

Vilma Kivekäs

KOSKETUS TANSSINOPETTAJAN TYÖVÄLINEENÄ

Kosketuksen merkitys ja ammatillisuus

KOSKETUS TANSSINOPETTAJAN TYÖVÄLINEENÄ

Kosketuksen merkitys ja ammatillisuus

Vilma Kivekäs
Opinnäytetyö
Kevät 2021
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Vilma Kivekäs

Opinnäytetyön nimi: Kosketus tanssinopettajan työväliseenä. Kosketuksen merkitys ja ammatillisuus.

Työn ohjaajat: Petri Hoppu, Petri Kauppinen

Työn valmistuslukuksi ja -vuosi: Kevät 2021

Sivumäärä: 37 + 8

Tämä opinnäytetyö tutkii kosketuksen käyttöä tanssinopettajan työväliseenä. Työn tarkoituksena on olla apuna tanssinopettajille tarjoamalla heille tietoa kosketuksesta, sen merkittäväydestä ja ammatillisuudesta. Opinnäytetyön sisältämän tietoperustan ja tehtyjen tutkimusten tavoitteena on herättää ajattelua sekä keskustelua, antaa mahdollisuus tanssinopettajien työväliseiden monipuolistumiseen ja poistaa ammatilliseen kosketukseen liittyviä mahdollisia pelkotiloja. Käsiteltävät tutkimuskysymykset ovat: Millainen on oikea tapa koskettaa? Mitä hyötyjä tai haittoja kosketuksella ohjaamisesta voi olla? Mikä tekee kosketuksesta ammatillisen?

Opinnäytetyö on toteutettu keräämällä tietoperustaa erilaisista kosketusta ja kosketuksella ohjaamista käsittelevistä julkaisuista ja tutkimuksista. Lisäksi työtä varten toteutettiin kaksi tutkimusta, joiden avulla työhön saatiin myös tanssinopettajien sekä tanssioppilaiden äänet kuuluviin. Ensimmäinen tutkimus oli puolistrukturoitu haastattelu, joka toteutettiin neljän eri tanssilajin opettajalle. Toinen tutkimus oli tanssijoille kohdistettu laajempi netissä täytettävä kysely. Vastajat edustivat kukin samoja tanssilajeja kuin haastatellut tanssinopettajat. Tutkimusaineistot avattiin teemoittelua apuna käyttäen.

Työssä käsitelty tietoperusta käsittelee kosketuksen tärkeyttä, sen vaikutuksia ihmismieleen ja kehoon, siihen liittyviä sääntöjä sekä niiden muuttumista puhuttaessa ammatillisesta kosketuksesta. Käsitellyt teemat todentuvat opinnäytetyössä tehtyjen tutkimusten tulosten kautta. Kosketuksen tärkeys, merkitys ja ainutlaatuisuus nousivat hyvin keskeisinä teemoina läpi koko prosessin. Kosketuksella voidaan saada aikaan paljon positiivisia, mutta vastapainona myös negatiivisia tapahtumia. Tämän vuoksi olisi tärkeää löytää kosketukseen kunnioittava ote, joka muodostuu turvallisuuden tunteesta, luottamuksesta, läsnäolosta, tarkoituksenmukaisesta motiivista sekä oikeanlaisesta kosketustekniikasta. Kosketuksella ohjaamisessa hyötyä on kehon- ja tilanteenlukutaidoista sekä oman työn jatkuvasta reflektoinnista.

Tämän opinnäytetyön tuloksena voidaan todeta kunnioittavalla kosketuksella ohjaamisen mahdollistavan oppimistapoja, joita ei välttämättä kyettäisi toteuttamaan muilla opetusmetodeilla. Kosketuksen voi siis sanoa luovan uuden ulottuvuuden tanssin opetukseen ja oppimiseen. Kosketuksella ohjaamista tulee harjoitella ja sen käytössä tulee ottaa monta asiaa huomioon. Tämän vuoksi kosketuksella ohjaamisen tulisi olla konkreettinen osa jokaisen tanssinopettajan koulutusta nyt ja tulevaisuudessa.

Asiasanat: tanssinopetus, kosketus, kehollisuus, ammatillisuus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme of Dance Teacher

Author: Vilma Kivekäs

Title of thesis: Touch as a Dance Teacher's tool. The Significance and Professionalism of Touch.

Supervisors: Petri Hoppu, Petri Kauppinen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2021 Number of pages: 37 + 8

This paper studies touch as a dance teacher's tool. Its purpose is to help dance teachers' work by providing them knowledge of touch and its significance and professionalism. On the basis of the research and study done in this paper, its goal is to bring out new ideas and start conversations, to diversify dance teacher's tools, and to eliminate possible anxiety or fear towards professional touch. The research questions are: What is the right way to touch? What pros or cons can instructing with touch have? What makes the touch professional?

The paper has been executed by forming background from different sources of literature and studies about touch and instructing with touch. In addition, I executed two different studies to voice dancers' and dance teachers' own opinions and experiences on the topic. The first study was a semi structured interview with four dance teachers who each represented different styles of dance. The second study was a wider online questionnaire for dancers who also represented one or more of the same four different styles of dance as the interviewed teachers. The data was processed by categorising it into themes.

The theoretical background portion of this paper handles the importance of touch, and its effects to the human mind and body, as well as the rules around touch and the change of them when it comes to professional touch. These themes are verified by the results of the two studies made. The importance, significance and uniqueness of a touch were three central themes that came up through the process. There are a lot of positive, but also negative, consequences with touch. Therefore, it is essential to find a respectful way to touch that includes feeling safe, trust, presence, appropriate motive, and the right kind of technique in touch. In instructing with touch, it is also useful to know how to read body language and have situational intelligence as well as constantly self-reflect one's own work.

This paper shows that instruction using respectful touch results in ways of learning, that other teaching methods could not necessarily provide. Therefore, instructing with touch can be said to create a new dimension to dance teaching and learning. It takes practice to know how to instruct with touch and many things need to be taken into consideration. That is why touch as a dance teacher's tool should be a substantial part of every dance teacher's education now and in the future.

Keywords: dance teaching, touch, bodily knowledge, professionalism

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUKSEN TAUSTA.....	7
2.1	Kosketustyylin tärkeys.....	7
2.2	Kosketuksen keholliset vaikutukset.....	9
2.3	Ammatillinen kosketus.....	11
2.4	Tutkimusmenetelmät ja -aineisto.....	15
3	KOSKETUKSEN MERKITYS TANSSINOPETTAJAN TYÖKALUNA	17
3.1	Koskettamisen luontevuus.....	17
3.2	Lupa koskettaa	18
3.3	Kosketuksella ohjaamisen hyödyt	20
3.4	Yhteenveto tanssinopettajien näkemyksistä.....	22
4	TANSSIJOIDEN KOKEMUKSET KOSKETUKSELLA OHJAAMISESTA	
	TANSSITUNNILLA	23
4.1	Kyselytutkimuksen vastaajakunta.....	23
4.2	Kosketuksella ohjaamisen yleisyys	24
4.3	Kokemukset kosketuksella ohjaamisesta tanssitunnilla.....	25
4.4	Yhteenveto tanssijoiden näkemyksistä.....	29
5	POHDINTA.....	31
5.1	Kosketuksen merkityksellisyys	31
5.2	Kehitysehdotukset ja loppupäätelmät.....	32
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Tutkin opinnäytetyössäni kosketusta tanssinopettajan työvälineenä. Kosketus on pinnalla oleva aihe tällä hetkellä erityisesti maailmanlaajuisesti vallitsevan koronapandemian vuoksi. Vuonna 2020 alkoi aika, jolloin kosketusta toiseen ihmiseen tuli välttää. Tilanne eli ja muuttui aaltoillen ja jatkuu edelleen nyt vuonna 2021. Koronavirus ja sen aiheuttamat toimet ovat haastaneet, tai ainakin muuttaneet jollain tavalla, kaikkien ihmisten elämää. Pandemia-ajan voisi sanoa jo asettaneen ihmisille uudet normit, joihin vallitsevan tilanteen myötä oli totuttava. Kosketus on yksi ihmisen perustarpeista. Jokainen meistä kaipaa ja tarvitsee kosketusta, mutta joillekin kosketus toimii myös ammatillisena työvälineenä.

Tanssioppilaan kengissä ollessani olen useasti kokenut kosketuksen hyödylliseksi työvälineeksi tanssitunnilla. Tanssinopettaja on pystynyt välittämään kosketuksen avulla paljon asioita, joita en ole välttämättä ymmärtänyt sanallisista ohjeistuksista tai siitä, kun opettaja on näyttänyt edessä mallia. Koska olen koko tanssipolkuni ajan kokenut kosketuksen hyödylliseksi työvälineeksi tanssinopetuksessa, alkoi minua kiinnostaa, olenko mielipiteeni kanssa yksin vai kokevatko muut tanssijat asian samoin. Entä kuinka tanssinopettajat kokevat asian alan ammattilaisina? Pyrin selvittämään, perustuuko tämä kaikki vain jokaisen ihmisen yksilölliseen kokemukseen vai voisiko ilmiötä pohjata tutkimustietoon. Mielenkiintoa tutkimukseeni luovat lisäksi eri lajien näkökulmat asiaan. Tätä varten haastattelin neljän eri tanssilajin opettajaa ja teetin kyselyn näiden tanssilajien tanssijoille aiheesta.

Tanssinopettajalla on käytössään kokonainen työkalupakki täynnä eri opetusmetodeja. Hän voi hyödyntää jokaisen oppilaan vahvuusaluetta opetuksessaan, oli oppilas sitten visuaalisesti, auditiivisesti, kinesteettisesti tai taktiilisesti oppiva. Oppijoina hyödynnämme kaikkia edellä mainittuja eri tilanteissa, mutta yleensä jokaisella ihmisellä jokin oppimistyyleistä on hieman vahvempi kuin muut. Kosketuksen käyttäminen tanssinopettajan työvälineenä on vain yksi työkalupakista löytyvistä vaihtoehdoista.

Tutkimuksessani käsittelen seuraavia kysymyksiä: Millainen on oikea tapa koskettaa? Mitä hyötyjä tai haittoja kosketuksella ohjaamisesta voi olla? Mikä tekee kosketuksesta ammatillisen? Näihin kysymyksiin haen vastauksia pohjamateriaaleihin tukeutuen ja ammattilaisten sekä tanssiharrastajien mielipiteitä kuunnellen.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTA

Kosketus on osa jokaisen ihmisen elämää. Toisilla arjessa kosketusta on vähemmän, toisilla taas enemmän. Yleensä arkisissa tilanteissa koskettaminen tapahtuu ihmisen lähipiirin kanssa, vaikka kosketus on myös osa virallisempia tilanteita – esimerkiksi käteltäessä. Joillekin koskettaminen saattaa olla osa arkea esimerkiksi harrastuksen tai työn kautta. Koskettamisen merkitys muuttuu aina, kun koskettaja tai kosketettava henkilö vaihtuvat. Kuinka säännöt koskettamiselle muuttuvat, kun kosketetaan jonkin alan ammattilaisena?

2.1 Kosketustyylin tärkeys

Koskettaminen ja kosketetuksi tuleminen ovat osa ihmisen perustarpeita. Koskettaminen luo yhteyksiä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Styrman & Tornainen 2018, 25.) Muun muassa tämän vuoksi koskettamisella on todettu olevan hyvin tärkeä asema ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa siitä huolimatta, että sosiaalisia kontakteja ylläpidetään pääasiassa keskustelemalla (Suvi-lehto 2018). Alito Alessi, joka on viimeiset 30 vuotta toiminut ja toimii edelleen kontakti-improvisaation ja kehitysvammaisten tanssin uranuurtajana, kertoo viisi erilaista tapaa luoda yhteinen kieli: Ensimmäinen tapa on toiminta ja siihen reagointi. Seuraavana on seuraaminen tai ohjaaminen. Tämän jälkeen tulee vastavuoroinen oppiminen. Toiseksi viimeinen, mutta ei vähäisin, tavoista on koskettaminen. Listassa viidentenä on edellä mainittujen tapojen yhdistely. (Alessi 2014.)

