

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Tanssinopettajakoulutus

2017

Salla Pylkkönen

EPÄONNISTUMISEN TUNTEEN KAUTTA VAHVEMPAAN ITSETUNTOON

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Tanssinopettajakoulutus

Kevät 2017 | 21

Salla Pykkönen

EPÄONNISTUMISEN TUNTEEN KAUTTA VAHVEMPAAN ITSETUNTOON

Tämä tutkielma on kirjallinen osio Turun Ammattikorkeakoulun tanssinopettajan tutkinnon opinnäytetyöstä. Taiteellinen osio on soolokoreografia, joka on osa Köydet Irti! –festivaalia keväällä 2017 Köysiteatterissa Turun Taideakatemiassa.

Kirjallinen osio käsittelee tanssinalan opiskelijan epäonnistumisen tunnetta, ja sen vaikutuksista itsetuntoon opiskelujen aikana. Tutkielma käsittelee, mitä epäonnistuminen on ja mitkä asiat siihen vaikuttavat tanssijan näkökulmasta. Mikä saa epäonnistumisen tunteen aikaan ja miten se vaikuttaa opintoihin? Kirjoittaja määrittelee, mitä itsetunto on, pohtii itsetunnon muutoksia ja siihen liittyviä tekijöitä sekä itsetunnon suojaamisen keinoja epäonnistumisen tunteen kohdattaessa.

Tutkielma on kirjoitettu kirjoittajan näkökulmasta hyödyntäen hänen omakohtaisia kokemuksiaan opiskeluajalta. Lähteinä ovat Liisa Keltikangas-Järvisen kirja Hyvä Itsetunto (1994) ja Michelle Miullin ja Sanna M. Nordin-Batesin artikkeli Motivational climates: What they are, and why they matter (2011).

ASIASANAT:

Itsetunto, epäonnistuminen, tanssi

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

Spring 2017 | 21

Salla Pykkönen

JOURNEY TO STRONGER SELF-ESTEEM THROUGH FEELING OF FAILURE

This study is the written section of the Dance Teacher's degree at Turku University of Applied Sciences. The artistic section is a solo choreography which is part of the Köydet Irti! –festival in Spring 2017 in the Köysiteatteri Turku Arts Academy.

The written section is about a dance student's feelings of failure and how it affects the dancer's self-esteem during the studies. This study what is and what are the things that have influence on it from the dancer's view. What is the cause of failure and how does it affects the studies. The author defines what is self-esteem, reflects on changes in self-esteem and related factors as well as the means of self-protection when encountering the feelings of failure.

The thesis is written from the author's point of view. She also utilises her own experiences of studying to be a dance teacher. The references of this thesis are Liisa Keltikangas-Järvinen's book *Hyvä Itsetunto* (1994) and Michelle Miulli's and Sanna M. Nordin-Bates's article *Motivational climates: What they are and why they matter* (2011).

KEYWORDS:

Self-esteem, failure, dance

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 ITSETUNTO	6
2.1 Itsetunnon määrittely	6
2.2 Itsetunnon muuntuminen	8
3 EPÄONNISTUMINEN	11
3.1 Epäonnistumisen tunne	11
3.2 Epäonnistuminen ja itsetunnon suojaaminen	13
4 KIRJOITTAN ITSETUNNON KEHITTÄMINEN	18
5 LOPUKSI	20
6 LÄHTEET	21

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee epäonnistumisen tunnetta tanssijana ja sitä, miten se vaikuttaa itsetuntoon. Epäonnistumisen tunnetta pohdin erityisesti treenitilanteissa ja niiden jälkeen, mistä tunne saa alkunsa ja miltä se tuntuu. Pohdin, miten tunne vaikuttaa kehittymiseen tanssijana. Hyödynnän tekstissä kokemustani ja tuntemuksiani neljän vuoden ajalta tanssinopettajan ammattiin opiskeltaessa, ja vertailen niitä Liisa Keltikangas-Järvisen kirjaan *Hyvä Itsetunto* (1994).

Aluksi määrittelen itsetunnon ja sen muuntumista, joissa vertailen hyvää ja huonoa itsetuntoa keskenään. Tästä siirryn epäonnistumisen tunteen pohdintaan ja ympäristön vaikutukseen epäonnistumisen tunteen syntyessä. Vertailen omaa tanssijan näkökulmaani ja Keltikangas-Järvisen näkemystä, miten ihminen suojelee itsetuntoaan epäonnistumiselta. Läpi tekstin avaan omaa kokemustani, mutta lopuksi kerron siitä, miten ja missä olen nyt aiheeseen verrattaessa.

4 vuoden korkeakouluopiskelut kohti tanssinopettajaksi valmistumista ovat vaikuttaneet henkiseen kasvuuni, mitä kautta olen löytänyt uusia asioita itsestäni ja oppinut tuntemaan itseäni paremmin. Tanssinopettajaksi opiskeltaessa ollaan paljon arvioivan katseen alla ja työskennellään oman kehonsa kanssa. Tanssijalta vaaditaan suoriutumista fyysisestä rasituksesta sekä itseluottamusta ja itsevarmuutta olla oman kehon ja liikkeensä kanssa kehitettävänä yhdessä opettajan kanssa. Itse koen, etten ole aina ollut rehellinen itselleni, mitkä ovat heikkouksiani ja mitkä vahvuuksiani, koska heikkouksien myöntäminen on tuntunut huonoudelta. Tätä kautta aloin pohtia, miksi on vaikeaa nähdä heikkoutensa ja yrittää kehittää niitä, josta pääsin itsevarmuuden ja itseluottamuksen puutteen kautta itsetuntoon. Se, mikä on itsevarmuutta ja itseluottamusta heikentävä tekijä, on asioissa epäonnistuminen, joka alentaa uskoa omiin kykyihinsä.

