku me sillo nuorena mentii ja rokattiin ja (hymy nousi kasvoille), jalat ei nyt pysyny mukana ollenkaa mutta että se tunne sieltä tuli sieltä nuoruudesta, että vautsi me ollaan joskus tanssittu tätä.

(H₂) Tää pittää ihan huvikseen sanoa tota. Tanssihan on ollu minun lapsuudessani ja nuoruudessani kiellettyä, se on ollu aina syntiä. Elikkä siitäkin on pitänyt itse vapautua siitä ajatusmaailmasta mikä on lapsena syötetty päähän. Esimerkiksi se että joku niin kaunis ja vapauttava asia kuin tanssi, nii se on niinku ollu syntiä ja tosi paha asia. Että se tuntuu niinku nyt naurettavalta ajatella että näin on ollu mutta se on ollu todellisuutta, mulle. Eikä siitä ole ees ku oisko siitä kuus vuotta aikaa. Ku tämä oli vielä se todellisuus että sellaista.

5.2.2 Muihin liittyvät kokemukset

Yläluokka, muihin liittyvät kokemukset sisältää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia tanssista, jotka liittyvät muihin. Muihin liittyvien kokemusten alaluokat jäsentyivät kahden otsikon alle: *kokemukset ryhmästä ja kokemukset ohjauksesta*. Kokemukset ryhmästä sisälsivät alaluokat: ***toisiin tutustuminen, tunne ryhmän turvallisuudesta, havainnot muista ja tyytyväisyys tanssiryhmän toteutumisesta ja toteutuksesta***. Kokemukset ohjauksesta sisälsivät alaluokat: ***hyvä ohjaaja, ohjaajan esimerkki tärkeä ja ryhmän tason huomioiminen***.

Kokemukset ryhmästä

Aineistosta nousi esille alaluokka **toisiin tutustuminen**. Se tarkoitti haastateltaville mm. lähentymistä keskenään, ryhmän yhtenäistymistä, kuulumisten vaihtamista ja tervehtimistä tanssituntien ulkopuolella, juttelua muustakin kuin tanssista sekä ystäväystymistä. Lisäksi joku koki ryhmässä olevan piristäviä persoonia, ja joku koki mukavana ryhmän ison osallistujamäärän.

(H₁) ... mehän on nähty sitte muissa tiloissa nytte nii nyt niinkö moikkaillaan ja jutellaan ja näin. Se tuonu meille sitte niinkö muutenki sitä läheisyyttä... tavataan tuolla että.

(H₃) ... siitähän on tullu aika yhtenäinen ryhmä. X:n (mainitsee yhden kurssilaisen nimen) kans meni pieleen se se tuota se zumba-keikka, ku x oli vähä sairas seuraavana päivänä. Mutta ollaan kyllä menossa.

(K) Mitä tarkoitat yhtenäisellä ryhmällä?

(H₃) Siis että jutellaan siellä pukuhuoneen puolellaki jostaki muustaki ku tanssista. Tottakai nyt sillee että huh huh ja edellinen kerta oli vähä helepompi ku nyt. Ja sitte aletaan pikkusen mennä sy-

vemmälle omiin juttuihi vaik ei se olis ku arkipäivää mutta siinähan sitä tutustuu ihmisiin.

Tunne ryhmän turvallisuudesta näyttäytyi kolmessa aineistossa. Haastateltavat kokivat tyytyväisyyttä siitä, että tanssikurssi oli suunnattu juuri heille. Ryhmän turvallisuus tarkoitti heille mahdollisuutta tulla omana itsenään kurssille. Haastateltavat kokivat tyytyväisyyttä siitä, että kaikilla on sama tausta. Kaikkien koettiin olevan samalla viivalla. Yksi haastateltavista koki ryhmäläisten saman taustan huojentavan omaa mieltä. Tämä tieto vaikutti myös hänen päätökseensä ilmoittautua tanssikurssille. Yhdelle haastateltavista ryhmän turvallisuus liittyi hänen kokemukseensa vertaistuesta ja toiminnasta samanhenkisten ihmisten kanssa.

*(H₁) ... tullaan semmosena ku me ollaan, kaikki tietää että tavallaan toisensa että, asiat on vähä huonosti mutta tanssitunneille silti mennään ja yritetään olla se aika siellä, omien vikojen ja muitten kan, muista huolimatta nii mennää sinne.
... ja tarvii semmosta vertaistukea tavallaan ja semmosta samanhenkisten ihmisten kans toimimista.*

Hyvä ryhmähenki ja luottamus ryhmään liittyivät myös tunteeseen ryhmän turvallisuudesta. Yksi haastateltavista koki, että kukaan ei arvostele, jos askeleet eivät mene tunnilla oikein. Hän koki voivansa luottaa ryhmäläisiin. Ryhmä näyttäytyi hänelle kannustavana.

*(H₁) Meillä on ollut kiva ryhmä, semmonen iloinen ja kaikki on yrittäny vetää kaikkia mukaan ja huomioitu jos joku on poi, sillai syrjässä tai siellä istuu että tule sinäki ettei se niinku haittaa että jos ei meekkään oikein että sais sen ihana kokemuksen siitä ja vapautus pikkuse.
... ja jos se ei mene oikein nii sou vottia, siit ei kukaan niinkö kato yhtään pitkin nokkavartta, et sä osaa.*

Haastateltavat tekivät myönteisiä **havaintoja muista**. Havainnot liittyivät ryhmäläisten tekemiseen ja muutokseen siinä. Koettiin, että ryhmäläiset ovat avautuneet, ja heidän epäonnistumisen pelkonsa on mennyt kauemmas. Kuvailtiin, että naurua on tullut alun vakavuuden tilalle. Tähän katsottiin ohjaajalla olleen vaikutusta. Lisäksi ryhmäläisten keskittyminen tanssiin, tanssista nauttiminen ja oppimisen halu olivat asioita, joita oli mukava seurata ja huomata muissa.

(H₁) Ja sitte että meil on ollu hyvä ohjaaja, napakka ja semmonen mukaansatempaava. Ja saanu meiät nauramaan et me on oltu aika vakavia mut sitte on nyt näköjään alettu jo niinkö nauraa, uskalletaan epäonnistua.

(H₄) ...että ollaan keskitytty siihe asiaan. Ja on nähny että jotku tosiaan nauttii ja haluaa oppia tanssia.

Haastatteluaineistosta muodostui alaluokka **tyytyväisyys tanssiryhmän toteutumisesta ja toteutuksesta**. *Tanssiryhmän toteutuminen* herätti haastateltavissa tyytyväisyyttä. Joku koki, että aikaisemmin oli puuttunut paikka missä olisi voinut harrastaa tanssia. Joku taasen kertoi tällaiselle tanssiryhmälle olleen selvästi tarvetta viitaten kurssin osallistujamäärään. *Tyytyväisyys tanssiryhmän toteutuksesta* piti haastateltaville sisällään mm. tyytyväisyyden tanssilajeja ja tanssisarjoja kohtaan. Kaikki tunnilla käydyt tanssilajit saivat haastateltavilta kannatusta. Aineistoissa joku mainitsi kaksi, joku kolme ja joku kaikki neljä tanssilajia, joita piti mieluisimpana. Lisäksi tanssiryhmän toteutuksessa pidettiin hyvänä sitä, että tunneilla sai kokeilla eri tanssilajeja ja tutustua niihin.

(H₃) ...tykkäsin tuosta afrosta nii paljo.

(H₄) Ja tuo rokki on tietysti semmone että kaikki nii innoissaan siinä pyörii nii se on tietenki semmone hauska.

Yksin tanssimisen mahdollisuus koettiin tanssiryhmän toteutuksessa myös myönteisenä asiana. Kahdessa aineistossa kyseinen asia tuotiin esille. Yksi haastateltavista kuvaili tanssitunteja liikunnallisina, joka kytkeytyi juuri yksin

tanssimisen mahdollisuuteen. Hänelle liikunnallinen tanssitunti tarkoitti sitä, että tunneilla sai tanssia yksin eikä kyseessä ollut paritanssia.

(H₂) Et tää oli silleen hyvä että vaikka tanssiikin ryhmässä niin tanssii kuitenkin yksin, niin se oli tosi hyvä.

(H₄) Ja just nämä tanssit ollu musta kivoja ku nämä on ollu tämmösiä, ettei oo ollu mittään tanhua eikä humppaa eikä mä oon aina semmosissa aivan sekopää että ei. Nämä on ollu sillai tosi semmosia kivoja ja liikunnallisia tansseja.

... kyllä mä voisin tämmösellä liikunnallisella tanssitunnilla käyä?

(K) Osaatko tarkentaa mitä liikunnallinen tanssitunti tarkoittaa?

(H₄) Nii just, tarkoitan sitä että (nauraa ja miettii), just ei humppaa eikä valssi eikä tämmönen vaa tämmönen zumba rokki tämmönen että hiki tulee pintaa nii semmosella tunnilla voisin käyä.

Lisäksi tyytyväisyys tanssiryhmän toteutuksesta tarkoitti haastateltaville tyytyväisyyttä tuntien hajusteettomuudesta ja musiikista. Yksi haastateltavista koki omien odotustensa toteutuneen tanssituntien ollessa hajusteettomia. Hän koki kyseisen asian huomioimisen itselleen kannustavana viitaten allergiaansa. Hänelle tanssituntien musiikki toimi myös kannustimena liikkumaan. Hän oli tyytyväinen tanssitunneilla soitettuihin musiikkeihin.

(H₄) Sitte se on ollu hirveen myönteistä että on huomioitu tuo ku mulla on hajusteallergia, niin ei oo ollu hajusteita että on voinu ihan hyvi hengittää ja olla että, se on niinku kannustanu tulemaan ja.

... ja sitte tuo että ku on tommosta reipasta musiikkia nii kyllähän se sitte niinku kannustaa liikkumaan.

(K) Tuleeko musiikista jotain yksittäistä hetkeä mieleen tunnilta, missä musiikki ois suhun vaikuttanu?

(H₄) Noo ehkä nuo latinot ku lanteitten pyörytystä tulee näitä nii, ne on kivoja. Tietenki rokki on aina. (Nauraa.)

Kokemukset ohjauksesta

Haastateltavien aineistoista nousi esille alaluokka **hyvä ohjaaja**. Hyvä ohjaaja tarkoitti haastateltaville mm. osaavaa, innostunutta, kannustavaa ja joustavaa ohjaajaa. Ohjaajaa kuvailtiin sanoin positiivinen, hyvä, napakka ja mukaansatempaava. Pidettiin tärkeänä sitä, että ohjaajasta näkyy hänen kiinnostuksensa tanssin opettamiseen. Se kannusti ja innosti haastateltavia tanssimaan ja onnistumaan. Lisäksi yksi haastateltavista koki ohjaajan saaneen kurssilaiset nauramaan, mikä oli hänestä hyvä asia.

(H₄) Ja ohjaaja on ollu kyllä tosi, tosi tuota perehtyny asiaan ja ohjaajasta on lähteny myös semmosta iloa ja halua opettaa ja, koko ryhmä on niinku ihmetelly sitä lanteitten pyörimistä (ratkesi nauramaan) opettajalta.

(H₃) Ja sillee en minä tiä miten sinusta on tullu semmonen positiivisen, siis sinähän oot positiivinen ja sinusta näkyy positiivisuus mutta se on siellä tunnilla nii voimakkaasti mukana että haluaakin onnistua ja oottaa itteiltä sitä onnistumista.

Ohjaajan kannustus koettiin rohkaisevana sekä itselle että muille. Yksi haastateltavista kuvaili ohjaajan kannustuksen rohkaisseen häntä epäillessään itseään ja omaa onnistumistaan. Lisäksi hän koki ohjaajan kannustuksen rohkaisseen muitakin kurssilaisia. Ohjaajan kannustus ja siitä rohkaistuminen kytkeytyivät haastateltavan kokemukseen siitä, että tunneilla ohjaaja ei korostanut askeleiden oikein menemistä.

(H₁) Kyllä mulleikki tullee semmonen rima välillä että, on liian korkealla, että en onnistu nii. Mut sitte vaan niinkö ku sie aina sanot että antaa mennä että, ei se haittaa vaikka askeleet ei mee oikein tai näin.

... minusta nii kukaan ei oo ollu nii lukossa et ei ois pystyny tekkee mittään. Että vaikka siellä ne muutamat on aina sitte menny sitte

sinne seinäruusuiks nii sinoot käyny että tänne vaan. Ja se sanallinen viestintähän se on niinkö tärkeätä että.

(K) Sanallinen viestintä?

(H₁) Nii semmone et sie oot niinkö koko ajan äänessä. Kerrot mitä tehään vaikka tai niinkö numeroilla tai näin nii.

(K) Osaatko tästä sanoa jonku konkreettisen esimerkin?

(H₁) En ossaa sanoa konkreettista mut se että, se on niin mukansatempaavaa kuuntelee että nyyt, nyt nonii, nyt lähetään tästä yy kaa koo (nauraa). Et sen kuulee sinusta kuulee sen musiikin ja sen tanssin että se on sulle aika tärkeätä. Et se ei oo sulle vaan niinkö joku harjottelutyö tai tämmönen mikä sun on pakko viedä etteenpäin vaan et sie muutenki tykkäät siitä.

Yhdessä aineistossa palautteen annon koettiin olevan ohjaajassa tärkeää. Hän koki tanssitunnilla saaneensa ohjaajan positiivisen palautteen vaikuttaneen positiivisesti hänen mieleensä. Se oli jäänyt vahvasti hänen mieleensä ja hyvä olo oli jatkunut tanssitunnin ulkopuolellakin. Koska haastateltava kertoi olevansa itseä kohtaan ankara ja vaativa, oli ohjaajan henkilökohtainen palaute tuntunut haastateltavasta hyvältä.

(H₃) Minä tiän ettet sinä oota sitä että me mennään kaikki iha justissa, kaikki askeleet iha justissa. Opettajalla on väliä. On tosiaanki. Ja sen kerran ku oot jotai henkilökohtaista sanonu nii varmaan viikon on ollu hurmoksessa sen jälkeä.

... no tässä tulee kauhean hyvin esiin se, että minä oon aika luja itelleni että vois vähä höllätä välillä. Ja sen kerran ku oli ne pari rumba-askelta ja sinä menit kehumään minua, se on kyllä jääny mieleen. Aikaa en ihan tiä et mikä se oli oliko se loppu oli se loppu-tunnista joo. Mutta se jäi sieltä voimakkaasti mieleen.

Alaluokka **ohjaajan esimerkin tärkeys** nousi yhdestä haastatteluaineistosta esille. Kyseinen haastateltava koki ohjaajan antavan turvaa tuntiessaan rytmity-

juttomuutensa pelottavana. Hän koki tarvitsevansa ohjaajan mallia edessä, mutta se ei estänyt häntä kuitenkaan nauttimasta tanssista.