Normaalit vuorovaikutustilanteet ovat korvautuneet koronapandemian tuomien rajoitusten myötä uusilla. Teknologian asema on vahvistunut melkein kaikien elämässä: Yhteyttä pidetään yhä enemmän esimerkiksi videopuheluiden avulla. Tällaiset näkö- ja kuuloyhteyden mahdollistavat välineet helpottavat rajoitusten vallitessa, mutta ne eivät kuitenkaan poista fyysisen kontaktin tarvetta. Jokainen tarvitsee toisen ihmisen kosketusta. Omaa kehoa koskiessa aivot ovat niin sanotusti liian tietoiset tulevasta kosketuksesta. Tämä johtaa siihen, ettei omalla kosketuksella voi saada aikaan samanlaista hyvän olon tunnetta kuin toisen ihmisen kosketuksesta saa. On todettu, että esimerkiksi tällaisessa ”rajoitetussa arjessa” syntynyt kosketuksen kaipuu suurenee puolen vuoden jälkeen. Kosketuksen kaipuu ei siis poistu, vaan kosketuksen puutteessa sen tarve kasvaa entisestään. (Grunwald 2021.)

Kaikille koskettaminen ei kuitenkaan ole luontevaa. Kosketuksen luontevuuteen vaikuttavat muun muassa ympäristö ja kulttuuri, jossa elää. Eri kulttuurien kosketukseen liittyviä sääntöjä, kokeuksia ja tottumuksia on tutkittu monenlaisin menetelmin. Erinäisissä tutkimuksissa on todettu esimerkiksi tervehtimiseen ja arkiseen vuorovaikutukseen liittyvien kosketustilanteiden olevan hyvin toisistaan eroavaisia kulttuurista toiseen siirryttäessä. (Suvilehto 2018, 18.) Kulttuurista riippumatta saattavat kosketetuksi tuleminen ja toisen koskettaminen tuntua todella vaikeilta asioilta ja jopa ahdistavilta. Näin asian kokevat ihmiset kaipaavat ja tarvitsevat siitä huolimatta kosketusta yhtä lailla. (Clapper 2018.) Koskettaessa ollaan niin lähellä toista, että tuntemus vuorovaikutuksesta saattaa olla hyvin henkilökohtainen ja intiimi. Tämän vuoksi tulee pohtia aina tarkkaan, kuinka toista koskettaa.

Kosketustekniikasta puhuttaessa ollaan sekä kehon että mielen asioiden äärellä. Jotta kosketuksesta huokuisi kunnioitus vastapuolta kohtaan, tulee sen olla toisen kehoa arvostava, rehellinen ja positiivisuuteen pyrkivä. Eettisyys on tärkeää ottaa aina huomioon näin herkästä asiasta puhuttaessa. Toista koskettaessa tulee olla täysin tilanteessa läsnä. Päätös läsnäolosta on tehtävä tietoisesti, jotta se toteutuu. (Styrman & Tornainen 2018, 18, 27.) Jos ote kosketukseen onkin piittaamaton tai turhan kovakätinen, saattaa kosketettavan luottamus horjua pahasti tai kadota jopa täysin (Haho, Jolkkonen, Kinnunen & Parviainen 2019, 13). Jos taas kosketukseen saavutetaan kunnioittava ote, saadaan vuorovaikutukseen synnytettyä positiivinen vire (Styrman & Tornainen 2018, 19). Lisäksi keho on avoimempi kosketuksen vastaanottamiselle, jos koskettaja tuntuu turvalliselta (Grunwald 2021). Ympäristö, joka on todettu luottamuksen arvoiseksi, antaa tilaa innovatiivisuudelle ja lisää yhteisöllisyyttä sekä yhdessä tekemisestä nauttimista (Styrman & Tornainen 2018, 23).

Kunnioittavaan kosketukseen tarvitaan oikean vireys- ja mielentilan sekä intention lisäksi oikeanlainen kosketustekniikka. Iho on pinta-alaltaan selkeästi kehon elimistä suurin. Sen kokemat aistimukset välittyvät tietoisuuteen eri tehtäviä hoitavien välityskanavien kautta (Suvilehto 2018). Koskettaessa tulee siis miettiä myös asian konkreettista eli fyysistä puolta – psyykkistä puolta unohtamatta tai lainkaan väheksymättä.

Kun kosketuksella halutaan välittää tietynlaista informaatiota, muuttuu kosketustapa tavoitteen mukaisesti. Ihmisen tuntoaisti jakautuu pintatuntoon sekä syvätuntoon. Pintatunto kertoo ihmiselle nopeaa informaatiota siitä, mitä tulisi kosketushetkellä välttää (kuumat ja terävät pinnat) tai

mihin voi nojautua pidemmälle (joustavat, pehmeät pinnat). Syvätunto puolestaan ulottuu kehon verkostoissa pidemmälle. Tämä tarkoittaa, että nopea, kevyt kosketus ei välity pintatuntoa syvem-
mälle. Syvätunnon tavoittaakseen tulee kosketuksen antaa tarpeeksi painetta kosketettavaan. Sen tulee lisäksi liikkua tarpeeksi rauhallisesti. (Styrman & Torniainen 2018, 34–35.) Eräissä tut-
kimuksissa todettiin lempeän sivelyn, joka etenee 1–10 senttimetriä sekunnissa, saavan resepto-
rit reagoimaan kosketukseen voimakkaimmin (Chae, Jung, Lee, Olausson, Sehlstedt & Wallraven
2018). Lisäksi sivelevän kehonosan lämpötilalla on merkitystä kosketuksen miellyttävyyteen. Liian
kylmältä tai kuumalta tuntuva kosketus ei saa samanlaista hyvänolontunnetta aikaiseksi kuin nor-
maalin ihon lämpötilan omaava kosketus. (Ackerley, Backlund Wasling, Johnson, Liljencrantz,
Olausson & Wessberg 2014.) Syvätunnon avulla ihminen luo omaa käsitystään kehostaan. Li-
säksi syvätunto toimii olennaisena osana ihmisten yhteenkuuluvuuden tunteen muodostumi-
sessa. Kuten kaikki muukin ihmiskehossa, toimii pinta- ja syvätunto rinnakkain ja keskenään ris-
teillen. (Styrman & Torniainen 2018, 34–35.)

Kehon liikkein, eli esimerkiksi tanssien, ihminen kykenee viestimään asioita. Kehollinen liikehdintä
voi olla verrattavissa puheeseen. (Rouhiainen 2003, 155.) Tästä voidaan päätellä tilanteen, jossa
tanssinopettaja epäkunnioittavalla kosketuksella ohjaa oppilastaan, olevan verrattavissa tilantee-
seen, jossa tanssinopettaja puhuisi oppilaalleen epäkunnioittavasti. Vastaavasti kunnioittava kos-
ketus viestii samoin kuin kunnioitusta osoittava keskustelu oppilaan kanssa. Toisen arvostaminen
ja sen osoittaminen kosketuksella luo tilanteelle suuren merkityksen. Kosketettava huomataan,
huomioidaan ja hyväksytään omana itsenään. Tällainen kokemus saattaa olla jollekin niin erityi-
nen, että positiivisen kosketuksen kokemus pysyy muistoissa yksityiskohtineen vielä vuosien jäl-
keen (Haho ym. 2019, 12.)

2.2 Kosketuksen keholliset vaikutukset

Yli 3000 vuotta vanhoista tallennetuista kirjoituksista voi huomata, että jo tuolloin ymmärrettiin ke-
hon kaikkien aistien kautta tapahtuvien asioiden olevan kytköksissä sydämeen (Svennevig 2005,
16). Kunnioittava kosketus pääseeikin paljon pintaa syvemmälle. Sen lisäksi, että arvostusta huo-
kuva kosketus saa aikaan henkisen puolen vahvistumisen, saa se kehon sisällä käyntiin erilaisia
positiivisia tapahtumia. Ihmiselle mielihyvää tuottava kohtaaminen kuljettaa uudenlaista virtaa ke-
hoon sen erilaisten verkostojen, kuten hermoston ja hormonitoiminnan, kautta. Turvallisuuden

tunteen luova tilanne synnyttää kehossa järjestelmän, joka täydentää muun muassa oksitosiinivara-
rastoja. Oksitosiini on kehossa toimiva aineiden välittäjä. Se on yksi kehon merkittävimmistä mie-
lihyvää tuottavista hormoneista, jonka on todettu muun muassa vähentävän stressiä sekä alenta-
van verenpainetta. Oksitosiini palvelee kehoa sen palautumisessa ja nostaa kipukynnystä. (Styr-
man & Tornainen 2018, 22–23.) On siis tieteen keinoin todistettu, että oikeanlainen ja hyvään
pyrkivä tapa koskettaa tuottaa merkittäviä ja terveyttä edistäviä muutoksia ihmiskehossa. Jos
kosketus puolestaan puuttuu kasvavan lapsen elämästä, on sillä merkittäviä vaikutuksia tämän
fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen (App, Buleit, Hertenstein, Jaskolka & Keltner 2006, 528).
Kosketuksen puute on yleisesti yhdistettävissä esimerkiksi stressin ja ahdistuksen syntymiseen ja
sitä kautta myös masennuksen oireisiin (Pierce 2020).

Kosketustilanne vaikuttaa aina tunnetasolla molempiin osapuoliin (Haho ym. 2019, 126.) Kaikki
tunnekokemukset ovat yhteydessä kehon toimintaan ja päinvastoin (Svennevig 2005, 20). Erilai-
set voimakkaat tunnetilat vaikuttavat vaihtelevin määrin ihmisen olotilaan henkisesti ja fyysisesti
tunnetilasta ja sen suuruudesta riippuen (Svennevig 2005, 24). Koronapandemia ja sen aikana
asetettujen rajoitusten seuraukset ovat hyvä esimerkki tästä asiasta. Sosiaalisesta vuorovaikuttei-
sestä elämästä syrjään jääminen on koronapandemian aikana ollut pelottavan helppoa. Syrjäyty-
minen ja yksinäisyyden tunteen kokeminen altistavat kehon sekä mielen erilaisille sairauksille
(Grunwald 2021). Tunteet voivat vaikuttaa kehon fyysisesti muun muassa pulssin nopeuteen, ve-
renpaineeseen, kehon lämpötilaan ja jopa ruuansulatukseen. (Svennevig 2005, 24.)

Useat tunnetiloista aiheutuvat keholliset reaktiot, kuten punastuminen, ovat sellaisia, joita ei voi
hallita mitenkään. Niitä voi yrittää hillitä, mutta se on usein haastavaa. Tämä johtuu siitä, että ne
ovat autonomisen hermoston aiheuttamia. Tällaiset reaktiot ovat jokaisella samankaltaisia. Huo-
mion arvoista on, että kun ihmiselle tulee ikää lisää, laantuu reaktioiden voimakkuus tätä myötä.
(Svennevig 2005, 20.)

