

Taina Ala-Ketola ja Sini Karttunen

KOHTI PARITANSSIN KOKEMUSTA

Somaattisen ja yksilöä huomioivan paritanssinopettamisen metodin kehittäminen

KOHTI PARITANSSIN KOKEMUSTA

Somaattisen ja yksilöä huomioivan paritanssinopettamisen metodin kehittäminen

Taina Ala-Ketola ja Sini Karttunen
Opinnäytetyö
Kevät 2020
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, paritanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Taina Ala-Ketola ja Sini Karttunen

Opinnäytetyön nimi: Kohti paritanssin kokemusta: Somaattisen ja yksilöä huomioivan paritanssinopettamisen metodin kehittäminen

Työn ohjaajat: Petri Hoppu ja Anssi Kirkonpelto

Työn valmistuslukupäivä ja -vuosi: Kevät 2020

Sivumäärä: 56 + 3

Tässä opinnäytetyössä tutkimme monialaisten, somaattisten tanssinopetusmenetelmien ja Everything DiSC -analyysin vaikutuksia paritanssinopetuksessa. Tutkimuksemme keskeiset teemat olivat kehonkuva, kehollinen vuorovaikutus ja yksilöllisyys. Tavoitteenamme oli saada tietoa siitä, millaisia kokemuksia somaattinen ja yksilöllisyyden huomioiva paritanssinopetus oppilaisissa herätti.

Tutkimuksemme perustui kehittämäämme somaattisen ja yksilöllisen paritanssinopettamisen metodiin. Metodi pyrkii huomioimaan erityisesti kehonkuvan, kehollisen vuorovaikutuksen ja yksilöllisyyden paritanssinopetuksessa. Pää tavoitteena on saavuttaa yhteinen tanssin kokemus. Tutkimuksemme teoriaosassa keskityimme esittelemään nämä keskeiset teemat metodimme taustalla ja pyrki osoittamaan niiden merkityksellisyyden.

Tutkimusmenetelmämme oli toiminnallinen tapaustutkimus. Pidimme viikonlopun kestävästä paritanssikurssin yhdelle tanssiparille. Ennen kurssin alkua tanssipari eli tutkittavat vastasivat Everything DiSC -analyysiin ja purkivat sen yhdessä Everything DiSC -valmentaja Sini Karttusen kanssa. Lisäksi osallistujat vastasivat kurssin aikana jokaisen harjoituksen jälkeen tanssikokemuksia käsittelevään kyselylomakkeeseen. Keräsimme aineiston käyttäen informoitua kyselyä ja purimme vastaukset temaattisen analyysimallin mukaisesti.

Tutkimuksemme perusteella monialaisten somaattisten tanssiharjoitteiden käyttö paritanssinopetuksessa vahvisti oppilaiden läsnäoloa ja keskittymiskykyä. Kinesteettisen empatian heräämisen myötä kehollinen vuorovaikutus mahdollistui, joten kokemukset yhteisestä tanssista lisääntyivät. Monialaisten, somaattisten harjoitusten hyödyt siirtyivät varsinaisiin paritanssiharjoitteisiin. Everything DiSC -profiilin tuntemus antoi valmiudet tulkita, arvioida ja jäsentää omaa toimintatyyliä paritanssikontekstissa. Tutkittavat pystyivät ymmärtämään ja huomioimaan oman toimintatyyliensä vaikutuksia suhteessa ympäristöön ja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa paritanssiopetuksen aikana.

Tutkimuksemme osoitti, että somaattinen ja yksilöllinen lähestymistapa paritanssinopetuksessa vahvistaa kehollista ymmärrystä, yhteisen tanssin kokemusta ja positiivisen ja turvallisen oppimisympäristön syntymistä. Kehittämämme metodi on tutkimuksen perusteella tarpeellinen ja käytökelpoinen työväline paritanssin opetuksessa.

Asiasanat: paritanssi, somaattisuus, kehonkuva, kehollinen vuorovaikutus, yksilöllisyys, Everything DiSC -analyysi

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme, option

Authors: Taina Ala-Ketola and Sini Karttunen

Title of thesis: Towards the feel of couple dance: Developing a somatic couple dance teaching method that takes the individual into account

Supervisors: Petri Hoppu and Anssi Kirkonpelto

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2020 Number of pages: 56 + 3

The objective of this thesis was to study the impact of using multidisciplinary somatic dance teaching methods and Everything DiSC -analysis in teaching of couple dance. Main themes in this study were body image, bodily interaction and individuality. Our aim was to gather knowledge about the experiences aroused in the students subjected to somatic couple dance teaching that acknowledges individuality.

We have devised a method of somatic couple dance teaching that acknowledges individuality and used this as the base of our study. Our method is aiming to take a person's body image, bodily interaction and individuality into account in the teaching of couple dancing. The main objective of the method is to reach the common experience of dance. The theory section of our study focused on presenting these central themes behind our method and showing their relevance.

This research was a functional case study. We organized a couple dance weekend course for one couple. Before the start of the course the couple answered the Everything DiSC -analysis' questions and went through it with trained Everything DiSC -coach Sini Karttunen. In addition, the participants answered a questionnaire concerning their experiences after each dance exercise. We collected the data using an informed questionnaire and analyzed the results using thematic analysis.

According to our research the use of multidisciplinary somatic dance exercises in the teaching of couple dance enhanced the student's presence and concentration. Due to awakening of the student's kinetic empathy, bodily interaction was possible increasing the experience of a common dance. The benefits of multidisciplinary somatic dance exercises transferred into the actual couple dance exercises. Based on this study we can also say that knowledge of the Everything DiSC -profile gives the ability to interpret, evaluate and construe your own actions in the couple dance context. The students (examinees) were able to understand and take into account the effects of their own actions to their surroundings and different types of interaction during the teaching of couple dance.

Our research showed that the use of somatic couple dance teaching that acknowledges individuality increases bodily understanding and the sense of a common dance as well as helps create a positive and safe learning environment. According to this study the developed method is a necessary and viable tool for couple dance teaching.

Keywords: couple dance, somatic, body-image, bodily interaction, individuality, Everything DiSC -analysis

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	METODIN TEOREETTISTA TARKASTELUA	8
2.1	Kehonkuva	8
2.2	Kehonkuvaan vaikuttaminen somaattisten harjoitteiden avulla	10
2.3	Kehollinen vuorovaikutus – minä, hän ja me	12
2.4	Tanssi ja tunteet	15
2.5	Yksilön huomioiminen paritanssin opetuksessa	17
3	EVERYTHING DISC -INSTRUMENTTI METODIN TUKENA	20
3.1	Everything DiSC -instrumentin kehittyminen	20
3.2	Erilaisuuden sanoittaminen	21
3.3	Pari- ja ryhmädynamiikka	23
3.4	Everything DiSC -arvioinnin luotettavuus	24
3.5	Yksilöllinen kohtaaminen Everything DiSC -profiilia hyödyntäen	24
4	TUTKIMUSASETELMA	28
4.1	Toiminnallinen tapaustutkimus	28
4.2	Informaatiokysely ja temaattinen analyysi	29
4.3	Tutkimuksen toteutus: ”Tutustu kumppaniisi tanssien!” -paritanssikurssi	30
5	TUTKIMUSTULOSTEN ANALYSOINTI	33
5.1	Oman kehonkuvan tarkastelua	33
5.2	Kehollisen vuorovaikutuksen tarkastelua	36
5.3	Lajityyppillisten harjoitteiden opettamisen aikana heränneiden tuntemusten tarkastelua	39
5.4	Yksilöllisyyden tarkastelua Everything DiSC -analyysin näkökulmasta	42
6	YHTEENVETO	47
6.1	Päätelmät	47
6.2	Pohdinta	51
	LÄHTEET	54
	LIITTEET	57

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tarkoitus on kehittää opintojemme aikana rakentamaamme somaattisen paritanssinopetuksen metodologiaa. Metodimme päätavoite on yhteisen nautinnollisen tanssikokemuksen saavuttaminen, johon pyrimme monialaisten, somaattisten harjoitteiden sekä yksilöä huomioivan opetuksen avulla. Metodimme taustalla on ajatus siitä, että kehonkuvan ja kehollisen vuorovaikutuksen vahvistaminen sekä yksilöllinen opetus tukevat kokonaisvaltaista tanssin oppimista. Näistä rakentuukin opinnäytetyömme kolme keskeistä teemaa. Tutkimuksemme tarkoitus on saada tietoa siitä, millaisia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia somaattisesta ja yksilöllisyyden näkökulmasta vedetty paritanssikurssi oppilaissa herättää. Tarkoituksemme on kehittää metodiamme sekä paritanssin opettamisen kenttää tutkittaviemme kokemusten pohjalta.

Somaattisia menetelmiä on pidetty tärkeinä tanssin osa-alueina Yhdysvalloissa jo vuosikymmenten alusta. Menetelmiin liittyviä periaatteita on integroitu ja hyödynnetty tanssikasvatuksessa, tanssi-pedagogiikassa ja taiteellisissa prosesseissa monipuolisesti. Somaattisten menetelmien hyöty on nähty erityisesti itsetuntemuksen lisääntymisessä. (Rouhiainen 2006, 12.) Tutkimme työssämme, miten somaattiset menetelmät asettuvat paritanssikontekstiin. Tähän liittyvä tutkimuskysymys on:

1. Millaisia vaikutuksia somaattisen paritanssin opettamisen metodilla on kehonkuvaan ja keholliseen vuorovaikutukseen?

Tarkoituksemme on myös selvittää, kuinka opetuksen yksilöllistämisen tukena käytetty konkreettinen työkalu Everything DiSC -analyysi toimii tanssinopetustilanteessa. Everything DiSC -analyysiä käytetään laajasti apuna erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, mutta tanssinopetuksen kontekstissa sitä ei ole aikaisemmin ainakaan tutkitusti käytetty. Toinen tutkimuskysymyksemme kuuluukin:

2. Miten Everything DiSC -analyysin avulla saatu ymmärrys omasta ja parin yksilöllisyydestä vaikuttaa oppimistilanteessa?

Ajatus somaattisen metodin kehittämisestä syntyi opintojemme aikana, jolloin meillä heräsi tarve lähteä kehittämään paritanssinopetusta tanssin tunnetta painottavampaan suuntaan. Kokemuksemme mukaan paritanssin opetuksessa huomioidaan perinteisesti askelten ja tekniikan opetta-

misen lisäksi viennin ja seuraamisen harjoitteet ja näiden avulla päämääränä on yhteisen tanssin kokemus. Askeleet ja kuviot ovat olennaisia tanssitunnin elementtejä, joiden takia oppilaat perinteisesti ovat tottuneet paritanssitunneille tulemaan.

Paritanssia opetellessaan oppilaalla on kuitenkin valtavan paljon huomioitavia аспекteja, joihin tanssioppilaan keho ei ole välttämättä heti valmis ja joiden oppiminen vie aikaa. Keskittyminen suuntautuu ulkoisiin asioihin, kuten askelten muistamiseen, tanssiasennon ylläpitämiseen, rytmissä pysymiseen ja oikeaan tekniikkaan. Nautinnollisen tanssikokemuksen luomisessa meille ulkoisia asioita olennaisempaa on sisäinen kokemus tanssista, joka voidaan mielestämme saavuttaa läsnäolon ja kehollisen ymmärtämisen ja vuorovaikutuksen kautta jo tanssiharrastuksen alkumetreillä.

Innostus metodin kehittämiseksi syntyi toiveestamme, että tanssitunneilta ja -kursseilta lähtiesään tanssijoilla on kokemus tanssista, jonka aikana he ovat olleet läsnä kehossaan, mielessään ja suhteessa pariinsa. He ovat saaneet ratkoa tanssiin liittyviä haasteita positiivisessa ja turvallissa ilmapiirissä, jossa persoonallisuuksien erot ja erilaiset tavat oppia ymmärretään ja huomioidaan. Tutkimuksessa pyrimme selvittämään, ovatko nämä tavoitteet mahdollisia saavuttaa metodimme avulla.

2 METODIN TEOREETTISTA TARKASTELUA

Paritanssinopetusta kehittäessämme halusimme keskittyä erityisesti kolmeen teemaan: oppilaan kehonkuvaan, kehollisen vuorovaikutukseen sekä yksilön huomioimiseen opetustilanteessa. Kehonkuvaan ja keholliseen vuorovaikutukseen kohdistuvaa tutkimusta on toteutettu ainakin tanssi- ja liiketerapeuttisessa tutkimuksessa (mm. Pylvänäinen 2018, 2003; Ginot 2011) sekä siinä hyödynnetyssä somaattisessa tanssin ja liikkeen tutkimuksessa (mm. Eddy 2009; Rouhiainen 2006). Yhä enenevässä määrin uutta tietoa liikkeen vaikutuksista ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on saatu myös neurologisesta tutkimuksesta (mm. Poikonen 2018; Calvo-Merrino 2019; Orgs, Calvo-Merino & Cross 2019). Seuraavaksi avaamme, mitä kehonkuvalla sekä kehollisella vuorovaikutuksella tanssin tutkimuksessa tarkoitetaan, ja tarkastelemme yksilöllisyyden huomioimisen merkitystä paritanssin opettamisessa Harrén (1985) ja Marstonin (1928) teorioiden pohjalta. Valaisemme näiden tutkimusten avulla, miksi valitsemamme kolme teemaa ovat keskeisiä metodisamme.

2.1 Kehonkuva

Kehonkuvan voidaan ajatella olevan monikerroksinen, kokemuksellinen kokonaisuus, joka sijaitsee ihmisen kehossa ja mielessä. Keholla havainnoidaan, kehosta käsin tehdään havaintoja ja mikä mielenkiintoisinta: keho havainnoi kehoa. Kun yksilö elää elämäänsä, kokemukset tallentuvat hänen kehoonsa, mikä tekee kehonkuvasta käsitteenä myös psykologisesti merkityksellisen. Kokemukset kehossa sekä yksilön omat reaktiotaipumukset vaikuttavat siihen, miten hän on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Kehonkuvalla on siis myös vahva sosiaalinen merkitys. (Pylvänäinen 2018, 79.)

Näistä näkökulmista katsottuna kehonkuva on hyvin toiminnallinen. Tavat toimia maailmassa ovat kehollistettuja. Toiminta on vastavuoroista, sillä nämä toimintatavat ja vuorovaikutuksessa eletyt kokemukset puolestaan muokkaavat kehonkuvaa. (Pylvänäinen 2018, 79.) Ginot (2011, 155) tutkii Feldenkraisin (1972) ja Schilderin (1950) käsityksiä kehonkuvasta ja toteaa, ettei kehonkuva ole millään muotoa pysyvä ja kerran saavutettu vaan jatkuvasti kehittyvä ja se muuntuu ympäristöstä kerätyn informaation myötä. Ginotin mukaan Feldenkrais pyrkii vaikuttamaan juuri kehonkuvan muuntumiseen kehittämänsä tanssi- ja liiketerapeuttisen menetelmän avulla. Kehonkuvan

voidaan ajatella olevan yhtä kuin kokonaisvaltainen tiedostaminen, johon Feldenkraisin luomat liikkeelliset harjoitukset tähtäävät. Kehonkuva on siis asia, johon voidaan vaikuttaa myös liikkeen kautta. (Ginot 2011, 156.)

Myös Pylvänäinen (2018, 23–24, 79, ks. myös Pylvänäinen 2003, 46–52) on tarkastellut Schilderin kirjoituksia ja katsoo kehonkuvan rakentuvan kolmesta elementistä (tripartie model): *kehoitseydestä* (body-self), *olemusseikoista* (image properties) ja *kehomuistista* (body memory). Olemusseikoilla Pylvänäinen tarkoittaa sitä osaa kehonkuvasta, joka rakentuu kulttuurisesti ja sosiaalisessa ympäristössä. Olemusseikat ovat uskomuksia, arvoja ja asenteita, joiden kautta ihminen tarkastelee olemustaan ja ulkonäköään. Kehomuistissa puolestaan rakentuu liikerepertuaari, jossa negatiivisten ja positiivisten muistojen olemassaolo voi tulla näkyväksi (Pylvänäinen 2018, 23, 79; 2003, 52). Se toimii taustana yksilön kokemuksille tässä hetkessä mutta voi olla usein vaikeasti hahmotettavissa, sillä kehomuisti on luonteeltaan proseduraalista, implisiittistä ja aistimuksellista (Pylvänäinen 2018, 79).

Haluamme nostaa esiin kuitenkin erityisesti *kehoitseyden* käsitteen, sillä mielestämme juuri kehoitseys on se elementti koko kehonkuvassa, johon niin somaattinen työskentely kuin muukin liikkeen ja tanssin tekeminen ensisijaisesti vaikuttaa. Kehoitseys muuntuu ja työstyy myös paritanssitunneilla. Eli Pylvänäisen mukaan kehoitseys kommunikoi tilanteissa fyysisesti liikkeiden, eleiden, asentojen, kehon jännittämisen ja vapautumisen, vireystason nousun ja vireystason las-
kun avulla. Emotionaaliset responssit – se, miten suhtaudumme erilaisiin tilanteisiin tässä ja nyt – ovat kehoitseyden ilmaisuja. Yksilön yhteys omaan sisäiseen kokemusmaailmaan sekä ulkoiseen ympäristöön nyt-hetkessä tulevat todellisiksi kehoitseyden kautta. Tanssin ja liikkeen vaikutusta masennuspotilaiden hoidossa tutkinut Pylvänäinen toteaa yhteyden kehoitseyteen olevan olennainen ihmisen mielenterveyden kannalta. (Pylvänäinen 2018, 79.)

Pylvänäinen puhuu nimenomaan yksilön yhteydestä kehonkuvaan nostaessaan esiin mielen hyvinvoinnin. Kysymys ei siis ole siitä, onko yksilö tyytyväinen vartalonsa tai ulkonäkönsä. Tosin sanoen: jos hänellä on mielestään upea vartalo, kehonkuva on positiivinen ja jos hän on tyytymätön, kehonkuva on negatiivinen. Kehonkuvan käsite ei ole näin yksiselitteinen. Tätä mieltä ovat myös Tylka ja Wood-Barcalow (2015), joiden tutkimus osoittaa, ettei ymmärrystä positiivisesta kehonkuvasta saada etsimällä selityksiä negatiiviselle kehonkuvalle. Positiivinen ja negatiivinen kehonkuva kulkevat omilla käyrillään. Jos terapeutit käyttävät aikaa ja energiaa korjataksaan yksilön negatiivista kehonkuvaa, he saattavat päästä korkeintaan neutraaliin lopputulokseen. Sen

sijaan energia ja aika tulisi käyttää positiivisen kehonkuvan vahvistamiseen – mihin myös tanssi- ja liiketerapeuttisessa työskentelyssä pyritään – auttamalla asiakasta arvostamaan ja kunnioittamaan kehoaan ja nauttimaan siitä. (Tylka & Wood-Barcalow 2015, 118.)