(H₄) Sitte tietysti aina pelottaa ku ei oo minkääläistä rytmitajua mutta että mä oon ollu ohjaajan välittömässä läheisyydessä (repsi nauaraan) ja heilunu siellä... Sitten niin tota ite kyllä en jos ei oo sitä ohjaajaa eessä nii ei pysty.

... Ja sitte se että tarvii koko ajan sen ohjaajan siihe etteen että näkkee että mitä se tekkee. Ite ei ei kykene itsenäisesti toimimaan (nauraa), tanssia. Nii kuitenkin siitä saa iloa.

Kolme haastateltavaa koki, että ohjauksessa **ryhmän taso oli otettu huomioon**. Ryhmän tason huomioiminen tarkoitti haastateltaville perusteellista tanssin opettelua ja kaikkien huomioimista tunnilla. He olivat tyytyväisiä siihen, että tunneilla edettiin rauhalliseen tahtiin ja opetus oli tarpeeksi yksityiskohtaista. Yksi haastateltavista kuvaili, että asetetut tavoitteet tunneilla eivät olleet liian suuret, ja ryhmän pohja oli otettu näin huomioon. Tuntien rauhallinen etenemisvauhti ja askeleiden opettelu vaiheittain koettiin hyväksi. Tanssiaskelien ja -sarjojen kertaus sekä niiden opettelu ensin ilman musiikkia ja sen jälkeen musiikin kanssa koettiin hyväksi.

(H₄) Ja sitte se että näytettiin hitaana ne askellukset moneen kertaan. Nii se niinku selvensi varsinki mulle joka en oo tanssinu nii aina uuestaan ja uuestaan ja hittaasti ja sitte käytiin musiikilla. Se oli kyllä tosi hyvä et semmosta mä oon varmaan niinku tarvinnu ja toivonu ja odottanu että ne kyllä täytyy siinä.

Ryhmän tason huomioimista kuvailtiin myös sanoin soveltava tanssiryhmä. Yksi haastateltavista selitti soveltavuuden käsitettä vertailemalla ryhmää muualla käytyyn tanssituntiinsa. Tuntiin, jonne hän oli rohkaistunut tanssikurssin aikana menemään. Hänen kokemuksensa mukaan oli hyvä, että tanssikurssilla tanssit ohjattiin huolella, ja kurssilla käytettiin eriyttämistä eli annettiin vaihtoehtoisia liikkeitä tanssiessa. Hänelle oli tärkeää, että kaikki huomioidaan tunneilla. Tämä

tuli haastatteluaineistossa useammassa kohdassa esille. Myös toisella haastateltavalla oli samanlainen kokemus. Hän koki tärkeänä kaikkien pääsemisen mukaan tanssiin.

(H₃) ... ei ne ainakaan oo yhtä hyviä ku tämä koska tämä on tämmöstä soveltavaa kuitenkin.

(K) Mitä tarkoitat sille soveltavalla?

(H₃) Siellä tunnillahan sä neuvot aika paljon miten tehään ja huomaat jos tuota ei kaikki mene niinku pitäs, kerrataan, jätetään musiikki pois. Siis että tehään niin että kaikki pääsee mukaan. Niin ei se tuolla kuntokarusellin tunnilla, jos minä en päässy johonki mukaan, nii minä jätin itte tekemättä. Kerran annattiin vaihtoehtonen liike mutta. No enhän minä nyt oota että siellä yhtäkkiä ruvettais minun mukaan menemään mutta. Enkä minä tiä mitä siellä takana tapahtu, minä olin ihan opettajan vieressä. Minä pakotin itteni vielä siihen, joka on paljo.

Mielenterveyskuntoutujien kokemus tanssituntien rentoudesta ja joustavuudesta kytkeytyi ryhmän tason huomioimiseen. Haastateltavat kokivat, että tunneilla saa mennä omalla tyylillä ja tärkeintä ei ole oikein meneminen. Tämä tuli kaikkien haastateltavien aineistosta esille. Rentous liittyi sekä ohjaukseen että tuntien ilmapiiriin. Ryhmä koettiin turvalliseksi kenenkään arvostellessa toisia.

(K) Nii. Minkälaisia odotuksia ja toiveita, tanssista ja tanssitunneilta?

(H₁) Justiin tämmöstä rentoa meininkiä, ei mitään yks kaks kol yks kaks kol että nyt pittää mennä oikein. Vaan että jokaine voi mennä omalla tyylillään ja se rauhallisuus sitte että, toistetaan nii kauan että kaikki hoksaa ja hitaus taikka semmonen rauhallisuus. se on ollu minusta hyvä että. Mä oon käyny noilla oikeilla tanssitunneilla nii se on ollu niin, tikutilleen, äkkiä pitäny oppia kaikki. Niin nyt saa niinkö mennä ihan mieltä kuviota ihan omassa rauhassaa. Ja jos se ei

mene oikein nii souvottia, siitei kukaan niinkö kato yhtään pitkin nokkavartta, et sä osaa.

5.3 Tulokset kielteisistä kokemuksista

Kaiken kaikkiaan tulokset kielteisistä kokemuksista haastateltavilla olivat vähäisiä. Usein nämä kokemukset linkittyivät mielenterveyskuntoutujien koettuihin myönteisiin kokemuksiin. Kielteiset kokemukset fysioterapiasta esitellään samojen ylä-/yhdistävien luokkien kautta kuin tulokset myönteisistäkin kokemuksista eli *itseeseen liittyvät kokemukset ja muihin liittyvät kokemukset*.

5.3.1 Itseen liittyvät kokemukset

Itseen liittyvät kokemukset jäsentyivät kahden otsikon alle: *kehoon liittyvät tuntemukset ja muut tuntemukset*. Alaluokat kehoon liittyvissä tuntemuksissa olivat **kipu, fyysisen kunnon riittämättömyys, tyytymättömyys fyysiseen kehonkuvaan** ja **sairauden oireen tunnistaminen**. Muut tuntemukset sisälsivät alaluokat: **tunneille lähtemisen vaikeus, uuden ryhmän tuoma jännitys, herättää ajatuksia ja muistoja** ja **tyytymättömyys omaan oppimiseen**.

Kehoon liittyvät tuntemukset

Haastateltavat kokivat erilaisia kehoon liittyviä kielteisiä tuntemuksia tanssikurs- sin aikana. Kahdella haastateltavalla oli kielteisiä kokemuksia **kipuun** liittyen. Toinen haastateltavista koki nilkkansa rasittuneen ja kipeytyneen rock`n`swing- tanssissa, koska ei malttanut olla hyppimättä. Tästä syystä hän joutui olemaan kahdelta tanssitunnilta pois. Toisen haastateltavan kipukokemus yhdistyi tun- teeseen **fyysisen kunnon riittämättömyydestä**. Hän totesi, että kun ei jaksa, silloin tuntuu kipuakin. Kyseisellä haastateltavalla kielteinen kokemus kunnon riittämättömyydestä muuttui myönteiseksi kokemukseksi tuntiessaan kuntonsa

kohonneen. Myös toisella haastateltavalla oli kokemus fyysisestä kunnostansa. Hän kertoi, että hänen kuntonsa ei ole erityisen hyvä. Tanssitunneilla tämä oli tullut esille joillakin tunneilla. Jotkut tunnit olivat hänestä raskaampia kuin toiset. Hän kertoi olleensa rock`n`swing- tunnin jälkeen läkähdyksissä. Omien sanojensa mukaan tunti oli hänestä voimakas.

(H₂) Alussa mulla tuntu, mie mietinki vähäsen jonku aikaa että jos niinku, että jatkaako. Että ku tuntu että niinku kunto ei riitä, mutta sitten tuota. Toisaalta mie olin niinku tyytyväinen siitä että mie olin jatkanu. Ja koko ajan tuntu että menee niinku helpommaksi ja niinku paremmin, kunto kasvaa ja. Muuten tosta tanssista nii, musta siitä tulee semmonen niinku, se jotenki vapauttaa siitä tulee semmonen, hyvä fiilis. Niin. Nii mie luulen että semmosta vapautta ja iloa niinku tuntee. Tietenki sillon se ei välttämättä ole ku tuota, ku ei jaksa nii sitte tuntuu vähä kipuaki.

(K) Osaatko antaa jonku esimerkin siitä ku ei jaksa tai tuntee kipua?

(H₂) No mulla on koko ajan oikeestaan ollu nyt ongelmia noitten pohkeitten kanssa. Et joka tunnilla mun pitää heittää kengät jossaki vaiheessa nurkkaan koska mulla käy pohkeeseen nii jumalattoman kipiää. Että on ollu niinku kipua joka kerta.

Tyytymättömyys fyysiseen kehonkuvaan tuli esille kahdessa haastatteluaineistossa. Peiliin katsominen ja itsensä ylipainoiseksi kokeminen liittyivät kyseiseen alaluokkaan. Toisen haastateltavan kriittinen suhtautuminen ulkomuotoonsa tuli aineistossa useamman kerran esille. Vaikka oma fyysinen kehonkuva ei miellyttänyt haastateltavaa, koki hän saavansa tanssista hyvää oloa. Haastateltavan kielteiseen kokemukseen tyytymättömyydestä fyysiseen kehonkuvaansa kytkeytyi myös myönteisiä piirteitä. Myönteisiä tuloksia haastateltava oli saavuttanut alaluokissa painon tippuminen, kunnan kohoaminen ja jaksamisen kokemus. Aineistosta tuli selvästi esille edellä mainittujen myönteisten kokemusten vaikutus haastateltavan päättäväisyyteen ja uskoon myönteisemmän kehonkuvan saavuttamiseksi. Toisen haastateltavan kielteinen kokemus omas-

ta kehonkuvasta kytkeytyi myös myönteiseen kokemukseen, alaluokkaan, usko siihen, että osaa ja pystyy.

(H₂) Ja musta on ollu hirveen mukavaa sillä lailla huomata että mä pysyn rytmissä ja se tuo semmosen hyvän fiiliksen. Ja vaik se ei näytäkään kauheen kauniilta koska on ylipainoine ku kattoo pelistä, niin se on kuitenkin, siis tuo semmosta iloa.

... tietenkään aina ei ole kiva katsoa itseään peilistä kun on vähän ylipainoinen. Mutta siihenkin tulee muutosta (hymy).

Sairauden oireen tunnistaminen oli kahden haastateltavan kielteinen kokemus kehoon liittyvissä tuntemuksissa. Toinen havaitsi tanssitunneilla kuinka hänen kehonsa on kangistunut. Hän kuvasi tuntemustaan ikävänä. Toinen haastateltava koki tiedostaneensa toisen kehon puolen heikkouden tanssitunneilla. Hän kertoi yrittäneensä kuitenkin hyväksyä sen asian ja olla rankaisematta siitä itseään. Lisäksi kohtauksen saaminen tanssitunnilla herätti kyseisessä haastateltavassa kielteisiä tuntemuksia.

(H₁) Nii kehosta vois sanoa vielä et huomannu sen että kuinka on tullu kankeaksi, vuosien varrella. Että vaikka niinkö nyt voimistelee ja tämmöstä tekkee nii siitä huolimatta on kankea. Et siinä mie oon huomannu että pittää niinkö koko ajan tehdä että jotenki toi kankeus saada, taikka sitte se liittyy siihe että ku on nii sulkeutunu omaan kuoreensa nii.

(K) Onko se kankeus näkyny siis tunnilla?

(H₁) On se on se. Nyttenkin lattaritunnilla nii se esimerkiksi käsien heilutus ja lantion liike nii. Että välillä se meni ihan jees mut sit yleensä ottaen se oli aika jäykkää. Ikävältäähän se tuntuu ku kangistuu.

(H₃) Ja viimeksi ku oli se kohtaaminen niin sen jälkeeseen mulla ei kyllä harmittanu minä en ollu vihane millekään, vaan sille että no pitikö

ny tääläki että, se oli vähän, vähän semmone (tuli kyyneleitä silmiin).

... ja käsien jalkojen ja tää vasemman puolen heikkous, mutta tuota sen ku tiedostaa ettei vasemmalle ei pääse yhtä hyvin, nii koita niellä nyt, yritä vaan. Että siitä minä en rankase ittiäni.

Muut tuntemukset

Yhden haastateltavan kielteinen kokemus koski **tunneille lähtemisen vaikeutta**. Hän kertoi sen olevan yleisestikin hankalaa. Pääseminen tunneille toi haastateltavalle kuitenkin myönteisiä tuntemuksia. Näin ollen hänen kielteinen kokemuksensa kytkeytyi hänen myönteisiin tuloksiinsa alaluokassa tyytyväisyys itseä kohtaan ryhmään osallistumisesta ja sitoutumisesta. Alaluokka **uuden ryhmän tuoma jännitys** tuli esille kahdessa aineistossa. Vastassa olevat uudet ihmiset ja heidän kanssa toimeen tuleminen mietityttivät toista haastateltavaa. Vaikka hän tiesi tanssin olevan iloinen asia, pelotti häntä epäonnistumisen mahdollisuus sosiaalisissa suhteissa. Toiselle haastateltavalle uuden ryhmän tuoma jännitys tarkoitti ensimmäisellä tunnilla koettua epäilystä oikeassa paikassa olemisestaan. Oman tanssitaidon ja -kokemuksen vertailu muiden tanssikurssilaisten aikaisempaan kokemukseen sai haastateltavan kyseenalaistamaan paikkaansa. Haastateltava pystyi kuitenkin käsittelemään asian ja hyväksymään sen.

(H₃) ... aika varovaisestihan sinne tuli ku ei tienny että mitä kautta muut on tullu. Niinku että mikä on ryhmän yhteinen kriteeri että he on tullu sinne. Että tuunko minä rikkomaan jotai yhteisöä. En minä arkana tullu mutta sitte siitähän on tullu aika yhtenäinen ryhmä.

... vaikka tiesin että se on ilonen homma ja pienellä riskillä et jos ei onnistukaan, niinku se on ihan sama että mikä temppu se on, ei välttämättä tarvi olla fyysinen epäonnistuminen vaan se että ei ois ollu hyvä henki siellä. Sekihän vaikuttaa paljo että miten tuut toimeen ihmisten kans, opettajan kans minkälainen henkilö siel on

vastassa. Et jos se meneeki pieleen nii kestäkkö tämänki epäonnistumisen okei tuo nyt tuntu vähä voimakkaalta ilmasulta mutta.

(H₄) No ensimmäinen tunti oli aika haastava ku siellä ihmiset nii hirveesti esitteli niitä että kuinka hyviä ne on (nauraa). Siis omia kokemuksia miten ne oli tanssinu siellä ja täällä ja sitä ja tätä ja ite ei oo tosissaan tanssinu ei mittään ja on kammoksunu kaikkia paritanssisysteemejä. Sillo tuli vähän semmone että apua että oonko-han mä nyt ihan oikeessa paikkaa, mutta sitte kuitenkin, sen on voinu sivuuttaa ja ajatella että no jokkainen, tämä on minun kokemus, että mul ei ole taitoa. Mä meen opettajan taakse (nauraa), välittömään läheisyyteen.