Erilaisia reaktioita voi käyttää hyödyksi toisen tunnetilan selventämiseksi. Lisäksi ihmisen sen het-
kisestä olotilasta pystyy tekemään johtopäätöksiä tarkkailemalla tämän kehon asentoa ja sen ole-
mista. (Haho ym. 2019, 117; Svennevig 2005, 39.) Tällainen tilanne vaatii kuitenkin tarkkailevalta
osapuolelta oikeanlaista motivaatiota asiaa kohtaan, sekä aitoa läsnäoloa (Haho ym. 2019, 117).
Kehon asennoin ja olotilasta välittyvin signaalein ihminen saattaa välittää sanattomia viestejä
kanssaolijalleen ilman, että hän niin välttämättä haluaa edes tehdä. Eräässä tutkimuksessa on

todettu, että vain kosketustilanteen visuaalisella tulkinnalla voi lukea kosketuksen välittämää tunnetilaa. Kosketusta ei välttämättä tarvitse siis edes itse tuntea pystyäkseen tekemään päätelmiä tilanteesta. (App ym. 2006, 532.) Toisen kehon tuntemuksia voi tunnistaa peilaamalla niitä omaan kehoon. Esimerkiksi toisen kertomaa tarinaa kuunnellessa vastaanottavan osapuolen keho usein ajautuu toisen tunnetilaa vastaavaan asentoon tai kasvoille asettuu saman tunnetilan ilme. Nämä asennot ja ilmeet kertovat kuuntelevälle osapuolelle, miltä ne omassa kehossa tuntuvat, jolloin hän pystyy samaistumaan koettuun olotilaan. (Svennevig 2005, 41.)

On tutkittu, että tunnekokemusten syvyys on vaihtelevaa. Voimakkuus, jolla kukin tuntee, on hyvin riippuvaista siitä, kuinka herkkä henkilö on aistimaan kehossaan tapahtuva muutoksia. Herkästi kehoaan aistivat ihmiset reagoivat suuremmin yleensä musiikkiin sekä kosketukseen. (Svennevig 2005, 24–25.) Tästä voi päätellä, että tanssijat, jotka ovat lähes päivittäin tekemisissä kehonsa, sen tarkkailun ja kuuntelemisen kanssa, ovat herkemmin kokevia ihmisiä. Harkitsemisen arvoista on pohtia, tuleeko kehon tarkkailun olla synnynnäinen taito vai päteekö herkkyytteen myös opeteltu kehonlukutaito. On todettu, että omien tunnetilojen tulkitseminen helpottuu, kun kehonlukutaitojaan kehittää. Ymmärrys kasvaa jatkuvasti, kun omasta olotilastaan ja kehonsa konkreettisesta toiminnasta tulee tietoisemmaksi. Tähän ideologiaan perustuu esimerkiksi tanssiterapia hoitomuotona. (Svennevig 2005, 98.)

2.3 Ammatillinen kosketus

Ihmiskeho oppii tavat, joita toistetaan rutiininomaisesti. Tämä tarkoittaa siis sitä, että keho oppii sekä sitä kuormittavia että kuormitusta vähentäviä tapoja (Svennevig & Tornainen 2018, 124). Ihminen käsittää kehonsa kahdella eri tavalla. Ensimmäinen tapa koostuu kehon tuntemusten tulkitsemisestä. Apuna siinä toimii tuntoaisti, sekä oman kehon lukutaito ja tuntemus. (Rouhiainen 2003, 105.) Siihen, mitä keho oppii, voi vaikuttaa esimerkiksi kosketuksen avulla, näin lisäten haluttuja positiivisia tapoja. Tästä hyvä esimerkki on Feldenkrais-menetelmä: Sen tarkoituksena on kasvattaa ihmisen tietoisuutta omasta kehosta ja sen toiminnasta ja tämän kautta muuttaa totuttuja tapoja paremmiksi. (Clapper 2018.) Feldenkrais-menetelmän kantava perusta on kehon kokonaisvaltaisuus. Siinä pyritään aistimaan sekä tunnistamaan kehon pienimmätkin tapahtumat ja tätä kautta vaikutetaan positiivisesti ihmisen elämänlaatuun. (Suomen Feldenkrais-yhdistys ry 2021.) Menetelmässä voidaan ohjata koskettamatta, mutta erityisesti yksilöohjauksessa kosketus

on olennainen osa prosessia (Lahtinen 2004). Ajatusta kehon kokonaisvaltaisuudesta tukee Rouhiaisen väitöskirjassaan esittelemä Dillonin ajatus siitä, kuinka taito käyttää kehoaan kasvaa, kun sen lukutaito kasvaa. Toisin sanottuna kehollinen taito kasvaa verrannollisesti sen kanssa, kuinka hyvin ihminen tuntee itsensä. (Rouhiainen 2003, 105.)

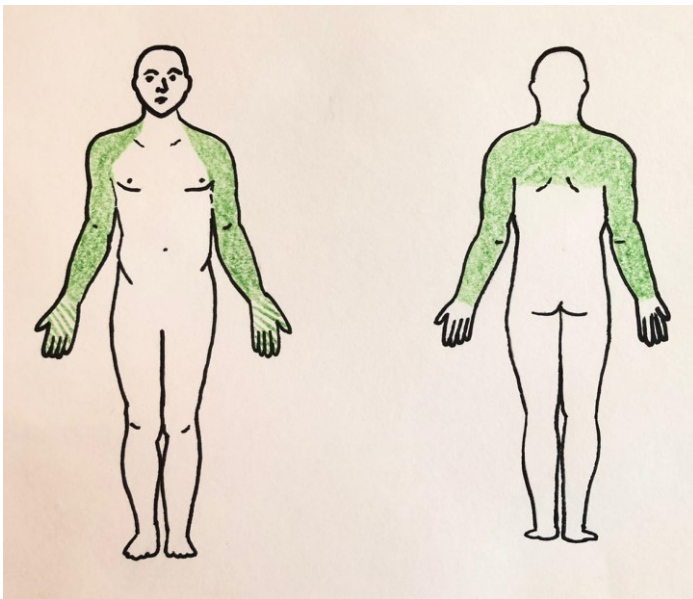
Toinen tapa ihmiselle käsittää kehonsa on peilistä nähtävä puoli: objektiivinen, konkreettisesti käsin kosketettava puoli. Opetuksen ammattilaiset, joiden on mahdollista käyttää näitä molempia tapoja tiedon jakamisessa, ovat hyvin hedelmällisessä asemassa oppimisen kannalta. On todettu fakta, että kehossa tapahtuvat asiat muodostuvat oivalluksiksi näiden kahden edellä mainitun tavan yhdistyessä. (Rouhiainen 2003, 104.)

Taitoa koskettaa voi kehittää ja oppia läpi koko elämän. Samoin kosketuksen kautta oppiminen ei lopu milloinkaan. Kosketuksella kehoa ohjattaessa se voi oppia lisää ympäristöstään. Siten voi ohjata kehon tuntemaan erilaisia muutoksia. Kosketuksen avulla ohjattaessa kehon ei välttämättä tarvitse osata itse tehdä vielä tietoisia muutoksia, vaan se voidaan fyysisesti ohjata kohti oikeaa suuntaa tai vaikka haluttua nopeutta. (Styrman & Tornainen 2018, 124, 145.) Uusia liikkeitä opittaessa voidaan kopioida ja mallintaa nähtyyn pisteeseen asti helposti. Kävelyn tai muiden jo nimitykseltä tuttujen perustaitojen päälle on helppo alkaa rakentaa uusia yksinkertaisia asioita. Tähän yleensä riittää pelkkä verbaalinen ohjeistus. Kuitenkin esimerkiksi tanssin tuodessa keholle nopeasti uusia, jo paljon monimutkaisempia ja useita taitoja vaativia liikkeitä ja elementtejä turvaudutaan tanssitunnilla myös fyysiseen ohjeistukseen. (Rouhiainen 2003, 156.) Useiden toistojen jälkeen kehollinen muutos rutinoituu ja keho oppii tuottamaan halutun toiminnon ajan myötä lihaskuistin kautta itsenäisesti (Rouhiainen 2003, 112).

Kosketuksen avulla voidaan ohjata toisen kehoa kohti tietynlaista olotilaa. Jos esimerkiksi opettaja kokee oppilaansa olevan kovin jännittyneen oloinen, voi hän koskettamalla ohjata oppijaa kohti rauhallisempaa olotilaa. Jopa vain koskettamalla ja itse hengittämällä syvään ja rauhallisesti voi ohjata kosketettavan hengittämään rauhallisemmin ja vapauttamaan näin jännitystiloja keuhossa. (Styrman & Tornainen 2018, 125.) Lisäksi silittämisen ja hieromisen on todettu auttavan jännityksen poistamisessa (Svennevig 2005, 25).

Kosketukseen liittyviä tapoja ja sääntöjä on eri kulttuureissa suuri määrä. Myös suomalaisten kulttuuriin kosketus kuuluu olennaisena osana, mutta sille on muodostunut niin sanotut kirjoittamattomat säännöt, jotka lapsia lukuun ottamatta koskee kaikkia. Tarvitseeko toista koskettaessa sitten

kysyä lupaa? Sääntöihin kuuluu, että hartiaseutu, yläselkä, käsivarret sekä käteltäessä kämmen lukeutuvat kehonosiin, joihin voi koskea kokematta epäasiallisuuden tunnetta (kuva 1). (Svennevig 2005, 46.) Piirtämästäni kuvasta näkee nämä harvat osat kehosta, joihin voi koskea kysymättä lupaa kirjoittamattomien sääntöjen mukaan. Kehon äärioviivoihin hain mallin internetistä, jonka päälle lisäsin yksityiskohdat. (Jilian 2021.) Kaikki luettelematta jääneet kehonosat koetaan niin intiimeiksi, että niihin koskettaessa tulisi saada kosketettavan suostumus (Svennevig 2005, 46). Mitkä tilanteet näissä ovat poikkeuksia – vai onko niitä? On olemassa muun muassa paljon ammatteja, joihin kosketus olennaisena osana kuuluu. Esimerkiksi tanssinopettajat saattavat käyttää kosketusta opetuksensa yhtenä työvälineenä auttaakseen oppilaitaan löytämään oikeanlaisen voiman ja liikeradan tekemiseensä (Haho ym. 2019, 11). Muita ammatteja, joihin kosketus olennaisena osana kuuluu, ovat esimerkiksi lääkäri, sairaanhoitaja, hieroja, fysioterapeutti ja poliisi. Ammatinharjoittajilla on olemassa varmasti hieman erilaiset säännöt, mutta vastuu ei kuitenkaan poistu kosketuksesta tällöinkään. Kuka nämä säännöt sitten määrittää?



*KUVA 1. Kirjoittamattomat säännöt kertovat kehonosat, joihin voi koskea kokematta epäasiallisuuden tunnetta
Piirtäjä: Vilma Kivekäs*

Ammattilaisen käyttäessä kosketusta työvälineenään on hänen erittäin tärkeää olla tietoinen kosketuksen merkityksestä ja sen mahdollisesta vaikutuksesta kosketettavaan sekä mahdollisesti itseensä koskettajana. Tällöin tulee muistaa, että kosketus tapahtuu työntekijänä eikä yksityishenkilönä. (Haho ym. 2019, 19, 126.) Vasta kun työntekijä on täysin tietoinen, että kosketus tehdään

ammattilaisen roolissa, voi hän alkaa niin sanotusti etsimään kosketuksen rajoja, jotka poikkeavat jossakin määrin normaaleista kosketukseen liittyvistä säännöistä (Courtenay 2007).

Kosketuksellaan ammattilainen viestii itsestään työntekijänä ja ammattikuntansa edustajana. Kaiken lisäksi hän viestii työpaikkansa arvoja ja normeja. Kosketuksella luodaan siis merkityksiä. Jokainen kehojen välillä tapahtuva kosketus on uniikki. Tämän vuoksi työntekijän tulee ansaita asiakkaansa luottamus jokaisella kosketuskerralla. Tämä edellyttää ammattilaiselta tilannetajua. (Haho ym. 2019, 19.) Jokaisen kosketuksen tulee olla hyvin perusteltu ja tarkoituksenmukainen. Toisin sanottuna jokaisella kosketuksella tulee olla jokin päämäärä, joka on työn tavoitteilla perusteltavissa. (Young 2007; Haho ym. 2019, 19.)