Tylka ja Wood-Barcalow (2015, 127) pitävät positiivista kehonkuvaa monitahoisena järjestelmänä, joka rakentuu oman kehon hyväksymisestä, arvostamisesta ja rakastamisesta. Yksilöllä on ymmärrys siitä, kuinka paljon hän laittaa kehonkuvansa varaan ja mistä tarpeista käsin hän ponnistaa ulkonäkönsä. Positiivisesta kehonkuvasta käsin kauneus käsitteellistetään ja määritellään laajasti. Positiivinen kehonkuva on sisäistä positiivisuutta, joka säteilee ulospäin ja ilmenee mukautuvana ja joustavana vuorovaikutuksena. Sisäinen kokemus omasta kehosta on linjassa sen kanssa, kuinka yksilö toimii ihmissuhteissaan, toimintaympäristössään, yhteisöissään, mediassa ja kulttuurisissa konteksteissa. Positiivinen kehonkuva myös suojelee ulkoa päin tulevalta informaatiolta suodattaen sen yksilölle suotuisaksi. (Tylka & Wood-Barcalow 2015, 127.)

Positiiviseen kehonkuvaan ei kuulu korostunut tyytyväisyys suhteessa oman kehon ulkoisiin piirteisiin. Siihen ei kuulu myöskään kehonkuvan rajoittaminen vain ulkonäköön tai kehon toimintoihin, eikä se ilmene turhamaisuutena. Eikä se ole täydellinen suoja kehonkuvaan kohdistuvia vaatimuksia vastaan, tähdentävät Tylka ja Wood-Barcalow (2015, 127.) Terve kehonkuva mahdollistaa kuitenkin joustavat käyttäytymismallit, jotka vastaavat realistisesti tilanteisiin sekä tukevat hyvinvoinnin, pystyvyyden ja turvallisuuden kokemuksia (Pylvänäinen 2018, 25).

Ulkoiseen maailmaan liitytään kehon toiminnan kautta ja sen avulla ja sieltä käsin rakennetaan kuvaa itsestä. Ei siis ole lainkaan merkityksetöntä, millainen yksilön kehonkuva on ja kuinka hän hahmottaa kehonsa suhteessa itseensä ja maailmaan. Tämä on tärkeä syy sille, miksi oppilaan ohjaaminen kehonkuvansa äärelle on metodissamme tärkeää ja miksi tähän tähtäävään harjoitteluun on hyvä antaa tanssitunneilla aikaa.

2.2 Kehonkuvaan vaikuttaminen somaattisten harjoitteiden avulla

Somaattisessa työskentelyssä, jossa keskiössä ovat liike ja sen aikaan saamat tuntemukset, ajatuksena on nimenomaan parantaa ihmisen psykofyysistä kehotietoisuutta ja toimintaa ja lisätä sitä kautta hyvinvointia. Amerikkalainen filosofi ja liiketerapeutti Thomas Hanna (1928–1990) oli ensimmäinen henkilö, joka alkoi käyttää käsitteenä kreikan kielen sanaa *soma* viitatessaan tä-

mänhetkiseen ruumiilliseen olemukseen. Tämän ruumiiseen kietoutuneen persoonan avulla ihmisellä on mahdollisuus tiedostaa ja havaita itsestään asioita. Hannan mukaan *soma* on eletty keho. Rouhiainen määrittelee *soman* proprioseptoreiden eli sisäaistien tuottamien liikeaistimusten ja -kokemusten muodostamaksi kokonaisuudeksi. (Rouhiainen 2006, 13.)

Liikkeelliset ja keholliset harjoitteet ohjaavat tutkailemaan oman kehon liikelaatuja, liikerepertuaareja, orgaanisen liikkumisen tapoja, kinesteettisyyttä ja itselle luontaisia tapoja olla yhteydessä muihin ihmisiin ja maailmaan. Hyväksyminen, salliminen, myötätuntoinen suhtautuminen itseen ja muihin sekä tuomitsemattomuus ovat asenteita, jotka ovat saavutettavissa ja lisättävissä somaattisen harjoittelun avulla. Liikkeelliset ja keholliset harjoitukset mahdollistavat oman olemisen, oppimisen, liikkumisen ja ajattelemisen tapojen tutkimisen, kyseenalaistamisen ja muuttamisen. (Eddy 2009, 8.) Somaatiikkaa voidaan pitää kehollisen tutkimuksen alueena, jossa työskennellään erilaisten kehotyömenetelmien avulla (Rouhiainen 2006, 16).

Somatic Movement Centerin kotisivuilla (viitattu 13.1.2020) käyvät ilmi somaattisen työskentelyn peruseriaatteet, joiden filosofia on mielestämme yhdistettävissä paritanssin opettamiseen. Ensinnäkin liikkeen harjoittelu tapahtuu hitaasti ja aikaa säästämättä. Ihmisen asentoja ja liikettä säätelevät hermojärjestelmät tarvitsevat aikaa muodostuakseen ja rakentuakseen. Harjoittelun kautta nopeutta on mahdollista lisätä vähitellen ja suorittaa liike nopeammin säilyttäen samalla liikkeen puhdas muoto ja kontrolli. Kun tanssija tekee liikkeit nopeasti, hän ei enää opettele uutta vaan vahvistaa jo opittuja kuvioita. Oppimisen prosessi sen sijaan – jos päämääränä on liikkeen puhdas laatu ja muoto – tarvitsee hidasta toistoa, jotta uusia hermostollisia verkostoja voi syntyä (myös Poikonen, luentomateriaali 2.11.–1.12.2019).

Toiseksikin olennaista liikkeen tekemisessä ja tutkimisessa on läsnäolo. Somaattinen liike tulee suorittaa hyvin tietoisena omasta tekemisestä suunnaten kaikki huomio liikkeeseen. Keskittyminen ja tietoisuus ovat keskeisessä roolissa oppimisprosessissa. Uutta ei voi oppia, ellei ole tietoinen siitä, mitä tekee (Somatic Movement Center, viitattu 13.1.2020).

Viimeinen Somatic Movement Centerin nostama harjoitteluperiaate liittyy liikkeen tutkimiseen ja sisäiseen kokemukseen. Vaikka liikkeen tarkoituksena onkin useimmiten itse liikkeen, muodon tai asennon parantaminen halutun kaltaiseksi, tärkeintä on silti sisäinen kokemus liikkeestä. Huomion siirtäminen harjoittelun lopputuloksesta kokemukseen ja prosessiin voi olla monelle vaikea hyväksyä ja ymmärtää. Asia perustellaan palaamalla takaisin siitä mistä lähdettiin: hermojärjes-

telmään. Jos liike toistetaan joka kerta kuin tehtäisiin sen ensimmäistä kertaa, hermosolut lisääntyvät ja luovat lisää verkostoja. Liikkeestä huomataan ja opitaan aina jotain uutta, ja harjoittelu muuttuu tehokkaaksi. On myös syytä huomauttaa, viitaten Poikosen luentosarjaan (28.11.–1.12.2019), että uusien neuronien syntymiseen tarvitaan aina jatkuvaa ja toistuvaa liikkeellistä harjoitusta. Jotta neuronit jatkavat kasvamista ja leviämistä sen sijaan että kuolisivat, aivot kaipaavat haasteita. Tanssin opettelu on neurokognitiivista toimintaa parhaasta päästä.

Kehonkuva sekä kehon kautta tapahtuva kommunikaatio ulkoisen maailman kanssa nousevat esiin tanssin neurotieteellisessä tutkimuksessa (Poikonen 2018). Poikonen toteaa musiikin ja liikkeen lisäksi myös kehollisen kommunikoinnin, kosketuksen ja itsetietoisuuden olevan erottamattomia tanssin elementtejä ja samalla erittäin keskeisiä ihmisen hyvinvoinnille niin yksilön kuin yhteiskunnan näkökulmasta katsottuna. Tästä syystä tanssi- ja aivotutkimuksen on oltava enemmän kuin vain audiomotorisen vuorovaikutuksen tutkimista. Sen on mentävä ihmisyyden rakenteiden ytimeen. (Poikonen 2018, 19.)

Kehonkuvan tarkastelun yhteydessä niin neurologisessa, somaattisessa kuin tanssiterapeuttisessa tutkimuksessa nousee jatkuvasti esiin yksilön kehollinen vuorovaikutus muiden kanssa. Sen voi ajatella olevan tärkeä osa myös Poikosen mainitsemaa ihmisyyden rakenteiden ydintä. Paritanssin määritelmän keskeinen ajatus lienee se, että siinä tanssijalla on pari, jonka kanssa tarkoituksena olisi saada aikaiseksi yhteinen tanssi. Kun kaksi erillistä ihmistä kohtaavat toisensa omien kehonkuviansa rakentamana tanssilattialla ja aloittavat kehollisen vuorovaikutuksen, voidaan kysyä: mitä siinä oikeastaan tapahtuu.

2.3 Kehollinen vuorovaikutus – minä, hän ja me

Kehollinen vuorovaikutus vaikuttaa käsitteenä yksinkertaiselta: kun ihminen on vihainen jollekin, hän huutaa tälle, kun hän lohduttaa, hän haluaa, kun hän hyvästelee, hän huiskuttaa kättä ja niin edelleen. Kokemusten ja tuntemusten ilmaiseminen kehon avulla antaa ympäristölle selkeän viestin siitä, mitä yksilö tuntee ja haluaa kertoa. Näitä viestejä osataan vastaanottaa ja tulkita, ja yksilö tulee nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi. Tanssin tutkimuksen perusteella voidaan kuitenkin todeta, että kehollinen vuorovaikutus pitää sisällään paljon hienovaraisempia ja jopa näkymättömiä prosesseja, joiden äärelle elämän arkirutiineissa pysähdytään harvoin.

Bannerman (2014) tarkastelee koreografioitua tanssia ja liikettä kielenä sekä sen ilmaisuvoimaa suhteessa puhuttuun kieleen. Liike on kielenä merkityksellinen, se jäsentyy kuten kieli, ja puhutun kielen kategoriat ovat yhteneväiset tanssin kielen rakenteiden kanssa. Hänen mielestään tanssin kieleen kohdistunut kritiikki – liikkeen kautta on mahdotonta analysoida, väitellä ja kontekstualisoida – on siinä mielessä oikeutettua, ettei yksistään tanssin tekniikka tai tekninen tanssi tarkoitaakaan mitään tai viittaakaan mihinkään. (Bannerman 2014, 66.)

Tanssin kielen ymmärtämiseksi ja halutun viestin välittämiseksi toiselle tarvitaan yhteinen liikkeellinen sanasto (Bannerman 2014, 77). Kehollisen vuorovaikutuksen ja viestimisen onnistumiseksi tarvitaan siis konteksti. Mutta miten konteksti rakennetaan, kun kyseessä ei ole teoksen ja yleisön välinen vuorovaikutus, eikä vuorovaikutus ole koreografin tai ohjaajan vastuulla, kuten Bannermanin (2014) tutkimuksessa, vaan sen muodostavat tanssilattialla spontaanisti kaksi yksityistä henkilöä?

Carlson (2018) esittää yhden vaihtoehdon kehollisen vuorovaikutuksen rakentumiselle. Hän pyytää kuvittelemaan mielessä henkilön. Kuten kaikki ihmiset, myös tämä ihminen on aivotoimintansa ohjaama, hänen kehonsa aistii ympäröivää maailmaa ja vastaa siihen ja hänellä on omat erityiset piirteensä, kokemuksensa, mieltymyksensä ja kykynsä. Tämä ihminen kuulee musiikkia ja alkaa liikkua sen tahtiin. Carlson pyytää kuvittelemaan edelleen, kuinka henkilö liikkuu vapaasti tanssien, kuinka hän tulkitsee musiikkia ja ilmentää sitä omalla persoonallaan ja erityislaatuisuudellaan. Henkilö tulkitsee musiikin herättämiä tunteita, sen rytmiä ja melodioita eläytyen musiikkiin muuttaen sen kehonkieleksi. (Carlson 2018, 13.)

Carlson pyytää kuvittelemaan samaan tilaan toisen henkilön, kuuntelemaan samaa musiikkia. Pikkuhiljaa tämäkin henkilö lämpenee musiikille ja alkaa liikkua sen tahdissa omaan tapansa. Jos kuvitellaan, että ensimmäinen ihminen on ominaisuuksiltaan introvertti ja jälkimmäinen ekstrovertti, voidaan ajatella, että heidän tanssissaan on ulkoapäin katsottuna mahdollisesti liikkeellisiä eroja. (Carlson 2018, 13.)

Carlson esittää joukon kysymyksiä siitä, mitä tapahtuu seuraavaksi, kun nämä ihmiset jatkavat tanssiaan samaan musiikkiin yhteisessä tilassa: Jatkavatko he omaa tanssiaan vai alkavatko he mahdollisesti kommunikoida keskenään? Auttavatko vai heikentävätkö heidän persoonallisuutensa erot yhteyden löytymistä? Alkavatko he ehkä matkia toisiaan vai jatkavatko musiikin tulkitsemista? Jos toinen henkilöistä on empaattinen, alkaako hän imitoida toista, pelkääkö musiikkia

vai molempia? Alkavatko he liikkua yhdessä suhteessa musiikkiin? Onko henkilöiden välinen vuorovaikutus niin ilmeistä, että ulkopuolinen havainnoi sen helposti vai niin hienovaraista, ettei sitä päällepäin ehkä näe? (Carlson 2018, 13.)

Carlsonin mukaan tanssiin vaikuttavia tekijöitä on tutkittu paljonkin mutta tämä on tapahtunut yleensä yksilön tanssin näkökulmasta. Tanssin sosiaalinen merkitys on jäänyt tutkimuksen ulkopuolelle. (Carlson 2018, 14.) Omassa tutkimuksessaan Carlson haluaa tarkastella yksilön ominaispiirteitä sosiaalisen toiminnan kontekstissa. Carlson nostaa esiin erityisesti dispositionaalisen empatian ja sen merkityksen kahdenkeskeisessä tanssissa. Hänen tutkimuksessaan empatia tarkoittaa monimutkaista psykologista prosessia, joka mahdollistaa muiden ihmisten tunteiden ja havaintojen päättelyn ja jossa kehollinen matkiminen oli tärkeä toiminallinen mekanismi (Carlson 2018, 32.)

Carlsonin (2018) artikkelin tutkimustuloksissa nousi esiin huomio, että juuri empatia on se piirre, joka yhtenäistää tanssijoiden liikkeitä ja synnytti vuorovaikutusta, eivät niinkään esimerkiksi persoonallisuudenpiirteet. Empatia näyttäytyi tarpeena, haluna ja kyynä omaksua kanssatanssijan liikekieli ja hakeutua samankaltaiseen tanssiin. Tilannetta voisi tarkastella myös peilisolujen aktivoitumisen näkökulmasta. Ehkäpä tilanne voidaan nähdä myös toimintaketjuna, jossa psykologin empatia muuntui kinesteettiseksi empatiaksi ja sitä kautta käytännössä yhteneväiseksi tanssiksi ja liikekieleksi.

Carlsonin ajatusleikkiä voi soveltaa mihin tahansa paritanssitapahtumaan, jossa kaksi erilaista henkilöä kuulee saman musiikin ja alkaa rakentaa välilleen vuorovaikutusta tanssin ja liikkeen avulla. Vaikka Carlsonin (2018) tutkimus käsittelee vapaata tanssia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ilman varsinaista fyysistä kontaktia, paritanssitilanteen elementtejä on silti hyvinkin olemassa. Carlsonin (2018) tutkimuksen tuloksissa käy ilmi, miten monimutkaisen kudelman ihmisen persoonallisuudenpiirteet ja empatiakyky muodostivat tanssilattialla toimien samalla yhteneväisen liikekielen ja kontekstin rakentamisvälineinä.

Itse ajattelempa, ettei kehollisessa vuorovaikutuksessa kommunikointi tapahdu puheen kautta, vaan tanssijat sulkevat suunsa ja herkistyvät kuuntelemaan toinen toistensa liikettä kehollisesti. Puhetta tuottava aivotoiminta laitetaan ikään kuin hyllylle ja aivoille tarjotaan mahdollisuus aktivoitua sen osa-alueita, jotka puheen täyttävässä ja älyllisessä arkielämässä ovat yleensä vähemmällä käytöllä. Ellei paritanssi tapahdu ennalta määritettyjen askelten ja kuvioden kautta

vaan perustuu puhtaasti improvisaatioon ja vientiseuraamiseen, vuorovaikutus tapahtuu luovan toiminnan tasolla.

Poikonen selittää luovuuden tapahtuvan aivoissa sisäisessä ja ulkoisessa neuroniverkostossa. Sisäisen maailman neuroniverkoston toiminta säätelee spontaania ja sisäsyntyistä ajattelua. Se stimuloi ja ohjaa ajatuksia tulevaisuuden ajatteluun mutta palauttaa mieleen myös henkilökohtaiset muistot (vrt. kehonkuva, kehomuisti) ja käynnistää sosiaaliset kognitiot (vrt. kehonkuva, ulkoinen kehonkuva ja kehominä). Ulkoisen maailman neuroniverkostossa tapahtuvat puolestaan kognitiiviset prosessit. Näissä tarvitaan ulkoisesti suunnattua huomiota, jota ulkoinen neuronijärjestelmä ohjaa. Tällä tasolla tapahtuu asioiden yhdistäminen toisiinsa ja tilanteesta tai tehtävästä toiseen siirtyminen. (Poikonen, luentomateriaali 28.11.–1.12.2019.)

Aivoissa työskentelee myös merkitsevyyden neuroniverkosto. Se auttaa joustavan käytöksen ohjailussa ja koordinoi suurten neuroniverkostojen välistä tiedonsiirtoa. (Poikonen, luentomateriaali 28.11.–1.12.2019.) Voidaan siis todeta, ettei yhdessä improvisoiden rakennetun tanssin aikana tapahtuva kehollinen vuorovaikutus ole vain epämääräinen kokemus- ja tuntemusvyöhyke, jossa ilmaistaan tai vastaanotetaan. Se on monimutkainen aivotoiminnallinen prosessi, joka säätelee sitä, mitä yksilö kokee ja tuntee, kun hän koskee toista ihmistä ja lähtee tämän kanssa yhteiseen liikkeeseen.