Ajatuksia ja muistoja heräsi kielteisessä valossa kaikille haastateltaville. Yhdelle haastateltavalle tanssin tuoma ilo herätti muistoja aiemmasta nuoruuden tanssiharrastuksestaan, mikä kytkeytyi nykyhetkeen. Haastateltava tunsu kaipuuta ja haikeutta kertoessaan, että nykyisin ei tule käytyä tanssimassa. Kolme haastateltavaa koki tanssikurssin päättymisen herättävän haikeita ajatuksia. Haikeutta ilmaistiin miettien mitä jatkossa tehtäisiin lauantaisin. Lisäksi koettiin harmitusta ja haikeutta siitä, että kaikki eivät päässeet viimeiselle tanssitunnille.

(K) Onko muita tunnekokemuksia mitä tanssitunnit on herättäny?

(H₁) No haikeutta ja surua ja riippuen vähä musiikistaki nii, semmosia. Tullee mielikuvia menneisyydestä ja muistoja nii, haikeutta ja suruaki.

(H₂) Nyt mie mietinki että mitä mie sitte teen lauantaina ku tämä loppuu. Pitäs saaha jotaki tilalle ja mielellään jotaki tanssiin liittyvää.

(H₃) No kyllä huominen sillee niinku on semmonen surupäivä, että ku tää loppuu ja on ettiny, ettiny tuota sitte paikkaa missä jotenki jatkettais. Mutta onneksi on se x (mainitsee yhden kurssilaisen nimen), että mennään kokeilemaan...

Kaksi haastateltavaa toi haastattelussa esille **tyytymättömyytensä omaan oppimiseensa**. Toiselle haastateltavalle tyytymättömyys tarkoitti halua oppia tanssit paremmin. Hän koki tanssisarjojen muistamisen tanssitunnin ulkopuolella olevan vaikeaa. Toinen haastateltava kertoi tuntevansa pettymystä itseensä kokiessaan epäonnistuneensa. Hän kertoi tuntevansa pääosin myönteisiä tuntemuksia tanssiessaan, mutta kielteisiäkin tuntemuksia tulee. Kielteiset, epäonnistumisen tuntemukset kytkeytyivät haastateltavalla rytmissä pysymättömyyteen ja sairauden oireen tunnistamiseen. Konkreettisen esimerkin hän toi rocktanssista. Hän kertoi sen olleen itselleen liian nopea, ja tiedostavansa samalla toisen kehon puolensa heikkouden.

(H₄) Mutta että sitte semmone juttu että ku on jälkikätee miettiny niitä liikkeitä että jos kotona joku sanoo että no näytä että mitä te ootte tehenny nii mä en muista mittää muuta ku että (näytti travolta-kädet, nauraa). Ei osaa niinku, ei kerta kaikkiaan oo sillä tavalla oppinu vaikka on ollu hauskaa. Että semmonen, iloa saanu mut ois vielä niinku halunnu että ois oppinu ylioppinu. Mutta sitä ei varmaa hetkessä opikaan, siinä menee varmaa muutama vuosi, että edes muistaa.

(H₃)... en voi sanoa että surua siitä kuitenkaan tulis vaikka vähä epäonnistuis vaan vähän pettymystä itteensä, että no eikö tämä nyt pitäny mennä niinku tai miksi tämä meni niinku ei pitäny että (nauraa varovasti).

5.3.2 Muihin liittyvät kokemukset

Kyseisen yläluokan alaluokat jäsenyivät yhden otsikon alle, *kokemukset ryhmästä*. Alaluokat olivat **tyytymättömyys tanssiryhmän osallistujia kohtaan** ja **korjausehdotuksia tanssiryhmän toteutukseen**.

Kokemukset ryhmästä

Tyytymättömyys tanssiryhmän osallistujia kohtaan tuli yhdessä haastatteleuaineistossa esille. Kyseinen haastateltava kertoi ryhmän olleen kiva, sekä ryhmässä olleen mukavia ihmisiä. Hän koki ryhmässä olleen myös vähemmän piristäviä ihmisiä. Tämän hän koki voineensa kuitenkin sivuuttaa ilman ongelmia.

(H₄) Musta siel on ollu joitaki tosi semmosia piristäviä persoonia niinku se x (mainitsee yhden ryhmäläisen nimen), esimerkiksi. Ja no sitte on tietenki joitaki antipatioitaki (nauraa), mutta neki on voinu sivuuttaa että.

Alaluokka **korjausehdotuksia tanssiryhmän toteutukseen** kytkeytyi kahdella haastateltavalla tanssitunnin ajankohtaan. Toinen haastateltavista kertoi keskustelleensa joidenkin ryhmäläisten kanssa tanssitunnin kellonajasta. He kokivat, että aikaisempi aika tanssitunnille olisi ollut parempi. Toisen haastateltavan mukaan viikonpäivä tanssitunnille ei ollut paras mahdollinen päivä. Hänellä tämä kielteinen kokemus kytkeytyi myönteiseen kokemukseen alaluokassa tyytyväisyys itseä kohtaan ryhmään osallistumisesta ja sitoutumisesta. Hän teki päätöksen tauottaa menonsa tuona viikonpäivänä päästäkseen osallistumaan Tanssi Liikuttaa -tanssikurssille. Lisäksi yhden haastateltavan korjausehdotus tanssiryhmän toteutuksessa liittyi valmiin tanssisarjan tanssimiseen. Hän koki, että valmista tanssia olisi ollut hyvä tanssia pidemmän aikaa.

(H₄) Kuitenki ne täytytty että tanssilajien suhteen ja opetuksen suhteen että se oli tarpeeksi yksityiskohtasta ja tanssi edisty. Mutta sitte tietenki että toiveena ois ollu että ois enempi ollu aikaa sitte tanssia sitä valmista tanssia.

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset lähtökohdat

Kaikissa tutkimuksissa pyritään välttämään virheitä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tästä syystä luotettavuuden arviointia tehdään. Tutkimuksen arviointiin liittyvät käsitteet reliaabelius ja validius. Reliaabelius tarkoittaa tulosten toistettavuutta, kykyä antaa tuloksia, jotka ei perustu sattumanvaraisuuteen. Validius tarkoittaa pätevyyttä, mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitettukin. Reliaabeliutta voidaan arvioida esimerkiksi uusintamittauksin. Esimerkiksi jos samaan tulokseen päätyy kaksi eri tutkimuksen tekijää, tai jos samaa kohdetta tutkitaan eri kerroilla saaden saman tuloksen, voidaan tulosta pitää reliaabelina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231.)

Laadullisessa tutkimuksessa käsitteet reliaabelius ja validius ovat saaneet erilaisia tulkintoja. Niiden käyttöä saatetaan pyrkiä välttämään, koska ne liitetään kvantitatiiviseen tutkimukseen, josta nämä termit ovat saaneet alkunsa. Hirsjärvi ym. ottaa kirjassaan esille käsitteen validius epäselvyyden. Tapaustutkimuksissa, haastattelututkimuksissa voidaan aiheellisesti ajatella, että kuvaukset ihmisestä tai kulttuurista ovat ainutlaatuisia, kahta samanlaista tapausta ei ole, joten perinteiset luotettavuuden ja pätevyyden arvioinnit eivät toimi tällaisissa tapauksissa. Vaikka luotettavuuden ja pätevyyden käsitteitä ei käytettäisikään, tulisi niitä kuitenkin jollakin tavalla arvioida. Laadullisessa tutkimuksessa esimerkiksi pohditaan usein, miten lukijoille selostaisi tarkasti mitä tutkimuksessa on tehty ja miten saatuihin tuloksiin on päädytty. Tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta parantaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Esimerkiksi haastattelututkimuksessa kerrotaan haastatteluolosuhteista, mahdollisista häiriötekijöistä ja tutkijan oman tilanteen arvioinnista. Keskeistä laadullisen aineiston analyysissä on luokittelujen tekeminen. Tulosten tulkinnassa pätee sama vaatimus tarkkuudesta. Tutkijan olisi tuotava esille, mihin esittämät tulkinnat perustuvat. Suorat otteet haastattelusta tai muut autenttiset dokumentit auttavat lukijaa tässä. (Hirsjärvi ym. 2009, 232–233.)

Tämän tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi, tutkimuksen toteuttamisen eri vaiheet on pyritty selostamaan mahdollisimman tarkasti, kuinka aineisto on koottu ja analysoitu. Alaluvuissa 4.5 ja 4.6, haastatteluaineiston keruu ja haastatteluaineiston analysointi kuvataan haastatteluprosessin etenemistä suunnitelluvaiheesta toteutukseen ja aineiston analysointiin. Kaiken kaikkiaan litteroinnissa ja luokittelussa on pyritty etenemään johdonmukaisesti. Analyysi on pyritty tekemään kattavasti, jotta avoin tutkimusnäkemys toteutuisi ja kaikki mielenterveyskuntoutujan merkitykselliset kokemukset tulisivat kuuluviin. Suorat haastatteluotteet auttavat tässä. Satunnaisia poimintoja aineistosta ei ole tehty. Tanssi Liikuttaa – ryhmän ohjaajana, ennen tanssituntien alkua tiedostin myös sen, että minun täytyi erottaa roolini ohjaajana ja tutkijana täysin toisistaan. Tanssitunneilla olin vain ohjaaja ja toimin niin kuin olen ohjaajana aina toiminut. Kaikki mahdolliset ennakkokäsitykset ja ajatukset siitä, kuinka tanssitunnit tulevat menemään ja miten ne tulevat vaikuttamaan tutkittaviin oli suljettava pois. Tuomi ja Sarajärvi (2011, 96) kirjoittavatkin, että ongelmaa voi pyrkiä ratkaisemaan siten, että tutkija tiedostaa omat ennakkoluulonsa ilmiöstä, kirjoittaa ne auki ja suhtautuu niihin tietoisesti analyysia tehdessä.

Haastatteluaineiston luotettavuutta lisää huolellinen etukäteissuunnittelu. Siihen sisältyy hyvin suunniteltu haastattelurunko. Lisäksi mietitään etukäteen haastattelun teemojen syventämistapoja ja mahdollisia lisäkysymyksiä. Vaikka kaikkiin lisäkysymyksiin on mahdoton varautua, on kuitenkin hyvä muistaa, että teema-haastattelu ei ole vain pääteemojen esittelyä. Esihaastatteluilla, koehaastatteluilla voidaan testata haastattelurunkoa, teemojen järjestystä ja hypoteettisten kysymysten muotoilua ennen varsinaista haastattelua. Esihaastatteluiden tehtävänä on harjaannuttaa haastattelijat tehtävänsä. Näin ensimmäiset varsinaiset haastattelut sisältävät vähemmän virheitä kuin jos esihaastatteluja ei olisi ollut. Haastatteluaineiston luotettavuutta lisää myös se, että tallenteiden kuuluvuus on hyvää, ja, että haastattelu litteroidaan mahdollisimman pian haastattelusta. Samoin haastattelupäiväkirjan pito vaikuttaa laadun parantamiseen. Siihen voi merkitä erityisiä huomioita haastateltavista ja ympäristöstä, jotka voivat helpottaa myöhempää tulkintaa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 72–73, 184–185.)

Etukäteissuunnittelua ennen tutkimuksen alkua oli paljon sekä ohjaajan roolissa että tutkijan roolissa. Tanssituntien sisällön suunnittelu kokonaisuutena ja yksittäisinä tunteina, opetusmenetelmien pohtiminen, musiikin valinnat ja käytännön asioiden järjestäminen, tanssisaliin ja äänentoistoon tutustuminen vaativat oman suunnittelunsa ja aikansa. Haastattelurunkoa lähdin suunnittelemaan jo hyvissä ajoin ennen Tanssi Liikuttaa -ryhmän alkamista. Perehdyin kirjallisuuden haastattelusta ja yksilöhaastattelusta aineistonkeruumenetelmänä suunnitellessani teemahaastattelua. Teemahaastattelu sai lopullisen muotonsa useiden eri versioiden jälkeen. Mietin paljon kysymysten sanallista muotoilua, ja sitä, että kysymykset eivät saa olla johdattelevia. Tähän asiaan haastattelukirjallisuuden perehtyminen auttoi minua. Lopulta päädyin avoimiin aihepiireihin eli teemoihin, joiden varassa haastattelu käytäisiin. Koin lopullisen haastattelurungon tukevan parhaiten tutkimusongelmaani. Lisäksi pohdin mahdollisia lisäkysymyksiä.

Aikaisempaa kokemusta minulla ei ollut haastattelijana toimimisesta. Lukeminen teemahaastattelusta ja yksilöhaastattelusta valmisti minua haastattelujen toteuttamiseen antaen itselle varmuutta. Lisäsi harjoittelin opiskelukaverini ja toisen ystäväni kanssa hypoteettista haastattelutilannetta useamman kerran testaten tehtyä teemahaastattelurunkoa, haastateltavan vastauksiin reagoimista ja lisäkysymysten esittämistä. Samalla harjoittelin nauhurin käyttöä ja testasin nauhoituksen laatua erilaisissa tiloissa ja eri etäisyyksiltä. Olen ohjannut tanssi- ja liikuntaryhmiä jo 20 vuotta kohdaten paljon ihmisiä, joten suhtauduin haastatteluihin siinä mielessä luottavaisin mielin.

Haastattelutilanteet sujuivat hyvin. Koin, että vuoropuhelu kaikissa haastatteluiluissa oli rentoa ja sujuvaa. Minulla oli luonteva olla ja uskon, että myös haastateltavilla oli. Se, että tanssikurssin aikana oli ehtinyt jo tulla tutuiksi haastateltavien kanssa, mahdollisesti vaikutti haastattelutilanteiden rentouteen. Pientä jännitystä oli havaittavissa usein haastattelujen alussa, mutta se hävisi kaikilla nopeasti. Haastattelijana olisin voinut vielä paremmin kiinnittää huomiota rauhalliseen aloitukseen haastattelussa. Koin, että niissä haastatteluissa, jotka toteutettiin kotiolosuhteissa, aloitus oli rauhallinen. Mutta ne, jotka toteutettiin tanssisa-

lissa haastateltavien toivomuksesta, aloitus oli hätäisempi. Yksi haastattelu toteutettiin heti viimeisen tanssitunnin jälkeen tanssisalissa. Vaikka kyseisestä haastattelusta välittyi hyvin mitä kaikkea tanssi hänelle oli merkinnyt, ja haastateltava oli avoin, jäi itselleni haastattelusta hieman hätäinen olo. Haastattelu tuntui olevan nopeasti ohi, vaikkakin kestoltaan se oli 30 minuuttia. Toisaalta haastateltavalla saattoi olla selkeät ajatukset ja tuntemukset kokemuksistaan tanssista, jotka hän toi vaan ytimekkäästi esille. Toisaalta tanssitunnin jälkeen haastateltavalla saattoi olla hieman kiire ja väsymys painaa, joten se ei ollut haastattelutilanteelle ihanteellisin hetki. Haastattelijana minullekin olisi ollut parempi, jos tanssitunnin jälkeen olisi ollut pidempi tauko, jotta olisin voinut rauhallisesti valmistautua haastatteluun. Tämän haastattelun jälkeen en ollut niin tyytyväinen itseni kuin aikaisemmissa kolmessa haastattelussa. Kuitenkin analysoidessani haastattelua ja omaa toimintaani haastattelijana litteroidessani haastattelua ja lukiessani valmista litteroitua tekstiä, osoittautui haastattelu kuitenkin laadullisesti hyväksi. Muutamia haastateltavan vastauksia oli, joihin olisin voinut tarttua lisäkysymyksiin, mutta ne jäivät minulta huomaamatta.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen omaan toimintaani haastattelijana. Osasin mielestäni kuunnella ja antaa aikaa haastateltaville vastata. En pelännyt hiljaisia hetkiä. Usein hiljaisen hetken jälkeen haastateltava syvensi edellä kertomaansa asiaa, ja ohjasi näin itse keskustelua eteenpäin. Roolini haastattelijana hieman vaihteli riippuen haastattelusta ja haastateltavasta. Jossakin haastattelussa sain olla enemmän kuuntelijan roolissa ja jossakin haastattelussa sain enemmän ohjata haastattelua lisäkysymyksiin. Tiedostin ennen haastatteluita kysymysten asettelun tärkeyden luotettavuuden kannalta, ja tämän osasin mielestäni toteuttaa haastatteluissa hyvin. Johdattelevia kysymyksiä ei juuri ollut.