Aihe tuntui henkilökohtaisesti tärkeältä ja erityisesti tavoitteeni oli sisäistää omat kokemukseni itsetunnon muuttumisesta. Tavoitteenani on tuoda tanssin ammattiin opiskeleville näkökulma, miten heikentynyt itsetunto voi vaikuttaa opiskeluun ja niissä edistymiseen.

2 ITSETUNTO

Jokaisella ihmisellä on itsetunto. Se on ominaisuus, joka muuttuu läpi ihmisen elämän. Lapsena sen kehittymiseen vaikuttaa voimakkaasti sosiaalinen ympäristö eli kasvatus, perhe ja koti sekä kouluympäristö. Myöhemmällä iällä myöskin ihmisen sosiaalinen ympäristö kuten työ, harrastukset ja esimerkiksi ystävät vaikuttavat itsetuntoon vahvasti, mutta myös omat teot ja valinnat. Itsetuntoon vaikuttaa myös minäkuva, sekä minäkuvaan vaikuttaa vastavuoroisesti itsetunto. Hyvä itsetunto ja terve minäkuva saavat ihmisen voimaan henkisesti hyvin. Seuraavassa määrittelen enemmän, mitä on itsetunto ja miten se vaikuttaa ja näkyy ihmisen käytöksessä.

2.1 Itsetunnon määrittely

”Itsetunto on tunnetta, että olen hyvä” (Keltikangas-Järvinen 1994, 17). Omien opiskelujeni alkutaipaleella oma kehittyminen kohti tanssinopettajuutta riippui täysin ulkoisesta palautteesta ja siitä, miten muut minut näkivät tanssijana ja tulevana tanssinopettajana. Oma arvio omasta tekemisestäni meni ulkopuolelta saadun palautteen mukaan enkä osannut itse kertoa itselleni, mikä tekemisessäni oli hyvää ja mikä huonoa. Oma itsetunto ei ollut kovinkaan vahva, ja pelko huonouden tunteesta suuri. Tietoisuus ja ymmärrys omasta tekemisestä olivat vielä haussa ja opettaja oli se, joka ruokki minulle millainen tanssija minä itse olen, ja mitä minä osaan. Pidin itseäni ja taitojani hyvänä, jos sain ulkopuolelta kehuva palautetta.

Itsetunto on omanarvontuntoa, joka kertoo sen, miten ihminen itseään arvostaa ja miten paljon hän näkee itsessään hyviä asioita. Hyvä itsetunto saa ihmisen suhtautumaan elämäänsä myönteisesti ja näkemään omassa elämässään enemmän positiivisia kuin negatiivisia tekijöitä. Henkilö, joka omaa hyvän itsetunnon, pystyy näkemään heikkoutensa realistisessa valossa niin, etteivät ne alenna hänen itsetuntoaan. Ne ovat osa häntä ja hänen minuuttaan. (Keltikangas-Järvinen

1994, 17.) Hän myös uskaltaa ilmaista omat mielipiteensä julkisesti ja seisoa niiden takana, vaikka muut eivät olisikaan samaa mieltä hänen kanssaan. Hän ei pelkää olevansa eri mieltä muiden kanssa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 20).

Tanssijana olen opiskelujen aikana ollut hyvinkin epävarma näyttämään omia tuotoksiani, erityisesti keskeneräisiä. Kuitenkin se olisi yksi parhaimmista tavoista oppia uutta ja löytää omaan tanssiin lisää näkökulmia, kun luottaisi itseensä ja pystyisi näyttämään mitä on työstänyt. Työstämisvaiheessa saatu palaute olisi hyvin arvokasta, koska tällöin omiin teoksiin saisi enemmän näkökulmia. Tämä epävarmuus on vaikuttanut itsetuntooni vahvasti, koska itseluottamus ja itsevarmuus ovat käsitteitä, jotka vaikuttavat itsetuntoon. Koen, että pelko siitä, ettei katsoja pidä tuotoksestani saa aikaan minussa häpeää, ja näin olen mieluummin työskennellyt itsekseni.

Tyytymättömyys omiin suorituksiinsa kertoo itsevarmuuden puutteesta, joka voi johtaa omien tekojensa katumiseen ja heikentää itsevarmuutta, itseluottamusta ja näin itsetuntoa. Tyytyväisyys omiin suorituksiinsa ja uskominen kykeneväisyyteensä suoriutua haasteista on tärkeää, jotta pystyy ottamaan niitä vastaan ja vielä uskoa selviytyvänsä niistä. Epäonnistumisen hyväksyminen ja siitä itsensä soimaaminen kertoo myös huonosta itsetunnosta. Epäonnistumisista ylipääseminen on hankalaa ja luotto omaan taitoon heikkenee, kun henkilö syyttää vain itseään epäonnistumisista. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18.)