2.4 Tanssi ja tunteet

Yksi tärkeimmistä kehollisen vuorovaikuttamisen tavoista on tunteiden ilmaisu, jota muun muassa Van Dyck, Burger ja Orlandatou (2017) ovat tarkastelleet tanssi- ja liiketerapeuttisessa tutkimuksessaan. He käyvät läpi useita viime vuosikymmenten aikana tehtyjä tutkimuksia, joista ilmenee, miten kuvatut kasvojen ilmeet ja kehon eleet ja asennot kertovat niiden katsojille hyvinkin tarkkaan ja yksityiskohtaisesti kokijan tunnetiloista. Kulttuurista riippumatta myös pelkkä kosketus kertoi kosketetulle paljon koskijan tunnetilasta. (Van Dyck ym. 2017, 123.)

Tunteiden ilmaiseminen kehollisesti ja vuorovaikuttaminen tällä tavoin tanssin kautta ei siis ole vain ammattitanssijoiden osaamisaluetta. Van Dyck ym. (2017, 125) toteavat, että tutkijoita onkin viime vuosien aikana kiinnostanut enemmän tanssin vasta-alkajien kuin ammattilaisten tunneilmaisuus. Aloittelijoiden vuorovaikutus on tarkempaa, monipuolisempaa ja luonnollisempaa kuin

ammattitanssijoiden, joiden kehollinen tunneilmaisu saattaa muuttua ohjauksen myötä määritel-lyiksi ja rutiinomaiseksi. Tanssijoiden omat, autenttiset mielentilat jäävät näkymättömiin.

Metodia kehittäessämme olemme pohtineet, kuinka paljon me paritanssinopettajat ohjaamme oppilaita omien tunnekokemustensa äärelle tanssiharjoitusten aikana. Tämä on tärkeää, sillä kuten Van Dyck ym. (2017, 127) toteavat, on aivan riittävästi todisteita siitä, että todellisia tunteita kommunikoidaan tanssin välityksellä. Ihmiset ilmaisevat tunteitaan tanssiliikkeissään ja nämä ilmaisumuodot ovat hyvin tunnistettavia. Paritanssinopettajalla on oppilainaan runsas joukko ihmisiä, jotka tuovat kehollisen vuorovaikutuksensa kautta omaa tunnemaailmaansa paritanssi- lanteisiin. Metodia kehittäessämme olemme pyrkineet huomioimaan sen, että tunteiden tunnistamiselle, työstämiselle ja ilmaisemiselle liikkeen avulla jää tilaa. Nämä prosessit voidaan nostaa näkyviin ja tarkastelun alle. Tunteet ja tuntemukset ovat luonnollisia elementtejä parin keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja luovat yhteiseen tanssihetkeen herkkyyttä. Tämä tuo paritanssiin myös laatua.

Samankaltaisia ajatuksia on Hopulla (2013), jonka mukaan aika usein tanssin opettaminen on yhtä kuin tanssin mallin näyttäminen. Opettaminen on yleispätevien ohjeiden antamista ja yksityiskohtien osoittamista. Tanssin oppiminen tapahtuu kuitenkin yhdessä tanssimisen hetkessä ja kokemuksessa. (Hoppu 2013, 36–37.) Kuten Carlson (2018) myös Hoppu (2013, 37) nostaa esiin kinesteettisen empatian, jonka hän kokee olevan keskeinen ominaisuus tämän kaltaisessa moniaistillisesti tapahtuvassa oppimisessa. Jokainen ryhmän tanssija liikkuu mutta on myös liikutettu, koskee mutta on myös kosketettu, näkee ja on itsekä nähty ja tulee myös yhdistetyksi muihin musiikin kautta. Kehollisuus ja empatia ovat läsnä siellä, missä tanssijat ovat läheisessä kosketuksessa toisiinsa, tuntevat toistensa kehot ja liikkuvat yhteiseen rytmiin. Pari- ja ryhmätanssivat edellyttävät tanssijoilta keskinäistä yhteyttä, jotta tanssin monimutkaisimmatkin askelkuviot toteutuvat.

Keskeinen ajatus metodissamme on, ettei kehollinen vuorovaikutus ja tanssijoiden yhteys toisiinsa näyttäydy vain tanssiasennossa ja viennin ja seuraamisen taidoissa. Paritanssin kannalta olennainen kehollinen vuorovaikutus tapahtuu näkymättömissä, tanssijoiden kehominän sisällä. Kehollinen vuorovaikutus on ensisijaisesti taitoa olla läsnä itselle, tanssiparille sekä toisen kuuntelemiselle ja viestien vastaanottamiselle. Tällaisten prosessien mahdollistaminen, oppilaan ohjaaminen tietoisesti kehonkuvastaan ja kehollisen vuorovaikutuksensa mahdollisuuksista vaatii

opettajalta paitsi ymmärrystä asiasta, myös kiinnostusta nähdä jokainen oppilas ainutlaatuisena yksilönä ja taitoa ohjata häntä yksilöllisesti.

2.5 Yksilön huomioiminen paritanssin opetuksessa

Opetusryhmät ovat usein suuria ja ne koostuvat henkilöistä, joiden tarpeet ja toiveet voivat erota suuresti toisistaan. Tämä luo omat haasteensa opetustilanteeseen ja erityisesti opetuksen yksilöllistämiseen. Paritanssissa tällä erilaisuudella on suuri vaikutus myös parin keskinäiseen dynamiikkaan ja kommunikaatioon. Mielestämme paritanssinopettajan tulisi luoda oppimisympäristö, jossa oman toiminnan arvioimisen sekä toisten ymmärtämisen prosessit mahdollistuvat. Tämän pohjalta yksilö voi sopeuttaa omaa toimintaansa tilanteen vaatimalla tavalla. Lähestymme asiaa sosiaalipsykologian ja havaittavan käytöksen näkökulmista.

Hänninen, Partanen ja Ylijoki (2001) esittelevät teoksessaan Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjiä Rom Harrén (1985) teoriaa, joka osaltaan toimii opetusmetodimme pohjana. Harré perustaa ihmiskuvansa etogeniaan, jossa tutkitaan yksilön elämää sen todellisessa ympäristössä. Hän korostaa ihmisen olevan itseohjautuva, toimintaansa suunnitteleva ja omaa elämäänsä ohjaava yksilö. Tästä seuraa, että ihminen kykenee arvioimaan omia valintojaan ja samalla hän tulee vastuulliseksi omasta toiminnastaan. Harrén mukaan ihmisellä on myös tarve tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi muiden ihmisten silmissä. (Hänninen ym. 2001, 230–231.)

Harrén mukaan ihmisen toiminta koostuu kolmesta tasosta. Nämä tasot ohjautuvat ylhäältä alaspäin ja ne ovat toisiinsa nähden hierarkkisessa suhteessa. Toiminnan alin taso muodostuu rutiineista, jotka ihminen suorittaa automaattisesti. Keskimäinen taso koostuu toiminnasta, joka on tietoisesti ohjattua. Tällä tasolla ihminen ennakoii, suunnittelee, arvioi ja tekee päätöksiä. Ylin taso on vaikeasti hahmotettavissa, koska se on kaksijakoinen ja arvoituksellinen: toisaalta se sisältää tiedostamattomien motiivien ja emootioiden keskuksen, jotka ohjaavat tavoitteiden asettelua ja toiminnan arvopohjaa; toisaalta se puolestaan koostuu ihmisen moraalisisesta ja sosiaalisesta järjestyksestä. Harré painottaa, että ihminen ei tiedosta näitä ylimmän tason puolia. Tämän vuoksi syntyy tilanteita, joissa emme pysty selittämään toimintatapaamme. (Hänninen, Partanen, & Ylijoki 2001, 237–238.)

Opetusmetodissamme yhdistämme Harrén ajatuksen mielen hierarkiasta ja ajatuksen ihmisen psykofyysisestä kokonaisuudesta. Huomioimme, että myös keho tuottaa oppimista tukevaa tietoa ihmisen toimintahierarkian kaikille tasoille. Tanssissa ylimmän tason prosessit muodostuvat sisäisistä aistimuksista ja tuntemuksista, keskimäinen taso muodostuu ulkoa annetuista ohjeista, askelista, koreografiasta ja arvioinneista sekä alin taso rutiineista ja automaatioista. Seuraavan kuvion 1 avulla haluamme selventää Harrén kolmitasoisien toiminnan asettumista paritanssin kontekstiin.



KUVIO 1. Harrén teorian pohjalta mukautettu tanssin kolmitasoinen toiminta.

Harrén mukaan elinympäristömme sosiaaliset rakenteet sekä toimintaympäristön arvot, normit ja käytännöt muovaavat ihmisen käsitystä todellisuudesta. Harrén ajatukset avaavat näkökulman siitä, miten ihminen päätyy toimimaan tavallaan. Metodissamme mukailemme Harrén ajattelua fyysisen ja sosiaalisen maailman vaikutuksesta ihmiseen. Harrén mukaan ihmisen tarpeet, tieto ja oppiminen ovat seurausta fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. Lähtökohtana kuitenkin on, että tieto ja oppiminen syntyvät ihmisessä itsessään. Tämä ei tarkoita ulkoa tulevan tiedon tai osaamisen siirtymistä sellaisenaan ihmisen aivoihin, vaan ihminen oppii sisäisen moniulotteisen ja kokonaisvaltaisen oppimisprosessin tuloksena. (Hänninen, Partanen, & Ylijoki 2001, 236–239.) Tätä prosessia voi kuvata tanssissa esimerkiksi siten, että annetut askeleet eivät tanssita ihmistä vaan tanssija löytää askelien merkityksen ja käyttöarvon itselleen.

Opetusmetodimme konkreettisen työkalun Everything DiSC -analyysin taustalla toimii psykologi William Moulton Marstonin (1928) teoria ihmisen käyttäytymisestä. DiSC-analyysi toimii opetusmetodissamme erilaisuuden sanoittamisen välineenä, jonka tarkoituksena on taata mahdollisimman

yksilöllinen opetus jokaiselle oppilaalle. Everything DiSC -analyysiin palaamme seuraavassa luvussa, jossa konkreettisesti avaamme tämän työkalun.

Scullard ja Baum (2015) esittelevät teoksessaan Everything DiSC Manual Marstonin teorian, joka keskittyy suoraan havaittaviin ja mitattaviin psykologisiin ilmiöihin. Marston tutki ihmisen tunteiden merkitystä tarkastelemalla, miten ihminen kokee itsensä suhteessa ympäristöön. Tutkimuksessaan hän kuvaa, kuinka henkilö todennäköisimmin reagoi toisiin ihmisiin, tilanteisiin ja tapahtumiin eri ympäristöissä. Marston julkaisi vuonna 1928 teoriaansa käsittelevän kirjan *Emotions of Normal People*. Hänen teoriassaan yhdistyy yksilön henkilökohtainen todellisuus ja yhteinen todellisuus toisten ihmisten kanssa. Marston luokitteli ihmisen käyttäytymisen neljään eri ryhmään, jotka ovat Dominance (hallitseva), Inducement (vaikuttava), Submission (vakaa) ja Compliance (analyttinen). Hän loi mallin, jossa nämä neljä tunneilmaston tyyppiä yhdistyvät kaksiakseliseen kuvaajaan. Marston ei itse kiinnostunut kehittämään psykologista mittausvälinettä malliinsa. Myöhemmin psykologi Walter V. Clarke alkoi kehittämään Marstonin teorian pohjalta menetelmää, jonka tarkoituksena oli auttaa yrityksiä henkilöstön valinnassa. (Scullard & Baum 2015, 193.)

Koemme tärkeäksi löytää ratkaisuja yksilöllisen ja moniulotteisen opetuksen kehittämiseen ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen parantamiseen. Psykologi William Marstonin ja sosiaalipsykologi Rom Harrén ajatukset tarjoavat kehitysohjelmaan käytännönläheisiä näkökulmia ja malleja tarkastella ihmisten tapaa toimia fyysisessä ja sosiaalisessa maailmassa. Molempien psykologien teorian ovat kehittyneet tarkastelemalla ihmisiä heidän todellisessa elinympäristössään. Seuraavassa luvussa tarkastelemme Everything DiSC -analyysiä: sitä miten se on kehittynyt ja kuinka tätä työkalua voi hyödyntää tanssinopetustilanteessa.

3 EVERYTHING DISC -INSTRUMENTTI METODIN TUKENA

Marstonin teorian pohjalta kehitetty Everything DiSC-instrumentti auttaa ymmärtämään ihmisten erilaisuutta ja helpottaa yksilöä toimimaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Sen avulla pystyy hahmottamaan omaa kokemusta ympäristöstä sekä suhtautumisesta kanssaihmiin ja eri tapah-
tumiin.

3.1 Everything DiSC -instrumentin kehittyminen

DiSC-instrumentin kehittäminen alkoi vuonna 1940, jolloin psykologi Walter V. Clarke al-
koi työstämään menetelmää, jossa käytettiin Marstonin teorian mukaisesti neljää eri ihmistyyppiä. Hän julkaisi vuonna 1956 Activity Vector Analysis (AVA) -menetelmän, jonka tarkoituksena oli
auttaa yrityksiä henkilöstön valinnassa. (Scullard & Baum 2015, 193.)

1970-luvulla psykologi ja Minnesotan yliopiston terveystieteiden laitoksen tiedekunnan jäsen John
Geier kehitti Clarcken kehitystyön pohjalta oman Personal Profile System (PPS) -
profilointijärjestelmän. Geierin tutkimustyön tuloksena syntyi DiSC Classic -profiilikuvio, jota käy-
tetään vielä nykyäänkin. Geier perusti Performax nimisen yrityksen, joka ensimmäisenä julkaisi
DiSC-instrumentin. Yrityksen nimi muutettiin myöhemmin Inscape Publishingiksi. (Scullard &
Baum 2015, 194.)

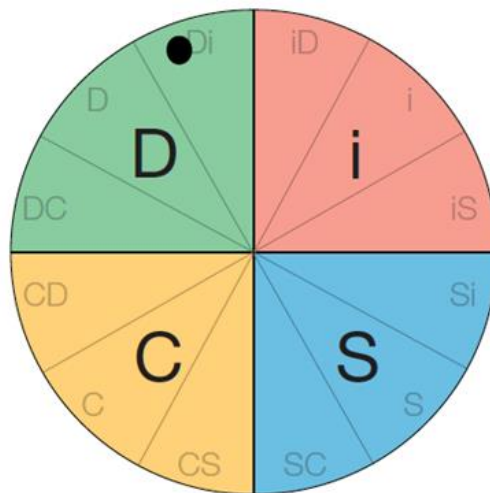
Nykyään John Wiley & Sons, Inc. omistaa tuotteen maailmanlaajuiset oikeudet. Yritys on kan-
sainvälisesti merkittävä kustantamo, joka julkaisee akateemista kirjallisuutta, oppikirjoja ja tieteel-
lisiä julkaisusarjoja. Wiley on edelleen kehittänyt Marstonin teoriaan pohjautuvan Everything DiSC
-instrumentin, jonka tutkimus- ja kehitystyössä pääpaino on ollut yhteistyösuhteiden ja kommuni-
koinnin kehittämisessä. (Scullard & Baum 2015, 194–195.)

MLP Modular Learning Processes Oy on Wileyn auktorisoima partneri Suomessa. Yritys sertifioi
Everything DiSC ja The Five Behaviors of Cohesive Team -valmentajat. MLP tarjoaa tällä hetkellä
neljää erilaista henkilöprofiilia, joita ovat työyhteisö-, rakentava konflikti-, johtajuus- ja tiimiprofiili.
(MLP 2019, viitattu 14.10.2019.)

3.2 Erilaisuuden sanoittaminen

Everything DiSC -henkilöprofiilit tarjoavat instrumentin, jonka avulla ihmiset voivat käytännönläheisesti oppia ymmärtämään itseään ja toisiaan paremmin. Everything DiSC ei ole testi, jolla selvitetään ihmisen psyykkistä tilaa. DiSC on analyysimenetelmä, jolla saadaan havainnollista ja ymmärrettävää tietoa ihmisten toimintatavasta erilaisissa tilanteissa. Menetelmä perustuu ajatuksen siitä, että ihmisen näkyvä käyttäytyminen on tarveperusteista. Käyttäytymistä ohjaavat arvot ja uskomukset sekä ajattelu ja tunteet. Menetelmällä haetaan vastausta kysymykseen, miten ihminen toimii erilaisissa ympäristöissä. Sillä ei saada vastausta mihin ihmisen toimintatapa perustuu. (MLP akatemia [sisäinen lähde] 2019, viitattu 14.10.2019)

Henkilön DiSC-tyyliä kuvataan ympyrän avulla. Ympyrä koostuu neljästä perustyylistä ja niistä muodostuvista kahdestatoista segmentistä. Osallistujan sijoittuminen ympyrän alueelle merkitään pisteellä. (Scullard & Baum 2015, 5–6.)

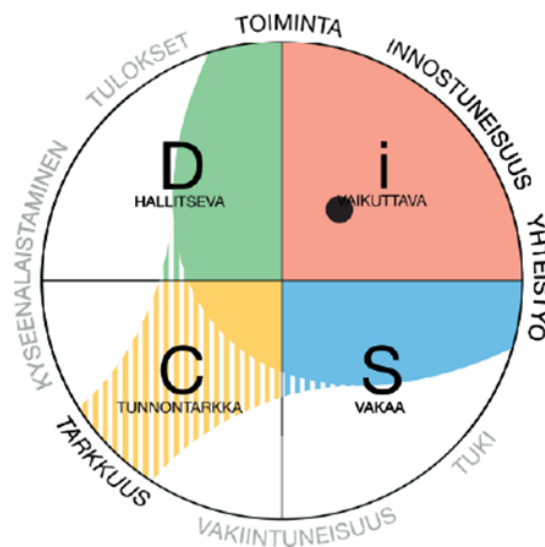


KUVIO 2. Everything DiSC -ympyrä (MLP akatemia [sisäinen lähde] 2019, viitattu 14.10.2019).

Ympyrä on jaettu neljään perustyyliin: D (dominance), i (influence), S (steadiness) ja C (conscientiousness). Kukaan perustyyli sisältää kolme aluetta. Henkilön piste sijaitsee jossakin näistä kahdestatoista alueesta. Piste sijainti osoittaa henkilön DiSC-tyylin. Jokaisen henkilön tyyli muodostuu neljän perustyylin yhdistelmästä. Useimmilla korostuu vain yksi tai kaksi tyyliä. Esimerkiksi kuvio 2 edustaa osallistujaa, jolla on taipumus D-tyyliin mutta hänellä on myös jonkin verran taipumusta i-tyyliin. Piste etäisyys ympyrän reunasta osoittaa, missä määrin henkilöllä on luonnollinen taipumus oman DiSC-tyylinsä ominaisuuksiin. Henkilöllä, jonka piste sijaitsee lähellä ympyrä-

rän ulkoreunaa, on luultavasti voimakas taipumus oman DiSC-tyylinsä ominaisuuksiin. Ympyrän reunan ja keskustan välillä sijaitseva piste on osoitus kohtalaisesta taipumuksesta. Ympyrän keskustan lähellä sijaitseva piste kertoo puolestaan vähäisestä taipumuksesta. (Wiley 2013, 2–3, viitattu 14.10.2019.)