Kokemattomuuteni haastatteluista näkyi yhdessä haastattelussa siten, että minulta olisi vaadittu entistä enemmän ohjailevaa otetta. Haastattelu poikkesi aiheesta välillä niin paljon, että minulta olisi täytynyt löytyä uskallusta keskeyttää ja ohjata keskustelu oikeille urille. Tämän haastattelun analysointi oli erittäin työlästä ja haastavaa sen harhailevuuden vuoksi. Edellisen kaltaiset virheet olisivat voineet olla vähäisempiä, jos aikaisempaa kokemusta haastattelutilanteis-

ta olisi ollut. Lisäksi tässä tutkimuksessa ei käytetty esihaastatteluja, jotka olisivat tuoneet kokemusta erilaisista tilanteista. Ainoastaan omat hypoteettiset koehaastattelut toimivat ns. esihaastatteluina. Ensimmäisen haastattelun oli tarkoitus olla esihaastattelu, mutta sen osoittautuessa laadullisesti luotettavaksi, ja vähäisten yhteisten haastatteluajankohtien vuoksi haastattelijan ja haastateltavien välillä, haastattelu otettiin mukaan tutkimukseen. Lisäksi yksi haastattelu opetti minulle sen, että nauhuria ei kannata sulkea välittömästi haastattelun päätyttyä. Haastateltava saattaa jatkaa kokemustensa kertomista varsinaisen haastattelunkin jälkeen ja näin arvokasta tietoa saattaa jäädä aineiston ulkopuolelle.

Haastattelujen tallenteiden laatu oli hyvää. Litteroinnit tein sanasta sanaan. Jokaisen haastattelun litteroinnin aloitin samana päivänä kuin haastattelu oli ollut. Varsinaista haastattelupäiväkirjaa en pitänyt, mutta haastateltaessa tein huomioita ja muistiinpanoja esim. haastateltavan ilmeistä ja mahdollisista herkistymisistä, ja lisäsin ne litteroidessa tekstin väliin. Jokaisen haastattelun jälkeen analysoin litteroidusta tekstistä myös omaa toimintaani haastattelijana, jotta pystyisin seuraavassa haastattelussa toimimaan paremmin.

Tutkimusta tehdessä on otettava monia eettisiä kysymyksiä huomioon. Tutkimuseettiset periaatteet tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyen ovat yleisesti hyväksytyjä. Tutkijalla on vastuu tuntea nämä periaatteet ja toimia niiden mukaisesti. Puhutaan hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Ihmisarvon kunnioittaminen on lähtökohtana tutkimuksessa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihmisellä on mahdollisuus päättää osallistuuko hän tutkimukseen. Tutkijan on selvitettävä, miten tutkittavien suostumus hankitaan, millaista tietoa heille annetaan ja liittykö heidän osallistumiseensa mahdollisia riskejä. Tutkimukseen osallistuvilta vaaditaan yleensä annettu suostumus. Epärehellinen toiminta ei kuulu tutkimustyöhön. On huomioitava esimerkiksi seuraavia periaatteita: Toisten tekstiä ei esitetä omana ja tekstiä lainatessa asianmukaiset lähdemerkinnät on oltava kunnossa. Tutkijan ei pidä plagioida itseään eli tuottaa uutta tutkimusta vain vähän muokkaamalla aikaisemman tutkimuksensa osia. Tuloksia ei voi yleistää kriittömästi. Raportoinnissa on käytettävät menetel-

mät selostettava huolella. Puutteellinen tai harhaanjohtava raportointi ei kuulu eettisesti hyvään tutkimukseen. Lisäksi aineistojen anonymisointi ja arkistointi liittyvät eettisiin kysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 23, 25–27.)

Tutkimuksen eettisiä ratkaisuja tulee esille monissa tutkimuksen eri vaiheissa. Hirsjärvi ja Hurme kuvaavat kirjassaan eri vaiheita Kvalen mukaan, joita voi olla esimerkiksi suunnitelma, haastattelutilanne, haastattelun purkaminen, analyysi ja raportointi. Suunnitelmavaiheessa eettiset kysymykset koskevat kohteena olevien henkilöiden suostumusta, luottamuksellisuuden takaamista ja mahdollisten tutkimuksesta aiheutuvien seurausten huomioon ottamista kohdehenkilöille. Sekä haastattelutilanteessa että purkamis- /litterointivaiheessa tulee jälleen esille luottamuksellisuus. Lisäksi haastattelutilanteessa tulee miettiä mitä itse haastattelutilanne voi aiheuttaa haastateltaville. Purkamis- /litterointivaiheessa täytyy miettiä miten uskollisesti noudattaa haastateltavien suullisia lausumia kirjallisessa litteroinnissa. Analyysivaiheessa eettiset ratkaisut koskevat sitä, miten syvällisesti ja kriittisesti haastattelut voidaan analysoida ja onko tutkittavilla mahdollisuus kommentoida, miten heidän lauseitaan on tulkittu. Raportoinnissa on otettava huomioon luottamuksellisuus ja julkaistun raportin aiheuttamat seuraukset sekä haastateltaville että heitä koskeville ryhmille tai instituutioille. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 20.)

Tärkeimmät eettiset kysymykset koskivat tässä tutkimuksessa tutkimukseen suostumusta, anonymisointia, luottamuksellisuutta ja seurauksia. Ensimmäisen tanssitunnin yhteydessä mielenterveyskuntoutujille kerrottiin tutkimuksen luonteesta ja tarkoituksesta. Heille selvitettiin, mitä anonymiteetti ja luottamuksellisuus tarkoittavat tutkimuksen eri vaiheissa. Lisäksi informoitiin tutkimukseen osallistuneiden oikeudesta keskeyttää tutkimus aina halutessaan. Vapaaehtoiset tutkimukseen osallistujat antoivat osallistumisestaan yksilöhaastatteluun kirjallisen suostumuksen (Liite 3). Jotta haastateltavien anonymiteetti olisi suojattu, henkilötiedot ja haastatteluaineistot olivat vain minun hallussani. Tutkijana noudatin vaitiolo- ja salassapitovelvollisuutta. Aineistossa kuvasin haastateltavia termein H₁-H₄ eli H₁ tarkoitti haastateltavaa numero 1. Aineiston hävitin asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua.

Yksi tärkeä eettinen ratkaisu tässä tutkimuksessa koski seurauksia, joita tutkimuksesta saattoi aiheutua tutkittaville. Seurausten huomioiminen liittyi sekä tanssitunteihin että haastattelutilanteisiin. Varauduin siihen, että tanssitunnit ja haastattelut saattavat nostaa mielenterveyskuntoutujilla voimakkaitakin tunteita esille. Otin mahdollisen jälkihoidon tarpeen puheeksi Balanssi ry:ssä ennen Tanssi Liikuttaa – ryhmän alkua, ja sovimme siellä selkeän toimintamallin tällaisia tapauksia varten. Informoin toimintamallista mielenterveyskuntoutujia ensimmäisellä tanssitunnilla. Ennen tutkimuksen alkua mietin valitsenko tanssituntien sisällöksi luovan tanssin vai tanssisarjoihin, tanssikoreografioihin perustuvan tunnin. Koska välitöntä purkua tanssituntien jälkeen ei ollut, päädyin tanssikoreografioihin pohjautuviin tanssitunteihin. Otin kuitenkin tunneille mukaan luovan tanssin elementtejä sekä lämmitelyosioon ja tanssisarjoihin antaen tilaa omalle ilmaisulle myös tällä tavoin. Alaluvussa 4.3 kuvataan tanssituntien sisältöä tarkemmin. Vaikka tanssitunnit ja haastattelu saattoivat herättää mielenterveyskuntoutujissa vahvojakin tunteita, en kokenut, että heränneet kokemukset olisivat olleet kuntoutujille rasite. Lisäksi kokemukset olivat pääosin myönteisiä.

Haastatteluaineiston analysointivaihe oli haastavaa tanssin herättämien moninaisten ja lukuisten kokemusten vuoksi. Olen pyrkinyt käsittelemään haastatteluaineistoa mahdollisimman avoimesti ja totuudenmukaisesti tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys huomioon ottaen. Haastatteluaineistosta muodostetut luokat ja niistä muodostuneet johtopäätökset ovat minun tekemiäni tulkintoja mielenterveyskuntoutujien kokemuksista tanssista. Analyysivaiheessa tarkastelin aineistoja perusteellisesti, ja palasin aina vähän väliä alkuperäisiin aineistoihin, jotta tulkintani, ja loppujen lopuksi johtopäätökseni olisivat olleet perusteltuja ja oikeita. Olisi ollut mielenkiintoista analyysivaiheessa ns. tarkistuttaa haastattelavilla minun tekemiäni tulkinnat heidän kokemuksistaan tanssista. Tällaista eettistä ratkaisua, heidän mahdollisuuttaan kommentoida tekemiäni tulkintoja, ei analyysivaiheessa kuitenkaan ollut.

6.2 Tulosten tarkastelu

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia tanssista ja tanssin merkityksestä kahdeksan viikkoa kestävästä Tanssi Liikuttaa -ryhmän pohjalta. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa, mitkä asiat mielenterveyskuntoutuja kokee tanssissa myönteisinä, ja mitkä kielteisinä. Tavoitteena oli vastata tutkimuskysymykseen, herättääkö tanssi mahdollisia myönteisiä kokemuksia kuntoutujissa, ja jos herättää, niin millaisia. Tutkimuksen toinen alakysymys oli, herättääkö tanssi mahdollisia kielteisiä kokemuksia, ja jos herättää, niin millaisia. Lisäksi halusin herättää ajatuksia tanssin mahdollisuuksista fysioterapiassa. Koska tutkimus oli laadullinen, aineistosta ei voi tehdä johtopäätöksiä yleistettävyyden näkökulmasta. Saadut tutkimustulokset, haastateltavien yksityiskohtaiset kokemusten kuvailut ja niiden ymmärtäminen, voivat kuitenkin antaa tietoa terapeuteille/hoitoalan työntekijöille, jotka käyttävät tai aikovat käyttää tanssia yhtenä työskentelyn välineenä.

Tutkimustulokset ryhmiteltiin tutkimuskysymysten mukaisesti myönteisiin kokemuksiin ja kielteisiin kokemuksiin. Tutkimustulokset esittäytyivät pääosin myönteisinä. Tähän tutkimukseen osallistuneiden kokemusten perusteella, mielenterveyskuntoutajat saivat tanssista moninaisia myönteisiä merkityksellisiä kokemuksia, jotka tukivat heidän mielenterveyttään. Keskeisimmät kokemukset olivat vapautuminen, ilon saaminen ja mielialan nostaminen, oppimisen kokemus, itseluottamuksen nouseminen, kunnon kohoaminen ja tanssiryhmän sekä ohjaajan tuoma tuki ja turva mielenterveyskuntoutujille. Luottamus tanssiryhmään ja ohjaajaan mahdollisti mielenterveyskuntoutujilla uskalluksen vapautua tansseissa. Tanssin herättämiä kielteisiä kokemuksia oli vähän, ja ne linkittyivät usein myönteisiin kokemuksiin tai tanssituntien edetessä ne kääntyivät myönteisiksi. Kielteiset kokemukset liittyivät oppimisen kokemukseen ja tyytymättömyyteen siinä, omaan fyysiseen kehonkuvaan ja oman sairauden oireen tunnistamiseen. Lisäksi haikkeiden muistojen herääminen, tunneille lähtemisen vaikeus, uuden ryhmän tuoma jännitys ja annetut korjausehdotukset tanssiryhmän ajankohdasta luokittuivat kielteisiin kokemuksiin.

Vapautuminen ja hyvän olon saaminen nähtiin tutkimuksessa tärkeinä elementteinä. Vapautumiseen liittyvät kokemukset tanssista ja sen tuottama hyvä olo nousivat jokaisen neljän haastateltavan aineistosta selvästi esille. Vapautuminen tarkoitti heille heittäytymistä, avautumista, kontrollista vapautumista, huolien unohtamista ja kykenemistä tunteiden ilmaisuun. Eräälle haastateltavalle se merkitsi luovuuden kokemista ja ilmaisua. Lisäksi kaksi haastateltavaa kuvasi kehon ja mielen yhteyden kokemista vapautumisen tunteena. Ravelinin ym. (2006, 311) mukaan antautuminen, itsensä paljastaminen, itsen ja tunteiden ilmaisu ovat tanssin ominaispiirteitä. Tanssin yhtenä seurauksena on hurmostila, jota kuvataan sanoin ekstaasi ja transsi. Kirsi Heimosen väitöstutkimuksen (2009, 110–111) mukaan, jossa tutkittiin millaisia tanssimisen merkityksiä Lunds teollisen muotoilun opiskelijat muodostavat tanssimisen kokemuksistaan liikeimprovisaatiotyöpajassa, tanssiessa voi päästä olotilaan, jossa unohtaa itsensä ja antaa liikkeen ja virran viedä. Tämä olotila tulee tanssijasta itsestään, ainoastaan ryhmä ja sanalliset ohjeet tukevat tapahtumista. Opiskelijat heittäytyvät tuntemattomaan tuntemattomien ihmisten kanssa. Tanssiminen vie kohti oman egon unohtamista. Opiskelijoiden aistisuus on keskiössä ja ruumiillisuus tulee kuulluksi. Tapahtuu uudenlaista ruumiillisuuden löytämistä. Enää tarkkailun kohteena ei ole keho, vaan keskiöön asettuu tapahtuminen.