”Itsetunto on oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena” (Keltikangas-Järvinen 1994, 18). Oman elämänsä arvostaminen on hyvän itsetunnon lähtökohta. Arvostettaessa itse omaa elämäänsä uniikkina ja merkityksellisenä, tuo se varmuutta olla oma itsensä juuri sellaisena kuin on. Itsensä ja oman elämänsä arvostaminen saa ihmisen kokemaan minuuden tärkeäksi, eikä muiden mielipide hänen elämästään horjuta omaa arvostustaan itseään kohtaan. Omat onnistumiset ja menestyminen ovat jokaiselle ihmiselle tyytyväisyyttä tuottavia tekijöitä, sekä muiden ihmisten onnistumiset ovat myös hyvän itsetunnon omaavalle henkilölle ilon aiheita. Hän pystyy arvostamaan ja kannustamaan toisia ilman tunteita siitä, että olisi itse jollain tapaa huonompi. Hän ei näe muiden menestymistä

uhkana itselleen. Hän pystyy pitämään itseään hyvänä ja taitavana muiden rinnalla (Keltikangas-Järvinen 1994, 18 – 19.)

Aika, jolloin olen tanssijana kokenut tyytymättömyyttä omaan treenaamiseen, on aiheuttanut vertailua muihin opiskelijoihin. Kun taas olen ollut tyytyväinen itseeni, minun huomioni ei ole kiinnittynyt vertailuun, vaan olen pystynyt keskittymään omaan tekemiseen. Vertailun muihin tanssijoihin koen todella epäedullisena itselle, koska jokaisella on oma tyyli ja tapa tehdä ja omat heikkoudet ja vahvuudet. Kuitenkin oman itsevarmuuden ollessa heikko, olen löytänyt itsestään suuren määrän heikkouksia ja nähnyt muut paljon vahvempina tanssijoina.

Heikolle itsetunnon toisten mielipiteet ja näkemys hänestä itsestään vaikuttavat häneen suuresti, koska oma itsevarmuus ei riitä vakuuttamaan olevansa hyvä ja arvokas (Keltikangas-Järvinen 1994, 20). Heikko itsetunto saa henkilössä aikaan negatiivisia ajatuksia itsestään ja omasta elämästään. Se hankaloittaa henkilöä uskomaan omiin kykyihinsä ja taitoihinsa eikä hän välttämättä uskalla yrittää ylittää itseään. Hän helposti alittaa oman taitotasonsa, koska vähäinen usko itseensä saa aikaan pelon epäonnistumisesta. Keltikangas-Järvinen (1994, 22) tiivistääkin: ”Itsetunto on epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä.”

2.2 Itsetunnon muuntuminen

Itsetunto muuntuu ja vaihtelee ihmisen elämän aikana. Elämän tapahtumat ja muutokset vaikuttavat ihmisen itsetuntoon ja muovaavat sitä. Ihmisessä on pysyvä itsetunnon käsite nimeltään perusitsetunto. Tämä on ihmisen oma näkemys omasta itsetunnostaan ja sen vaihtelua ei tapahdu hetkellisesti. Se on säilyvä ominaisuus, ja sen suuremmat muutokset vaativat aikaa. Sen säilyminen vahvana on tärkeää ihmisen henkiselle hyvinvoinnille. (Keltikangas-Järvinen 1994, 31.)

Itsetunnossa on toinen osa, joka muuntuu herkemmin ja sitä kutsutaan ilmapuntari-itsetunnoksi. Persoonallisuuspsykologi William James on kutsunut tätä itsetunnon osaa sanoin ”se nousee ja laskee, kuin ilmapuntari” ja siksi vuosien saatossa sitä on alettu kutsua ilmapuntari-itsetunnoksi. Sen vaihtelua voi tapahtua

hetkellisesti, ja se on normaalia. Tällöin puhutaan enemmänkin itseluottamuksen ja itsevarmuuden vaihtelusta, jotka vaikuttavat itsetuntoon. Itseluottamuksen ja itsevarmuuden vaihtelua tapahtuu tilannekohtaisesti, koska eihän kukaan ihminen voi jokaisessa tilanteessa olla täysin varma itsestään, kun taas on tilanteita, joissa luottaa itseensä enemmän. Itsetunnon vaihtelun voimakkuus ja vaihtelun herkkyys ovat yksilöllisiä. Toiselle jokin asia voi olla itsetuntoa kovin kolhiva, kun toista samainen asia ei hetkauta lainkaan. Se miten pettymyksistä ja epäonnistumisista selviytyy, kertoo perusitsetunnon vahvuudesta. Pystyykö epäonnistumisesta huolimatta pitämään oman itseluottamuksensa samalla tasolla, vai aleneeko sen vahvuus vieden itsevarmuutta radikaalisti. Perusitsetunto heikkenee, jos monet vastoinkäymiset pitkällä aikavälillä saavat itseluottamuksen ja itsevarmuuden tason alas. (Keltikangas-Järvinen 1994, 30 – 31.)

Tanssijana koen ilmapuntari-itsetunnon vaihtelua paljon. Omiin taitoihin luottaminen ja uskominen, uusien tanssimateriaalien ja esimerkiksi koreografioiden oppiminen ja oman luovuuden arvostaminen saavat ilmapuntari-itsetunnon vaihtelevaan. Toisena päivän tanssi voi tuntua todella hyvältä ja toisena taas omaan kyvykkyyteen uskominen on kateissa. Erityisesti uuden oppiminen tanssisalissa aiheuttaa itsevarmuuden ja -luottamuksen muutoksia. Ne ovat tilanteita, joissa ei saisi antaa turhautumiselle tilaa, joka syö varmuutta. Tätä turhautumista tulee herkästi, jos uuden asian opetteluun tulee tunne, ettei tätä opi. Oppiminen pitäisi aina muistaa prosessina, eikä asioita voi eikä tarvitse oppia heti.