Läsnäolo ammatillisessa kosketuksessa on yhtä tärkeä, ellei jopa tärkeämpi, kuin yksityishenkilönä toista koskettaessa. Mielen tulee olla tietoisesti kohdistettu asiakastilanteessa juuri siihen tilaan ja hetkeen, jossa ollaan. Tällainen toiminta luo turvallisen ympäristön tilanteeseen. (Haho ym. 2019, 118–119.) Lisäksi ammatinharjoittajan tulee olla tietoinen kosketuksen väistämättömästä vastavuoroisuudesta. Tällä tarkoitetaan kosketuksen kohdistumista sen molempiin osapuoliin, vaikka vain toinen toimisi tilanteessa aktiivisesti koskettajana. Ammattilaisella on siis hyvä olla keinoja tunteiden säätelyyn ja käsittelyyn, jotta pystyy pitämään roolinsa yllä koko asiakastilanteen ajan. Näin hän selviää myös sen aiheuttamista mahdollisista tunnetaakoista. Ammattilainen on tilanteessa vastuussa ilmapiirin luomisesta ja sen ohjaamisesta oikeaan suuntaan. (Haho ym. 2019, 126.)

Ammattilaisten kosketukseen liittyvät säännöt pohjautuvat ylemmän tahon säätämiin suosituksiin ja lakeihin. Nämä ammattietiikan säädökset toimivat jokaisen ammattilaisen työn tekemisen suuntaviivoina, mutta ne eivät suinkaan määrää vain yhtä oikeaa tapaa tehdä. Eri ammatinharjoittajat pystyvät siis tukeutumaan olemassa oleviin suosituksiin pohtiessaan ammattieettisiä asioita, mutta työssä saa edelleen näkyä jokaisen tekijän oma kädenjälki. Samalla ammattieettiset säädökset tekevät ammatinharjoittamisesta läpinäkyvämpää myös ulkopuolisille ihmisille, kuten mahdollisille asiakkaille. (Haho ym. 2019, 113–114.)

Tanssinopettajilla on työvälineissään valittavana useita opetusmenetelmiä. Kosketus on monella yksi näistä menetelmistä. Käymilläni tanssitunneilla on käytetty usein kuitenkin opetusmenetelmänä mallioppimista: opettaja näyttää edessä esimerkkiä ja tanssioppilaat toistavat parhaansa

mukaan perässä. Oppilaat siis jäljittelevät peilaamalla opettajan liikettä omaan kehoonsa. Peilaaminen onkin tapa, jolla ihminen järkeistää asioita (Rouhiainen 2003, 102). Miksi peilaamalla opettajan kosketuksesta välittyvää liike-energiaa tai esimerkiksi suuntaa ei voisi tällöin hyödyntää tasavertaisena opetusmenetelmänä, jolloin saataisiin aikaan kokonaisvaltaisempia oppimiskokemuksia?

2.4 Tutkimusmenetelmät ja -aineisto

Tutkimuksessani oli tärkeää saada kuuluviin sekä tanssinopettajien että tanssijoiden äänet. Tämän vuoksi päädyin toteuttamaan neljälle tanssinopettajalle puolistrukturoidun haastattelun ja tanssijoille puolestaan netissä täytettävän kyselylomakkeen. Ennen tutkimusvaiheen toteuttamista tutustuin kosketusta käsitteleviin aineistoihin ja keräsin teoriapohjaa aiheesta. Lisäksi tämän jälkeen kirjasin ylös aiheeseeni liittyviä teemoja, joiden pohjalta muodostin alustavat kysymykset tanssinopettajien haastattelua varten. Käytin haastattelumuotona tutkimuksessani puolistrukturoitua eli teemahaastattelua. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset laaditaan etukäteen, mutta esimerkiksi niiden esittämisjärjestyksellä ei ole väliä. Tällainen haastattelumuoto sopii hyvin esimerkiksi kosketusta käsittelevän työn tutkimiseen, sillä aihe on hyvin henkilökohtainen ja siksi esimerkiksi valmiita vastausvaihtoehtoja olisi vaikea määrittää. Puolistrukturoitu haastattelumetodi antoi minulle vapauden lisätä kysymyksiä tarpeen tullen sekä johdattaa keskustelua oikeaan suuntaan. Se antoi lisäksi haastateltaville vapauden vastata hyvin vapaamuotoisesti, kuitenkin aiheessa pysyen. (Ks. KAMK 2021.)

Luomani haastattelupohjan (liite 1) tarkoituksena on selvittää tanssinopettajien kokemuksia kosketuksen merkityksestä tanssinopettajan työvälineenä pedagogisesta näkökulmasta. Haastattelin työtäni varten neljää tanssinopettajaa, joista kukin edusti omaa tanssilajiaan. Valitsin opettajat, jotka opettavat balettia, hip hoppia, nykytanssia ja showtanssia. Nämä tanssilajit valitsin siksi, että minulla on omakohtaista kokemusta niistä jokaisesta, mutta lisäksi koen lajien luovan tutkimukseen varieteettia. Varieteetilla tarkoitan tässä lajien ominaisuuksien vaihtelevuutta. Näissä neljässä lajissa on jokaisessa vahva ominaispiirre, jonka vuoksi lajit ovat helppo erottaa toisistaan ja jonka vuoksi varieteetti syntyy. Mainittakoon vielä, että useampi opettajista opettaa työarjessaan useampaa tanssilajia, kuin hän tutkimuksessani edustaa. Ohjasin jokaisen haastateltavan pohtimaan ky-

symyksiä näiden tutkimuksessani käsiteltävien lajien näkökulmasta. Näin voin reflektoida vastauksia suoraan kyselyyn, jonka teetin näiden neljän lajin tanssijoille. Vasta tanssinopettajien haastattelut toteutettuani loin tanssijoiden kyselyyn rungon.

Tanssijoille teetetyn kyselyn (liite 2) tarkoituksena on selvittää sekä ammattitanssijoiden että tanssiharrastajien omia kokemuksia kosketuksesta tanssinopettajan työvälineenä tanssitunneilla. Kyselyn kautta toivon voivani tehdä päätelmiä siitä, kuinka yleistä kosketuksen käyttäminen tanssinopettajan työvälineenä on. Lisäksi tavoitteenani on havainnollistaa, kuinka kosketuksella avustaminen ja ohjeistaminen koetaan. Kysely sisälsi valmiiksi määritellyt kysymykset, joissa kaikissa oli valmiit vastausvaihtoehdot. Ainoana poikkeuksena oli viimeinen kohta, johon sai vapaasti halutesaan jättää huomioita kyselystä ja sen sisällöstä. Jaoin kyselyn usealle eri alustalle ja yhteyshenkilölle saadakseni mahdollisimman laajan vastaajakunnan. Siihen oli mahdollista vastata kolmen viikon ajan. Vastaaajiksi kelpuutettiin kaiken ikäiset tanssijat. Alle 13-vuotiaita vastaajia pyydettiin täyttämään kysely huoltajan kanssa. Ainoana kriteerinä kyselyyn vastatessa toimi tanssilaji, jonka pohjalta tanssija vastasi. Tanssilajeina kyselytutkimuksessa olivat samat kuin haastattelututkimuksessani eli baletti, hip hop, nykytanssi ja showtanssi.

Analysoin sekä tanssinopettajille teettämäni haastattelun että tanssijoille luomani kyselyn käyttämällä apunani teemoittelua. Työmenetelmän mukaisesti jaoin tutkimuksista saadun aineiston muuttaman aihepiirin eli teeman alle (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2006). Näin tutkimuksen pääteemat nousevat jo otsikoiden avulla esille ja tulokset saa aseteltua helpommin luettavaan ja hahmotettavaan muotoon.

Kaikki tutkimuksien osallistujat pysyvät anonyymeina. Tein tämän ratkaisun siksi, koska koen koskettamisen hyvin henkilökohtaiseksi aiheeksi, kuten tutkimuksessani aiemmin jo totesin. Halusin huolehtia siitä, että sekä haastateltavat että kyselyyn vastaajat pystyvät mahdollisimman rehellisesti ja avoimesti kertomaan kokemuksiaan aiheesta.

3 KOSKETUKSEN MERKITYS TANSSINOPETTAJAN TYÖKALUNA

Näin koronapandemia-aikaan jokaista ihmistä on haastettu rajoittamalla koskettamista ja lähellä oloa. Rajoitukset ovat haastaneet arkisten tilanteiden lisäksi osaa ihmisistä ammattikentällä: kosketus on muun muassa monelle tanssinopettajalle tärkeä työväline. Haastattelin neljää tanssinopettajaa aiheesta. Haastattelun avulla pyrin selvittämään, kuinka tärkeä työväline kosketus on muiden joukossa. Tavoitteena on havainnollistaa, mitä hyötyä tai haittaa siitä koetaan olevan. Lisäksi haastattelun avulla tutkin, mitä asioita tulee ottaa huomioon, kun kosketus toimii työvälineenä eikä arkisena tapana olla vuorovaikutuksessa. Seuraavissa luvuissa avaan teemoittain haastattelun sisältöjä. Selventääkseni, minkä lajin edustaja milloinkin puhuu, nimeän haastateltavat seuraavasti: baletin opettaja on haastateltava (B), hip hopin opettaja on haastateltava (H), nykytanssin opettaja on haastateltava (N) ja showtanssin opettaja on haastateltava (S).

3.1 Koskettamisen luontevuus

Jokaiselle haastattelemalleni tanssinopettajalle koskettaminen ja kosketetuksi tuleminen ovat luonteva osa heidän arkeaan. Haastateltava (B) kertoi koskettamisen siirtyneen luontevasti tanssinopetukseen juuri siksi, koska koskettaminen on ollut olennainen kommunikointitapa hänen läheistensä kanssa. Jokaisen lajin edustaja vastasi käyttävänsä kosketusta myös tanssinopetuksensa työvälineenä, osa enemmän ja osa vähemmän.

Haastateltavat (B), (N) ja (S) olivat kaikki sitä mieltä, että pandemia-ajan luoma tilanne, jossa kosketusta tulee välttää tai se tuntuu jopa kielletyiltä, haastaa opetusta todella paljon. Haastateltava (H) on ainoa, jonka haastattelusta käy ilmi, että vaikka pandemia-aika ja kosketuksen välttäminen hänestäkin hieman vaikeuttavat opetusta, pystyy tunnin silti helposti toteuttamaan koskettamatta. Tämän haastateltavan vastauksista pystyy lukemaan, että kosketuksen käyttö ei selkeästi ole hänelle ensisijainen työkalu tanssinopettajan työssään – ainakaan hip hoppia opettaessa. Kosketus on silti mukana haastateltavan opetuksessa, koska hän haluaa ottaa huomioon eri tavat oppia. Hän kokee lisäksi pystyvänsä kosketuksella ohjaten auttamaan oppilasta käyttämään koko kapasiteettinsa esimerkiksi liikkuvuusharjoitteissa. Erilaisten termien osaaminen ja niiden ymmärtäminen eivät välttämättä ole myöskään tanssijoilla sillä tasolla, että sanalliset ohjeet ymmärrettäisiin.

Koronapandemia-aikana suositusten ollessa kosketusta minimoivat on tanssinopettajilla noussut esiin erilaisia haasteita opetuksessa. Haastateltavan (S) erityiseksi haasteeksi oli noussut pienten lasten tanssinopetus. Hänellä on kaikenikäisiä opetettavia. 3-vuotiaiden ryhmän kanssa haastateltava (S) oli pyrkinyt alkuun pitämään suositeltuja turvavälejä, mutta totesi, ettei se tämän ikäisten kanssa toimi, koska heillä on vielä aivan erilainen tilanhahmotuskyky. Haastateltavan (S) pienten tunneilla on oltu tämän jälkeen aivan kuten ennen koronapandemiaa – käsi kädessä tanssien. Haastateltava (B) oli tehnyt myös poikkeuksen erään ryhmän kanssa sen pienen koon vuoksi. Hän oli yhdessä ryhmän kanssa sopinut, että opettaessa tunnilla voidaan käyttää kosketusta, mutta tällöinkin haastateltava (B) pyrkii opettamaan asian ensin muita metodeja käyttäen. Hän siis käyttää kosketusta vain, jos ensimmäisen ohjeistuksen jälkeen kokee sen edelleen ratkaisevaksi. Haastateltava (B) koki näin tehdessään opettavansa itselleen hyvin epäluonteavalla tavalla.