Tässä tutkimuksessa kaksi haastateltavaa koki vapautumisen tanssiessa kehon ja mielen vuorovaikutuksena. Heille tanssi oli kokonaisvaltaista. Toisella siihen liittyi myös musiikin kehollinen kokeminen. Edellä mainittu tutkimustulos on yhtenevä Heimosen tutkimuksen (2009, 231) kanssa, jossa yhteyden saaminen itseensä, sekä ruumiiseen että mieleen, synnytti tutkittavilla irtonaisuuden, vapautumisen ja kokonaisuuden tunteen. Kun askelten suorittamisesta päästää irti, vapautuminen olemiseen ja tanssimiseen tapahtuu. Tanssiminen tuntuu helpolta ja se poikkeaa arjen tavanomaisista tapahtumista. Myös Mariana Siljamäen väitöstutkimuksessa (2013, 56, 98), jossa tutkittiin tanssinharrastajien kokemuksia eri kulttuureista lähtöisin olevista tanssimuodoista kokemuspäiväkirjan avulla, tanssiminen tuotti arjesta irrottautumisen kokemuksia, flowkokemuksia ja kehollista mielihyvää. Nämä asiat liittyivät tutkimuksessa Siljamäen käsittelemään teemaan voimaantumisesta. Hän nimesi tanssimisen

myönteiset merkitykselliset kokemukset tanssijan voimaantumiseksi. Arjesta poikkeavat kokemukset ja flow-kokemukset olivat voimaantumisen eräitä ilmenemismuotoja.

Siljamäen, Anttilan, Perttulan & Sääkslahden tutkimuksessa (2012, 55), joka on Siljamäen väitöstutkimuksen osajulkaisu, tanssinharrastajat kuvailivat tanssin ja musiikin johdattavan heidät aikaan ja tilaan, jossa on nautinnollista olla. Antautuminen tanssille ja kokonaisvaltainen keskittyminen mahdollistivat arkirutiineista irti pääsemisen. Tanssimista kuvailtiin tällöin ihanana ja vapauttavana. Flow-kokemukset, hurmioitumisen hetket, osoittautuivat tanssinharrastajille merkityksellisiksi. Ne tukivat tanssijoiden sisäisten voimavarojen löytämistä ja olivat voimaannuttavia.

Kehon ja mielen yhteyden kokeminen tuli esille myös Siljamäen (2013, 56, 106–108, 113) väitöstutkimuksessa. Hän puhuu kehollisesta läsnäolosta, joka edellyttää kehon ja mielen kokonaisvaltaista läsnäoloa. Se tarkoittaa hetkessä elämisen taitoa ja kehon sisäisten viestien kuuntelua. Siljamäen mukaan kehollista läsnäoloa tukemalla voidaan vahvistaa tanssijoiden itsetuntemusta ja identiteettiä. Osa Siljamäen tutkittavista ei kuitenkaan päässyt kokemaan tätä tietoista kehollista läsnäoloa. Mahdollinen syy tähän saattoi olla se, että keskittyminen suuntautui välillä ainoastaan liikkeiden tekniseen suorittamiseen ja opettajan jäljittelyyn. Myös liian vaativissa harjoituksissa tanssijan taitotasoon nähden epäonnistumisen, turhautumisen ja häpeän kokemukset olivat voimaantumisen esteitä. Siljamäki ilmensi tutkimuksessaan voimaantumisen esteillä tanssimisen kielteisiä merkityksellisiä kokemuksia tanssinharrastajille. Tanssijan tunne omasta osaamattomuudesta, itsearvostuksen vähäisyydestä ja tanssimisen ulkokohtaisuudesta esti voimaantumisen. Lisäksi liikkeen kokemista sisältäpäin oli vaikea tavoittaa, kun omaa tanssimistaan katsoi peilistä. Herkistyminen keholliselle läsnäololle ja asento- ja liikeaistin välittämille aistimuksille ei ollut helppoa, koska peili sai suuntaamaan ajatukset omaan kehoon ja tyytymättömyyteen siinä. Ulkonäköön kohdistuvista paineista kirjoitettiin kuitenkin vain vähän, mutta nämä liittyivät aina peilin käyttöön tanssisalissa. Siljamäen mukaan tästä

syystä jatkuvaa peilin käyttöä olisi syytä rajoittaa tanssitunneilla. Peili koettiin myös monin tavoin hyödyllisenä oppimisen ja palautteen saamisen kannalta.

Yllä mainitut tutkimustulokset ovat yhteneväiset tämän tutkimuksen tuloksien kanssa. Peilin käyttöön liittyi kahdella haastateltavalla negatiivisia tuntemuksia. Toisella ne liittyivät *kriittiseen suhtautumiseen omaa kehonkuvaansa kohtaan* ja toisella tämän lisäksi itseluottamuksen vähyyteen ja itsensä hyväksymiseen. Toinen haastateltavista kertoi, että hän uskalsi toiseksi viimeisellä tanssitunnilla katsoa itseään ensimmäisen kerran peilistä. Peiliin katsominen kuvasi hänelle itseluottamuksen nousua ja itsensä hyväksymistä. Olen samaa mieltä Siljamäen kanssa siitä, että peilin jatkuvaa käyttöä tanssitunneilla olisi hyvä miettiä. Se saattaa usein viedä huomiota pois tanssin omakohtaisilta kokemuksilta ja kehollisista tuntemuksista. Toisaalta voi pohtia, auttoiko peilin olemassaolo tanssitunnilla tässä tutkimuksessa haastateltavaa itsensä hyväksymisen tiellä. Peilin tuomaa hyödyllisyyttä oppimisen kannalta ei tullut tässä tutkimuksessa esille, toisin kuin Siljamäen tutkimuksessa.

Lisäksi tanssimisen tuottama vapautuminen ja hyvän olon saaminen estyivät, kun musiikin ja tanssiliikkeiden liian nopea tempo rock`n`swing- tanssisarjassa synnytti kielteisiä kokemuksia *herättäen tyytymättömyyttä omaa oppimistaan kohtaan* yhdelle haastateltavista. Toisella haastateltavalla tyytymättömyys oppimiseensa liittyi hänen haluunsa oppia ja muistaa tanssisarjat paremmin voidakseen tanssia niitä yksin kotona. Vaikutti siltä, että hän viittasi tällä kertomaansa muisti- ja keskittymisvaikeuksiin. Liian suuri vaatimustaso herätti eräällä haastateltavalla myös tuntemuksen kehon kiputilasta yhdistettynä jaksamattomuuden ja kunnon riittämättömyyden kokemukseen. Tanssiminen koettiin näissä tapauksissa mitä todennäköisimmin ulkokohtaisesti. Oppiminen ei ollut enää mielekäästä, ja turhautuminen ja pettymys itseä kohtaan näkyivät myös ulospäin.

Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena –projektissa (Svennevig 2000, 16), jossa tutkittiin liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä professori Markku Ojasen johdolla, selvisi mielenterveyskuntoutujien kokevan

kevyen ja helpon liikunnan mieluisana. Liikunnasta teki epämieluisa sen raskaus ja vaikeus. Tämä voi johtua siitä, että tutkittavat olivat keskimäärin huonokuntoisia, joten rasittava liikunta voi tuntua epämieluisana tuntemuksena kehossa. Toisaalta mieleltään hauraalle ihmiselle kehon rasittaminen voi olla myös pelottavaa.

Vaikkakin mielenterveyskuntoutujien kielteiset oppimisen kokemukset olivat merkityksellisiä, niitä oli vähän. Haastatteluaineistosta nousi vahvasti esille ja useamman kerran eri yhteyksissä *myönteiset onnistumisen ja oppimisen kokemukset*. Haastatteluiden perusteella voidaan sanoa, että tanssissa merkityksellistä oli oppimisen ilo ja oppimisen tuoma tyytyväisyys ja ylpeys itseä kohtaan. Oppiminen kytkeytyi myös haastetuksi tulemisen kokemukseen. Voitettuaan haasteet, liittyen yhdellä haastateltavista fyysisen kunnon riittämiseen ja yhdellä sairauden oireisiin, muisti- ja keskittymisvaikeuksiin, onnistuminen tuntui erityisen hyvältä. Oppiminen oli myös Siljamäen ym. tutkimuksessa (2012, 55) yksi tanssimisen voimaannuttavuutta ilmentävä tärkeä asia. Uusien taitojen oppiminen oli tanssinharrastajille tärkeää. Kuin myös flow-kokemukset, jotka olivat usein peruste tanssiharrastuksen jatkamiselle.

Tässä tutkimuksessa onnistumiseen liitettiin tunne vapautumisesta ja heittäytymisestä tanssiin. Pystyäkseen vapautumaan tanssille, vaati se erään haastateltavan mukaan oman kokemuksen siitä, että hän osaa. Vastaavanlainen tulos oli myös Siljamäen tutkimuksessa. Hän kirjoittaa oppimisen- ja flow-kokemuksen välisestä yhteydestä. Rajojen ylittäminen ja uudenlaisen olemisen tavan löytäminen tulee esille tanssimisen flow-kokemuksessa. Lisäksi tanssi tarjoaa mahdollisuuden intensiiviseen keskittymiseen. Jotta optimaalinen kokemus, flow-kokemus tavoitettaisiin, vaatii se taitojen oppimista, tavoitteellisuutta ja palautetta. Palaute tarkoitti Siljamäen tutkimuksessa useimmiten tanssinharrastajien omaa kokemusta siitä, että liike sujui heidän toivomallaan tavalla. (Siljamäki 2012, 55–56.)

Tanssisarjojen oppiminen ja vapautuminen tansseja tanssiessa vaatii harjoitusta ja toistoja. Uskon, että myös tämän vuoksi mielenterveyskuntoutujien oppimi-

sen kokemuksen tuoma ilo ja tyytyväisyys korostuivat haastatteluaineistosta, koska tanssi tarjosi heille sopivasti haastetta. He kokivat olevansa taitavia. Sekä Ruuskasen pro gradu -tutkielmassa (2006, 25) että Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena –projektissa (Svennevig 2000, 16), kävely oli mielenterveyskuntoutujien ylivoimaisesti suosituin liikuntalaji. Edellä mainitun projektin tulosten mukaan kävely ei tuottanut kuitenkaan yhtä positiivisia tuntemuksia kuin muut liikuntamuodot. Ne mielenterveyskuntoutajat, jotka pitivät kävelyä tärkeimpänä liikuntamuotonaan, eivät kokeneet itseään niin taitaviksi kuin ne, jotka harrastivat muuta liikuntamuotoa. Syy vähäisiin kokemuksiin taitavuuden suhteen voi olla se, että kävely ei liikuntamuotona vaadi erityisiä taitoja eikä ponnisteluja. Jos kävely oli muuta liikuntaa tukeva liikuntamuoto, tuotti se silloin enemmän mielihyvää. (Svennevig 2000, 16.)

Siljamäen ym. tutkimuksen (2012, 55) mukaan tanssimisen tuottamat arjesta poikkeavat kokemukset antavat voimia jokapäiväisestä elämästä selviytymiseen. Tanssiharrastajat liittivät usein irti arjesta- pohdintoihinsa oman elämäntilanteensa. Elämäntilanteen esille tuominen näkyi selkeästi myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Mielenterveyskuntoutujien havainnot oman sairauden oireesta ja myönteiset muutokset siinä liittyivät keholliseen vapautumisen kokeamiseen, oppimisen kokemukseen sekä ilon tuottamiseen ja mielialan nostamiseen. Muutokset koskivat yhdellä haastateltavista oman kehon uudenlaista laajempaa kokemista. Hän huomasi voivansa käyttää kehoaan isommin, liikkua eri tavoin kuin totutusti eli supussa ollen. Tällä avautumisella tanssitunneilla, niin kuin hän kuvasi sitä, oli vaikutusta myös sosiaalisten kontaktien lisääntymiseen. Muutos liikekäyttäytymisessä voi johtaa mielen muutoksiin, ja näin edistää yksilön terveyttä ja kasvua (Levy 1988, 15). Toiselle haastateltavalle pystyminen keskittymään tanssisarjoihin ja vielä muistamaan ne keskittymiskyvyn- ja muistiongelmien kanssa toi tyytyväisyyttä.

Lisäksi tanssin koettiin *tuottavan iloa ja nostavan mielialaa*. Kolmessa haastattelussa viitattiin tanssin vaikuttavan myönteisesti oman sairauden oireisiin kohtaen mielialaa. Tutkimuksen tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että tanssi toi voimia päivittäisten toimintojen suorittamiseen. Hyvän olon- ja ilon tunteet

kytkeytyivät usein vapautumisen tunteeseen. Tanssista saatu energia ja ilo heijastuivat myös tanssitunnin ulkopuolelle. Kaksi haastateltavaa kertoi hyvän mielen jatkuvan koko päivän, ja siirtyvän sen energiana myös muihin päivän askareisiin. Yksi haastateltava kuvasi tanssin vaikutuksia sanoin henkisesti voimaannuttava. Tanssista tuli hänen ilon lähteensä. Hän koki merkittävänä ja voimaannuttavana sen, että hänellä oli oma harrastus. Vaikutti siltä, että oman harrastuksen kautta haastateltava saattoi tuntea itsensä arvokkaaksi ja itsenäiseksi. Harrastus, josta hän nautti ja jossa hän tunsi olevansa taitava, oli hänen itsetunnon kannalta tärkeää.

Myös Siljamäen ym. tutkimuksessa tanssimista kuvattiin elämän ilon ja voiman lähteeksi. Vaikeissa elämäntilanteissa tanssi on auttanut jaksamaan, ja se on toiminut elämän pelastusrenkaana. (Siljamäki ym. 2012, 55.) Hän lähestyy voimaantumista hyvinvointia luovana kokemuksena, joka ilmenee elämänlaadun paranemisena ja identiteetin eheytyksen tunteena. Itsensä arvokkaaksi kokeminen kuuluu myös voimaantumiseen. Ihmisellä on luontainen tarve tuntea näin. Tietoisuuden lisääntymistä itsestä pidetään voimaantumisen edellytyksenä monien voimaantumisteorioiden mukaan. Tähän kuuluu mm. itsearvostuksen lisääntyminen, omien kykyjen ja itsensä kehittämisen taito sekä sisäinen vahvuus (Siljamäki 2013, 104–105.)

Sairauden oireen tunnistaminen tanssitunnilla esittäytyi tanssitunnilla myös *kielteisessä valossa* kahden mielenterveyskuntoutujan osalta. Sairauden oire liitettiin kehoon liittyviin tuntemuksiin ja havaintoihin. Keho koettiin kankeaksi ja heikoksi. Lisäksi tanssitunnilla tapahtunut sairauskohtaus herätti yhdellä haastateltavalla pettymystä ja harmitusta.

Tässä tutkimuksessa mielenterveyskuntoutajat kokivat tanssin *vahvistaneen heidän itseluottamustaan*. Itseluottamuksen vahvistuminen kytkeytyi itsensä hyväksymiseen, rohkeuden saamiseen, sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden lisääntymiseen ja positiivisiin ajatuksiin tulevaisuudesta. Jokaisella neljällä haastateltavalla oli suunnitelmissa jatkaa tanssiharrastusta. Yksi haastateltavista kertoi jo käyneensä jossain muuallakin tanssitunnilla, vaikka kynnyks oli iso.