Pisteen sijainti ja DiSC-tyyli kertovat paljon osallistujasta. Kuvaajan väritetyllä alueella on myös merkitys. Kuvaajan ympärillä olevat kahdeksan sanaa ovat prioriteetteja eli asioita, joihin ihmiset pääasiassa keskittävät voimavaransa. Mitä lähempänä osallistujan väritetty alue on jotakin prioriteettia, sitä todennäköisemmin hän keskittää voimavaransa siihen. Jokaisella on vähintään kolme prioriteettia. Pistettä lähimpänä sijaitsevat kolme sanaa ovat osallistujan ensisijaisia prioriteetteja, ja väritetyn alueen laajuus osoittaa, onko osallistujalla mahdollisesti jopa kaksi ylimääräistä prioriteettia. Ylimääräiset prioriteetit osoitetaan raidallisella alueella, kuten kuviossa 3 näkyy. Tässä esimerkissä on kyseessä i-tyylin henkilö, jonka prioriteetit ovat toiminta, innostuneisuus ja yhteistyö. Hänen väritetty alueensa kattaa myös tarkkuuden, mikä ei ole tyypillistä i-tyylille. (Wiley 2013, 4, viitattu 14.10.2019.)



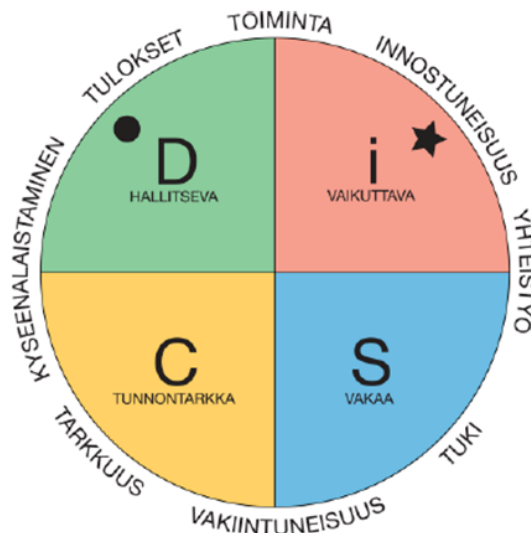
KUVIO 3. Everything DiSC -kuvaaja (MLP akatemia [sisäinen lähde] 2019, viitattu 14.10.2019).

Sen sijaan, että neljä DiSC-tyyliä esitettäisiin neljänä erilaisena luonteenpiirteenä, ympyrämalli osoittaa tyylien todellisen, jatkumonomaisen luonteen. Esimerkiksi puhtaasti D-tyylin henkilö ja Di-tyylin henkilön välillä on merkittävä ero. Molemmilla D-tyylin ominaisuudet ilmenevät eri tavoin, koska neljä tyyliä eivät ole toisistaan irrallisia. Tämä on selkeä esimerkki siitä, miten kokonaisuus on suurempi kuin osiensa summa. Marston totesi tämän seikan verratessaan

DiSC-ympyrää väriympyrään, jossa värit sulautuvat toisiinsa jatkumon lailla. Siinä punainen ja sininen muodostavat yhdessä lilan värin, jolla on omat erityispiirteensä. (Wiley 2013, 7–8, viitattu 14.10.2019.)

3.3 Pari- ja ryhmädynamiikka

Yksi DiSC-ympyrän eduista on, että se mahdollistaa kahden tai useamman henkilön välisten suhteiden havainnollistamisen selkeällä visuaalisella tavalla. Esimerkiksi kuviossa 4 näkyy osallistujan (piste) ja hänen parinsa (tähti) sijainti.



KUVIO 4. Everything DiSC -kuvaaja (MLP akatemia [sisäinen lähde] 2019, viitattu 14.10.2019)

Vaikka tässä esimerkissä molemmat pitävät toimintaa tärkeänä ja heillä on taipumus olla nopeatahtisia ja mutkattomia, heillä on myös suuria eroavaisuuksia. Toisella osallistujalla on tapana keskittyä nopeaan toimintaan ja tuloksiin. Tämän vuoksi hän todennäköisesti suhtautuu epäilevästi parinsa ideoihin. Hänen parinsa tapana on arvostaa innostuneisuutta ja yhteistyötä ja hän saattaa keskittyä kannustamaan ja luomaan yhteishenkeä. Tässä esimerkissä osapuolet näkevät, miten he täydentävät toisiaan ja missä heidän suhteensa saattaa osoittautua haastavaksi. (Wiley 2013, 5, viitattu 14.10.2019.)

3.4 Everything DiSC -arvioinnin luotettavuus

Everything DiSC -henkilöprofiilit perustuvat tutkimuksissa validoituun DiSC-arviointimenetelmään. Palvelun taustalla on vahva teoreettinen viitekehys, joka hyödyntää psykometriikan uusimpia menetelmiä. Palvelun käytössä huomioidaan laki yksityisyyden suojasta. (Wiley 2013, viitattu 14.10.2019.)

Everything DiSC ei perustu nelikenttäväriteorioihin, joissa ihmiset jaetaan karkeasti neljään ryhmään. Everything DiSC:ssä kuvataan ihmisen käyttäytymistä kahdeksalla skaalalla ja DiSC-ympeyrällä. Värejä käytetään vain visuaaliseen havainnointiin. Tämä mittaustapa on merkittävästi tarkempi ja monipuolisempi verrattuna esimerkiksi nelikenttäprofiileihin. (MLP akatemia [sisäinen lähde] 2019, viitattu 14.10.2019.)

Everything DiSC -profilointi perustuu osallistujan laatimaan itsearviointiin. Arvioinnissa käytetään sähköistä pisteytystä. Tietokoneistettu pisteytysalgoritmi kykenee automaattisesti huomioimaan vastausten sosiaalisen toivottavuuden. Tällöin osallistujilla on enemmän vapautta vastata kysymyksiin heitä todellisuudessa kuvaavalla tavalla. He eivät siis ole pakotettuja valitsemaan vastauksia, jotka heistä eivät tunnu parhailta. Arvioinnissa käytetään adaptiivista testimenetelmää, toisin sanoen interaktiivista arviointiprosessia, joka räätälöi kysymykset vastaajan mukaan. Sellaisia henkilöitä, jotka vastaavat epäjohdonmukaisesti mihin tahansa väittämökokonaisuuteen, pyydetään vastaamaan lisäväittämiin. Tämä mahdollistaa suuremman tarkkuuden DiSC-tyylin ja pisteen sijainnin määrittämisen sekä johtaa osallistujan kannalta henkilökohtaisempaan tulokseen. (Wiley 2013, 10–11, viitattu 14.10.2019.)

3.5 Yksilöllinen kohtaaminen Everything DiSC -profiilia hyödyntäen

Opetuksen onnistumisen kannalta on keskeistä, että yksilöiden erilaiset oppimismekanismit tunnistetaan. Everything DiSC -analyysi tarjoaa tähän toimivan työkalun. Taulukoissa 1 ja 2 kuvataan DiSC-ajatusmaailman mukaisia esimerkkejä opetus ja oppimistilanteiden haasteista erilaisen ihmisten välillä. Lähtökohtanamme on, että opettajan ammattitaitoon kuuluu taito sovittaa oma toimintatapa oppilaan oppimista tukevaksi. Tässä onnistuminen perustuu ihmisten erilaisuuden ymmärtämiseen ja hyväksymiseen.

TAULUKKO 1. Esimerkkejä D-tyylin opettajan ja S-tyylin oppilaan erilaisista toimintatyyleistä

D-tyylin opettaja	S-tyylin oppilas
<ul style="list-style-type: none"> - arvostaa tehokkuutta ja keskittyy olennaiseen - vaatii tuloksia ja esittää tiukkoja kysymyksiä - on karkea ja kärsimätön 	<ul style="list-style-type: none"> - arvostaa rauhallista ympäristöä ja sopuisaa yhteistyötä - ahdistuu kireissä tilanteissa - oppii parhaiten, kun asiat käydään huolellisesti läpi ja tilanteet ovat ennakoitavia
<p>Kuva oppilaasta</p> <ul style="list-style-type: none"> - luotettava ja rauhallinen - epävarma ja päättämätön 	<p>Kuva opettajasta</p> <ul style="list-style-type: none"> - jämerä ja tehokas - ikävä hoputtaja

Taulukossa 1 kuvataan jämään ja tuloshakuisen opettajan sekä kärsivällisen ja mukautuvan oppilaan erilaisuutta. Oppilas arvostaa rauhallista etenemistä ja kannustavaa vuorovaikutusta ja henkilökohtaista ohjausta. Opettaja on vaativa ja kärsimätön sekä pyrkii tavoitteisiin tehokkaasti olennaiseen keskittyen.

TAULUKKO 2. Esimerkkejä C-tyylin opettajan ja I-tyylin oppilaan erilaisista toimintatyyleistä

C-tyylin opettaja	I-tyylin oppilas
<ul style="list-style-type: none"> - arvostaa järjestelmällisyyttä ja tarkkuutta - analysoi asioita syvällisesti - on kriittinen 	<ul style="list-style-type: none"> - arvostaa yhteistyötä - pitää nopeasta tahdistista - on suurpiirteinen - oppii parhaiten keskustelemalla ja kokeilemalla
<p>Kuva oppilaasta</p> <ul style="list-style-type: none"> - innostunut, aktiivinen ja vakuuttava - ailahteleva ja suurpiirteinen 	<p>Kuva opettajasta</p> <ul style="list-style-type: none"> - johdonmukainen ja perusteellinen - hidas, pikkutarkka ja kriittinen

Taulukossa 2 kuvataan järjestelmällisen ja tarkan opettajan sekä ulospäin suuntautuneen ja innostuneen ja suurpiirteisen oppilaan toimintatyylien erilaisuutta. Esimerkin mukainen oppilas haluaa tehdä aktiivisesti yhteistyötä sekä opettajan että muiden oppilaiden kanssa. Lisäksi hänellä on tarve saada olla esillä. Tällainen oppilas on valmis ottamaan vastaan uusia innostavia haasteita. Opettajan tapa puolestaan on edetä suunnitelmallisesti vaihe vaiheelta. Hänelle oppilaan impulsiivisuus saattaa tuottaa merkittäviä haasteita.

Onnistuneen vuorovaikutustilanteen perusedellytyksenä on niin opetuksessa kuin parityöskente-lyssäkin erilaisuuden ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä toisen ihmisen arvostava kohtaami-nen. Paritanssissa osapuolien keskinäinen vuorovaikutus muodostaa tanssin dynamiikan. Kaksi erilaista ihmistä tulkitsevat toisiaan ja tuottavat yhteisen kokemuksen mielen ja liikkeen tasolla. Parhaassa tapauksessa parin välille syntyy onnistunut vuorovaikutus, joka rakentuu yhteiselle ymmärrykselle ja kunnioitukselle sekä tanssin kautta merkityksen luomiselle. Taulukoissa 3 ja 4 kuvataan DiSC-tyylien avulla erilaisia tanssijoita sekä tanssiparin välistä dynamiikkaa.

TAULUKKO 3. Esimerkkejä C-tyylin viejän ja D-tyylin seuraajan erilaisista toimintatyyleistä

C-tyylin viejä	D-tyylin seuraaja
<ul style="list-style-type: none"> - arvostaa korkeaa laatua, asioiden tutkimis-ta ja arviointia sekä systemaattista toimin-taa - tarkka ja analyyttinen - pelkona virheiden tekeminen ja riskien ottaminen - rajoitteena ylianalysointi 	<ul style="list-style-type: none"> - arvostaa nopeaa toimintaa ja vaatii välit-tömiä tuloksia - on kilpailuhenkinen - luottaa itseensä ja on valmis ottamaan riskejä - on suorapuheinen ja lujatahtoinen - pelkona hallinnan menettäminen - rajoitteena kärsimättömyys
<p style="text-align: center;">Oppiminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - odottaa kuvausta kokonaisuudesta ja ta-voitteista sekä etenemistavasta - haluaa, että askeleet hahmotetaan vaiheit-tain ja toistetaan niin monta kertaa, että hän pystyy suoriutumaan niistä virheettö-mästi - esittää tarkentavia kysymyksiä ja pyytää opettajaa tuekseen - hioo kuvioita useita kertoja ollakseen tyy-tyväinen. - hallinnantunteen saavuttamisen jälkeen hän on valmiina vapauttamamaan askeleet tanssiksi ja siirtymään seuraavaan vaihee-seen. - etenee suunnitelmallisesti vaihe vaiheelta omaa korkeat laatuksiteerit ja analysoi tarkoin omaa ja parin osaamista 	<p style="text-align: center;">Oppiminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - odottaa selkeitä tavoitteita ja yksiselitteisiä ohjeita - haluaa, että opetus on suoraviivaista ja etenee nopeasti - toimii määrätietoisesti annettujen ohjeiden mukaisesti - tekee kaiken tarpeellisen, eikä anna estei-den lannistaa - odottaa opettajalta suoraa palautetta osaamisestaan - tulee paineen alla kriittiseksi ja saattaa käyttää karkeaa kieltä - korkea vaatimustaso itseään ja pariaan sekä opettajan ammattitaitoa kohtaan - suorittaa kaikissa oppimisprosessin vai-heissa liikkeen päättäväisesti alusta lop-puun
<p style="text-align: center;">Tanssi</p> <ul style="list-style-type: none"> - aluksi liike on epäroivää - liike vapautuu kriteerien täytyessä 	<p style="text-align: center;">Tanssi</p> <ul style="list-style-type: none"> - liike on varmaa ja suoraviivaista

Taulukossa 3 kuvatun tanssiparin osapuolet pyrkivät saavuttamaan yhteisen tavoitteen toisistaan merkittävästi poikkeavalla tavalla. Viejä tarvitsee paljon yksityiskohtaista tietoa ja harjoittelee

askelia perusteellisesti. Seuraaja taas on välittömästi valmis kokeilemaan askelia ja odottaa kärsimättömänä asian etenemistä.

TAULUKKO 4. Esimerkkejä S-tyylin viejän ja i-tyylin seuraajan erilaisista toimintatyyleistä

S-tyylin viejä	i-tyylin seuraaja
<ul style="list-style-type: none"> - arvostaa yhteistyötä ja rauhallista vuorovaikutusta - seuraa kärsivällisesti opetusta - huomioi seuraajan ajatukset ja toiveet - tuntee olonsa epämukavaksi kireissä tilanteissa - vie asiat loppuun saakka 	<ul style="list-style-type: none"> - on innostunut ja heittäytyy tilanteisiin ennakkoluulottomasti - ei vaivaa päätään yksityiskohdilla ja jakaa kokemuksensa toisten kanssa - viimeistely jää vähäiseksi - muutaman yrityksen jälkeen, hän tyytyväinen itseensä ja odottaa malttamattomana seuraavaa siirtoa
<p style="text-align: center;">Oppiminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - arvostaa rauhallista ja vakaata ympäristöä - harjoittelee kärsivällisesti annettujen ohjeiden mukaisesti - toivoo saavansa ohjausta ja tukea myös ryhmän muilta jäseniltä - antaa tunnustusta muille - arvostaa kannustavaa palautetta 	<p style="text-align: center;">Oppiminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - on innostunut ja haluaa edetä nopeasti - soveltaa opittua suurpiirteisesti - nauttii esilläolosta ja huomionosoituksista - toimii mielellään ryhmässä
<p style="text-align: center;">Tanssi</p> <ul style="list-style-type: none"> - liike on varovaista ja säännönmukaista 	<p style="text-align: center;">Tanssi</p> <ul style="list-style-type: none"> - liike on vapautunutta ja irtonaista

Taulukossa 4 kuvatun tanssiparin viejä tavoittelee yhteisen tanssin onnistumista. Hän toimii kärsivällisesti ja rauhallisesti sekä noudattaa annettuja ohjeita. Seuraaja on innostunut ja etenee asiassa vauhdilla ja ennakkoluulottomasti. Tässä esimerkissä kohtaa kaksi hyvin eri tavoin yhteiseen tanssiin suhtautuvaa henkilöä. Rauhallinen ja varovainen viejä kohtaa impulsiivisen ja esiintymishaluksen seuraajan.

Paristanssissa kaksi erilaista ihmistä ilmaisee itseään ja tulkitsee toisiaan kehon välityksellä. Onnistunut tanssillinen vuorovaikutussuhde rakentuu pitkälti samojen tekijöiden varaan kuin mikä tahansa muu ihmisten välinen vuorovaikutus. Everything DiSC avaa näkökulmia ihmisten erilaisuudesta ja tarjoaa konkreettisia välineitä oppia ymmärtämään omaa ja muiden käyttäytymistä. DiSC:n avulla voidaan muodostaa käsitys siitä, miten ihmisten erilaisuus näkyy, minkälaisia odotuksia heillä on ja miten toimien voidaan päästä parempiin tuloksiin. DiSC:n avulla pyritään välttämään ihmisten välisiä ristiriitoja sekä kehittämään rehellistä, avointa ja arvostavaa kohtaamista.

4 TUTKIMUSASETELMA

Voidaksemme kehittää paritanssin opetusta somaattisempaan ja yksilöä huomioivampaan suuntaan halusimme selvittää tutkimuksessamme, millaisia kokemuksia metodimme somaattiset harjoitukset saavat tanssioppilaissa aikaiseksi, millaisia vaikutuksia metodilla on kehonkuvaan ja keholliseen vuorovaikutukseen sekä miten Everything DiSC -analyysin avulla saatu ymmärrys omasta ja parin yksilöllisyydestä konkretisoituu oppimistilanteessa. Halusimme saada mahdollisimman aidon ja totuudenmukaisen tutkimustuloksen voidaksemme nojata siihen ja hyödyntää sitä tulevaisuuden työnkuviessamme. Koska olimme itse aktiivisia toimijoita tutkimuksen aikana, päädyimme yhdistämään toiminnallisen ja tapaustutkimuksen lähestymistavat. Keräsimme aineiston käyttäen informoitua kyselyä ja purimme vastaukset temaattisen analyysimallin mukaisesti.