3.2 Lupa koskettaa

Kysyin haastateltavilta, mainitsevatko he aina oppilailleen siitä, että tunnilla käytetään kosketusta, tai kysyvätkö he aina erikseen kosketustilanteissa luvan. Tässä kysymyksessä ilmeni yhtenevää syytä sekä haastateltavien (B) ja (N) että haastateltavien (H) ja (S) välillä. Haastateltavat (B) ja (N) keskustelevat ryhmiensä kanssa aina siitä, että heillä on tapana käyttää kosketusta opetuksensa työvälineenä. Haastateltavat (H) ja (S) puolestaan molemmat toteavat tapansa tässä asiassa olevan hyvin vaihtelevat ja tilanteesta riippuvat. Haastateltava (H) kysyy joka kerta oppilaaltaan luvan erikseen, jos ohjaa kosketuksen avulla jotakin tanssiliikettä. Kehonhuoltoa ohjatessaan hän kokee tilanteen kuitenkin niin erilaiseksi, ettei koe kysymistä samalla tavalla enää tarpeelliseksi. Tätä ajatusta hän tuki kertomalla, kuinka kehonhuollossa ollaan hieman eri asian äärellä kuin tanssiessa. Kehonhuollon päämäärä on tietynlainen ja jokaiselle tanssijalle haetaan tällöin samanlaista asentoa kehoon, jotta liike on tavoitteensa mukainen ja turvallinen. Hip hoppia tanssiessa haetaan usein kehoon tietyn liikkeen pohjalta omanlaista tyyliä toteuttaa se, jolloin muodot voivat vaihdella paljonkin oppilaiden kesken. Haastateltavan (H) mielestä koskettaminen on siis luonteva osa kehonhuollon ohjaamista, jonka vuoksi hän ei tilanteissa erikseen yleensä kysy lupaa.

Haastatteluja tehdessä yllätyin, kuinka vastaukset jakautuivat kahtia pohdittaessa, onko tilannetta, jossa kosketusta ei voisi käyttää lainkaan. Haastateltavat (B) ja (H) kertoivat tilanteista, joissa heidän mielestään koskettaminen ei ole sopivaa tai turvallista. Haastateltava (B) avasi usean konkreettisen esimerkin tanssitunnilla tapahtuvista tilanteista tai harjoitteista, joissa koskettaminen ei

olisi toimiva työväline. Hän kertoi, ettei koskettamisella ohjaaminen toimi muun muassa vauhdikkaissa harjoituksissa tai harjoituksissa, jotka sisältävät esimerkiksi piruetteja. Tällaisissa tilanteissa koskettaminen tai vain oppilaan lähestyminen saattaisivat luoda vaaratilanteen. Haastateltava (B) on todennut, että joitakin oppilaita on parempi ohjata vasta harjoitteen jälkeen eikä sen aikana, jottei sekoita toisen ajattelua ja tekemistä. Tästäkin vastauksesta huokuu erilaisten oppijoiden huomioiminen opetuksessa. Yksi hyvä tapa ei siis toimi kaikille. Haastateltava (B) totesi, etteivät kaikki koe kosketetuksi tulemista luontevaksi. Hänellä on tullut vastaan tilanteita, joissa oppilas on hänelle ilmaissut, ettei halua tulla kosketetuksi. Tällöin haastateltava (B) on toiminut aina oppilaan toiveen mukaisesti. Haastateltava (H) toi esiin kosketettavan myöntymyksen ja turvallisuudentunteen tärkeyden tilanteessa. Hän kertoi, että edellisten puuttuessa ei kosketusta voi käyttää. Haastateltava (H) avasi lisäksi huomion siitä, että tulee tiedostaa oma auktoriteettiasemansa opettajana. Hän kertoi vastuun tilanteen aistimisesta ja sen pohjalta toimimisesta olevan hänellä myös sen vuoksi, koska suuri osa hänen oppilaistaan on eri sukupuolta kuin hän.

Haastateltavien (N) ja (S) vastaukset jakautuivat aluksi täysin toiseen suuntaan, kun vertasin niitä haastateltavien (B) ja (H) vastauksiin. Tätä kysymystä pohtiessa haastateltavat (N) ja (S) olivat molemmat alkuun sitä mieltä, ettei sellaista tilannetta ole. Haastateltava (S) mainitsi kuitenkin haastateltava (H):n tapaan aistimisen tärkeydestä ja oppilaiden kehollisten palautteiden kuuntelemisesta. Hän toisaalta kokee viikoittain opettavien ryhmien vakiintuessa ja niiden tullessa tutuiksi koskettamisen tulevan luontevaksi ja rutiininomaiseksi osaksi opetusta. Haastateltava (N) puolestaan avasi kosketuksen kulttuurisidonnaista puolta. Hänellä on nimittäin kokemusta maahanmuuttajien opettamisesta, jonka kautta hän joutui ottamaan asian uudestaan pohdintaan. Haastateltava (N) kertoi maahanmuuttajia opettaessaan paljolti aistineensa sitä, missä rajat kyseisellä ryhmällä ovat. Hän kertoi ymmärtäneensä, että pitää tutustua toisten tapoihin ja kunnioittaa niitä. Haastateltava (N) totesi yleisellä tasolla, ettei kosketuksen käyttöä voi koskaan kuitenkaan pitää itsestäänselvyytenä. Näin ei voida olettaa myöskään koskettamisen vastaanottamisesta.

Kun tanssioppilasta ohjataan kosketuksella, tulee tilanteen olla turvallinen. Tästä vastuu on tanssinopettajalla. Tämä ajatus huokuu jokaisen tanssinopettajan vastauksista. Jokaiselle haastateltavalle oli hyvin selvää, että kosketuksesta ammatillisen tekee sen tarpeellisuuden tiedostaminen. Tanssinopettajalle tulee siis olla erittäin selvää, miksi oppilasta koskettaa. Kaikki haastateltavat korostivat lisäksi sitä, että kosketuksen syyn tulee olla myös oppilaalla tiedossa. Tämä on tärkeää haastateltavan (S) mielestä erityisesti silloin, kun kosketus kohdistuu lähelle kehon intiimialueita.

Haastateltava (H) ja (N) ottivat esille tässä kohtaa sen, minkä haastateltava (B) totesi jo aiemmin: jotta kosketus on ammatillista, on siitä oltava mahdollisuus kieltäytyä.

Kuten aiemmin jo kävi ilmi, kuuluu haastateltavien (B) ja (N) opetukseen se, että tanssitunnilla puhutaan kosketuksesta ja sen käytöstä opettajan työvälineenä. Tämän vuoksi ei tullut yllätyksenä, että heidän mielestään kosketuksesta puhuminen kuuluu ammatilliseen kosketukseen. Haastateltavat (B), (N) ja (H) korostivat edellisten asioiden lisäksi toisen kehoa arvostavaa toimintaa. Haastateltava (B):lle erityisen tärkeäksi huomioksi ajan myötä oli noussut myös läsnäolon tärkeys koko kosketustilanteen ajan. Haastateltava (N) kertoi kommunikoivansa kosketuksella aina mahdollisimman tasavertaisesti oppilaasta riippumatta. Hän kuitenkin tiedostaa sen, ettei kosketus voi olla täysin samanlainen joka kerta, sillä kehossa vallitsevat tunteet eivätkä niistä välittyvät asiat poistu koskettaessa. Haastateltava (N) avasi ajatustaan säännöistä, jotka ovat voimassa tanssitunneilla. Hänen mielestään säännöt koskettamiselle luodaan yhdessä oppilaiden kanssa ja nämä säännöt muuttuvat, kun astutaan tanssisalista ulos.

Haastateltavat (N) ja (H) nostivat esille kosketustavan tärkeyden. Kunnioittavaan kosketukseen on olemassa tietynlaisia tekniikoita (ks. Luvut 2.1 ja 2.3). Tähän haastateltava (H) on saanut työvälineitä opiskellessaan toista alaa. Haastateltava (H) olikin sitä mieltä, että koskettamisen opettelu olisi hyvä olla osa tanssinopettajakoulutusta, erityisesti, jos se on oleellista tanssilajin näkökulmasta. Haastateltavat (B), (N) ja (S) olivat kaikki samaa mieltä siitä, että kosketuksella ohjaamisen opettelu olisi hyvä sisällyttää tanssinopettajakoulutukseen.

3.3 Kosketuksella ohjaamisen hyödyt

Kosketuksella ohjaamisen hyötyjä selvittäessäni ja puhuessamme haastateltavien kanssa siitä, miksi he ylipäättään käyttävät kosketusta tanssinopetuksensa työvälineenä, nousi yllättävän paljon erilaisia vastauksia. Haastateltava (H):n kokemat hyödyt tulivat esiin kehonhuoltoa ohjatessa, ei niinkään hip hoppia opettaessa. Vastauksista huomaa, että näiden neljän eri tanssilajin opettajat kokevat kosketuksen hyvin erilaisissa asioissa hyötyä tuottavaksi menetelmäksi. Haastateltavien (B), (N) ja (S) vastauksista nousi kuitenkin yhtenä suorana yhteneväisyytenä esimerkiksi liikesuunnan hahmotuksen ohjaaminen kosketuksella. Haastateltava (S) koki kosketuksen tässä tilanteessa erityisesti tärkeäksi työvälineeksi. Hän kertoi kosketuksella ohjaamisen helpottavan asian ymmär-

tämistä, jos harjoiteltavassa liikkeessä pitää pystyä käsittämään monta suuntaa yhtäaikaisesti. Oppilaan kehonasentojen korjaamisen ja ohjaamisen lisäksi haastateltavan (S) vastauksista ilmenee, että kosketus on yksi tapa luoda positiivista ilmapiiriä tanssitunneille, sekä luonnollinen tapa olla vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa.

Haastateltava (B):n vastauksista huokuu kosketuksen tärkeys tanssinopettajan työvälineenä. Hän kertoi käyttävänsä kosketusta ohjatessaan oppilaan ydintuen käyttöä ja esimerkiksi kehonasentojen tai erilaisten dynamiikkojen hahmotusta. Kosketuksella haastateltava (B) luo myös turvallisuutta opetustilanteisiin. Hän kertoi kosketuksella ohjaamisen auttavan oppilaita tilanteissa, joissa sanalliset ohjeet ovat liian vaikeita ymmärtää tai joissa oppilas ei esimerkiksi löydä ilman apua täyttä liikelaajuuttaan. Haastateltava (B) kokee tärkeäksi kouluttaa kehon taitoa aistia. Tämä on yksi syy, miksi hän käyttää kosketusta paljon tanssinopetuksensa apuna. Lisäksi hän mainitsi kosketuksella ohjaamisen tuntuvan toimivimmalta opetustyökalulta yllä mainittujen asioiden opettamisessa.

Nykytanssille on usein ominaista, että ajatellaan liikettä enemmän kehonsisäisen tunteen kuin ulkopuolelta katsottavan muodon tai asennon kautta. Tämä näkyy haastateltava (N):n vastauksista. Hän ohjaa kosketuksella oppilaiden ajatukset kehoon ja sen tarkkailuun heti alkutunnista. Kosketuksen avulla ohjaten haastateltava (N) kertoo pystyvänsä viemään oppilaiden ajatukset tiettyihin kehon osa-alueisiin. Hän kokee pystyvänsä huomaamaan kehon rentoudessa eron, kun koskettamisesta tulee rutiininomaista ja sitä kautta luonteva osa tanssituntia. Rentous, joka kehollisen kommunikoinnin kautta tulee osaksi tuntia, vahvistaa ryhmää ja sen sisällä luotuja suhteita. Kosketuksen rutinoitumisen mahdollistaa sen kulkeminen jatkuvasti mukana tanssitunneilla.