Tanssijoiden tulisi olla samanaikaisesti tavoitteellisen työskentelyn lisäksi myös armollisia itselleen. Itsensä ja taitojensa arvostaminen tuntuu aika-ajoin hyvinkin hankalalta, kun uuden asian oppimista varjostaa epäonnistumisen pelko. Tämä pelko saa helposti minut suorittamaan eikä tanssimaan. Koen, että tanssijana minulla on kuitenkin kyky heittäytyä tilanteeseen ja yrittää tehdä parhaani. Oma itseni ikään kuin suojautuu tanssija-minäni taakse. Usein epäonnistumisen tunne tulee harjoittelutilanteen jälkeen, kun en ole salissa tanssijana vaan arjessa omana itsenäni. Pienestä pitäen lapsille opetetaan, että jos teet virheen esiintymistilanteessa älä näytä sitä. Tuntuu, kuin tällainen ajatus olisi ollut mukana tanssisalissakin opiskeluvuosinani. Virheen tekeminen yleisesti mielletään huonona

asiana, kun se pitäisi minun mielestäni ottaa enemmän oppina. Opit sinä hetkenä, kun teet eritavoin kuin oli tarkoitus. Sana *virhe* itsessään saa aikaan negatiivisen tunteen, ja mitä se ylipäättään tanssijalle harjoitustilanteessa tarkoittaa. Tanssisalin pitäisi olla paikka, jossa epäonnistumisen tunteita tanssija ei kokisi, vaan pitäisi sitä turvallisena paikkana yrittää mitä tahansa, jossa kaikki yritys ja jokainen liike olisi hyväksyttävää. Erityisesti yrittämistä tulisi arvostaa ja korostaa enemmän kuin tavoitteeseen pääsemistä. Tanssiminen muuttui itsellä suorittamiseksi opiskelujen aikana. Näin sen mihin halusin pyrkiä, mutta oppimisprosessi tuntui liian pitkältä. Halu päästä tavoitteeseen heti toi epäonnistumisen tunteen mukanaan, koska harjoittelukärsivällisyyttä ei ollut, ja sitä kautta halu edes yrittää tehdä kunnolla, alkoi heikentyä.

3 EPÄONNISTUMINEN

Epäonnistuminen koetaan negatiivisena ja huonona asiana. Epäonnistuminen tulisi ottaa enemmän oppimisena ja mahdollisuutena voittaa itsensä ja vaikeudet. Seuraavassa osiossa käsittelem, mitä on epäonnistuminen ja vertailen Keltikangas-Järvisen ajatuksia itsetunnon suojaamisesta omiin näkemyksiini tanssijana.

3.1 Epäonnistumisen tunne

Epäonnistumisen tunne kohdataan, kun omat odotukset ja tavoitteet ovat ylemmänä kuin mihin yletetään. Jokainen tuntee epäonnistumisen hyvin eri tavalla. Toiselle se voi olla haaste, joka lisää motivaatiota ylittää tavoitteisiinsa, ja halu päästä tavoitteeseensa kasvaa epäonnistumisen myötä. Toisille se voi taas aiheuttaa pelkoa yrittää enää uudelleen ja saada aikaan turhautumisen ja perääntymään. Epäonnistuminen voi siis sekä lisätä motivaatiota yrittää ja saavuttaa tavoitteet, että heikentää motivaatiota, koska pelko uudelleen epäonnistumisesta ottaa suuremman vallan kuin halu päästä tavoitteeseen. (Keltikangas-Järvinen 1994, 22–23.) Pelko uudelleen epäonnistumisesta voi saada aikaan sen, että henkilö alisuorittaa jatkuvasti ja näin kehittyminen on hankalaa, koska pyrkimystä itsensä ylittämiseen ei löydy (Keltikangas-Järvinen 1994, 38).

Mikä aiheuttaa epäonnistumisen tunteen? Kuka määrittää mikä on epäonnistumista? Usein se tapahtuu oman pään sisällä, jossa epäonnistumisen tunne nostaa päätään. En henkilökohtaisesti ole koskaan törmännyt tilanteeseen, jossa opettaja sanoisi minulle tai jollekin toiselle, että epäonnistuit. Kuitenkin ulkoiset tekijät vaikuttavat vahvasti siihen mitä tanssija käy läpi sisällään. Näitä ulkoisia tekijöitä ovat opettajan antaman palautteen lisäksi esimerkiksi toiset opiskelijat, heidän sekä opettajan käyttäytyminen oppitunnilla, ja miten opettaja käyttäytyy kutakin oppilasta kohtaan, vai onko siinä eroja. (Miulli & Nordin-Bates 2/2011, 5–7)

Keho on tanssijan työkalu ja itse olen joskus kokenut palautteen liiankin henkilökohtaisesti ja ottanut sen enemmänkin itsestäni ja kehostani, kuin tanssijana ja

liikkeestäni. Joskus ulkoiset tekijät ja sisäiset tekijät voivat myös olla ristiriidassa toistensa kanssa. Tällöin olen saattanut torjua ulkoisen informaation ja keskittyä vain siihen, mitä minun oma tunne kertoo taidoistani. Tämä ulkoisen informaation sulkeminen pois on ollut tapa suojata itsetuntoani, ja itsetunnon suojaamisesta lisää epäonnistuminen ja itsetunnon suojaaminen -osiossa. Tämä palautteen ja sisäisen tunteen ristiriita voi myös viedä siihen, että tanssija ottaa kaiken ulkoa tulevan informaation ja näin kadottaa oman näkemyksensä itsestään, koska uskoo vain ulkoa tulevan informaation. Tämä oli tapani yrittää kehittyä opiskelun alkuvaiheessa.