4.1 Toiminnallinen tapaustutkimus

Tapaustutkimuksen tekijällä on usein aavistus, tieto tai voimakas tunne siitä, että tutkittava tapaus on tärkeä. Lopullinen tieto asiasta selviää kuitenkin vasta sitten, kun tutkimus on saatu päätökseen. (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 10.) Omassa tutkimuksessamme meillä on ollut lähtökohteisesti tunne siitä, että kehittämämme metodi toimii ja opetusmallin avulla on mahdollista vahvistaa sekä oppilaiden kokemusta tanssista että heidän tanssillisia taitojaan. Tutkimuksemme yksi tavoite onkin ollut nostaa esiin, millaisia prosesseja metodin käytön aikana tutkittavat käyvät läpi. Laine, Bamberg ja Jokinen (2007, 10) esittävät tapaustutkimusta tutkimustavaksi silloin, kun tutkimus on selvittää jotain, mikä ei vielä ole tiedossa ja mihin halutaan lisävalaisua. Tapaustutkimuksessa päämääränä saada lisäymmärrystä paitsi itse tutkimuksen kohteesta, myös olosuhteista, joissa tutkimus suoritettiin ja jotka vaikuttivat siihen, millainen lopputuloksesta lopulta muodostui.

Lehtonen (2007, 245) esittää toiminnallisen tutkimuksen olevan aina tapaustutkimusta, sillä toiminnallinen tutkimus kohdistuu aina ”tapaukseen”. Toimintatutkimukselle on ominaista se, että tutkija osallistuu tutkimuskohteen toimintaan havainnoiden ja arvioiden sitä samalla. Lehtonen pitää tällaista reflektiivisyyttä toimintatutkimuksen vahvuutena. Suunnittelu, toiminta ja arviointi voivat vuorotella tutkimusprosessin aikana. (Lehtonen 2007, 246.) Tämä on syy, miksi toiminnallinen lähestymistapa tutkimuksen tekemiseen oli meille tärkeää. Kun tutkimustilanne on samalla

opetustilanne, mahdollisuus suunnittelulle, arvioinnille, vuorovaikutukselle ja erilaisille toimintamalleille ja niiden vaihteluille on oltava olemassa sen sijaan, että niiden ajateltaisiin vaikuttavan haitallisesti tutkittaviin tai tutkimustuloksiin.

Heikkisen (2018, 215) mukaan toimintatutkimusta ohjaa erityisesti halu tietää, miten asioita voi kehittää ja tehdä paremmin. Pyrkimyksenä on löytää tietoa, jonka avulla käytänteitä on mahdollista muuttaa parempaan suuntaan. Toimintatutkimuksessa huomio kohdistuu yleensä ihmisten yhteistoimintaan ja sosiaalisiin elementteihin. Toimintatutkimus onkin yleinen lähestymistapa erityisesti kasvatus- ja koulutusalailla, jossa toiminta tapahtuu sosiaalisissa yhteisöissä. Toimintatutkimus on myös itsessään sosiaalinen prosessi. (Heikkinen 2018, 216.) Oman tutkimuksemme taustalla onkin Heikkisen (2018, 220) mainitsema tapaustutkimuksen eettis-normatiivinen intressi: tietoa ei tavoitella tietämisen vuoksi vaan käytännön kehittämisen mahdollistamisen vuoksi.

4.2 Informaatiokysely ja temaattinen analyysi

Sekä Hiltusen Jyväskylän yliopiston graduopiskelijoille valmistetussa luentomateriaalissa (viitattu 5.3.2020) että Palmati – Opetusteknologian kootut ajatukset -blogissa (julkaistu 6.10.2012, viitattu 5.3.2020) todetaan käyttämämme informoidun kyselyn olennaisen piirteen olevan se, että tutkija ja tutkittava ovat samassa tilassa ja toistensa käytettävissä. Tutkija jakaa kyselylomakkeet itse ja kertoo kyselyn tarkoituksen. Valli (2018, 97) pitää näin toteutetussa aineistonkeruumuodossa selkeänä etuna sitä, että tutkija voi arvioida vastaajien käyttäytymistä ja ohjeistaa heitä uudelleen, jos näyttää siltä, että väärinymmärryksen vaara on olemassa. Vastaavasti vastaaja voi puolestaan esittää tarkentavia kysymyksiä, mikäli kokee olonsa epävarmaksi.

Ohjeistimme tanssijat vastaamaan kyselylomakkeen (liite 1) etupuolelle täysin vapaasti ja kertomaan omin sanoin heille itselleen päällimmäiseksi ja tärkeimmiksi nousseita havaintoja, tunteuksia ja ajatuksia. Kun he olivat saaneet purkaa kaiken olennaisen, ohjeistimme heidät vastaamaan kääntöpuolen (liite 2) tarkentaviin kysymyksiin, mikäli he eivät vielä olleet tulleet kirjoittaneeksi näistä aiheista. Yksisivuisessa Everything DiSC -kyselylomakkeessa (liite 3) kysymykset ohjasivat suoraan analyysin tulosten ja harjoitustenaikana ilmenneiden toimintamallien äärelle. Olimme varautuneet ohjeistamaan oppilaita enemmänkin, mutta tarkentavia kysymyksiä ei tullut, joten oletimme ohjeiden olleen riittävät ja kysymysten ymmärrettäviä.

Valli (2018, 93) nostaa esiin kyselylomakkeeseen liittyvän tärkeän seikan: kaikki asiat eivät ole välttämättä aina selkeästi mitattavissa eikä käsillä ole aikaisemmin hyväksi havaittuja mittareita. Tällöin tutkija itse joutuu operationalisoimaan käsitteet mittareiksi, toisin sanoen kysymyksiksi. Omassa tutkimuksessamme mittari – toisin sanoen tutkimuksemme kysymykset – nousevat kehonkuvan, kehollisen vuorovaikutuksen ja yksilöllisyyden käsitteistä, joita olemme teoriaosuudessa pyrkineet avaamaan. Valli (2018, 93) kehottaakin tutkijaa keräämään tietoa aikaisemmista tutkimuksista ja rakentamaan kysymyksensä eli mittarinsa teorian pohjalta. Omissa kyselylomakkeissa pidimme tutkimuksemme teemojen johdonmukaista läsnäoloa olennaisena tärkeänä saadaksemme ensisijaisen tiedon analyysia varten.

Temaattisen analysoinnin toteutimme siten, että lajittelimme harjoitusten jälkeen kirjoitetut lomakkeet pääteemoihin harjoituksen teeman mukaan. Kummankin päivän ensimmäinen harjoitusosuuden teema oli oma kehonkuva, toisen harjoitusosuuden teema oli kehollinen vuorovaikutus ja kolmas harjoitusosuus rakentui askelten opettelusta ja tanssiteknisestä harjoittelusta. Harjoitusten jälkeen kirjoitetuista lomakkeista lähdimme etsimään viitteitä siitä, kuinka Everything DiSC -analyysin tulokset mahdollisesti näkyivät tanssiaskeleita ja -tekniikkaa opeteltaessa ja kuinka oppilaat itse arvioivat omaa toimintaansa suhteessa Everything DiSC -analyysiin. Näin pääsimme tarkastelemaan kolmatta, yksilöllisyyden teemaamme. Pääteemojen lisäksi olimme valppaita lukiessamme vastauslomakkeita ja valmiita löytämään vastauksista myös alateemoja.

Tuomen ja Sarajärven (2018, 142) mukaan temaattisessa analyysissä etsitään aineistosta ensin sitä ohjaavat pääteemat, joiden ympärille rakennetaan temaattinen kartta selvittämään temaattinen kokonaisuus. Tutkimuksessamme meillä on ollut alusta asti vahva ajatus teemoista, joita haluamme tutkia. Teemat olivat siis jo valmiiksi lomakkeissa löydettävissä. Temaattisen analyysin avulla halusimme kuitenkin saada ensikäden tietoa siitä, millaisia kokemuksia tutkittavilla nousee teemojen ympärille, toimivatko valitsemamme teemat ja niiden lähtökohdista rakennetut käytännön harjoitukset tarkoituksenmukaisesti ja onko somaattisella metodilla uutta annettavaa paritanssinopetuksessa. Tähän tarkoitukseen informaatiokysely ja temaattinen analyysi sopivat hyvin.

4.3 Tutkimuksen toteutus: ”Tutustu kumppaniisi tanssien!” -paritanssikurssi

Tutkimustilanne aineistonkeruineen järjestettiin pitämällä yksityinen paritanssikurssi 16.–17.11.2019 Oulun ammattikorkeakoulun Kotkantien kampuksen tanssisalissa 3. Pariskunta vali-

koitui ilmoituksen avulla, jota jaoimme sosiaalisessa mediassa paikallisten tanssitapahtumajärjestäjien ilmoitusfoorumeissa. Halusimme toteuttaa tutkimuksen parisuhteessa olevan parin kanssa, sillä tarkoituksemme oli kokeilla myös intiimin läheisyyden kautta tehtäviä somaattisia harjoitteita. Näin ollen tuntui luontevalta markkinoida kurssia myös parisuhdeteeman kautta: yhteisenä aikana ja mahdollisuutena tutustua omaan kumppaniin tanssin ja liikkeen kautta. Järjestämämme kurssin tanssin osaamisen tason pidimme avoimena, sillä koimme teettämiemme harjoitusten palvelevan kaiken tasoisia tanssijoita.

Kurssille osallistui liikunnan alan hyvinvointivalmentajana toimiva 36-vuotias nainen sekä yrityksessä tiimivetäjänä toimiva 39-vuotias mies. Kutsumme tutkittaviamme opinnäytetyössämme heidän valitsemillaan nimillä Kati ja Toni. Tutkimuksen alkaessa Kati ja Toni olivat olleet yhdessä vuoden ja neljä kuukautta. Katilla oli aikaisempi tanssitausta, mutta pari ei ollut tanssinut paritansseja yhdessä (ellei tuttavien häitä oteta huomioon), joten he lähtivät rakentamaan kokemustaan paritanssista kurssillamme aivan ensimetreiltä.

Kaksi viikkoa ennen kurssin alkua Kati ja Toni tekivät omat Everything DiSC -analyysinsä, jotka purettiin yhdessä DiSC-valmentaja Sini Karttusen kanssa. Karttunen on suorittanut MLP Modulal Learning Processes Oy:n järjestämän valmentajavalmennuksen ja suorittanut hyväksytysti sertifioidin edellyttämän loppukokeen. Analyysihin palattiin vasta molempien kurssipäivien lopussa, kun Kati ja Toni vastasivat Everything DiSC -analyysia käsittelevään kyselylomakkeeseen (liite 3).

Suunnittelimme kurssin sisällön huolellisesti asettaen sille pedagogiset sisällöt ja tavoitteet. Koimme olevamme opettajina vastuussa siitä, että pari saa parhaan mahdollisen tanssinopetuksen riippumatta tutkimuksemme onnistumisesta/epäonnistumisesta. Opetuksen tavoitteena oli, että kurssin jälkeen

- parilla on kokonaisvaltaisempi kuva kehostaan
- parin keskinäinen kehollinen vuorovaikutus ja yhteys on vahvistunut
- pari on oppinut valssin neliön, valssin oikean käännöksen ja vaihtoaskeleen, rumban perusaskeleen sekä bachatan perusaskeleet.

Kurssin alussa kerroimme parille tutkivamme paritanssin opettamisen menetelmää ja kerroimme, mikä meille paritanssin opetuksessa on mielekästä ja tärkeää. Kävimme yhdessä läpi kurssipäivän rakenteen ja sen, millaisia harjoituksia tulemme tekemään. Tämä on mielestämme luonteva

tapa toimia jatkossakin somaattisissa paritanssin opetuksen tilanteissa, jos oppilailla ei ole tästä aikaisempaa kokemusta. Mitä turvallisempi tunne oppilailla lähtökohtaisesti on, sitä avoimemmin uskomme heidän suhtautuvan harjoitteisiin ja oppimisprosessi helpottuu.

Paritanssikurssin sisältö jakautui siten, että molempina kurssipäivinä 1/3 ajasta käytettiin oman kehonkuvan kanssa työskentelyyn, 1/3 kehollisen vuorovaikutuksen harjoitteluun ja 1/3 vientiseuraamisharjoitteisiin sekä valssin ja bachatan askelten ja tekniikan harjoitteluun. Kehonkuvaan ja kehollisen vuorovaikutuksen harjoitteet olivat kontakti-improvisaatioharjoituksia sekä terapeuttisen tanssin ja somaattisen liikkeen harjoitteita, ja kukin kesti noin tunnin. Jokaisen harjoituksen jälkeen molemmat tutkittavat saivat omat kyselylomakkeet (liitteet 1 ja 2), joiden avoimiin kysymyksiin he vastasivat vapaasti harjoituksessa esiin nousseiden kokemusten, tuntemusten ja ajatusten pohjalta. Kummankin päivän lopussa tanssijat saivat vielä yhden lomakkeen vastattavakseen (liite 3), ja siinä heitä pyydettiin tarkastelemaan päivän tapahtumia ja kokemuksia suhteessa omaan Everything DiSC -analyysiinsa ja vertaamaan kokemuksiaan omaan tulokseensa.

Kumpikaan meistä opettajista ei lukenut kertyneitä vastauksia kurssin aikana. Halusimme pitää tilanteen mahdollisimman aitona kurssi- ja opetustilanteena, jossa kaikki pedagogiset ratkaisut tapahtuvat aistimiemme tilanteiden pohjalta, ei tutkimusta varten annettujen vastausten pohjalta. Luimme vastauslomakkeet vasta useampi viikko tutkimuksen tekemisen jälkeen. Lehtonen (2007, 253) kokee (omaa toiminnallista tapaustutkimusta avatessaan) tutkijan roolin helpottuvan, kun hän on saanut etäisyyttä tutkittaviin. Näin koimme myös itse. Olimme valmiimpia palaamaan teemoihin ja näkemään vastausten sisältöjä kirkkaammin, kun intensiivisen viikonlopun jälkeen aikaa oli kulunut riittävästi.

5 TUTKIMUSTULOSTEN ANALYSOINTI

Tässä kohtaa tutkimusta annamme puheenvuoron Katille ja Tonille. Meille on tärkeää antaa heidän kokemuksilleen niin paljon tilaa kuin mahdollista, sillä loppujen lopuksi koko tutkimuksemme on kyse juuri siitä: millaisia tuntemuksia, ajatuksia ja kokemuksia käyttämämme opetusmetodi *heissä* herättää. Luvussa 5.3 tarkastelemme asiaa erityisesti Everything DiSC -analyysin kautta. Vastauksista nousi esiin myös näkökulmia, joita emme osanneet odottaa. Näistä muodostuivat myöhemmin tutkimuksemme alateemat.

5.1 Oman kehonkuvan tarkastelua

Ensimmäisen kurssipäivän ensimmäinen osuus rakentui tanssi- ja liiketerapiassa käytetystä kehon skannaamisen harjoituksesta, jotka tapahtuivat maaten alustalla. Toisen päivän alussa keho skannattiin brain dance -menetelmässä käytetyn harjoituksen avulla. Lattiatyöskentelyn jälkeen harjoitus nousi eri tilantasojen kautta pystyasentoon jatkuen omana tanssina. Musiikkia ei käytetty lainkaan, tai se oli jossain kohtaa hyvin vähäisessä roolissa, taustalla äänimaisemana. Opettajan puhe ohjasi harjoitusta.

Harjoitusten tarkoitus oli ohjata oppilaat laskeutumaan paitsi fyysisesti myös henkisesti yhteiseen tilaan. Halusimme ohjata heidät rauhoittumaan oman kehon tuntemusten äärelle ja kokemaan keskittyen ohjattujen liikkeiden aikaansaamia sisäisiä aistimuksia. Halusimme myös auttaa oppilaita hahmottamaan oman kehonsa kaikki puolet ja tutkimaan niitä kehon ulottuvuuksia, jotka arjessa jäävät usein tietoisien ajattelun ulkopuolelle. Tavoitteemme oli vahvistaa heidän kokonaiskuvaansa omasta kehostaan. Vastausten perusteella vaikuttaa siltä, että prosessit käynnistyivät.

Kehon keskikohdan kohdalla rupesin miettimään missähän se onkaan ennen kuin kerrottiin mihin kohtaa ajatus tulee kohdistaa ja päähkäilin itsekseni et onko se ylempänä kuitenkin:)

Puolittaisuus ja diagonaalisuus tuntuu kehossa tosi hyvältä. Tulee kunnon mind-muscle connection fiilis, että mieli ja lihas on samalla asialla.

Kehon eri puolien ja diagonaalinen liikuttaminen vuorollaan oli tosi mielenkiintoista ja se mindmuscle connection tuntui vahvalta sen avulla.

Toni

säteiden leikkaukset sai ajattelemaan, että olenko puolikas vai kokonainen.

kun kaikki säteiden suunnat oli yhtä aikaa kehossa, tuli todella voimakas energia kehoon, tuntui että olen enemmän kuin pelkkä keho.

Kati

Myös hengitys ja rentoutumisen kokemus nousivat esiin, vaikka itse mielsimme harjoitukset kehoistimuksia herättäviksi, kehoa virittäviksi ja hyvin aktiivisiksi. Katin ja Tonin kokemuksissa nousi esiin energisyyden lisääntyminen juuri rentouden kautta. Molemmat puhuivat ensimmäisestä harjoituksesta rentousharjoituksina, vaikka itse emme harjoituksia sellaisina esitelleet, sillä meille harjoitukset näyttäytyivät nimenomaan aktiivisina kehon skannaamisen harjoituksina. Ehkä kokemus johtui siitä, että työskentely tapahtui makuuasennossa ja työskentelyn tahti oli rauhallinen.

Hengitykseen keskittyminen ”syvensi” rentoa oloa.

Kun edettiin säteisiin, niin tunsin rentoutumisen jäälle syventyvän aina kun säde lähti raajasta eteenpäin.

Säde kehosta kuulosti todella mielenkiintoiselta koska tunsin sen kohdalla rentoutuksen selkeästi syventyvän.

Toni

Kysyttäessä, muuttuivatko/vaihtuivatko tunne-/olotilat harjoituksen aikana, Tonin vastaus kuului:

Aika sama tunnetila, rentoutuminen syveni. Itseasiassa tunnen oloni todella paljon pirteämmäksi nyt ja tässä kirjoittaessa piristynyt lisää :)

Kuten Tonin vastauksesta käy ilmi, harjoituksilla oli myös energisoiva vaikutus. Rentoutumisen jälkeen seurasi piristyminen ja energian nousu, ei väsähtäminen. Lisäksi useassa vastauksissa nousi esiin keskittyminen ja valmius seuraaviin harjoituksiin. Vastausten perusteella saimme vaikutelman, ja myös oma tulkintamme itse opetustilanteessa oli se, että työskentely auttoi laskeutumaan vallitsevaan hetkeen ja lisäsi läsnäolon kokemusta. Kysyttäessä miellä mielin oppilaat päättivät harjoituksen, tiedostaminen ja keskittyminen nousivat esiin.