Haastateltava (N) kertoo tanssijoiden keskinäisen luottamuksen kasvaessa ”turhien” ajatusten poistuvan harjoitustilasta. Turhiin ajatuksiin haastateltava (N) kuvasi lukeutuvan esimerkiksi ajatusten siitä, mitä muut ajattelevat, kun katsovat toisen tanssia. Tämä on varmasti yksi asia muiden joukossa, joka auttaa luomaan haastateltava (N):n vastauksissaan mainitsemaa positiivista kehosuhdetta kunnioittavan kosketuksen avulla. Haastateltava (N) kertoi oppilaidensa jakaneen kokemuksia siitä, kuinka toisen kosketuksen kautta voi myös oppia paljon omasta kehostaan ja sen mahdollisuuksista. Haastateltava (N) teki erään tärkeän huomion vastatessaan kysymyksiini. Hän toi esiin sen, kuinka tanssitunti on luotettava paikka tulla kosketetuksi ja näin kokea turvautusti jokaiselle ihmiselle välttämätöntä tarvetta olla lähellä toista.

3.4 Yhteenveto tanssinopettajien näkemyksistä

Kaikille neljälle haastatellulle tanssinopettajalle kosketus on luonteva osa heidän arkeaan. Jokainen tanssinopettajista käyttää ainakin jossain määrin kosketusta tanssinopetuksensa työvälineenä. Tästä voi tehdä päätelmän, että kosketuksen luontevuudella on todennäköisesti vaikutusta siihen, käyttääkö kosketusta työnsä apuvälineenä vai ei.

Haastatteluista voidaan todeta, että kosketus on hyvin monipuolinen työväline. Haastatellut tanssinopettajat käyttävät kosketusta esimerkiksi ohjatessaan kohti tiettyä suuntaa. Kosketuksen käytöllä on selkeästi ollut paljon syvällisempiäkin hyötyjä. Sen avulla sekä tanssinopettajat että tanssioppilaat ovat oppineet lisää itsestään ja omasta kehostaan. Lisäksi kosketuksen avulla on opittu vapauttamaan painavia ja jopa myrkyllisiä ajatuksia sekä tunteita. Kosketuksella on huomattu olevan parantava ja ihmisiä yhdistävä vaikutus tanssitunneilla.

Jokaisella haastateltavalla on omanlaisensa tapa hyödyntää kosketusta tanssinopetuksessaan. Viimeisen vuoden aikana koronapandemia on luonut kuitenkin haastavan tilanteen kaikille. Kosketuksen rajoittaminen ja siihen liittyvät suositukset ovat muuttaneet normeja ja tätä kautta haastaneet myös tanssinopettajien ammatinharjoittamista. Erityisesti jos koskettaminen on ollut yksi tärkeimmistä tanssinopetuksen työkaluista, kuten esimerkiksi haastateltava (B):llä, tai jos opettaa esimerkiksi pieniä lapsia, kuten haastateltava (S).

Haastatteluista huomaa, että jokainen tanssinopettaja luo itse säännöt kosketuksen käytölle ja siitä puhumiselle. Jokainen tanssinopettaja on vastuussa omasta toiminnastaan ja sen seurauksista. Yhteistä jokaisen haastatellun tanssinopettajan vastauksissa on turvallisen ympäristön tärkeys sekä kosketuksen syyn tiedostaminen. Vastauksista pystyy lukemaan, että jokainen kosketustilanne on uniikki. Tilanteet eivät ole suoraan verrattavissa toisiinsa ja kaikki hyväksi todetut keinot eivät aina ole hyviä tai oikeita. Tanssitunnilla kosketustilanteissa ei välttämättä joka kerta pyydetä oppilailta sanallista suostumusta, vaan kyse on enemmän tilanteen ja oppilaan olotilan aistimisesta. Haastatteluista saatiin esille tärkeä näkökulma: vaikkei sanallista suostumusta joka kerta pyydetä, tulee tanssijalla olla aina mahdollisuus kieltäytyä kosketuksesta.

4 TANSSIJOIDEN KOKEMUKSET KOSKETUKSELLA OHJAAMISESTA TANSSITUNNILLA

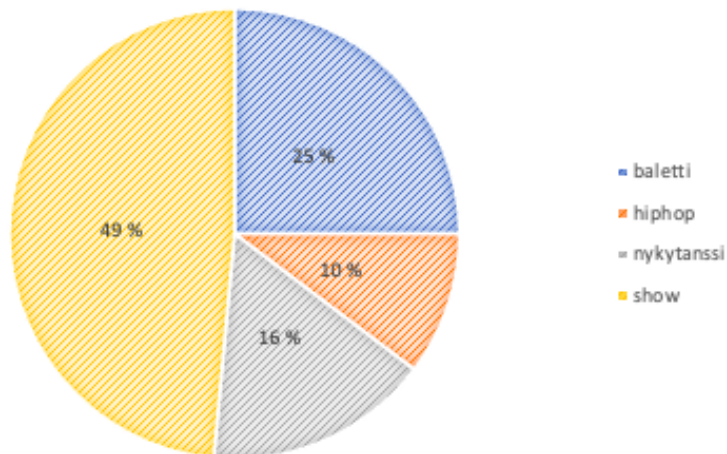
Tapoja oppia on monenlaisia. Toiset oppivat parhaiten itse tehden ja kokeillen, toiset visuaalisesti omaksumalla. Joku saattaa tarvita hyvät ja selkeät sanalliset ohjeet edistääkseen oppimistaan, toiset puolestaan tarvitsevat konkreettista kehollista ohjausta kohti tavoiteltavaa toimintaa. Vaikka jokaisella yleensä jokin oppimistyyli on vahvempi kuin toinen, hyödynnämme monesti oppimistilanteissa useaa edellä mainituista tyyleistä yhtäaikaisesti.

Tanssioppilaana ollessani huomasin monien tanssinopettajien käyttävän useaa opetusmetodia yhden tanssitunnin sisällä. Kuten oppimistyyliä, on opettamistyyliäkin monia. Mikä tapa sitten kellekin sopii ja mitkä tavat edistävät kenenkin oppimisprosessia? Toimiessani tanssijan roolissa tanssitunneilla koin saavani paljon apua kosketuksella ohjaamisesta. Huomasin sen olevan erittäin hyödyllinen opetusmetodi muiden tunnilla käytettävien työkalujen rinnalla. Minulle kosketuksella ohjaaminen loi turvaa tekemiselle ja koin, että minut huomattiin yksilönä. Lisäksi löysin kosketuksella ohjaamisen avulla kehostani täysin uusia ulottuvuuksia ja pystyin toteuttamaan asioita, joita en osannut vielä itse järkeistää.

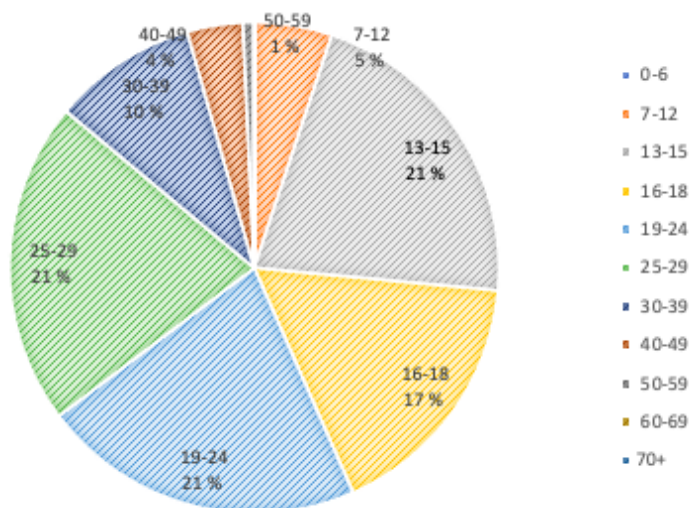
Teettämäni kyselyn avulla tavoitteenani on selvittää tanssijoiden kokemuksia kosketuksella ohjaamisesta tanssitunnilla. Pyrin tutkimaan, koetaanko kosketuksella ohjaaminen hyödylliseksi työvälineeksi. Tavoitteenani on myös havainnollistaa sitä, onko tanssijan tai tanssinopettajan sukupuolella, iällä tai kosketettavalla kehonosalla merkitystä puhuttaessa kosketuksella ohjaamisesta.

4.1 Kyselytutkimuksen vastaajakunta

Kolmen viikon aikana kyselyyn vastasi 136 tanssijaa. Vastaajia oli kaikista neljästä käsitellystä tanssilajista. Vastaajista huomattavan suuri osa oli showtanssijoita: jopa 49 % vastaajista. Loput vastaajamäärät jakautuivat seuraavasti: balettitanssijoita oli 25 %, nykytanssijoita 16 % ja hiphoppareita 10 % (kuvio 1). Nuorin vastaaja oli iältään 7–12-vuotias ja vanhin vastaaja 50–59-vuotias. Vastaajia saatiin siis melko suurelta ikähaarukalta (kuvio 2). Kolme ikäluokkaa nousivat tasaisesti eniten vastanneiksi. Nämä ikäluokat olivat 13–15-vuotiaat, 19–24-vuotiaat ja 25–29-vuotiaat. 16–18-vuotiaita vastaajia oli melkein yhtä suuri määrä kuin edellä mainituissa ikäluokissa.



KUVIO 1. Kyselytutkimukseen vastanneiden tanssijoiden tanssilajit



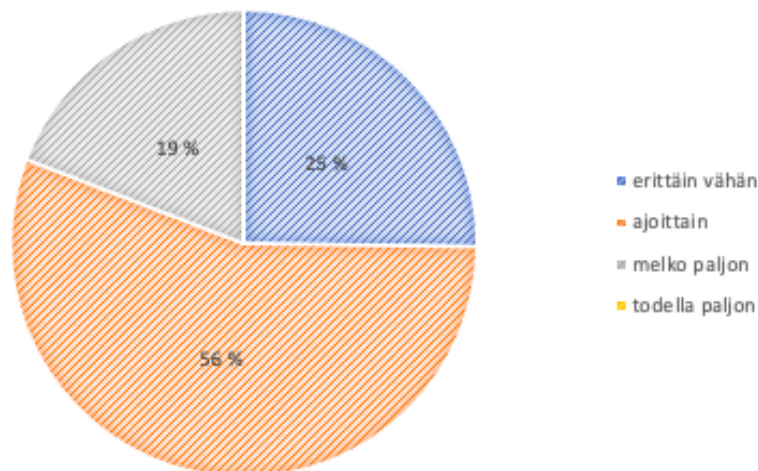
KUVIO 2. Kyselytutkimukseen vastanneiden tanssijoiden ikäjakama

Tanssia jo pitkään harrastaneena voin todeta, että tanssi on alana hyvin naisvaltainen – erityisesti harrastuspiireissä. Tämän huomasi kyselytutkimuksen tuloksista. Vastaajista 95 % oli naisia ja 3 % miehiä. Olin kuitenkin iloinen huomattessani, että naisvaltaisesta alasta huolimatta sain kyselyyni myös miehiltä vastauksia. Lisäksi minua ilahdutti suuresti, että vastaajien tanssinopettajista jopa 10 % oli miehiä ja 89 % naisia.

4.2 Kosketuksella ohjaamisen yleisyys

Kyselytutkimuksesta selvisi, että kosketuksella ohjaaminen tanssitunneilla on hyvin yleistä. Yli sadasta vastanneesta tanssijasta 83 % kertoi tanssinopettajansa käyttävän kosketuksella ohjaamista yhtenä työvälineenään. Kosketuksella ohjaamisen määrä oli kuitenkin vaihtelevaa. Vastaajista

25 % vastasi tanssinopettajansa ohjaavan kosketuksella erittäin vähän. Yli puolet, eli 56 % vastauksista, kertoi kosketuksella ohjaamista tapahtuvan ajoittain ja 19 % melko paljon (kuvio 3).