Michelle Miulli ja Sanna M. Nordin-Bates (2/2011, 5-7) ovat tutkineet ympäristön ja ilmapiirin vaikutuksista tanssijan kehitykseen, ja yksi tutkimusaihe on ollut ympäristön vaikutus tanssijoiden perfektionismiin. Itse olen kokenut riittämättömyyden ja jatkuvaa huonommuuden tunnetta ja omista taidoista murehtimista. Tutkimus osoitti, että mitä enemmän opetus on tehtäväkeskeistä, kuin itsekeskeistä, sen vähemmän oppilaat kokivat perfektionismin piirteitä. Todella hyviin tuloksiin ja kehitykseen tähtäys ei ole huono asia, mutta se voi kääntyä negatiiviseksi, jos se aiheuttaa oppilaissa tarvetta olla paras (Miulli & Nordin-Bates, 2/2011, 5-7). Itse en ole kokenut tarvetta olla paras ja sitä kautta perfektionisti, vaan opettajan erilainen käyttäytyminen ja huomion jakautuminen epätasaisesti oppilaiden kesken, on aiheuttanut itsessäni tarvetta näyttämiseen ja sitä kautta tanssiminen on muuttunut suorittamiseksi. Tunne, etten saa kehittävää palautetta, syö motivaatiota. Opettaja-oppilassuhteessa avoin keskustelu olisi aina hyvin tärkeää, jotta opettaja osaisi antaa oppilaalleen oikeanlaiset eväät kehitykseen ja oppilas puolestaan kertoa omat tunteuksensa opiskelusta ja omasta edistyksensä.

Epäonnistuminen itselle tärkeässä asiassa on vaikuttavampi kokemus, kuin epäonnistuminen asiassa, joka ei ole itselle tärkeä. Tavoitteiden saavuttamiseen tarvitaan pitkäjänteisyyttä ja erityisesti itselle tärkeissä asioissa olisi hyvä muistaa armollisuus. Motivaatio voi saada koviakin kolhuja epäonnistumisten myötä, koska asia on itselleen tärkeä ja sitä kautta emotionaaliset muutokset ovat myös suurempia, kuin jonkin asian suhteen, jota ei koe niin tärkeäksi. Ihminen myös

luonnollisesti tekee enemmän asioita, joissa kokee olevansa hyvä, koska onnistumisen ja mielihyvän tunne tietysti kasvattavat intoa jatkaa asian parissa.

Miksi sitten epäonnistuminen tuntuu pahalta? Tavoite jäi saavuttamatta ja negatiiviset ajatukset saavat mielen alaspäin. Epäonnistuminen saa kyseenalaistamaan omat taidot ja tanssijana koen, että kyseenalaistan usein onko minusta tanssin alalle. Kestääkö oma keho rasituksen ja väsymyksen ja olenko henkisesti tarpeeksi vahva kestämään tanssijuuden tuomaa epävarmuutta. Pysyykö luottamus omaan osaamiseen ja arvostus omaan liikkeeseen.

Epäonnistuminen voi tuoda myös häpeän tunnetta. Kohdattaessa epäonnistuminen, tuntuu se vielä pahemmalta, jos paikalla on muita, kun kokisi epäonnistuvansa omissa oloissaan, jolloin kukaan ei olisi näkemässä. Häpeän tunteen myötä epäonnistuminen tuntuu suuremmalta, mitä se todellisuudessa ehkä edes on. Ihminen helposti vertaa itseään toisiin, ja tämä vertailu voi tuottaa huonomuuden tunnetta, joka syntyy epäonnistumisen tunteesta. Kuten itsetunnon määrittely osiossa tuli ilmi, toisen onnistuminen huonolla itsetunnolla saattaa tuntua itselleen epäonnistumiselta, vaikka toisen onnistuminen ei todellisuudessa alenna omaa taitotasoa.

3.2 Epäonnistuminen ja itsetunnon suojaaminen

Opiskelujen puolivälissä olin havainnut itsessäni piirteitä, että luovutan helposti, jos en heti osaa, joka sai aikaan turhautumista ja huonouden tunnetta. Pitkäjänteinen treenaaminen omien heikkouksien kanssa ei tullut kuuloonkaan. En voinut sietää, jos tanssini ei näyttänyt hyvältä heti. Luonnollista oppimisprosessissa on, että kaikkea ei osaa heti. Minun päässäni se ei kuitenkaan tuolloin ollut luonnollista. Asiat, joissa koin olevani hyvä, tein täysillä ja nautin niistä, kun taas heikot kohdat suoritin tekemällä vähän sinne päin. Jos heikkouksia yritti tosissaan korjata ja koin tekeväni väärin, turhautuminen oli taattu. Koitin näin suojata omaa itsetuntoani ja pysytellä omalla mukavuusalueellani. ”Itseluottamus rohkaisee ihmistä ottamaan haasteita, mutta toisaalta myös huono itsetunto ajaa ihmistä jatkuviin suorituksiin ja näyttämään” (Keltikangas-Järvinen 1994, 38). Tuo lainaus

kuvaa todella hyvin tuntemuksiani siitä, miten yritin suoriutua tekniikka-tunneista koulussa.

Tanssin treenaaminen ei ole epäonnistumista ja onnistumista, koska silloin koen, että sana *virhe* on läsnä, ja näin ajattelu tekee siitä suorittamista. Mutta, koska olen henkilökohtaisesti kokenut tanssin hyvinkin suorituskeskeiseksi opiskelujen aikana, haluan käsitellä itsetunnon suojaamisen keinot psykologian kautta verraten, miten itse näen suojaamisenkeinot omien kokemusteni jälkeen. Löydätkö yhtäläisyyksiä tanssijana oman käytökseni ja psykologian selitysten välille.