Hyvillä mielin. Valmiimpana ja energisempänä. Pää tyhjänä. Keskittyneempänä.

Toni

sisäiset havainnot heräsi ja vahvisti harjoituksen voimaa (tiedostaminen).

Kati

Toisena päivänä kehon skannaamisen harjoitus nousi alustalta lattiatasosta asteittain ylös oman liikkeen kautta. Kehon keskilinjan ylittävien harjoitusten jälkeen liikekieli vapautui ja oppilaat saivat jatkaa tekemistään improvisoiden opettajan asettamien (sekä vielä tässä vaiheessa mielestämme turvaa antavien) raamien sisällä. Katin ja Tonin vastauksissa nousi esiin henkilökohtainen kokemus luovan liikkeen tekemisestä ja tunteiden kanssa työskentelystä. Kokemusten kuvauksista välittyi mielestämme myös heittäytymisen sekä kehon aistimuksista ja tarpeista lähtevän luovan liikkeen tuottamisen ilo.

Välillä teki mieli hakea ihan tosi erikoisia liikeratoja ja nimenomaan kokeilla jotain erilaista. Seisaaltaan meinasi jo vauhti yltyä melkoisen kovaksi, kunnes rauhoiteltiin vauhtia. Olo on sellainen, että keho on valmistettu ja mieli myös.

Harjoituksessa oli sellainen olo että annan tietyn kehon osan tai koko kehon purkaa ulos se tunne mikä sisälläni on erilaisin pyörivin ja hyörivin liikkein.

Energinen fiilis ja teki mieli jatkaa pyörimistä ja tunteen ilmaisua liikkeen avulla.

Toni

luovuutta lämpöä ja pysähtymistä itseän.

oli hienoja jakoja kehossa mitä sai liikuttaa, ja nämä sai parannettua kehon aistimista, eri suunnat/taasot oli kivoja, joutu käyttämään ajatuksia ts. tietoisuutta vielä enemmän "miten voin liikkua".

Kati

Harjoitusten aikana Kati ja Toni vaikuttivat keskittyneen hyvin intensiivisesti omaan kehonkuvaansa ja sen kanssa työskentelyyn suunnaten huomionsa omiin sisäisiin tuntemuksiinsa. Ulkoinen kehonkuva nousi vastauksissa esiin vain kerran – ja silloinkin häivähdyksen omaisesti – kun kysyttiin, miten ulkoiset/sisäiset asiat vaikuttivat harjoituksen tekemiseen.

jossain vaiheessa huomasin ajattelevani että miltähän tämä näyttää (kriittisessä mielessä) mutta pystyin aika nopeasti päästämään ajatuksesta irti.

Kati

Oppilaan itseä kohtaan kokemat kriittiset tuntemukset, huoli siitä miltä itse tai oma liike näyttää ulospäin, nousee oman kokemuksemme mukaan usein tanssin oppimistilanteissa esille. Tuntemus on inhimillinen, ja siltä tuskin voi välttyä mutta opettajalla on iso rooli siinä, kuinka arvottava ja tuomitseva paritanssitunnin ilmapiiri on ja miten tämä vaikuttaa oppimisprosessiin. Kriittisten tuntemusten tunnistaminen ja niistä vapautuminen ovatkin yksi tärkeimmistä asioista, joihin opettaja voi oppilasta ohjata. Näiden syntymiseen opettaja voi toisaalta myös aktiivisesti itse vaikuttaa. Hän on vastuussa oppituntien turvallisen ja sallivan ilmapiirin ja positiivisen dynamiikan rakentumisesta oman toimintansa sekä antamansa ohjeistuksen ja palautteen kautta.

5.2 Kehollisen vuorovaikutuksen tarkastelua

Molempien kurssipäivien toinen harjoitus rakentui kontakti-improvisaatioharjoituksista. Toinen oli ensin aktiivinen osapuoli, joka koski ja liikutti pariaan ohjaajan vetämän harjoituksen ohjeiden mukaan. Toinen oli aistimusten vastaanottaja, joka toteutti harjoituksen silmät kiinni antaen tuntoaistille vallan. Opettajan ohjeistuksesta huolimatta aktiivisella osapuolella oli tulkinnan vapaus toteuttaa harjoitusta omalla tavallaan. Harjoituksen loppuosa muodostui kokonaan kontakti-improvisaatiosta. Ohjaamisen lomassa myös me ohjaajat teimme harjoituksen toisillemme antaen parille oman tilan, rauhan ja keskittymisen, sillä emme halunneet olla paikalla tuijottavana yleisönä, vaikka harjoituksen etenemistä seurailimmekin.

Harjoitusten tarkoituksena oli ohjata oppilaat toistensa kehojen äärelle ja koskettamisen ja liikkeen kautta kohti kehollista yhteyttä. Pyrimme herättämään oppilaissa herkkyyden aistia omaa kehoa sen tullessa kosketetuksi ja liikutetuksi sekä herkistymään toisen kehon reaktioille. Tavoitteemme oli lisätä oppilaiden ymmärrystä siitä, miten kosketus ja oma liike vaikuttavat tanssipariin ja miltä tanssikontekstissa tuntuu itse tulla kosketetuksi ja liikutetuksi. Tavoitteemme ei siis tässä vaiheessa ollut millään tavalla tekninen. Sen päämäärät olivat puhtaasti kokemukselliset.

Vaikka oppilaamme olivat pariskunta ja näin ollen koskettamisen kautta toisilleen tuttuja entuudestaan, pitkien koskettamiseen perustuvien harjoitusten tekeminen tässä kontekstissa herätti heissä ajatuksia ja myös uusia kokemuksia.

Kosketus tuntui todella hyvältä. Eteneminen hivelistä kohti painelua oli älyttömän nautinnollista ja rentouttavaa. Puolison koskettelu oli tuttua tietysti mutta uusia kohtiakin tuli havaittua kun esim käy naaman luut läpi, oli supersiistiä!

Toni

Kysymykseen miltä harjoituksen aloittaminen tuntui, Katin vastaus oli:

ihanalta, oli arvokasta kun toinen oli koskettamassa kehoa läpi.

Tässä vaiheessa päivää oppilaat olivat työskennelleet pitkään oman kehonsa aistimusten äärellä. Oli mielenkiintoista havaita kehollisten vuorovaikutustehtävien jälkeen Katin ja Tonin kirjoittamista vastauksista, miten oma henkilökohtainen somaattinen työskentelytapa siirtyi luontevasti parityöskentelyyn ja sai uusia ulottuvuuksia. Parilta tulleet keholliset viestit vahvistivat ja lisäsivät kokemuksia omasta kehosta ja sen tuntemuksista. Herkkyys ja keskittyminen eivät katkenneet vaan siirtyivät oman kehon aiheuttamista tuntemuksista parin kanssa koettuihin tuntemuksiin, ja vastauksista välittyi ymmärrys myös siitä, mitä toinen omassa kehossaan koki.

Siirtyminen koskettelusta liikkeeseen oli saumattoman tuntuista ja tuntui että ”tekijällä” oli ”kokijan” keho otettuna haltuun, kun ensin oli kosketeltu.

Huomasin jossain kohtaa etten kuule ohjaajan puheita lainkaan ja tajusin että parillani oli sama tunne kun oli ”uhrina” puolestaan. Jotenkin siinä on niin keskittyneenä/rentoutuneena omaan kehoon ja parin tekemiseen että muu jää ulkopuolelle.

Toni

kun toinen kosketti läpi kehon, tunnisti itsessä paremmin kaikki kohdat tietoisesti.

tulin tietoisemmaksi itsestäni kehollisesti, jotenkin omien rajojen ymmärtäminen ja oman kehon painon tiedostaminen tuli selkeämmäksi.

Kati

Keholliseen vuorovaikutukseen kohdistuvista vastauksista alkoi nousta esiin myös kinesteettinen empatia. Vaikka kokemusten fokus oli paljon oman kehon aistimuksissa, parilla heräsi tarve tehdä toiselle hyvää, varoa satuttamasta ja myös sallia toiselle mahdollisuus saada aikaan liikettä omassa kehossa, vaikka rentoutuminen ja liikuteltavaksi antautuminen saattoikin tuntua itsestä haasteelliselta. Kinesteettisen empatian heräämisen myötä heräsi tietoisuus omasta roolista suhteessa yhteiseen liikkeeseen.

Kun itse käsitteli uhria niin huolehdin ettei tule liian laajoja liikeratoja ja että tuenhan varmasti tarpeeksi.

Toni

tekijänä oli ihana tuottaa toiselle hyvää, nähdä ja kokea kun toinen rentoutuu.

Kati

Kati ja Toni käyttävät kontakti-improvisaatioharjoituksessa muun muassa käsitteitä ”tekijä” tai ”antaja” kuvatessaan liikeimpulssien antajaa (viejää) sekä ”kokija”, ”olija”, ”uhri” kuvatessaan liikeimpulssien vastaanottajaa (seuraajaa). Paritanssin opetuksesta ovat viime vuosien aikana poistuneet ”mies” ja ”nainen” -sanojen käyttö. Valmistuneet paritanssinopettajat ovat siirtyneet yhä enemmän koulutuksensa kannustamana puhumaan ”viejistä” ja ”seuraajista” korostaen tanssijan roolia sukupuolen sijaan.

Kati pysähtyi kontakti-improvisaatioharjoitusten jälkeen pohtimaan näiden kahden eri roolin herättämiä tuntemuksia löytäen positiivista molemmista. Mielestämme on rohkaisevaa, että sekä seuraajana että viejänä toimiminen sukupuolesta riippumatta koettiin antoisaksi ja että Katin kokemuksissa esiin nousee paitsi haasteita, myös kehitystä.

molemmissa rooleissa oli jotain haastavaakin: ”olijan roolissa” vapautuminen toisen käsittelyyn, ”täyden rentouden tilan” salliminen ja ”tekijän roolissa” tarpeeksi rauhallisen tutkimisen malttaminen.

molemmissa rooleissa oli itselle hyvää: sai olla rauhallisesti nauttijan roolissa ja päästää omasta jännityksestä, kehosta irti.

olijan roolissa rentoutuminen ja toisen käsiin luottaminen parani harjoituksen aikana.

Kati

Kun Katilta kysyttiin millä mielin hän lopetti harjoituksen, Kati vastasi:

Rentoutunein fiiliksin, kehon paremmin tiedostaen – ja että voin olla vastaanottaja tai antaja.

Meille oli tärkeää, että molemmat oppilaat saivat toimia molemmissa rooleissa, sillä tämä lisää oppilaiden kehollista ymmärrystä ja avartaa tassin ja liikkeen kokemuksia. Kun roolien eli liikkeel-

listen näkökulmien vaihtamista harjoiteltiin jo kehollisten vuorovaikutusharjoitusten yhteydessä, tapa siirtyi luontevasti myös lajityypillisiin harjoitteisiin. Myös näissä Kati ja Toni toimivat kumpikin tasavertaisesti viejinä ja seuraajina. Harjoitukset saivat aikaan sen, ettei omalla roolilla ollut niinkään merkitystä vaan huomio siirtyi yhteiseen tekemiseen. Vaikka Toni ei ollut vielä ottanut yhtäkään varsinaista paritanssiaskelta, hänen vastauksissaan nousi tässä vaiheessa esiin kokemuksia paritanssista. Vastauksista näkyy se, miten antoisaa oman, improvisoidun liikkeen tekeminen yhdessä parin kanssa hänelle oli, samoin kuin yhteyden hakeminen ja löytäminen parin kanssa.

Nyt kun tehtiin yhdessä niin tuli tunne vahvemmaksi siitä että kyseessä on nimenomaan paritanssi. Ja vielä vahvemmaksi ajatus siitä että "wow, onpa uusi lähestymistapa todellakin tanssiin" Ainakin minulle siis. Ja eritoten se että nyt mennään jotenkin tunne ja elämys edellä ja tuntuu että nyt saa vain antaa tulevassa tanssissa kehon välittää tunnetiloja sillä hetkellä, ilman suurempia koreografiamurheita.

Liikkeen aikana oli aika erikoisen tuntuista asentoja ja niitä oli mielenkiintoista ottaa mukaan vapaaseen liikkeeseen. 100% luotto oli siihen, etten törmää mihinkään joten pystyin liikkumaan vapaasti. Tosin kun "kokija" rooli oli ohi niin rupesin harmittelemaan että miksi en revitellyt tai improvisoinut enempää...

Tuntuu että rakentui saumaton yhteys puolison kanssa harjoituksen aikana. Yksi siisteimmistä harjoituksista.:

Olipa hieno harjoitus! Tuntuu että olen tosi lähellä puolisoa henkisesti ja fyysisesti.

Toni

Toni mainitsee tekstissään "koreografiamurheet". Tämä antaa vaikutelman, että askelkuvioiden miettiminen on se asia, joka vaikuttaa häiritsevästi tanssin tunnetason kokemuksiin, kun ollaan tanssin opettelu alkutaipaleella. Huomio kiinnittyy silloin askeliin, ei kinesteettisiin eikä tunnetason aistimuksiin ja tuntemuksiin. Tämä onkin yksi syy sille, miksi haluamme lisätä vapaata ja improvisoitua liikettä opetukseemme. Tanssin kokemukselle on sijaa siellä, missä ei ole koreografisia murheita.

5.3 Lajityypillisten harjoitteiden opettamisen aikana heränneiden tuntemusten tarkastelua

Iloksemme yhteys pariin oli asia, joka toistui Katin ja Tonin teksteissä, kun siirryimme monialaisista, somaattisista harjoituksista viennin ja seuraamisen, tanssiaskelten, -kuvioiden ja -tekniikan harjoitteisiin. Opetettavat tanssit olivat valssi, bachata ja rumba. Myös nämä harjoitukset tehtiin

somaattinen näkökulma huomioiden, mutta mukaan opetukseen tulivat lisäksi myös opettajan mallinäyttäminen sekä peilin käyttö.

Edellisten harjoitusten aikana rakentunut vuorovaikutuksellisuus näytti säilyvän ja vahvistuvan. Vastausten perusteella valssin, bachatan ja rumban tanssiharjoitteiden aikana yhteys pariin oli asia, josta molemmat nauttivat suuresti. Huomautamme tässä, että metodimme tärkein tavoite on mahdollistaa opetuksemme avulla todellinen ja nautinnollinen tanssin kokemus jo tanssiharrastuksen alkumetreillä. Katin ja Tonin kirjoituksissa yhteys omaan pariin oli yksi tärkeimmistä asioista, joka sai aikaan onnistuneen paritanssin kokemuksen viennin ja seuraamisen sekä tanssiaskeleiden opetteluun aikana.

yhteistyön hioutuminen oli palkitsevaa ja samalla tunne ”meidän tanssista” yhteys pariin syveni ja ymmärrys yksiköstä.

Kati

Herkkyysharjoitus oli aika olennainen jotta ymmärtäisin miten omalla toiminnalla ja keholla voi vaikuttaa yhteistoimintaan.

Toni

Kysymykseen ”Mitä opit?” Kati vastasi ensimmäisen päivän loppuun seuraavasti:

paritanssissa on kyse yhteydestä ja että on tärkeää tuntea tanssipartneri, jotta voi onnistua tekemisessä, toisen eleiden tulkitseminen/lukeminen on tärkeää.

Toisen päivän jälkeen Katin vastaus kuului:

pari on yksikkö, jossa toisen tunteminen tekee kaikesta sulavaa ja saa tanssin tuntumaan kokonaisuudelta.

lisäksi se että ei ole virheitä helpotti tanssiin suhtautumista; toinen paikkaa jos jotain tapahtuu mikä ei ”kuulu” tapahtua.

Katin jälkimmäinen kommentti ei ollut ainoa, jossa tutkittavat viittasivat virheisiin tai epävarmuuteen suhteessa omaan osaamiseensa. Siirryttäessä opeteltaviin askeliin, toisin sanoen tavoiteltuun tyyliin ja muotoon, tietoisuuteen nousivat myös virheiden mahdollisuudet. Juuri tässä kohtaa meille olikin tärkeää painottaa kärsivällisen harjoittelun ja pitkäjänteisyyden merkitystä, kannustaa ja kehua ja suunnata oppilaiden huomio ”virheistä” yhdessä tekemiseen ja vastuun kantamiseen yhteisestä tanssista.

Ongelmien yhteydessä siirsimme oppilaiden huomion tanssiparin tanssista omaan tanssiin ja vastausten ja ratkaisujen etsimiseen nimenomaan omasta tekemisestä. Olimme tässä kohtaa erityisen tarkkoja ja perusteellisia, jotta tanssitunnin tunnelma pysyisi positiivisena, armollisena, kokeilua ja erehtymistä sallivana, tanssiparia kunnioittavana ja turvallisena. Vastauksissa näkyikin, kuinka Kati ja Toni työstivät haasteita tykönään, ja löysivät myös omia sisäisiä keinoja auttaa ja kannustaa itseään. Turvallinen ilmapiiri salli virheet.

Jotenkin tosi luottavainen ilmapiiri oli ja oli selvää ettei haittaa vaikkei askeleet 100% oikein menekään.

Toni

välillä ylianalysoin omia askelia ja jos en heti hoksannut niin harmitti mutta irtipäästäminen kautta tuli vapautuneempi olo; heti ei tarvi kaikkea osata.

oma armollisuus auttoi keskittymään hätäilyn sijaan.

Kati

Haasteista huolimatta viennin ja seuraamisen sekä tanssiaskelten harjoittelun voidaan sanoa sujuneen Katiilta ja Tonilta ”kuin tanssi”. Vastauksista alkoi välittyä lajikohtaisen tanssin ja oppimisen ilo, johon sekoittui paitsi kokemus tanssista – tanssin tunne – myös erilaisten tunteiden ja tuntemusten herääminen paritanssin ja musiikin kautta.

Tosi siistiä! Nimenomaan sain tehdä tunne edellä ja nauttia eka kertaa todella paljon tanssista vaikken nyt sitä kovin osaakaan. Mulle tämä ”tunne ja yhteys” lähtökohta tekniikan edellä näköjään toimii. Sillä mähän oon ihan liekeissä, kun on niin hyvä fiilis!

Innostus vaan kasvoi! Ehkä hetken epäusko valssin askelten kanssa oli mutta sitten muistin että tunne ja yhteys ja eläytyminen on olennaisempaa. Lopun batchatassa oli kylä hymy korvilla koko ajan:)

Toni

erilaisia tuntemuksia eri tanssin aikana. valssi tuntui esteettisesti tärkeältä ja herkältä ja lattareissa taas tuli viettelevä ja keimaileva tunne; ihanaa kun pääsi mukaan eri tunnelmiin.

liike ja musiikki ja saa tunteen että on elossa ja vielä kun siihen lisää vapautuneisuuden joka tuli tunnelmasta, oli todella antoisa kokemus.

tanssiminen on suuri nautinto itselleni ja vieläpä ihanassa seurassa.