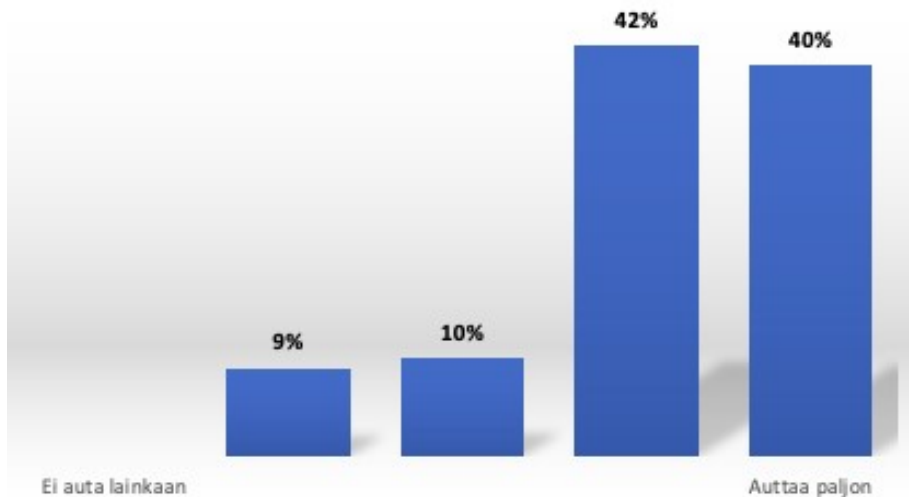


KUVIO 3. Tanssinopettajien kosketuksella ohjaamisen määrä

Kyselyn tuloksia tutkiessani tarkemmin pystyn toteamaan, ettei tanssinopettajan sukupuolella ole suoraa yhteyttä siihen, käyttääkö kyseinen henkilö kosketusta opetuksensa työvälineenä vai ei. Toisaalta tanssinopettajat, joiden vastattiin käyttävän kosketusta melko paljon opetuksensa työvälineenä, olivat naisia. Vastapainona tälle tulokselle huomasin, että erittäin vähän kosketuksella ohjaavia tanssinopettajia on sekä miehiä että naisia. Tanssilajien kesken vaihtelua tarkkaillessani pystyn toteamaan, ettei ainakaan näin pienellä otannalla voi tehdä päätelmiä lajin vaikutuksesta kosketuksella ohjaamisen määrään. Jokaisesta tanssilajista löytyi vastauksia, että kosketuksella ohjaamista käytetään sekä vastauksia, että ei käytetä.

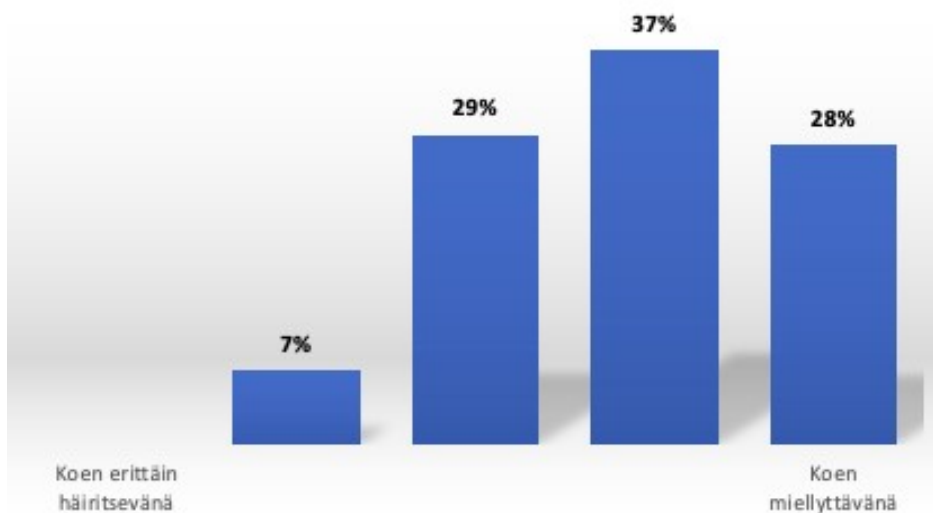
4.3 Kokemukset kosketuksella ohjaamisesta tanssitunnilla

Kyselytutkimuksen perusteella kosketuksella ohjaaminen koetaan erittäin positiivisena asiana. Vastaajista 40 % vastasi kosketuksella ohjaamisen auttavan paljon ymmärtämään opetettua asiaa paremmin. Vastausvaihtoehtoina kysymyksessä oli numerot 1–5. Numero 1 kuvasi ääripää vaihtoehtoa ”ei auta lainkaan” ja numero 5 vaihtoehtoa ”auttaa paljon”. Numerot 2–4 olivat jotakin tältä väliltä. Vastauksia tuli kaikkiin muihin vaihtoehtoihin, paitsi numeroon 1. Suurin osa, eli 82 % vastauksista, oli numeron 3 yläpuolella (kuvio 4). Vastaajan iällä ei voida todeta tulosten perusteella olevan vaikutusta siihen, koetaanko kosketuksella ohjaamisen auttavan oppimisessa vai ei.



KUVIO 4. Tanssioppilaiden kokemus siitä, auttaako kosketuksella ohjaaminen ymmärtämään paremmin opetettua asiaa

Tanssinopettajan kosketus koetaan kyselyn perusteella suurimmaksi osaksi miellyttävänä tai neutraalina. Näitä vastauksia vastasi numerot 3–5, joissa vastauksia oli 94 %. Näistä jollain tasolla miellyttäväksi kosketuksen koki 65 %. Huomion arvoista on, että 7 % vastanneista koki opettajan kosketuksen hieman häiritseväksi (kuvio 5).



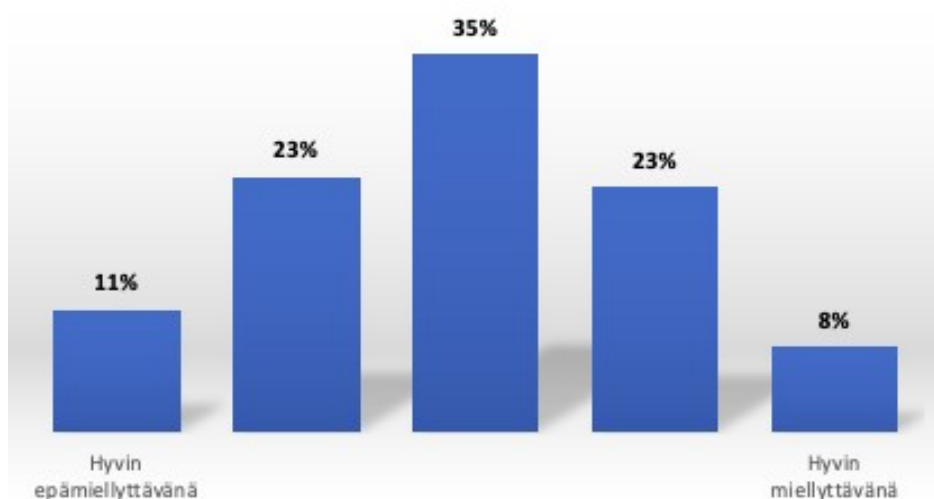
KUVIO 5. Tanssioppilaiden kokemus tanssinopettajan kosketuksesta

Kyselyn lopussa oli avoin vastauslaatikko, johon tanssijat saivat kirjata vapaasti huomioita kyselystä ja sen sisällöstä. Useampi tanssija kertoi kosketuksen voimakkuuden ja varmuuden vaikuttavan erittäin paljon kosketuksen miellyttävyyteen. Lisäksi tanssinopettajan olemuksen mainittiin vai-

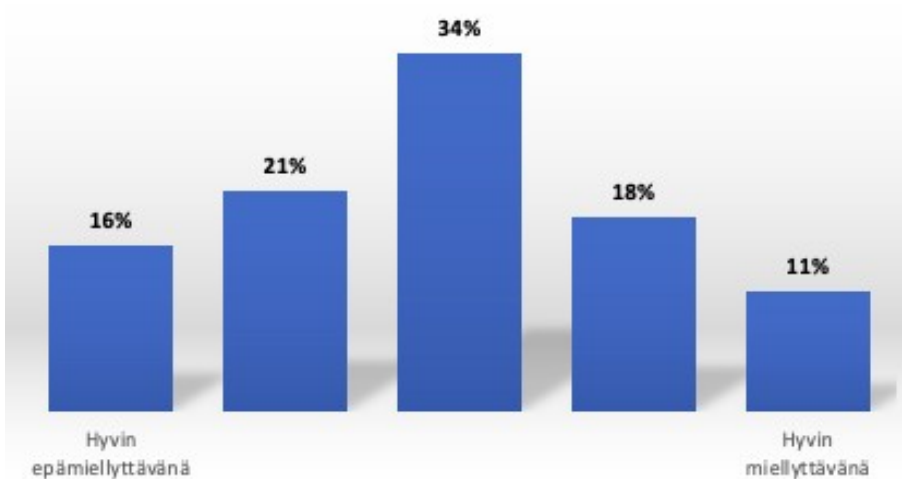
kuttavan kokemukseen. Jos tanssija aistii, että tanssinopettajalla on kosketustilanteessa epämu-
kava olo, välittyy tunne herkästi kosketettavaan. Eräs tanssija nosti vastauksessaan esille kosket-
tamisesta sanallisesti ilmoittamisen tärkeyden. Hän kertoi tietoisuuden tulevasta kosketustilan-
teesta luovan turvallisen olon. Kosketuksen tilannesidonnaisuus tuotiin vastauksissa myös esille.
Yksi vastaajista kertoi olonsa olevan paljon herkempi tanssiessa kuin esimerkiksi kehonhuoltoa
tehdessä. Hän kokee kosketuksen kokemuksen muuttuvan tilanteen tanssitunnilla muuttuessa.

Vaihtelevuutta vastauksiin tuovat erilaiset kokemukset tanssinopettajan kosketuksen kohdistuessa
eri kehonosiin. Tanssijoiden kokemuksia tutkiessani määritin vastausvaihtoehdoiksi edelleen nu-
merot 1–5. Skaala oli siis sama kuin edellisessä kysymyksessä eli asteikolla hyvin epämiellyttävä
- hyvin miellyttävä. Kartoitin kokemuksia aloittaen päästä edeten lopulta jalkapöytään ja jalkateriin.