Kolme haastateltavaa koki, että ajatus jonkun toisen kanssa tanssimisesta, paritanssista, ei tunnu enää vaikealta tämän tanssiryhmän jälkeen. Esille tuotiin se, että ei ole vakavaa, jos ei osaa täydellisesti. Lisäksi tanssitunneilla avautuminen vaikutti sosiaalisten kontaktien lisääntymiseen. Uskallus katsoa peiliin viimeistä edellisellä tanssitunnilla kuvasi yhdelle haastateltavalle Itseluottamuksen vahvistumista sekä itsensä hyväksymistä. Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että tanssi on edesauttanut mielenterveyskuntoutujia toiminnallisuuteen ja osallistuvuuteen, ja sillä on ollut kuntoutujille voimauttava vaikutus.

Ravelin ym. (2006, 311–312) mukaan tanssi auttaa itsetunnon ja –luottamuksen vahvistumisessa. Se voi tukea mielenterveyttä edistäen yksilön itsetutkiskelua ja sosiaalista vuorovaikutusta. Tanssi auttaa mielenterveysasiakkaita itsensä hyväksymisen prosessissa. Tanssiessa kehon ja mielen yhtäaikainen vaikutus tukee yksilöä löytämään tai muokkaamaan omaa kehonkuvaansa mahdollistaen eheytyksen kokemuksen. Siljamäki (2013, 63) ottaa tutkimuksessaan esille voimaantumisen prosessin, johon kuuluu itseymmärryksen kehittyminen, henkinen vahvistuminen ja toimintakykyisyyden lisääntyminen. Sisäinen voimantunne muodostuu yksilöiden ja tilanteiden mukaan. Se ei ole sisäsyntyinen ominaisuus. Voimaantumisen on katsottu monien tutkimusten mukaan olevan tiiviisti yhteydessä turvalliseen ja luottamukselliseen ilmapiiriin. Voimaantumisen perusta rakentuu ja vahvistuu ihmisarvolähtöisessä itsearvostuksen mahdollistavassa yhteisössä, jossa yksilö voi tuntea itsensä tervetulleeksi ja hyväksytyksi.

Tässä tutkimuksessa *tanssiryhmän sekä ohjaajan tuoma tuki ja turva* koettiin tärkeäksi. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan sanoa, että mielenterveyskuntoutajat kokivat Tanssi Liikuttaa –ryhmän turvallisen ja luottamuksellisen. Haastateltavat kokivat, että kukaan ei arvostele, ja ryhmässä voi olla omana itsenään. Ryhmää kuvailtiin iloisena ja kannustavana. Lisäksi koettiin, että kaikki otetaan huomioon. Vastaavanlainen tulos oli Siljamäen tutkimuksessa, jossa tanssiyhteisön myönteinen, hyväksyvä ja vapautunut ilmapiiri sekä arvostavat ihmissuhteet näyttivät olevan voimaantumisen kannalta erityisen tärkeitä tekijöitä. (Siljamäki 2013, 106–107). Sanaa tanssiyhteisö käytetään ku-

vaamaan tanssinharrastajien ja opettajan muodostamaa kokonaisuutta (Siljamäki 2012, 56).

Tässä tutkimuksessa ohjaajalla koettiin olevan merkitystä ryhmäläisten rentoutumisessa ja avautumisessa, ja sitä kautta kenties rennon ja luotettavan ilmapiirin muodostumisessa. Kuvailtiin, että ohjaaja on saanut ryhmäläiset alun vakaavuuden jälkeen nauramaan ja uskaltamaan liikkua ilman epäonnistumisen pelkoa omalla positiivisuudellaan, kannustavuudellaan ja hyväksyvällä opetustavallaan. Haastateltavat kertoivat, että ohjaaja ei korostanut askeleiden oikein menemistä, vaan jokainen sai mennä omalla tyylillään. Ohjaaja koettiin hyväksi ja osaavaksi. Ryhmän tason huomioiminen ohjauksessa sai myönteistä palautetta. Koettiin, että rauhallinen etenemisvauhti tanssikoreografioiden opettelussa, kaikkien huomioiminen tunneilla ja sopiva tanssien vaatimustaso oli hyvää. Palautteen anto koettiin myös merkittävänä. Yksi haastateltavista kertoi sen vaikuttaneen positiivisesti hänen mieleensä. Lisäksi ohjaajan oma kiinnostus ja innostuneisuus tanssia kohtaan koettiin kannustimena tanssimiseen ja onnistumiseen. Turvalliseksi ja hyväksyväksi koettu ilmapiiri loi mielenterveyskuntoutujille hyvän pohjan tanssin myönteisten kokemusten syntymiseen, erityisesti uskallukseen heittäytyä ja vapautua tanssille.

Luottamus ja kunnioittaminen tulivat Siljamäen tutkimuksessa erityisesti silloin esille, kun tanssinharrastajat kuvasivat suhdettaan opettajaan. Jos tanssinharrastajilla oli aikaisempaa kokemusta omasta mielestään liian vaativasta opettajasta, opettajan arvostava ja ymmärtävä suhtautuminen oppilaisiin tuntui entistä tärkeämmältä. (Siljamäki 2013, 107.) Samanlainen vertaileva kokemus tuli esille myös tässä tutkimuksessa. Ohjaajan ohjaustapaa ja hänen kykyään huomioida tanssiryhmäläiset ohjauksessaan arvostettiin yhden haastateltavan vertaillessa sitä toiseen tanssiryhmän ohjaajaan, joka ei häntä miellyttänyt.

Tässä tutkimuksessa edellä mainitut mielenterveyskuntoutujien esille tuomat ominaisuudet hyvästä ohjaajasta ovat yhteneväisiä Lumijärven tutkimuksen tulosten kanssa, jossa selvitettiin tanssipedagogiikan opiskelijoilta millainen on ammattitaitoinen tanssinopettaja. Hyvä tanssinopettaja on ennen kaikkea innos-

tava ja kannustava sekä ammattitaitoinen. Reilusti yli puolet opiskelijoista listasi edellä mainitut asiat. Hyvän opettajan ominaisuuksiin kuuluu myös kaikkien oppilaiden huomioiminen, luovuus ja rytmittäjisyys. Lisäksi mm. selkeys, empatisuus, kärsivällisyys, positiivisuus, vuorovaikutustaitoisuus ja palautteenanto taito nimettiin hyvän opettajan ominaisuuksiin. (Lumijärvi 2008, 42.) Tässä tutkimuksessa ainoana eroavaisuutena Lumijärven tulosten kanssa oli rytmittäjisyys, jota haastateltavat eivät nostaneet esille. Ohjaajan esimerkin tärkeys tuotiin kyllä yhdessä haastattelussa esille, ja rytmittäjää siinä sivuttiin, mutta hieman toisesta näkökulmasta. Kyseinen haastateltava koki ohjaajan esimerkin antavan tukea tuntiessaan oman rytmittäjättömyytensä pelottavana.

Tanssiryhmän tuoma tuki kytkeytyi mielenterveyskuntoutujilla myös vertaistuen kokemukseen. Mielenterveyskuntoutajat toivat haastattelussa esille vertaistuen merkityksen. Samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa toimiminen tanssien yksin, mutta ryhmänä, koettiin tärkeäksi. Sen kuvailtiin keventävän omaa mieltä. Jääskeläisen (2010, 86–87) mukaan vertaistuessa keskeisintä on yksilön kokemus siitä, että ei ole yksin kokemustensa kanssa. Vertaistoiminnassa yksilö on itse toimija ja kokemuksellisuus on vertaistoiminnan perusta. Muiden ryhmäläisten tuki auttaa saamaan otetta omasta elämästä. Kuuluminen ryhmään vahvistaa sosiaalista verkostoa. Vertaisuuden kokemus antaa toivoa ja uskoa tilanteesta selviytymiseen. Se antaa mahdollisuuden toipumiseen, uudelleen suuntautumiseen ja tulevaisuuteen orientoitumiseen.

Mariana Siljamäen tutkimuksessa musiikilla oli keskeinen merkitys tanssissa. Musiikin tuottamat kokemukset tanssitunneilta liittyivät vahvasti musiikin tuottamiin tunteisiin, jotka näyttäytyivät kehon liikkeinä tulkiten ja ilmaisten musiikkia, mielikuvatyöskentelynä ja tunteiden purkamisena. Osa tutkittavista kertoi musiikin olevan itselleen jopa liikettäkin tärkeämpi. Tanssin ja musiikin välinen yhteys ja sen kautta itsensä ilmaiseminen tuottivat voimaantumista yhtenä osana. Tutkimuksessa tuli esille, että kokemus musiikin ja tanssin välisestä yhteydestä oli selvempi, jos tanssituntia oli säestänyt muusikko. Tällöin tanssijat olivat omien sanojensa mukaan päässeet uudelle tasolle. (Siljamäki ym. 2012, 56–57.) Tässä tutkimuksessa ja Tanssi Liikuttaa – ryhmässä käytettiin musiikki-

tallenteita, ja musiikin ja tanssin välinen yhteys ei noussut tuloksista vahvasti esille. Musiikkia kyllä sivuttiin alaluokkien, oppimisen kokemus ja tyytyväisyys tanssiryhmän toteutumisesta ja toteutuksesta yhteydessä. Yhdelle haastateltavista tanssi herätti kuitenkin kehollisen kokemuksen musiikin kautta. Tämä kokemus liittyi vapautumisen kokemiseen. Tanssi ja musiikki olivat hänelle yhtä. Hän koki tuntevansa musiikin sielussa asti. Hän kertoi musiikin muutenkin olevan hänelle tärkeää. Tanssi ja musiikki yhdessä kytkeytyivät hänellä myös kauniisiin muistoihin. Samanlainen sielullinen kokemus tanssista ja musiikista tuli esille myös Siljamäen ym. tutkimuksessa (2012, 56). Tanssinharrastaja kirjoitti, kuinka hän uppoutuu musiikin sisälle ja laulu koskettaa sieluun asti tuoden muistoja menneiltä vuosilta. Musiikki herätti tanssinharrastajissa paljon mielikuvia omasta elämästä. Tätä kutsutaan mielikuvatyöskentelyksi.

Tanssin fyysisen puolen tuntemukset liittyivät tässä tutkimuksessa *kunnon kohoamisen ja jaksamisen kokemukseen sekä painon tippumiseen*. Kaksi haastateltavaa koki kuntonsa nousseen. He kokivat jaksavansa tunneilla paremmin kuin alussa. Lisäksi kaksi haastateltavaa koki, että heidän painonsa oli tippunut ja sitä kautta itseluottamusta oli tullut lisää. Tanssi toimi heille kannustimena painon pudottamisessa. Lisäksi yksi haastateltava koki muun liikunnan määränsä lisääntyneen tanssiryhmän vaikutuksesta. Itse arvioidulla fyysisen kunnon kohoamisella näyttää olevan yhteys psyykkisen hyvinvoinnin paranemiseen erilaisia mielenterveyden ongelmista kärsivillä henkilöillä. Liikunnan ei tarvitse kohoittaa tutkitusti kuntoa, jotta sillä olisi myönteinen vaikutus mielenterveyteen. Oma subjektiivinen tuntemus kunnon kohoamisesta riittää voinnin, itseluottamuksen, sosiaalisten suhteiden, elämänhallinnan ja vireystason paranemiseen. Tämä selvisi Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena –projektin (1977-2001) tuloksissa. (Svennevig 2000, 17.)

6.3 Pohdintaa ja arviointia opinnäytetyöstä

Tutkimus oli haastava ja pitkä prosessi. Tutkimuksen ja haastattelun avoin asetelma teki tutkimustulosten analysoinnista haastavaa. Haastateltavien tanssin

merkitykset osoittautuivat niin moninaisiksi, että aineiston luokittelu tuntui välillä mahdottomalta. Lisähaastetta tutkimusprosessiin toi myös tauko tutkimuksen tekemisessä johtuen elämäntilanteestani. Tauko tuloksista osoittautui kuitenkin loppujen lopuksi hyväksi asiaksi. Sain etäisyyttä aineistoon, ja tauon jälkeen sen luokittelu ja analysointi oli helpompaa. Olen tyytyväinen työssäni siihen, miten olen käsitellyt aineistoa ja tuonut mielestäni yksilöllisesti ja laajasti esille mielenterveyskuntoutujien merkityksellisiä kokemuksia tanssista. Laadullisen aineiston analyysi oli monivaiheinen ja aikaavievä prosessi. Tämä tutkimus perehdytti minua hyvin laadulliseen tutkimukseen ja sen analyysimenetelmiin.

Aihealueena tanssi ja mielenterveys oli mielenkiintoinen. Koen, että mielenkiintoni aiheita kohtaan kasvoi tutkimusta tehdessäni. Aihe osoittautui myös haastavaksi. Tutkimuksia, joihin olisin voinut suoraan peilata tämän tutkimuksen saatuja tuloksia, ei löytynyt. Tanssia on hyödynnetty esimerkiksi vanhustenhoitotyössä, muistisairauksissa ja lasten parissa. Mutta tutkimuksia tanssin käytöstä mielenterveystyössä ei juuri löydy. Liikunnan ja mielenterveystyön välisiä tutkimuksia on tehty, ja niitä olisin voinut hyödyntää tässä tutkimuksessa enemmänkin. Ravelinin (2010, 35–36) mukaan tanssia on hyödynnetty eniten erityisesti vanhusten parissa. Näin on sekä Suomessa että muualla maailmassa. Hyödyntäminen on ollut mm. tanssin eri lajien harrastamista esim. luovaa tanssia, kilpatanssia ja kansantanssia, sosiaalista tanssia, tanssiterapiaa ja tanssiesitystoimintaa.

Yhtenä hyötynä tälle tutkimukselle oli pohjan luominen tanssin jatkotoiminnalle Balanssi ry:ssä. Ja koska vastaanotto Tanssi Liikuttaa – kurssilla oli hyvä sekä tutkittavien että kaikkien muidenkin kurssille osallistujien osalta, poiki opinnäyte-työ heti kurssin jälkeen jatkoa. Syksyllä 2012 Balanssi ry käynnisti tanssihankkeen, jonka tarkoituksena oli tuoda tanssi yhdeksi säännöllisesti kokoontuvista ryhmistä mielenterveyskuntoutujien saataville. Ilokseni minä sain jatkaa siinä ohjaajana. Lisäksi sain kouluttaa yhdistyksessä vapaaehtoisia, mahdollisia tulevia tanssin ohjaajia, jotka voisivat jatkaa tanssiryhmän pitämistä Balanssi ry:ssä. Nyt keväällä vuonna 2015 Tanssi Liikuttaa – ryhmä käynnistyi Rovaniemen kansalaisopistolla.