Kati

Paritanssiskurssin molempien päivien aikana paritanssiaskelten harjoitteluun käytettiin vain yksi kolmannes koko ajasta, mutta se riitti herättämään Katissa ja Tonissa paitsi edellä läpikäytyjä keskinäisen kehollisen yhteyden kokemuksia, myös innostuneita tanssin kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä. Mietimme jälkikäteen, millaisia kokemuksia Tonille ja Katille olisi syntynyt paritanssin oppimisesta, jos olisimme rakentaneet paritanssikurssin sisällön perinteisin menetelmin ja aloittaneet suoraa viennin ja seuraamisen harjoitteista, tanssiotteesta ja perusaskelista. Katin ja Tonin antamien vastausten perusteella voimme todeta, että tanssin kokemuksen äärelle on toinenkin reitti.

5.4 Yksilöllisyyden tarkastelua Everything DiSC -analyysin näkökulmasta

Everything DiSC -analyysin tulokset olivat havaittavissa tutkittavien toiminnassa prosessin kaikissa eri vaiheissa aina analyysin purkuvaiheesta tanssikurssin loppuun asti. Tämän pystyi havaitsemaan konkreettisesti tanssiparin kyselylomakkeiden vastauksista, heidän toiminnastaan itsenäisissä harjoitteissa sekä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Analyysin pohjalta luotujen henkilökohtaisten DiSC-profiilien edut nousivat erityisesti esiin tanssin askelten ja tekniikan opetustilanteissa, jolloin sanallinen vuorovaikutus nousi olennaiseksi kommunikaatio menetelmäksi ja opetuksen luonne muuttui kognitiivisempaan suuntaan.

DiSC-profiili toimi tutkimuksessamme käytännönläheisenä työkaluna, joka toi lisäarvoa opetustilanteeseen tukemalla yksilön itsetuntemusta ja kykyä ymmärtää toisen ihmisen toimintatapaa sekä erilaisuutta. Avasimme tutkittaville hyvissä ajoin ennen tutkimuksemme tanssikurssiosuutta heidän DiSC-profiilinsa ja palasimme niihin kyselylomakkeiden avulla vasta molempien kurssipäivien loppuun. Tällä pyrimme siihen, että emme tietoisesti vie ajatuksia DiSC-analyysin kesken tanssikurssin. Halusimme nähdä, miten DiSC:n tuoma ymmärrys vaikuttaa opetustilanteessa ilman, että siitä puhutaan kesken tanssikurssin.

Tutkittaville tehdyn Everything DiSC -analyysin mukaan molempien profiileissa löytyi sekä D-tyyliä että i-tyyliä. Nämä ominaisuudet näkyivät heti ensi kohtaamisesta lähtien. Tunnelma oli

avoimen odottava ja molemmat olivat valmiita etenemään ja ottivat vastaan tulevat harjoitteet innostuneesti.

Olin heti uuden harjoituksen alussa 100% valmis etenemään.

Toni

innokkuutena oppia, en pelkää haasteita, olen sinut uusien tilanteiden kanssa.

nopeatahtisuus oli tyylleni sopivan ja useiden mielenkiintoisten harjoitteluiden tekeminen innostavaa.

Kati

*En muista mikä se yksi kohta oli mutta jompi kumpi ohjaaja mainitsi jonkun askelkuvion ja saman tien tuli suusta että joo kokeillaan eli se valmius haasteisiin myös tuli esille ja mie-
tin DiSC-profiilia sen harjoituksen aikana.*

Toni

Tutkittavien toimintatyylit olivat havaittavissa sekä opetustilanteessa että heidän kyselylomakkeissaan. Vastausten perusteella selvisi, että he olivat sisäistäneet omat toimintatyylinsä hyvin. He analysoivat luontevasti omaa tekemistään DiSC-profiilin näkökulmasta.

Katin profiili muodostui iD-tyylin yhdistelmästä, jota täydensivät C-tyylin ominaisuudet ja jotka korostuivat paritanssisuudessa. Nämä piirteet tulivat esiin tarkkuutena, kriittisyytenä omaa liikettä kohtaan ja analysoinnin tarpeena sekä varsinkin tanssitekniikkaosuudessa tarkkojen ja yksityiskohtaisten ohjeiden tarpeena.

Tanssikurssin aikana tuli tilanteita, joissa Kati koki analysoivansa liikaa ja C-tyylin piirteet nousivat negatiivisessa valossa esiin. Näissä tilanteissa Kati ymmärsi omaa tarkkuuttaan ja kriittisyyttään profiilinsa kautta. Hän ymmärsi toimintatyylinsä i-ominaisuuksien auttavan häntä palauttamaan keskittymisen harjoituksen luonteeseen.

välillä meinasin ”ylianalysoida” askelia valssin aikana.

Kyllä: C-tyyli puskee esiin tarkkuutena ja i-tyylin toiminta ja leikkisyys sai tässä minut vapautumaan.

Kati

Tanssitekniikkaosuudessa C-tyylin piirteet tulivat esiin tarkkuutena ja analyttisyytenä. Katille oli tärkeää, että tanssiaskleet käytiin läpi vaiheittain ja niitä toistettiin niin monta kertaa, että hän koki hallitsevansa ne. Hallinnan tunteen syntyessä hän oli valmis etenemään asiassa. Tässä tilanteessa opettajan rooli oli tärkeä: rauhallinen askeleiden vaiheittainen läpikäyminen ja asiasta puhuminen helpottivat oppimista ja tilanne pysyi vapautuneena. Katin oli helpompi päästää irti omasta tarkkuudesta hallinnan tunteen saavuttamisen jälkeen.

välillä ylianalysoin omia askelia ja jos en heti hoksannut niin harmitti, mutta irtipäästäminen kautta tuli vapautuneempi olo, heti ei tarvi kaikkea osata.

parin kanssa tanssiminen toi heti uuden kivan haasteen kun ensin opetteli askelkuviot yksin.

itsestäni löytyy C-tyyppiä juuri tällaisissa tilanteissa haluan ymmärtää, tietää tarkkaan askelkuviot.

opettelu valssin askelin mukavan monipuolisesti aluksi tarpeeksi yksinkertaisesti ja lopussa kivan teknillisesti nuoli syntyi onnistumista ja innostusta oppia lisää!

Kati

Katin toiminnassa näkyivät vahvasti i-tyylin innostuneisuus ja D-tyylin päättäväisyys. C-tyylin ominaisuudet puolestaan täydensivät Katin profiilia hyvin ja toivat hänen työskentelynsä järjestelmällisyyttä ja syvyyttä.

Tonin toimintatyyli muodostu D-tyylin ja i-tyylin yhdistelmästä. Hänen DiSC-profiilinsa on D-tyyli i:n lisäprioriteetilla. Tonin toiminnassa näkyi koko työskentelyprosessin ajan D-tyylin ominaisuudet. Nämä piirteet tulivat esiin päättäväisyytenä ja nopeana etenemisen tarpeena. Ne näkyivät oppimistilanteessa valmiutena oppia ja kokea uutta. Näiden lisäksi työskentelyä leimasi i-lisäprioriteetin tuoma innokkuus.

MM. Profiilin mukaan nopea eteneminen tuntuu myös tanssiharjoitteiden aikana hyvältä. Innostuneisuus uusia asioita kohtaan ja uusia kuvioita tuli myös esille.

Odotinhan minä jo kovasti et pääsee tanssimaan ja jotenkin oli tosi levollinen olo. Todella kiinnostunut olin kuulemaan mitä on tulossa.

Silleen tietysti että D-tyyppinä olen valmis menemään nopeasti asiaan ja heti valmistekemään. Innostuin tosi kovasti harjoituksista että silleen myös profiilin I-osa tukee sitä.

Toni

Tonin toiminnassa näkyi selvästi hänen DiSC-profiilinsa. Hänen työskentelyssään kohtasi D-tyylin suoraviivainen etenemisen tarve i-tyylin innokkuuteen, jonka seurauksena tunnelma pysyi vapautuneena.

Tonin ja Katin DiSC-profiilien erot alkoivat näkyä selvemmin tanssitekniikkaosuudessa, jossa opetettavien asioiden luonne muuttui. Aikaisemmin etenemisen kaipuu ja innokkuus olivat olleet päällimmäiset tunnelmat, mutta tanssiaskeleiden harjoittelussa Katin tarkkuus alkoi nousta selvemmin esiin. Kati kaipasi C-tyylille tyyppillisesti tarkkoja ohjeita ja opetuksen vaiheittaista etenemistä – hän halusi hallita kuviot hyvin ennen kuin oli valmis siirtymään seuraavaan asiaan.

Tämä johti tilanteeseen, jossa Tonin ja Katin tarpeet alkoivat eriytyä. Tonin kaipasi edelleen voimakasta etenemistä, kun taas Kati vähän rauhallisempaa vauhtia. Tässä kohtaa pystyimme eriyttämään opetustamme, ja toinen opettajista lähti käymään asiaa läpi C-tyylille sopivassa tahdissa antaen yksityiskohtaista opetusta ja toinen taas D-tyylille sopivalla vauhdilla antaen lisää tietoa. Näin molempien oli mahdollista saada yksilöllistä opetusta, minkä seurauksena oppiminen tapahtui sujuvasti vapautuneessa ilmapiirissä.

Everything DiSC -toimintatyylien tiedostaminen vei ajatukset erilaisuuden äärelle. Oman toimintatyylin ymmärtäminen auttoi näkemään ja ymmärtämään myös toisten ihmisten toimintatapaa. DiSC-profiilin avulla tutkittavien oli helppo miettiä, mitä osa-alueita he voisivat itsessään kehittää vuorovaikutustilanteiden parantamiseksi ja mitä käytännön tekoja he voisivat tehdä yhteistyön sujuvuuden eteen.

Ymmärsin edetä rauhallisemmin tiettyjen profiilien (S,C) kanssa ja vaikka [en] itse tarvitsisi kaikille perusteluja, ohjeita jne niin ymmärtäisin toisten tarpeet ja osaisin siksi olla rauhallisempi.

Toni

haluan muuttaa toimintaani enemmän toista huomioivaksi siten että pysähdyn antamaan toiselle tilaa/aikaa omaksua asioita ja kohtaamaan tietoisemmin.

Kati

Tietoinen toimintatyylien analysointi auttoi myös löytämään toimivan yhteistyön elementtejä tutkittavien välisestä vuorovaikutuksesta. Kati pohti omassa vastauksissaan molempien toimintatyylien yhtäläisyyksiä ja niiden vaikutuksia sujuvassa yhteistyössä.

kyllä parini on luonteelleni helposti sulautuva toiminnan tyyppi ja siksi harjoitus tuntui hänen kanssa helpolta.

Kati

Vastausten perusteella voimme todeta, että DiSC-profiilin tuntemus antoi Tonille ja Katille valmiudet tulkita, arvioida ja jäsentää omaa toimintatyyliään. He pystyivät ymmärtämään ja huomioimaan oman toimintatyyliinsä vaikutuksia suhteessa toisiinsa, opettajiin sekä erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin.

Meille opettajille DiSC-profiilit antoivat käytännönläheisen työkalun, jonka avulla opetuksen yksilöllistäminen oli helpompaa. Profiilien ansiosta saimme tutkittavista sellaista tietoa, jota emme normaalissa tilanteessa olisi saaneet. Niiden avulla meidän oli helpompi ennakoita ja suunnitella opetusta sekä edetä kurssillamme – analyysi toimi hyvin oman pedagogisen osaamisemme tukena. Voimme todeta, että DiSC-analyysin tuoma ymmärrys auttoi ennakoimaan tulevaa vuorovaikutusta ja sitä kautta välttämään mahdollisia konfliktitilanteita ihmisten välillä. Ihmisten erilaisuuden huomioiva opetustyyli auttoi säilyttämään kurssilla rentoutuneen ja vapautuneen ilmapiirin, jossa oli helppoa ja turvallista opetella paritanssia monialaisin ja somaattisin menetelmin.

6 YHTEENVETO

Tarkoituksemme oli selvittää toiminnallisen tapaustutkimuksemme avulla, minkälaisia kokemuksia ja tunteita somaattinen ja yksilöllisyyden huomioiva paritanssinopettaminen herättää tutkittavissamme. Keräsimme tutkimusaineiston järjestämällämme paritanssikurssilla. Tutkimuksemme taustalla on aikaisemmin kehittämämme paritanssinopettamisen metodi, jonka keskeiset teemat ovat kehonkuva, kehollinen vuorovaikutus ja yksilöllisyys. Näitä teemoja avasimme opinnäytetyömme teoriaosassa. Paritanssikurssilla lähestyimme kehonkuvaa ja kehollista vuorovaikutusta käytännön tasolla monialaisten, somaattisten harjoitteiden avulla. Yksilöllisyyden teemaa lähestyimme erityisesti Everything DiSC -analyysin tuoman ymmärryksen kautta.

Tutkimuksemme päätavoite oli kerätä kokemuksellista tietoa voidaksemme kehittää somaattista ja yksilöllistä huomioivaa paritanssinopettamisen metodia ja opettamisen kenttää ylipäätään. Tutkimuksessamme halusimme selvittää, millaisia vaikutuksia somaattisen paritanssinopettamisen metodilla on kehonkuvaan ja keholliseen vuorovaikutukseen. Lisäksi halusimme tietää, miten Everything DiSC -analyysin avulla saatu ymmärrys omasta ja parin yksilöllisyydestä vaikuttaa oppimistilanteessa.

6.1 Päätelmät

Tutkimuksemme osoitti, että monialaiset, somaattiset harjoitteet yhdistettynä perinteiseen tanssinopetukseen laajentavat ja syventävät oppilaiden kokemusta tanssista. Tämä tapahtui jo molempien kurssipäivien alkumetreillä kehon skannaamisen harjoitusten aikana. Kehonkuvaa vahvistavat harjoitteet ohjasivat oppilaiden huomion omien kinesteettisten aistimusten ja tunteiden äärelle. Kuten somaattiseen työskentelyyn ajatusmalliin kuuluu (Somatic Movement Center, viitattu 24.3.2020), oman kehon tuntemuksiin suuntautunut rauhallinen liike lisää aistimuksia ja tietoisuutta omasta kehosta. Tutkimuksessa etsiskelevä ja rauhallinen liike koettiin paitsi kehoaistimuksia vahvistavina, myös rauhoittavana, rentouttavina ja virkistävinä.

Kokemuksista välittyi vahva läsnäoleminen. Tutkittavien keskittyminen kohdistui omaan tekemiseen mutta suuntautui myös tuleviin tanssiharjoitteisiin ja pysyi yllä niiden aikana. Somaattisten menetelmien avulla voidaan kehonkuvan vahvistamisen lisäksi siis myös vahvistaa läsnäolotaito-

ja keskittymiskykyä. Tämä nousi esiin tutkimusaineistossamme sen verran selkeästi, että haluamme nostaa sen yhdeksi tutkimuksemme alateemaksi.

Poikonen (2018, 19) toteaa niin liikkeen ja itsetietoisuuden kuin kehollisen kommunikoinnin ja kosketuksen olevan erottamattomia tanssin elementtejä. Kurssillamme liukumat näiden välillä tapahtuivat sujuvasti. Kehonkuvaan suuntautuneiden harjoitusten vahvistama läsnäolo ja keskittyminen siirtyivät parityöskentelyyn. Kun oppilaat olivat läsnä itselleen, heidän oli helppo olla seuraavaksi läsnä toisilleen ja avautua keholliseen vuorovaikutukseen parin kanssa.

Kinesteettisen empatian kokemukset heräsivät ja pari hakeutui keholliseen yhteyteen luontevasti. Tutkittavat saivat jo kehollisia vuorovaikutustaitoja vahvistavien harjoitusten aikana kokemuksia yhteisestä tanssista. Huomio suuntautui tanssissa koettuihin tunteisiin ja tuntemuksiin sekä parin kanssa saavutettuun yhteyteen. Kehollisia vuorovaikutustaitoja vahvistavien harjoitusten aikana eletyistä kokemuksista välittyi tanssin ja improvisoimisen ilo, kun sai tanssia ”ilman koreografiamurheita”.

Vapaan tanssin ja improvisaatioharjoitusten aikana syntyneet onnistuneet tanssin kokemukset nousivat toistuvasti esiin tutkittavien vastauksissa ja näin ollen myös toiseksi alateemaksemme. Improvisaatioharjoitteissa liikkeen suunnat ja tasot olivat täysin tanssiparin valittavissa. Tutkimuksemme perusteella haluamme vahvistaa tämän kaltaisten harjoitusten osuutta paritanssitunneilla. Ne ovat merkityksellisiä, sillä ne lisäävät oppilaiden kokemuksia omista liikemahdollisuuksistaan sekä rohkaisevat heitä monenlaisiin liikkeellisiin kokeiluihin.

Emme tarkoita vapaalla tanssilla tunnilla opeteltujen kuvioiden kertaamista vapaasti vieden, vaan yhteistä tanssia, jossa parilla on käytettävissä kaikki mahdolliset liikkeen kinesfäärit, suunnat ja tasot. Pidämme tärkeänä, että parit saavat harjoitella tanssillisessa kontaktissa olemista mieltimättä askelkuvioiden onnistumista tai epäonnistumista.

Luovalla toiminnalla on paritanssinopetuksessa paikkansa. Viitaten Pylvänäiseen (2018) kaikki positiiviset kokemukset vahvistavat kehoitseyttämme ja koko kehonkuvaamme. Useimmiten nämä tapahtuvat kehollisten, vuorovaikutuksellisten toimintojen kautta. Poikosen (luentomateriaali, 2.11.–1.12.2019) mukaan hyvänolon ja innostuksen tunne syntyvät hyvänolohormonien (endorfiini, dopamiini, serotoniini), liikeaivoalueiden monipuolisen aktivaation sekä hippokampuksella syntyvien uusien neuronien (neurogenesis) ansiosta, jotka nimenomaan luova liike aktivoi. Samo-

jen prosessien kautta rakentuvat myös mielikuvitus ja tunneilmaisuus. Haluamme huomioida paritanssin opettamisen metodissamme oppilaiden mahdollisuuden työskennellä näillä kehon ja mielen osa-alueilla ja koemme sen olennaiseksi osaksi tanssinopetusta.