Seuraavien kappaleiden kokemukset ovat kirjoitettu suorituskeskeisen ja omista taidoistaan epävarman tanssijan näkökulmasta. Otan esille neljä erilaista itsetunnon suojaamisen keinoa pohdintaan, joilla Keltikangas-Järvinen on kirjassaan suojautumista selittänyt.

Epäonnistumisen tunteen kohtaaminen saa ihmisessä aikaan itsevarmuuden ja itseluottamuksen heikkenemistä. Epäonnistumisen myötä ihminen, sekä hyvä, että huono itsetuntoinen suojaa omaa itsetuntoaan tietoisesti tai tiedostamattaan. Hyvä ja huono itsetuntoisen henkilön suojautumiskeinot voivat olla samat, mutta eroavaisuus on se, mitä pitää epäonnistumisen syinä ja miten nämä syyt vaikuttavat henkilöön. (Keltikangas-Järvinen 1994, 44.)

Epäonnistumista ja onnistumista selitetään erilaisilla syillä ja henkilön oma selitys epäonnistumiselle voi olla yksi suojautumisen keino. Vahvan itsetunnon omaava henkilö uskoo kykyihinsä ja onnistuessaan hän laittaa onnistumisen omien taitojensa piikkiin. Hän arvostaa ja kunnioittaa omaa kyvykkyyttään, ja näin onnistuminen lisää uskoa itseensä. Huono itsetunto saa onnistumisen tuntumaan henkilöstä sattumalta, eikä onnistuminen johdu hänen kyvykkyydestään suoriutua. Negatiiviset emootiot, kuten huonouden tunne on heikolle itsetunnolle luonnollinen syy selittää epäonnistumistaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 44.)

Tanssijan näkökulmasta koen asian niin, että onnistuminen ja sen aikaansaama tunne riippuu hyvinkin paljon, missä onnistuin. Oliko kyseessä vanha jo kauan sitten opittu asia, vai jokin uusi asia, tai esimerkiksi oliko vaikeusaste uuden op-

pimisessä kuinka korkealla. Uuden asian oppimisessa ja ns. kertaheitolla onnistumisen laitan usein sattuman ansioksi. Puolestaan tuttua asiaa tehdessäni ja siinä epäonnistuessani, koen olevani huono. Syy huonouden tunteeseen on ennakko-oletus siitä, että tämän osaan ja onnistun, ja kun niin ei tapahdukaan, saa se aikaan negatiivisia tunteita. Kyseenalaistan omaa tietouttani omasta taitotasostani, joka horjuttaa itseluottamustani ja itsevarmuuttani. Uutta vaikeustasoltaan korkeaa asiaa opeteltaessa selitän itselleni, että tätä sinun ei tarvitse osata nyt. Se on tapa, jolla koitan suojata itsetuntoani pettymykseltä, jos mahdollinen epäonnistuminen tapahtuu. Ikään kuin ennakkoon annan itselleni luvan olla yrittämättä parhaimpaani, koska se ei ole kannattavaa itsetunnon suojaamisen kannalta. Keltikangas-Järvinen kuvaa myös ennen suoritusta tapahtuvaa selitystä omasta heikosta valmistautumisesta yhtenä suojautumiskeinona, josta näen yhtäläisyyden omaan edellä mainittuun tapaan antaa itselleni lupa alisuoriutua.

Toinen itsetunnon suojaamisen keino on pohtia epäonnistuneen asian tärkeyttä suorituksen jälkeen. Huono itsetuntoinen turvautuu selitykseen omasta huonoudestaan ja saattaa kokea suorituksen tärkeyden jopa korkeampana epäonnistumisen takia, kuin ennen suoritusta. Syy tärkeyden kasvamisesta on lähtöpisteessä valmiiksi heikko itseluottamus selviytyä kunniakkaasti. Huonouden tunne voimistuu, koska henkilö syyttää itseään ja ajattelee olevansa surkea. Itsevarmuus ja itseluottamus ovat koetuksella asian tärkeyden kasvaessa. Kutsuisin tilannetta ikään kuin luovuttamiseksi asian suhteen, koska henkilö pitäytyy omassa huonouden tunteessaan, eikä pysty etsimään epäonnistumiseen muita syitä. Hyvä itsetunto kokee onnistuessaan asian tärkeäksi ja samoin kuin huono itsetuntoinen, jopa tärkeämmäksi, kuin ennen suoritusta. Hänen taitojensa ansiosta onnistuminen kasvattaa itsetuntoa, koska hänen kyvykkyys oli tiedossa ja usko onnistumiseen vahva. Epäonnistuessaan hyvä itsetuntoinen kokee asian vähemmän tärkeäksi, kuin ennen suoritusta suojautuakseen. Tähän pätee sama syy, kuin edeltäväänkin. Hänen usko itseensä oli vahva ennen suoritusta ja näin hän suojautuu vähättelemällä suorituksen tärkeyttä. Mutta tilanteessa, jossa hyvä itsetuntoinen mieltää asian epäonnistumisen jälkeen edelleen tärkeäksi, hän ko-

ettaa selittää epäonnistumista vain yhtenä suorituksena muiden joukossa ja hakea muilla osa-alueille onnistumisista turvaa, jotta itseluottamus pysyisi lähtötasolla. (Keltikangas-Järvinen 1994, 44 – 45.)