Vaikka tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettäviä, voi tutkimuksessa tuotettu laadullinen tieto olla hyödyllistä tanssia hoidollisena välineenä työssään miettiville/käyttävälle. Tutkimustulosten perusteella voidaan luetella piirteitä, joita olisi hyvä ottaa tanssissa huomioon käytettäessä sitä kuntouttavana välineenä mielenterveyskuntoutujille. Tutkimus osoitti minulle sen, että tanssin mahdollisuudet fysioterapiassa ja mielenterveyden kentällä terapeuttisena välineenä ovat suuret. Tulen varmasti fysioterapeuttina hyödyntämään tanssin mahdollisuuksia monipuolisesti toiminnallisena ja luovana menetelmänä.

Tässä tutkimuksessa tutkimusasetelma oli avoin. Halusin tuottaa tietoa tanssista ja tanssin merkityksestä mielenterveyskuntoutujan kokemana rajaamatta aihetta mitenkään. Tämä oli samalla haastavaa, mutta myös antoisaa saaden tuoda kuntoutujien kaikki merkitykselliset kokemukset tanssista esille. Tanssisaalin peilin käyttö herätti tässä tutkimuksessa kahdella haastateltavalla kielteisiä kokemuksia. Lisäksi kriittisyyttä omaa ulkonäköänsä kohtaan ilmeni kahdessa haastattelussa. Olisi mielenkiintoista tutkia, ovatko mielenterveyskuntoutujien kokemukset tanssista erilaisia silloin, kun tanssitunneilla ei ole peiliä käytössä verrattuna tanssitunteihin, joissa peili on käytössä. Millainen vaikutus peilittömyydellä verrattuna peilin käyttöön olisi esimerkiksi itseluottamukseen ja itsensä hyväksymiseen.

LÄHTEET

- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 139. Helsinki.
- Balanssi ry 2011. Balanssi ry:ltä saatu materiaali yhdistyksen toiminnasta. 14.10.2011.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2009. Mieli ja terveys. Helsinki. Edita Prima Oy. 1.-2. painos.
- Heikman, P., Katila, H. & Kuoppasalmi, K. 2004. Toimintakyvyn mittaussmenetelmät psykiatriassa. – Teoksessa Toimintakyky. Arviointi ja kliininen käyttö (toim. E. Matikainen, T. Aro, A. Huunan-Seppälä, J. Kivekäs, S. Kujala & S. Tola), 127–133. 1. painos. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Heimonen, Kirsi 2009. Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Tanssitaiteen laitos. Väitöstutkimus. Acta Scenica 24. 15.9.2013
http://www.teak.fi/general/Uploads_files/ActaScenica24_Heimonen.pdf.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2007. Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: StarOffset Oy.
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hoppu, P. 2003. Tanssintutkimus tienhaarassa. – Teoksessa Tanssi tanssi. Kulttuureja, tulkintoja (toim. H. Saarikoski), 19–51. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Tammer-paino Oy.
- Jääskeläinen, A. 2010. Depressiokoulu eli masennuksen ryhmämuotoinen hoitomalli. – Teoksessa Masennuksen hoito perusterveydenhuollossa, 78–89. Helsinki: Tammi.
- Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lahti, P. 2006. Liikunta ja mielenterveys – historiallista taustaa. – Teoksessa Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämisestä (toim. S. Turhala ja S. Kettunen), 12–13. Suomen mielenterveysseura.

- Levy, Fran J. 1988. *Dance/Movement Therapy. A Healing Art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, Reston, VA. National Dance Association.
- Lumijärvi, H. 2008. Ammattitaitoinen tanssinopettaja? Jyväskylän yliopiston tanssipedagogiikan opiskelijoiden käsityksiä hyvästä tanssinopettajasta ja tanssinopettajan opetustaitojen tärkeydestä. Pro gradu -tutkielma, 60 s. Liikuntapedagogiikka. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. 17.11.2014 https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19118/URN_NBN_fi_jyu-200810235826.pdf?sequence=1.
- Malchiodi, Cathy A. (toim.) 2011. *Ilmaisuterapiat*. Unipress.
- Myllärniemi, J. 2009. *Masennus. Psyynen kipu*. Helsinki: Kirjapaja.
- Noppiari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. *Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa*. Helsinki: Tammi.
- Nordling, E. 2006. Kehittämishankkeen prosessin arviointia. – Teoksessa *Liiku mieli hyväksi* (toim. S. Turhala ja S. Kettunen), 114–118. Suomen mielenterveysseura.
- Ojanen, M. 2009. *Hyvinvoinnin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja.
- Puusa, A. 2011. Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. – Teoksessa *Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan* (toim. A. Puusa ja P. Juuti), 73–87. Helsinki: Johtamistaidon opisto.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Mitä laadullinen tutkimus on? – Teoksessa *Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan* (toim. A. Puusa ja P. Juuti), 47–57. Helsinki: Johtamistaidon opisto.
- Ravelin, T. 2010. Tanssi tienä vanhuksen maailmaan. – Teoksessa *Tanssin strategia 2010–2020. Ty papereita* (toim. J. Laakkonen ja A. Kukkonen), 35–39. 13.3.2013
http://danceinfo.fi/assets/Uploads/Tanssin%20strategia_Tyo%CC%88papereita2010_%28EDM_14_3000_4047%29.pdf#page=35.
- Ravelin, T., Kylmä, J. & Korhonen, T. 2006. *Dance in Mental Health Nursing: a Hybrid Concept Analysis*. *Issues in Mental Health Nursing* 27(3): 307–317. 15.3.2013
<http://ez.lapinamk.fi:2065/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=634bc463-80aa-4e71-8b49-53454430be8a%40sessionmgr4004&hid=4207>
- Riikonen, E. 2008. *Mielenterveysongelmat*. – Teoksessa *Kuntoutus* (toim. P. Rissanen, T. Kallanranta ja A. Suikkanen), 158–166. Kustannus Oy Duodecim. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

- Ruuskanen, E.-I. 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke 2003–2005. Kuntoutujien kokemuksia liikunnasta ja liikuntaryhmistä. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. 20.10.2014 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93424/gradu01045.pdf?sequence=1>.
- Siljamäki, M. 2013. ”Kulttuurinen kiinnostus heräsi tanssiharrastukseni myötä”. Flamenco, itämainen tanssi ja länsiafrikkalaiset tanssit tanssinopettajien ja harrastajien kokemana. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 199. 26.11.2014 https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42371/978-951-39-5442-0_vaitos09112013.pdf?sequence=1.
- Siljamäki, M., Anttila, E., Perttula, J. & Sääkslahti, A. 2012. Tanssiharrastajien kokema voimaantuminen eri kulttuureista lähtöisin olevissa tanssimuodoissa. 26.11.2014 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt612_tutkimusartikkelit_siljamaki_lowres.pdf.
- Svennevig, H. 2000. Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena: Oma kokemus kohonneesta kunnosta aktivoi liikkumaan. 14–17. Liikunta & Tiede 5/2000.
- Talvitie, U., Karppi, S.-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 8. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

- Liite 1. Tanssiryhmän esite
- Liite 2. Tanssi Liikuttaa -ryhmän taustakysely
- Liite 3. Suostumuslomake haastatteluun
- Liite 4. Haastattelun teemat haastattelijalle
- Liite 5. Tanssituntien sisältö
- Liite 6. Esimerkkihaastattelu

Liite 1. 1(1) TANSSIRYHMÄN ESITE



TANSSI LIIKUTTAA- RYHMÄ

14.1. – 3.3.2012

Lauantaisin klo: 13.30 – 15.00

Uimahalli Vesihiisi / Musiikkiliikuntasali

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, Balanssi ry:n jäsen, joka olet kiinnostunut tanssista ja koet olevasi tällaisen toiminnan ja tuen tarpeessa. Tunneilla harjoitetaan monipuolisesti kehoa ja mieltä tanssien ja rentoutuen. Ryhmä kokoontuu yhteensä kahdeksan kertaa.

Tanssi Liikuttaa – ryhmän tunneilla tanssitaan yksin, mutta yhdessä. Tunnit aloitetaan hengittävällä ja avaavalla lämmittelyllä, jonka jälkeen lähdetään tutustumaan erilaisiin tanssi- ja musiikkityyleihin. Rauhallinen rentoutusosio päättää aina tunnin. Tunneilla edetään ryhmäläisten mukaan ja myös ryhmäläisten toiveet otetaan huomioon.

Jos mielenkiintosi heräsi, ilmoittaudu rohkeasti mukaan! Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta tanssista. Tanssi Liikuttaa – ryhmä on osa opinnäytetyötä, joten osallistuessasi ryhmään, sinulta kartoitetaan kokemuksia kyselylomakkein / haastatellen.

Ryhmään otetaan 15 osallistujaa. Ryhmä on Balanssi ry:n jäsenille maksuton. Sitovat ilmoittautumiset 7.12.2011 mennessä ja lisätietoja ryhmästä Balanssin toimistolta: puh. 040 824 3305, Terhi Savilahti / puh. 040 487 3033, Satu Vetri.

Balanssi ry 



TERVETULOA MUKAAN ☺

Ryhmän ohjaaja ja fysioterapian opiskelija *Anu Hämeenniemi*

Liite 2. 1(2) TANSSI LIKUTTAA -RYHMÄN TAUSTAKYSELY

14.1.2012

Nimi: _____ Ikä: _____

Kauanko olet ollut Balanssin jäsen?

Miksi osallistut tanssiryhmään?

Miten määrittelet ja kuvaat tämän hetkistä vointiasi ja terveydentilaasi?

Onko sinulla aikaisempaa kokemusta tanssista – jos on, niin millaista?

Liite 2. 2(2)

Millaisia ajatuksia sana tanssi sinussa herättää?

Mitä odotat ja toivot tanssitunneilta?

Asioita, joita haluat tuoda esille

KIITOS VASTAUKSISTASI!

VASTAUKSET OVAT LUOTTAMUKSELLISIA.

Liite 3. 1(1) SUOSTUMUSLOMAKE HAASTATTELUUN

Ilmoittaudun vapaaehtoiseksi osallistumaan haastattelututkimukseen.

Nimi

Paikka ja päivämäärä

Allekirjoitus

Halutessasi voit keskeyttää haastattelun.

Haastatteluaineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja aineisto hävitetään opin-
näyteyön valmistuttua.

Liite 4. 1(1) HAASTATTELUN TEEMAT HAASTATTELIJALLE

Millaisia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia haastateltava koki tanssitunnin aikana?

Kokemukset tanssista / tanssitunneilta

Aloituskysymys: Voitko kuvailla kokemuksiasi tanssitunneista / tanssista? (Voitko avata sanaa -... tarkemmin? Mitä tarkoitat?)

→ *lisäkysymys* (yksittäisistä kerroista kokemuksia): Voitko kuvailla jonkun konkreettisen esimerkin, yksittäisen hetken, jossa koit näin?

Tunteet

Kysymysesimerkkejä:

Mitä tunnet tanssiessasi? Millainen olo tanssimisesta tulee?

Millaisia tuntemuksia kehossasi olet kokenut tanssiessasi?

Millaisia tunnekokemuksia tanssitunnit ovat herättäneet?

Omat odotukset ja toiveet

Kuvaile odotuksiasi ja toiveitasi tanssista / tanssitunneilta?

→ *lisäkysymys:* miten nämä toteutuivat?

Ajatukset ja käsitykset tanssista

Mitä ajatuksia tanssi on sinussa herättänyt?

Kiinnostus jatkossa tanssiharrastukseen

Haluaisitko jatkaa tanssiharrastusta? → On ollut balanssissa puhetta, että tanssiryhmä saattaisi jatkaa tämän intervention jälkeen, joten siitä syystä tämä kysymys. Kysymys ei kuulu varsinaisesti tutkimukseen, mutta kysymys on tehty lähinnä toimeksiantajaa ajatellen.

Loppukysymys: Asioita, joita haluat tuoda vielä esille?

Liite 5. 1(2) TANSSITUNTIEN SISÄLTÖ

1. tunti (14.1.)

- * Lämmittelysarjan tarkempi opettelu
- * Afrotanssi alulle
- * Hengitysrentoutus (hengityksen tiedostaminen ja pidentäminen)

2. tunti (21.1.)

- * Lämmittelysarja
- * Afrotanssi valmiiksi
- * Hengitysrentoutus

3. tunti (28.1.)

- * Lämmittelysarja
- * Rock`n`swing- tanssi alulle
- * Jännitys – rentoutus -harjoitus (Jacobssonin menetelmää mukailien)

4. tunti (4.2.)

- * Lämmittelysarja
- * Rock`n`swing- tanssi valmiiksi
- * Jännitys – rentoutus -harjoitus yhdistettynä suggestioharjoitukseen

5. tunti (11.2.)

- * Lämmittelysarja
- * Latin- ja show-tanssi alulle
- * Hengitys- ja mielikuvarentoutus

Liite 5. 2(2)

6. tunti (18.2.)

- * Lämmittelysarja
- * Latin- ja show-tanssi valmiiksi
- * Hengitys- ja mielikuvarentoutus

7. tunti (25.2.)

- * Lämmittelysarja
- * Diskotanssi
- * Venytellen rentoutta

8. tunti (3.3.)

- * "Esiintymispäivä" eli tanssisarjojen kertaus ja niiden esittäminen
- * Venytellen rentoutta

Liite 6. 1(5) ESIMERKKIHAASTATTELU

HAASTATTELU 4

K: Voitko sä kuvailla sun kokemuksia tanssitunneilta?

H4: No oon ihan oottanu että tulee lauantai (nauraa iloisesti) ja tanssitunti, että sillä on niinku semmonen myönteinen vire ollu. Ja harmittu ku yhen kerran jou`uin olemaan pois ja. Sitte se on ollu hirveen myönteistä että on huomioitu tuo ku mulla on hajusteallergia niin ei oo ollu hajusteita että on voinu ihan hyvi hengittää ja olla että, se on niinku kannustanu tulemaan ja. Sitte tietysti aina pelottaa ku ei oo minkääläistä rytmitajua mutta että mä oon ollu ohjaajan välittömässä läheisyydessä (repsi nauramaan) ja heilunu siellä. Niin se on antanu semmosta... liikunnan iloa. Ja just nämä tanssit ollu musta kivoja ku nämä on ollu tämmösiä, ettei oo ollu mittään tanhua eikä humppaa eikä mä oon aina semmosissa aivan sekopää että ei. Nämä on ollu sillai tosi semmosia kivoja ja liikunnallisia tansseja.

K: Mitä muita kokemuksia tulee mieleen, esimerkiksi yksittäistä kokemusta?

H4: No tännää oli kiva ku tuota alko jo hiki nouseen pintaa nii, että jatkettiin tommosina sarjana ja, sitten niin tota ite kyllä en jos ei oo sitä ohjaajaa eessä nii ei pysty. Musta tuntu tosi niinku elimistöstä alko erittymään kaikkea hyvänolon tunteita ku tuli kunnolla hiki. Että tuli semmonen liikunnallinen puoli. Ja sitte tuo että ku on tommosta reipasta musiikkia nii kyllähän se sitte niinku kannustaa liikkumaan.