Tutkittavien kokemuksista välittyi somaattisille käytänteille tärkeä kehoitseys ja sen muokkaantuminen. Kehoitseys on merkityksellinen elementti, sillä liike ja tanssi puhuttelevat erityisesti tätä osaa yksilön kehonkuvassa. Tutkimustilanteessa ja tutkittavien kokemuksissa välittyi fyysisten liikkeiden, eleiden, kehon jännittämisen ja vapautumisen sekä vireystasojen muuttumisen välityksellä kommunikoiva keho. Tutkittavat analysoivat vastauksissaan omia emotionaalisia reaktiojensa ilmaisten siten myös kehoitseyttään. Heidän yhteytensä omaan sisäiseen kokemusmaailmaan sekä ulkoiseen ympäristöön tulivat todeksi vuorovaikutuksessa ja kokemukuvauksissa. Me opettajina koimme olevamme osa todellisuutta, jossa heidän kehonkuvansa kaikki elementit, kehoitseyden lisäksi siis myös kehomuisti ja olemusseikat, vaikuttivat ja tulivat vaikutetuiksi, toivoen voivamme vaikuttaa prosesseihin positiivisesti.

Kehonkuvan tarkastelussa kehon, mielen ja toiminnan yhteydestä on puhuttu elementtien avulla. Sosiaalipsykologi Rom Harrén teoria puolestaan tarkastelee ihmisen toiminnan kolmitasoisuutta ja ihmismielen kerroksellisuutta. Harrén teoria kuvaa kattavasti, miten monet eri tekijät vaikuttavat ihmisen mieleen ja sitä kautta toimintaan. Tanssinopettajina vaikutamme pääsääntöisesti teorian keskimmaisella tasolla, jossa toimitaan ihmismielen tietoisella alueella. Opetuksen seurauksena syntyvien rutiinien myötä vaikutukset yltävät myös ihmisen toiminnan alimmalle tasolle.

Pedagogisen osaamisemme tueksi valikoituneen Everything DiSC -analyysin vaikutukset ovat parhaimmillaan erilaisissa sanallisissa vuorovaikutustilanteissa, kuten opetustilanteissa. DiSC-profiilin tuntemus tuo käsitystä ihmisten väliseen vuorovaikutukseen erilaisuuden ymmärryksen kautta. Sen avulla on mahdollista yksilöllistää opetusta ja jakaa tietoa ymmärrettävällä tavalla. Nämä vaikutukset näkyvät tutkimuksessamme konkreettisesti.

DiSC-profiilien tuntemus toi tutkittaville itsetuntemusta, jonka kautta oli mahdollista ymmärtää toista paremmin: He saivat profiileista konkreettista apua analysoida omaa oppimistyyliään ja tapaa vuorovaikuttaa. Samalla he pystyivät analysoimaan oman toimintansa vaikutuksia vuorovaikutustilanteissa ja löytämään kehityksen kohteita niistä. Huomasimme myös DiSC-profiilin tuovan kärsivällisyyttä vuorovaikutustilanteisiin – oli helpompi ymmärtää toista, kun ymmärsi oman toimintatyylinsä ainutlaatuisuuden ensin.

Tutkimuksessa havaitsimme Everything DiSC -analyysin tuovan ymmärrystä opetustilanteeseen monella eri tasolla. Analyysin avulla meidän opettajien oli helpompi yksilöllistää opetusta jo suunnitteluvaiheessa. Pystyimme miettimään opetuksemme sisältöä ja etenemistä profiileja hyödyntäen. DiSC-analyysi herkisti meitä tutkittaviemme tarpeille ja syvensi kykyämme ymmärtää erilaisia toimintatyyplejä ja tapoja vuorovaikuttaa. Analyysin ansiosta meidän oli helpompi tarjota yksilöllisiä ratkaisuja eri opetustilanteisiin ja auttaa tutkittaviamme heidän keskinäisessä vuorovaikutuksessaan. DiSC-analyysi toi arvokasta tietoa meille kaikille osapuolille; tätä tietoa voimme hyödyntää elämän eri osa-alueilla.

Tutkimukseen tuomimme pääteemojen (kehollisuus, kehollinen vuorovaikutus, yksilöllisyys) lisäksi tutkimamme tanssiparin Katin ja Tonin kokemuksista nousi esiin selkeitä alateemoja (rentoutuminen ja luovuus). Vastaukseksi tutkimuskysymyksiin rakensimme teemoista ja alateemoista paritanssitunneille sopivat sisällöllisten rakennelmien kuvion, joka kuvaa näkemystämme paritanssitunnin sisällöllisestä rakenteesta. Kuvio 5 osoittaa tanssinopettamisen osa-alueet, jotka tutkimuksemme perusteella tanssitunneilla olisi hyvä huomioida.



KUVIO 5. Tutkimuksemme pää- ja alateemojen pohjalta syntynyt paritanssitunnin sisällöllinen rakenne.

Sektorit ovat tasa-arvoisessa suhteessa toisiinsa, sillä tanssin kokemisen saavuttamiseksi paritanssitunnilla ne ovat kaikki yhtä merkityksellisiä. Konkreettisissa harjoitteissa sisällöt voivat kul-

kea päällekkäin ja lomittain, ja opettajan harkinnanvaraan jää, kuinka hän jakaa käytettävissä olevan ajan. Emme koe eri sisältöihin suunnatun ajan olevan pois varsinaisesta lajityypillisestä paritanssin opetuksesta. Kaikki kuvion sisällöt ovat läsnä paritanssissa, kuten tutkimuksemme osoittaa, mutta ne ovat mahdollisesti olleet vähemmällä huomiolla perinteisessä paritanssiopeutuksessa. Se, montako askelkuviota tanssitunnin tai -kurssin aikana opetellaan, ei ole metodisamme olennaista. Olennaisempaa on se, että tanssioppilaiden tanssilliset taidot kehittyvät monipuolisesti ja oppilaat kokevat tanssin kehossaan, eivät askeleissaan. Pyrimme myös siihen, että nautinnollisen tanssin kokemuksen lisäksi heidän asenteensa tanssiin ja sen mahdollisuuksiin ovat joustavat, monipuoliset, laajat ja syvälliset.

6.2 Pohdinta

Tutkimusaineistomme muodostui kahden oppilaan kirjoittamista kokemuksista. Vaikka tutkittavia oli kaksi, analysoitavaa tutkimusaineistoa kertyi runsaasti, sillä Everything DiSC -analyysien lisäksi tutkimusmateriaalia kerättiin paritanssikurssin molempina päivinä jokaisen harjoituksen jälkeen. Tutkittavien määrästä johtuen meillä oli mahdollisuus syventyä tutkimusaineistoon syvällisesti ja saada näin perusteellinen kokonaiskuva tutkimuksen kohteesta eli tutkittavien kokemuksista. Laadullisessa tutkimuksessa tarkoitus onkin pyrkiä kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä ja löytämään teoreettisesti mielekäs tulkinta sen sijaan, että tavoitteena olisi saavuttaa tilastollisia yleistyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Erityisesti tapaustutkimuksessa korostetaan yleistettävyyden sijaan ymmärrystä. Tutkittava ilmiö voi kuitenkin olla myös yleistettävissä, sillä se avaa kokonaiskuvan ja uusia tarkastelukulmia tutkitusta aiheesta. (Leino 2007, 214.) Tähän pyrimme omassa tutkimuksessamme.

Tutkimustilanteemme oli vuorovaikutteinen, ja kurssin opettajina meille oli selvää, että vaikutimme tutkimuksen kulkuun. Opettajina rakensimme puitteet tutkittavien kokemuksille mutta muuten pyrimme pysymään tutkimustilanteissa tarkkailijan roolissa ja antamaan tutkittaville rauhan ja tilan ”kokea kokemuksensa”. Lehtosen (2007, 247) mukaan tutkija vaikuttaa väistämättä tutkimusprosessin kulkuun, jos hän on mukana tutkimustoiminnassa ja hänelle muodostuu suhde tutkittavaan. Prosessin arvioiminen ja analysoiminen voi vaikeutua. Opettaessamme Katia ja Tonia huomiomme oli keskittynyt opettamiseen. Muilta osin toimimme tarkkailijoina ja teimme havaintoja. Emme itse kokeneet ristiriitaa tutkijan ja opettajan roolien välillä, sillä meille oli selvää alusta

asti, miltä osin puutumme tutkimukseen. Koimme itse tutkimukseen osallistumisen arvokkaaksi, sillä observoidessamme tutkimustilannetta saimme vahvistusta tulkinnoillemme.

Tutkimuksemme käsitteli useaa erittäin laajaa erillistä kokonaisuutta. Jokaisesta näistä olisi voinut kirjoittaa oman opinnäytetyönsä ja jokainen herätti myös uusia jatkotutkimusideoita. Mielenkiintoisimmat jatkotutkimusideat nousivat kuitenkin omasta tutkimuksestamme, ja nostamme näistä esiin kolme.

Tanssin neurotiede on keskittynyt hyvin pitkälti tanssin katsomisen herättämien kokemusten selvittämiseen (mm. Poikonen 2018; Calvo-Merrino 2019; Orgs, Calvo-Merino & Cross 2019). Neurotieteellisten tutkimusmenetelmien kehittyessä myös niiden käytettävyys tanssin tutkimuksessa on parantunut. Yhdistetty neurotieteeseen ja tanssijoiden kokemuksiin pohjautuva tutkimus voisi antaa mielenkiintoista tietoa siitä, mitä paritanssijoiden kehon sisällä aivotoiminnallisella ja kokemuksellisella tasolla tapahtuu tanssin aikana. Koska tanssin tutkimuksen ilmiöitä on ollut aikaisemmin vaikea todistaa tieteellisesti, toisi neurotieteellinen lähestymistapa tiedon lisäksi myös luotettavuutta.

Mielenkiintoista olisi myös tutkia lisää Everything DiSC -analyysin käyttömahdollisuuksia tanssinopetustyössä. Tutkimuksemme kaikkien osapuolten DiSC-profiilit olivat tiedossa, mikä mahdollisti opetuksen arvioinnin kaikkien toimintatyylien näkökulmista. Jatkotutkimuksessa meitä kiinnostaisi selvittää, miten pelkästään opettajan profiilin tuntemus vaikuttaa opetustyössä, jossa tavoitteena on mahdollisimman yksilöllinen opetus. Haluaisimme selvittää, kuinka paljon opettajan ymmärrys omasta yksilöllisyydestään vaikuttaa siihen, miten hän pystyy arvioimaan ja ennakkoimaan toisen tapaa toimia sekä valitsemaan sopivia opetusmenetelmiä. Haluaisimme ymmärtää, onko opettajan lisääntyneellä itsetuntemuksella merkitystä opetuksen yksilöllistämässä.

Tutkimuksemme vahvisti käsitystämme siitä, että monialaisilla, somaattisilla harjoitteilla yhdistettynä yksilölliseen opetukseen on paikkansa paritanssin kentällä. Nämä tuovat kokonaisvaltaisuutta ja monipuolisuutta tanssioppilaiden kehon ja liikkeen harjoitteluun. Hyötyjen selvittäminen laajemman otannan ja perusteellisemmän paneutumisen avulla on kolmas mielenkiintoa herättänyt jatkotutkimuksen aihe. Koemme, että metodimme kehittämistyö on edelleen kesken, vaikka opinnäytetyömme tutkimukset osoittavatkin meidän olevan oikealla tiellä.

Omassa metodissamme koemme tärkeimmäksi sen johdattaman polun tanssin kokemuksen äärelle. Olemme onnistuneet opetustyössämme silloin, kun tanssijoiden huomio ei ole liikkeissä eikä askelissa. Tanssijoilla on luottamus siihen, että ne kyllä tapahtuvat. Heidän huomionsa on liikkeen suomassa vapaudessa ja nautinnossa, siinä hetkessä ja siinä paikassa, jossa tanssi tapahtuu ja jossa he yhdessä ovat.

LÄHTEET

Bannerman, H. 2014. Is Dance a Language? Movement, Meaning and Communication. *Dance Research* 32.1, 65–80.

Calvo-Merino, B. 2019. Neural mechanisms for seeing dance. Teoksessa *The Neurocognition of Dance. Mind, Movement and Motor Skills* (toim. Bettina Blässing, Martin Puttke & Thomas Schack), 193–214. New York: Routledge.

Carlson, E. 2018. *Me, You and the Dance. Effects of Individual Differences and Social Context on Music-induced Movement*. University of Jyväskylä. Faculty of Humanities and Social Sciences. JYU Dissertations 33, 13–14, 32.

Eddy, M. 2009. A Brief History of Somatic Practices and Dance Historical Development of The Field of Somatic Education and It's Relationship to Dance. *Journal of Dance and Somatic Practices* 1 (1), 5–27.

Ginot, I. 2011. Body schema and body image: At the crossroad of somatics and social work. *Journal of Dance & Somatic Practices* 3 (1–2), 151–165.

Heikkinen, H.L.T. 2018. Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa *Ikku-noita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (toim. Raine Valli), 215–230. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hiltunen, L. Metodina kyselytutkimus. Viitattu 5.3.2020,
<http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/kyselytutkimus2.pdf>.

Hänninen, V., Partanen, J & Ylijoki O. 2001. *Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjiä*. Tampere: Osk Vastapaino, 230-239.

Lehtonen, P. 2007. Tapaus- ja toimintatutkimuksen yhdistäminen. Teoksessa *Tapauksentutkimuksen taito* (toim. Markus Laine, Jarkko Bamberg & Pekka Jokinen), 245–253. Helsinki: Gaudeamus.

Leino, H. 2007. Yleinen ongelma, yksi tapaus. Teoksessa Tapaustutkimuksen taito (toim. Markus Laine, Jarkko Bamberg & Pekka Jokinen), 214–227. Helsinki: Gaudeamus.

MLP 2019. Sanoitamme erilaisuutta. Viitattu 14.10.2019, <https://mlp.fi/>

MLP akatemia (sisäinen lähde) 2019. Valmentajan ohje: Yksilö- / työparipalautte. Viitattu 14.10.2019, <https://www.edisc.fi/login/index.php>

Orgs, G., Calvo-Merino, B. & Cross, E.S. 2019. Knowing dance or knowing how to dance? Sources of expertise in aesthetic appreciation of human movement. Teoksessa *The Neurocognition of Dance. Mind, Movement and Motor Skills* (toim. Bettina Blässing, Martin Puttke & Thomas Schack), 238–257. New York: Routledge.

Palmati – Opetusteknologian kootut ajatukset -blogi. 2012. Viitattu 5.3.2020, <https://palmati.wordpress.com/2012/10/06/kyselytutkimus/>.

Poikonen, H. 2018. Dace on Cortex. ERPS an Phase Synchrony in Dancers and Musicians During a Contemporary Piece. University of Helsinki. Department of Psychology and Logopedics, 19.

Poikonen, H. 2019. WiseMotion Urban Retreat -luentomateriaali. 2.11.–1.12.2019. Barcelona, Espanja.

Pylvänäinen, P. 2003. Body Image: A Tripartite Model for Use in Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy* volume 25, 39–55.

Pylvänäinen, P. 2018. Dance Movement Therapy in the Treatment of Depression. Change in Body Image and Mood - A Clinical Practice Based Study. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research*, 621. 23–25, 79.

Rouhiainen, L. 2006. Mitä somatiikka on? Huomioita somaattisen liikkeen historiasta ja luonteesta. Teoksessa *Liikkeitä näyttämöllä* (toim. Pia Houni, Johanna Laakkonen, Heta Reitala & Leena Rouhiainen), 10–34. Helsinki: TeaTS.

Scullard, M & Baum, Ed.D. 2015. *Everything DiSC Manual*. Minneapolis: Wiley, 5-195

Somatic Movement Center, kotisivut. Viitattu 13.1.2020,
<https://somaticmovementcenter.com/somatic-movement-what-is-somatic-movement/>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosa-
keyhtiö Tammi, 142.

Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1.
Metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle (toim. Raine Valli), 92–116.
Jyväskylä: PS-kustannus.

Van Dyck, E., Burger, B. & Orlandatou, K. 2017. The Communication of Emotions in Dance.
Teoksessa The Routledge Companion to Embodied Music Interaction (toim. Micheline Lesaffre,
Pieter-Jan Maes & Marc Leman), 122–130. New York: Routledge.

Wiley & Sons, Inc. 2013. Finnish Validation: Everything DiSC Workplace. Viitattu 14.10.2019,
[https://demo.everythingdisc.com/EverythingDisc/media/FacilitatorResources/Finnish-Workplace-
Validation-Addendum.pdf](https://demo.everythingdisc.com/EverythingDisc/media/FacilitatorResources/Finnish-Workplace-Validation-Addendum.pdf)

Wiley & Sons, Inc. 2013. From DiSC Classic to Everything DiSC: How my graph became a dot.
Viitattu 14.10.2019,
[https://demo.everythingdisc.com/EverythingDisc/media/EverythingDiscMediaLibrary/Resources/
White%20Papers%20and%20Research/HowMyGraphBecameaDot_AT.pdf](https://demo.everythingdisc.com/EverythingDisc/media/EverythingDiscMediaLibrary/Resources/White%20Papers%20and%20Research/HowMyGraphBecameaDot_AT.pdf)

LIITTEET

HAASTATTELULOMAKE 1

LIITE 1

Kirjoita omin sanoin kaikki havainnot, tunteukset ja ajatukset, jotka äsken tehty harjoitus sinussa herätti.

Kirjotusaikaa on 15 min. Koko aika käytetään kirjoittamiseen.

Kun olet valmis, vastaa kääntöpuolella oleviin kysymyksiin, joihin et tullut vielä tällä sivulla vastanneeksi.

Miltä harjoituksen aloittaminen tuntuu?

Muuttuivatko/vaihtelivatko tunne-/olotilasi harjoituksen aikana? Kerro miten.

Olitko mukavuus-/epämukavuusalueellasi? Kerro tarkemmin.

Millaiset ulkoiset/sisäiset asiat vaikuttivat harjoituksen tekemiseen?

Millä mielin lopetit harjoituksen?

Mitä opit?

Miten DISC-profiilin tulokset ja omat henkilökohtaiset kokemuksesi tanssiharjoitteiden aikana korreloivat mielestäsi keskenään?

Ymmärrätkö paremmin itseäsi ja tapaasi toimia tanssiharjoitusten aikana DISC-profiilin avulla? Perustele.

Ymmärrätkö paremmin itseäsi / tapaasi toimia suhteessa muihin ihmisiin tanssiharjoitusten aikana DISC-profiilin avulla? Perustele.

Koetko tarvetta / luuletko pystyväsi muuttamaan ajattelu-/käyttäytymis-/toimintamallejasi vertailun jälkeen? Perustele.

Missä kohtaa ja miten omat DISC-profiilisi vahvuudet näkyivät käytännön tekoina/toimina tanssiharjoituksissa? Kerro tarkemmin.