Kolmas suojautumisenkeino on ”Edullinen muihin ihmisiin vertaaminen” (Keltikangas-Järvinen 1994, 46). Sana edullinen ei päde huonoon itsetuntoon, koska hän pitää onnistunutta suoritustaan asiana, johon kuka vain olisi pystynyt eli aliarvioi omaa taitotasoaan ja epäonnistuessaan muut ovat parempia ja hän huonompi. Hän ei kykene näkemään epäonnistuneen suorituksen syynä muita syitä. Hyvä itsetunto epäonnistuessaan pyrkii mieltämään, muut samalle tasolle ja ajattelemaan, että ei ollut ainoa epäonnistuja. Päinvastoin hänen onnistuessaan, pyrkimys on korostaa omaa taidokkuuttaan ja nähdä muut hieman huonompina, lisää hänen itsevarmuutta. ”Näin hän on aina sekä onnistuessaan, että epäonnistuessaan, mielestään yhtä hyvä tai vähän parempi kun muut”. (Keltikangas-Järvinen 1994, 47.)

Tanssijana itse koen vertailun olevan yksi suurimpia tekijöitä, mikä alentaa omaa itsevarmuutta. Toisten onnistuminen ja tavoitteisiin pääseminen tuo paineita omasta onnistumisesta, vaikka toisen onnistuminen ei liity omaan työskentelyyni lainkaan. Opettajan rooli on suuri, jotta kilpailu pysyisi poissa harjoittelusta. Jokainen edistyy omaa tahtia ja opettaja on se, joka lisää painetta oppilaisiin, jos korostaa edistyneen oppilaan taitoja. Keltikangas-Järvisen ajatus vertaamisesta on ristiriidassa oman ajatukseni kanssa. Kun itse koin epäonnistuvani ja näin muut parempina, yritin selittää huonouttani jollain ulkoisella tekijällä, kuten liian vähäinen lepo, stressi tai huono treenipäivä. Pyrin suojaamaan itseäni pettymykseltä ja hakemaan syytä muualta, kuin itsestäni ja huonouden tunteesta, jotta en pettyisi itseeni. Itseni syyttely usein vain pahentaa asiaa ja näin yritin selittää itselleni epäonnistumista muulla syyllä. Kuitenkin itsesyyttelyäkin välillä tapahtuu ja se vei motivaatiota yrittää uudelleen.

Löydän omasta käytöksestäni paljon yhtäläisyyksiä neljänteen suojautumismekanismiin, joka on henkilön käyttäytyminen todella itsevarmasti, vaikka hän ei sitä sisimmässään todellisuudessa olisikaan. Hän yrittää peittää epäonnistumisen pelkoaan olemalla varma itsestään ulospäin. Luulen, että tämä on yksi syy, miksi

en itse ole opiskelujeni aikana edes ymmärtänyt itsetuntoni olevan heikko. Olen yrittänyt ruokkia osaamistani hokemalla itselleni, että ole vain itsevarma, niin kukaan ei huomaa ettet osaa. Jollain tapaa näin käyttäytyminen on sokeuttanut aikajoin sille, mitkä todellisuudessa ovat vahvuuksiani ja mitkä heikkouksiani. Toisille heikkouksien myöntäminen on ollut henkilökohtaisesti kaikkein vaikeinta ja olen hävennyt sitä, jos en osaa. Helpoin reitti on ollut näin esittää varmaa. Myös huumorin kautta olen selittänyt huonosti tekemistä, vaikka ajatukset ovat olleet negatiivisia omasta tekemisestä. Se liittyy myös itsevarman esittämiseen, koska miellän, että henkilö joka pystyy nauramaan omille virheilleen, pystyy myös pyrkiä korjaamaan niitä, eikä ota epäonnistumista niin vakavasti. Kuitenkin olen käyttänyt tätä vain hyväkseni, jotta pystyisin peittämään mitä mieltä oikeasti omista taidoista ja osaamisestani olen. (Keltikangas-Järvinen 1994, 49.)

4 KIRJOITTAN ITSETUNNON KEHITTYMINEN

Näyttämisen tarve, ja positiivisen palautteen saaminen hyvin tehdystä liikkeestä on ollut niin tavoitteeni ja ongelmani opiskelujen aikana. Näin jälkeinpäin mietittynä kehuvan palautteen saaminen tuntui ja tuntuu tietysti hyvältä, mutta eihän se minua kehitä. Se ei korjaa eikä vie taitojani eteenpäin. Tanssin harjoittelun muuttuminen suorittamiseksi söi uudenoppimisen iloa, ja tanssijana edistymistä. Jollain tapaa jumiuduun ajatukseen, jossa edistyminen tanssijana oli toissijainen asia ja tärkeintä oli tehdä oikein, virheettömästi ja hyvin.

”Se, että ihminen teki jonkin asian huonosti, ei tarkoita, että hän on huono” (Keltikangas-Järvinen 1994, 22). En ymmärtänyt miten huonouden tunne vei itsetuntoani, enkä tiennyt miten ajatuksesta olisi päässyt, jotta varmuus ja luottamus omaan tekemiseen kasvaisivat. Kaikki kehuva palaute, jota sain, otin todella vakavasti ja avosylin vastaan, koska korjaavan palautteen saaminen saattoi viedä minut helposti suuttumuksen partaalle. Korjaukset saivat minulle joskus tunteen siitä, että epäonnistuin ja en osaa, vaikka tekisin annetun korjauksen mukaan. On ollut vaiheita, jolloin korjaus oli minulle todella negatiivinen asia. Saatoin jopa ottaa korjauksen toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos, jotta en kokenut tekeväni virhettä tai väärin, joka olisi vienyt epäonnistumisen tunteeseen.