K: Tuleeko musiikista jotain yksittäistä hetkeä mieleen, missä musiikki ois suhun vaikuttanu?

H4: Noo ehkä nuo latinot ku lanteitten pyörytystä tulee näitä nii, ne on kivoja. Tietenki rokki on aina. (Nauraa.)

K: Mikä niissä on kivaa?

H4: (Nauraa). Varmasti niinku koko keho vapautuu sillai liikkumaa vähä enempi ja. Pitäis olla ehkä useammin ja useammin niitä toistoja että viikosta toiseen monta vuotta nii sitte alkas niinku vapaammin kulkemaan. Ja tuo rokki on tietysti semmone että kaikki nii innoissaan siinä pyörii nii se on tietenki semmone hauska. Afro oli aivan ensimmäinen kokemus että, siltä niinku ootti jotenki enemmän ku aina ku tulee joku uus muotitanssi nii ihmiset niin onnessaan siitä.

K: Mitä sä ite olit siitä mieltä?

H4: Mä aattelin et se olis paljo raskaampaa mutta ehkä sitä ei sitte tarpeeksi alas menny että ois tuntunu kaikissa näissä lihaksissa. Tai ois pitäny olla useampi kerta monta viikkoa et ois tajunnu sen idean sitte paremmin.

K: Puhuit siitä että tuli kunnolla hiki nii miten se on näkyny tunneilla?

Liite 6. 2(5)

H4: No mä haluan että tulis niinku oikein kunnon liikunta semmonen... että mä käyn kyllä kuntosalilla ja vesijuoksemassa ja sillai mutta että just on kaivannu semmosta että ois kunnon kunnon... Tällä viimesellä tunnilla tuli tosissaan hiki. Varsinki ku nuo peräkkäin otettiin kaikki nii niskavillat tippu vettä. Et se on myönteistä. Mutta kyllä ymmärrän näitäki ku ite oon painanu 108 kiloa vähä aikaa tai muutamia vuosia sitte nii että ei jaksanu liikkua ja vieläki pitäs saaha painoa pois. Ei se varmaa enää tipukkaa. Että kaikilla ei sitte ihan kunto kestä.

K: No mitä tunnet tanssiessa?

H4: No ainaki siin on semmone hyvä puoli että ei kerkeä murehtia (nauraa). Siis niinku unohtaa kaikki ne murheet mitkä niinku sillä hetkellä ois niinku akuutteja nii, se niinku vie vaa mennessään sitte että ei kerkeä niitä ajatella ja murehtia. Se on hyvä. Tunteet no, tietenki tulee välillä harmin tunne ku eei pysy mukana, miksi minä en oo ei ole rytmitajua tullee vähän niinku semmosia kiukkutunteitaki välillä että voi ettäkö ossais tuollai kunnolla tanssia.

K: Tuleeko siitä jotain yksittäistä hetkeä mieleen?

H4: Noo. Justiin tämä rokki ku emmää millään niinku sitä vois niinku niitä siirtymävaiheita mulla on vaikeita ku, justii tätä mitä tämä on tämä (näyttää potkua jalalla)...

K: Potkua.

H4: ...nii potkua nii ei kertaakaan... emmää ehi siihe mukaa. Ja sitte monesti on nämä ku on tehty jotaki liikettä nii äkkiä siirtyä seuraavaan liikkeeseen nii se tekkee niinku vaikeeta.

K: Mikä siinä on vaikeeta?

H4: Ei niinku ajatukset, ei oo rytmitajua tai jotaki. Ja sitte se että tarvii koko ajan sen ohjaajan siihe etteen että näkkee että mitä se tekkee. Ite ei ei kykene itsestänsä toimimaan (nauraa) tanssia. Nii kuitenkin siitä saa iloa. Ja sitte minkälainen tunne mulla on niinku tullu että, että mä voisin ihan hyvin niinku mennä jollekki muulleki tanssitunnille sitte että, että no kyllä tästä selviää hengissä tämmösestä hommasta.

K: Onko tullu muita tunnekokemuksia tanssitunnilla?

H4: No ensimmäinen tunti oli aika haastava ku siellä ihmiset nii hirveesti esitteli niitä että kuinka hyviä ne on (nauraa). Siis omia kokemuksia miten ne oli tanssinu siellä ja täällä ja sitä ja tätä ja ite ei oo tosissaan tanssinu ei mittään ja on kammoksunu kaikkia paritanssisysteemejä. Sillo tuli vähän semmone että apua että oonkohan mä nyt ihan oikeessa paikkaa mutta sitte kuitenkin, sen on voinu sivuuttaa ja ajatella että no jokkainen, tämä on minun kokemus että mul ei ole taitoa. Mä meen opettajan taakse (nauraa), välittömään läheisyyteen.

K: Entäs tuntemuksia kehossa, millaisia oot kokenu?

Liite 6. 3(5)

H4: Ei oo kuitenkaa hirveesti ei oo ollu kiputiloja paitsi sitte nuo nuo on kaikkeen haastavimpia nuo hypyt että ku on kaks kertaa selkä leikattu nii sitte mä oon jättäny vähä hyppimättä että ei kestä semmosia tömähyksiä mutta että ei oo oikeestaan tullu kuitenkaan mittää kiputiloja. Tää vasen jalaka on semmonen että ku se on siihen on se hermo painanu nii sii se ei aina toimi sillä lailla, niinku niissä tasapainojutuissa. Mut emmää tiä et tännää minusta se ei kuitenkaa vai-vannu. Mikä se oli se kysymys... nii kehossa...

K: Puhuit kivusta, tuleeko muita tuntemuksia kehossa mieleen?

H4: Ehkä käsivarsissa väsymystä. Mul on hirveet nämä allit nii ne vetäsee alas-päin. Ja sitte kyllä sitte tanssitunnin jälkee usseimmite on tuntunu että niinku aivot on saanu energiaa, sillai että on tullu tosiaan enempi niinku semmone hy-vempi mieli ku on unohtanu ne murheet. Aivothan on kyllä tärkeä osa kehoa.

K: Hmm, joo.

H4: Ku ite pelekäs et jos on hirvee rättiväsnyy mutta emmä kuitenkaa oo ollu mutta saa ny nähä tämän tunnin jäläkee sitte.

K: No millainen olo tanssimisesta tulee?

H4: Etupäässä iha hauska, hauska olo jää jälkikätktee. Mutta että sitte semmone juttu että ku on jälkikätktee miettiny niitä liikkeitä että jos kotona joku sanoo että no näytä että mitä te ootte tehenny nii mä en muista mittää muuta ku että (näytti travolta kädet, nauraa). Ei osaa niinku, ei kerta kaikkiaan oo sillä tavalla oppinu vaikka on ollu hauskaa. Että semmonen, iloa saanu mut ois vielä niinku halunnu että ois oppinu ylioppinu. Mutta sitä ei varmaa hetkessä opikaan siinä menee varmaa muutama vuosi, että edes muistaa.

(Pitkä hiljainen hetki) En tiä en oo ainakaan en oo varmaan, tietenki jos ois jo-tenki toivonu et ois kiinteytyny mutta ei sitä varmaan enää tällä iällä kiintey`y. Tietenki ois ajatellu et ois halunnu mut se pitäs olla nii tiivistä.

Kehotuntemuksia... (mieltii) No tuo kuitenkin ettei tullu kipuja mitä mä aattelin että vois tulla mikä on joskus jopa rajoittanu minun liikuntasuorituksia ja joissaki kohtaa rajoittaaki nii ei tullu nyt kuitenkaa.

K: Kuvaile sun odotuksia ja toiveita tanssista?

H4: No mä just odotinki että olis tämmösiä tansseja niinku me käytiin läpi, justii afroa ja vähä zumban tyylistä ja rokkia että ne kyllä toteutu. Ja pahin pelkoni jäi toteutumatta että (nauraa) onneksi että ei tullu mittää tanhua mitä oli toivomus-listalla että sitte mä aattelin että voi ei että jos sitä tulee suurimman osan aikaa että voi voi. Että tanssilajien suhteen toteutu tosi hyvin. Ja sitte se että näytettiin hitaana ne askellukset moneen kertaan. Nii se niinku selvensi varsinki mulle joka en oo tanssinu nii aina uuestaan ja uuestaan ja hittaasti ja sitte käytiin mu-siikilla. Se oli kyllä tosi hyvä et semmosta mä oon varmaan niinku tarvinnu ja toivonu ja odottanu että ne kyllä täytyt siinä. Mutta sitte että ois saanu sen jälä-kee olla vielä kaks ja puoli tuntia tätä tuota, yks tunti sitte sen jäläkee niinku että

Liite 6. 4(5)

ei ois ollukkaa enää hidastettuna että ku kerettiin vaan tavallaan vaan yks kapale käyä niinku ööö sen ilman sitä pysähystä. Aluks tuntu että puoltoista tuntia et siinä kerkeää vaikka mitä mutta että ei siinä sitte kerkeekkään ku näin tekkee perusteellisesti ja saa nähä että miten ne mennee hittaasti. Ja varsinki niinku vaikka käetki nii, jos joku tekkee nopeasti nii eihän sitä tiä että miten ne. Et siinä mielessä ne on kyllä tosi hyvin täytytty odotukset niiltä osin. Ja odotin tosiaan sitä että ei oilis hajusteita ja niitä ei ollu se oli tosi hyvä. Sitte se että yhen karran vain jou`uin olemaan pois sillo oli flunssa, seki toteutu ku mä pelästyin et jos mulla tulee joku väsymysjakso enkä pääsekkää. Tämä oli niinku minun henkilökohtanen odotus. Sitte ryhmä oli ihan kiva.

K: Joo.

H4: Että harmitti nyt viimeselle kerralla ei päässy kaikki ketkä ollu tosi innoissaan tanssimisesta.

K: Osaatko kuvailla tätä ryhmää, miks se on ollu kiva?

H4: Musta siel on ollu joitaki tosi semmosia piristäviä persoonia niinku se x (mainitse nimeltä yhden kurssilaisen), esimerkiksi. Ja no sitte on tietenki joitaki antipatioitaki (nauraa) mutta neki on voinu sivuuttaa että. Mutta sitte että ryhmä on ollu semmone aika hiljanenki että ei oo tuotu itteesä hirveesti esille että ollaan keskitytty siihe asiaan. Ja on nähny että jotku tosiaan nauttii ja haluaa oppia tanssia.

K: Onko jotain muita omia odotuksia ja toiveita mitä sulla oli?

H4: Jos oli nii mä oon unohtanu (nauraa). Kuitenki ne täytytty että tanssilajien suhteen ja opetuksen suhteen että se oli tarpeeksi yksityiskohtasta ja tanssi edisty. Mutta sitte tietenki että toiveena ois ollu että ois enempi ollu aikaa sitte tanssia sitä valmista tanssia. En mä muuta muista mitä toiveita.

K: Onko vielä?

H4: No itteä kohtaan jotenki ankara kritiikki ku joskus kauan sitte käyny jossaki tanssimassa ja jos joku on sattunu hakemaan tanssimaan nii tanssinu toisten varpaille ja kaikkea semmosta ja sitte ku tietää ettei oo rytmittäjua nii on hirvee kritiikki. Nyt voi sitte vaan ajatella että no eipä siinä sitte mittää että mennee sillä tyyliillä. Että ylitin omat odotukseni että kuitenkin ollu jokasella tunnilla ja tanssinu, itteni suhtee.

K: Millaisia ajatuksia sulla on tanssista, voitko kuvailla?

H4: Nämä tanssit on mitä me ollaa ite tanssittu nii, on tuota kyllä herättäny ihan semmosia siis semmosta iloa että voi tanssia tällä lailla liikunnallisessa mielessä. Hiki pintaan mutta niinku tanssista yleensä nii sehän on ihan ihana kattoa jotaki balleriinaa ku se vetää jotaki joutsenlampea (repeää nauramaan). Että tanssia on laiasta laitaan. Ja justii tämmönen humppameininki nii voi kauhistuksen kanahäkki että ei kiitos, jenkka ja kaikki. Niinku sitte vielä ehotettiin jollekki tunnille että otetaan vielä viiminen joku yks tunti sitä jenkkaa nii sillo mä aattelin

Liite 6. 5(5)

että voi voi apua ei ei jenkkää. Mulla on varmaa omat ennakkoluulot sitte sitä kohtaa mutta onneksi se ei sitte toteutunu.

K: Hmm.

H4: Tännää sitte ku käytii noita tanssia läpi nii oli siellä jotaki kohtia kuitenkin tunsu että on oppinu jotaki systeemejä.

K: Osaatko antaa jotain esimerkkiä oppimisesta?

H4: No jos ei ossaa mittää ja on monta tuntia käyny nii seki on aika ilotonta että lyö päätä seinään että hauska nähä että kuitenkin niinku vähä edistyy siinä. Että sillo ku ossaa nii totta kai se on paljo mukavampi tehdä ku jos osais ees vähäse sitä.

K: Onko sulla kiinnostuta tanssiharrastuksen jatkamiseen?

H4: Kyllä mä voisin tämmösellä liikunnallisella tanssitunnilla käyä?

K: Joo. Osaatko tarkentaa mitä liikunnallinen tanssitunti tarkoittaa?

H4: Nii just, tarkotan sitä että... (nauraa ja miettii) just ei humppaa eikä valssii eikä tämmönen vaa tämmönen zumba rokki tämmönen että hiki tulee pintaa nii semmosella tunnilla voisin käyä.

K: Haluatko tuua vielä jotain asioita esille, vapaa sana?

H4: Noo on ollu tosi kiva että meille on järjestetty tämmönen kurssi. Toivon että jatkossaki ois niinku vaikka semmonen että, ihan niinku allasryhmä on säännöllisesti joka viikko nii ois kiva et ois tämmönenki niinku säännöllisesti, Balanssis- sa niinku joka viikko tämmösessä salissa. Semmonen ois tosi kiva. Ja ohjaaja on ollu kyllä tosi, tosi tuota perehtyny asiaan ja ohjaajasta on lähteny myös semmosta iloa ja halua opettaa ja, koko ryhmä on niinku ihmetelly sitä lanteitten pyörimistä (repsi nauramaan) opettajalta.

K: Aijaa (nauraa). Mites sun lanteet?

H4: No mul on yliliikkuvat kaikki nivelet että, että kyllä pyörii mutta en tiiä pyörii- kö tahissa. Että jatkossa ois kiva semmonen ryhmä joka ois vaikka kerran vii- kossa säännöllisesti.

K: Haluatko vielä kertoa jotain?

H4: Tämä lauantai on vähä huono päivä. Mulla on aina lauantaina menoä mutta kuitenkin mä aattelin että kaheksan viikkoo mä niinku tauotin sen oman menoni, että mä tuun tänne. Jos ryhmä on nii ei siis lauantaina, jos ryhmä tulee.

K: Hyvä, kiitos haastattelusta.