Aloitin viimeisen opiskeluvuoteni vaihto-opiskelussa Norjassa Stavangerin yliopistossa. Uusi tuntematon ympäristö ja uudet opettajat tekivät minulle todella hyvää. Olin paikassa, jossa opettajat eivät tieneet omaa taitotasoani, eikä heillä ollut näin ollen minkäänlaisia ennakkokäsityksiä millainen olen tanssijana ja ihmisenä. Turun Ammattikorkeakoulussa kolme vuotta samojen opettajien kanssa opiskelussa oli tottunut siihen, että opettajat tuntevat minut ja toimintatapojani. Norjassa tämä ei tietenkään näin ollut ja lähdin sinne sillä asenteella, että aion ottaa kaiken irti vaihtoajastani ja treenata täysillä.

Aluksi koitin olla tunneilla hieman piilossa ja uusi ympäristö ja ihmiset jännittivät hiukan. Koin olevani hieman tarkkailijan roolissa ja seurasin tosi tiiviisti sitä, miten

muut tekevät tunneilla, jos teimme ryhmissä, jolloin näimme toisiamme tanssimassa. Tässä sorruin hieman vertailuun ja vanhoihin totuttuihin tapoihin. Lähtölevaisuudessa hämmöittävä valmistuminen tanssinopettajaksi ja oman treenin väheneminen sai minuun todella suuren treenimotivaation. Itsevarmuutta ja halua todella kehittyä tanssijana puski yllättäen jostain, ja pyrin korjaamaan heikkouksiani. Norjassa kesken lukukauden tuli tunne, että en ole koskaan treenannut näin tosissani. Olin halunnut päästä vaihtoon, jotta kehittyisin ja löytäisin uusia juttuja tanssista, mistä innostua. Halusin avoimesti opettajille näyttää, mitä osaan ja mihin pystyn, ja sitä kautta olla rehellinen ja lopettaa heikkouksien piilottelun. Näin heikommat kohdat oli kehitettävissä eteenpäin. Se turhautumisen tunne, jonka olin heikentyneestä itsetunnosta ja suorituskeskeisyydestä saanut viimeisen kolmen vuoden aikana, tuli vaihdon aikana vain kerran vastaan. Meillä myös vaihtuivat opettajat tiuhaan tahtiin vaihdossa, jolloin koin, ettei minulla ole edes aikaa rypeä huonossa itsevarmuudessa. Jos haluan tehokkaasti edistyä lyhyessä ajassa, ei ole muuta vaihtoehtoa kuin joka ikinen tunti antaa kaikkensa. Olla rehellinen omille tunteilleen ja kääntää ne ennemmin voimavaraksi kehittyä kuin antaa negatiivisten tunteiden ottaa valta. Aika vaihdossa oli todella palkitsevaa ja sain niin paljon hyviä korjauksia, miten ja mitä minun tulee työstää, jotta kehityn eteenpäin.

5 LOPUKSI

Opinnäytetyöni reflektoi vahvasti sitä, mitä minä itse olen kokenut opiskellessani tanssinopettajaksi. Opinnäytetyötäni kirjoittaessa olen hahmottanut paremmin omia tuntemuksiani itsetunnosta ja epäonnistumisen tunteesta. Löydän monia fyysisen kehityksen paikkoja tanssijana opiskeluajan takkuilevista treenijaoista huolimatta, mutta suurin kehittyminen ja kasvu ovat tapahtuneet henkisenä kasvuna. Olen oppinut omat tavat toimia, ja tärkeintä on muistaa ja tunnistaa omat käytösmallit, jotka hidastavat omaa kehitystä alallani. Näin pystyn toimimaan tehokkaimmin, enkä hukkaa aikaa itseni ja taitojeni lyttämiseen.

Olen aina ollut kiinnostunut henkisestä hyvinvoinnista ja siitä, miten sen heikkeneminen vaikuttaa ihmiseen. Aiheen valinta opinnäytetyöhöni tuntui luontevalta, sillä omakohtaisen kokemuksen myötä tuntui, että haluan avata asiaa ja kirjoittaa siitä. Koen, että prosessi on ollut erittäin hyödyllinen itsetuntemuksen kannalta, erityisesti juuri ennen valmistumista tanssinopettajaksi. Haluan osata hyödyntää kokemukseni niin, että tulevat oppilaani kasvavat tanssin parissa omaa liikettään ja luovuuttaan arvostaen ja hyväksyen, että jokainen tanssija on erilainen.

Toivon, että opinnäytetyöni herättäisi lukijassa ajatuksia omasta tavasta selviytyä epäonnistumisesta ja siitä, miten se lukijaan vaikuttaa. Liisa Keltikangas-Järvisen kirjan ja minun ajatusteni vertailu antaisi lukijalle näkökulman pohtia omaa käytösmallia, sekä oppia omasta itsetunnostaan. Myös minun kokemuksen kautta ymmärtää, miten mahdollisesti heikko itsetuntoinen henkilö voi käyttäytyä, ja miten itsensä alentaminen häneen vaikuttaa.

6 LÄHTEET

Keltikangas-Järvinen L. 1994. Hyvä Itsetunto. Kymmenes painos. Helsinki: WSOY

Miulli M. & Nordin-Batesin S. 2011. Volume 3, Motivational Climates: What They Are, and Why They Matter. Viitattu 28.4.2017 https://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/Public/IADMS_Bull_3-2.pdf?hhSearch-Terms=%22miulli%22