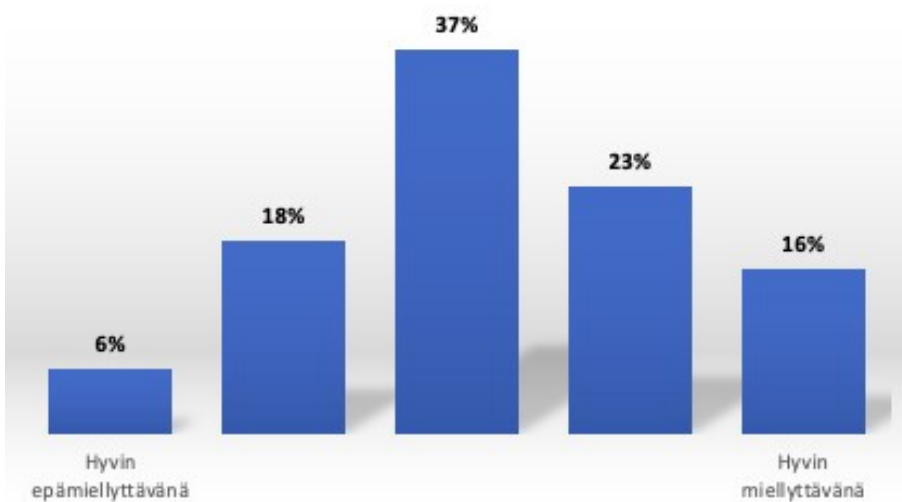
Kehonosat, joihin vastausten mukaan koskettaminen tuntuu enimmäkseen neutraalilta, melko miel-
lyttävältä tai hyvin miellyttävältä, olivat pää, olkapää, ylä- ja alaselkä, käsivarret, pohje/sääri sekä
jalkapöytä/jalkaterä. Toisaalta näissäkin kaikissa kohdissa oli vähintään yksi vastaus, jonka mu-
kaan kosketus koettiin vähintään hieman epämiellyttävänä. Ainoat kehonosat, joissa ei ollut ainut-
takaan vastausta numeron 1 (hyvin epämiellyttävä) kohdalla, olivat yläselkä sekä olkapää. Eniten
vaihtelua vastauksissa oli rintakehän, vatsan ja reiden kohdalla. Näissä kehonosissa vastaukset
näyttäytyvät pyramidin lailla: suurin osa kokemuksista on neutraaleja, mutta loput vastauksista
asettuvat sen molemmille puolille melko tasaisesti (kuvio 6, 7 ja 8).



KUVIO 6. Tanssijoiden kokemukset tanssinopettajan ohjatessa kosketuksella rintakehästä

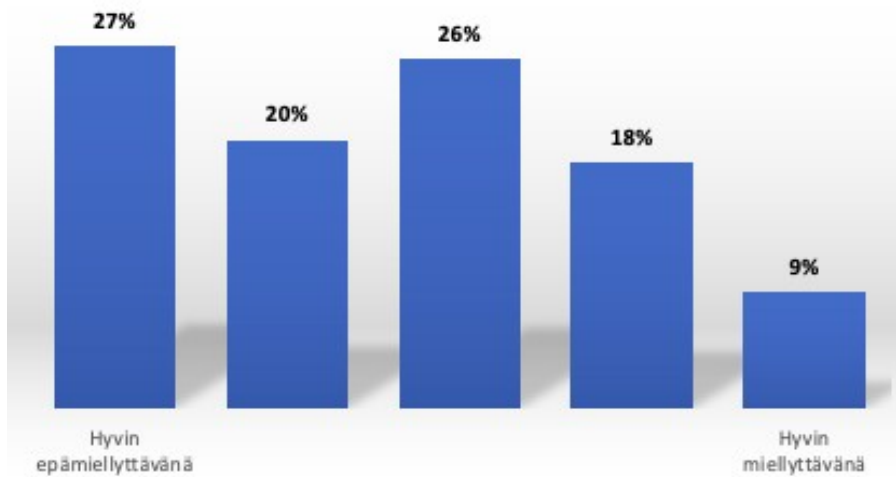


KUVIO 7. Tanssijoiden kokemukset tanssinopettajan ohjatessa kosketuksella vatsasta



KUVIO 8. Tanssijoiden kokemukset tanssinopettajan ohjatessa kosketuksella reidestä

Ainoa kehonosa, jonka kohdalla vastaukset painottuivat selkeästi eniten neutraaliin ja sen alapuolelle, oli pakara. Tässäkin kohtaa kuitenkin oli numeron 4 (melko miellyttävä) kohdalla melkein yhtä monta vastausta kuin numeron 2 (melko epämiellyttävä) kohdalla. Lisäksi numeron 5 (hyvin miellyttävä) kohdalla oli 9 % vastauksista, vaikka enemmistö vastauksista selvästi painottui neutraalin alapuolelle (kuvio 9).



KUVIO 9. Tanssijoiden kokemukset tanssinopettajan ohjatessa kosketuksella pakarasta

Tässä kohtaa voin todeta, ettei tässäkään kohtaa vastauksista ollut luettavissa yhteyttä tanssijan tai tanssinopettajan sukupuoleen. Vapaissa kommentteissa kuitenkin yhdestä kävi ilmi, että kyseinen tanssija kokisi kosketuksen lähelle intiimialueita epämiellyttäväksi tai ahdistavaksi, jos tanssinopettaja olisi vastakkaista sukupuolta. Eräässä toisessa vastauksessa kerrottiin, että jos kosketus kohdistuisi intiimialueiden lähelle tai vatsan alueelle, tuntuisi kosketus häiritsevältä, omituiselta ja tarpeettomalta. Tässä vastauksessa ei mainittu, että tanssinopettajan sukupuolella olisi vaikutusta asiaan. Useassa muussa vastauksessa puolestaan todettiin opettajan kosketuksella ohjaamisen tuntuvan hyvin luontevalta, eikä kosketuksella ohjaamiseen tule kiinnitettyä erikseen edes huomiota.

4.4 Yhteenveto tanssijoiden näkemyksistä

Ajoittain kosketuksella ohjaavia tanssinopettajia oli 56 % ja loput ohjasivat erittäin vähän tai melko paljon vastausten perusteella. Nämä tulokset osoittavat kosketuksella ohjaamisen suosituksi opetusmetodiksi, mutta ne kertovat lisäksi, että metodi on vain yksi muiden työvälineiden joukossa. Tämän vuoksi uskon, ettei vastaajista kukaan kertonut tanssinopettajansa käyttävän kosketuksella ohjaamista todella paljon. Huomion arvoista on miettiä, mistä lähtökohdista kukin tanssija vastaa. Vastaukseen on vaikuttanut varmasti tanssijan oma kokemus kosketuksella ohjaamisen määrästä, sekä lähtökohdat eli mihin tanssija kokemuksiaan vertaa. Toinen vastaajista saattaa kokea tanssinopettajansa ohjaavan melko paljon kosketuksella, kun taas toisen samalla tunnilla kävijän kokemus asiasta on toisenlainen.

Kyselytutkimuksen perusteella voi tehdä päätelmän, että todella moni tanssija kokee kosketuksella ohjaamisen oppimista edistäväksi metodiksi. Tämän kyselyn perusteella tanssinopettajan käyttämä kosketus koetaan yleisesti melko miellyttäväksi tai vähintään neutraaliksi. Alle kymmenen yli sadasta vastaajasta kertoi kosketuksen olevan hieman häiritsevää.

Tanssijoiden kokemukset eri kehonosia kosketuksella ohjatessa vahvistavat kosketuksen kirjoittamattomia sääntöjä, jotka meillä yhteiskunnassa vallitsevat (kuva 1.). Ainoat kehonosat, joihin koskiessa kukaan vastaajista ei kokenut oloaan hyvin epämiellyttäväksi, olivat yläselkä ja olkapäät. Nämä kehonosat mainitaan myös kirjoittamattomissa säännöissä kuuluvaksi alueeseen, johon koskiessa ei tarvitse kysyä erikseen lupaa. Samoin vastauksista on luettavissa jossain määrin kokemuksen muutos epämiellyttävämmäksi kosketuksen liikkua lähemmäs intiimialueita. Tämä kävi ilmi myös muutamista avoimen vastauslaatikon kommentteista.

Yleisesti vastaukset kertovat tanssijoiden suuremmasta kosketuksen sietokyvystä ja sen sallimisesta verrattuna vallitseviin normeihin. Kehonosasta riippumatta vastaukset eivät kuitenkaan ole yksioikoisia. Tämä osoittaa, että tulokset vahvistavat kosketuksen henkilökohtaisuutta ja kosketustilanteiden sekä niiden kokemisen ainutkertaisuutta.

Positiivista kyselyn tuloksissa oli se, kuinka paljon vastaajia lopulta oli ja kuinka laajalta ikäskaalalta heitä saatiin. Lisäksi jokaisesta tanssilajista löytyi useampi vastaaja. Tanssilajeista ja sen vaikutuksista kosketuksen käyttöön ei tämän tutkimuksen pohjalta voida tehdä päätelmiä, eikä se ole tälle tutkimukselle relevanttia. Tutkimustulosten analysoinnille tukea toivat tanssijoiden lisäämät useat rohkeat ja asiapitoiset vapaat kommentit. Harmillista on, että miespuolisia vastaajia oli merkittävästi vähemmän, kuten miespuolisia tanssinopettajakin. Positiivista on, ettei tanssijan tai tanssinopettajan sukupuoli ollut yleisesti yhdistettävissä vaikuttavana tekijänä vastauksiin. Koen, että tästä voi tehdä päätelmän, että suuri osa kyselyyn vastanneista tanssijoista kokee tanssitunneillaan olevansa turvallisessa ympäristössä.

5 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä tarkastelin kosketusta tanssinopettajan työvälineenä. Kosketuksen tärkeys, merkitys ja ainutlaatuisuus kulkivat keskeisinä teemoina läpi koko työn. Työllä tavoitteenani oli vastata tutkimuskysymyksiin, jotka olivat: Millainen on oikea tapa koskettaa? Mitä hyötyjä tai haittoja kosketuksella ohjaamisesta voi olla? Mikä tekee kosketuksesta ammatillisen?

Tutkimuksen tuloksena voin todeta kosketuksen olevan ensisijaisen tärkeä elementti jokaisen ihmisen elämässä. Sillä on todettu olevan vaikutus ihmisen kasvuun ja kehitykseen sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Vallitseva koronapandemia on todistanut kosketuksen merkitystä entisestään.

Kosketustilanteissa asiallisuuden tunnetta määrittävät pitkälti kosketuksen kirjoittamattomat säännöt. Tanssisalissa säännöt koskettamiselle kuitenkin muokkautuvat tilanteiden muuttuessa. Ammatillisesta kosketuksesta puhuttaessa vastuu kosketustilanteessa siirtyy selvästi työntekijälle. Tilanteesta riippumatta tärkeää olisi löytää kosketukseen aina kunnioittava ote. Tämän opinnäytetyön tuloksena voidaan todeta kunnioittavalla kosketuksella ohjaamisen mahdollistavan oppimistapoja, joita ei välttämättä kyettäisi toteuttamaan muilla opetusmetodeilla.

5.1 Kosketuksen merkityksellisyys

Koska kosketus on niin herkkä asia, joka vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti joka kerta, tulee sen käytön olla aina hyvin tiedostettua ja perusteltua. Vääränlainen kosketus voi aiheuttaa luottamuksen horjumisen tai jopa sen katoamisen, mutta ammatillisen kosketuksen käyttöä ei tulisi kuitenkaan pelätä. Enemmän kannustan tutustumaan asiaan ja käyttämään hyödyksi hyväksi todettua välinettä. Kunnioittavan kosketuksen löytäminen vaatii kiinnostusta asiaa kohtaan ja siihen syventymistä, sekä halua kehittyä ja oppia. Kunnioittava kosketus voi aiheuttaa kehossa niin paljon positiivisia tapahtumia psyykkisellä sekä fyysisellä tasolla, että mahdollisuutta käyttää kosketusta ammattilaisena tulisi ajatella juuri enemmänkin etuoikeutena.

Tanssinopettajilla ei ole ennalta määrättyjä opetusmetodeja, joita jokaisen opettajan tulisi käyttää. Jokainen tanssinopettaja on omaksunut tapoja ja menetelmiä omilta opettajiltaan ollessaan itse

oppilaan roolissa. Lisäksi uusia työkaluja on hankittu seuraamalla kollegoiden toimintaa ja koulutautumalla. On siis jokaisen opettajan omassa harkinnassa, käyttääkö kosketusta yhtenä työvälineenään vai ei.

Kosketuksella ohjaamisen on todettu auttavan kehoa tuottamaan muutoksia kohti toivottua toimintaa. Erityisesti sellaisissa tilanteissa, joissa ei tietoisesti osata opeteltavaa asiaa, kuten esimerkiksi oikeaa suuntaa tai nopeutta, vielä tuottaa. Nämähän ovat juuri asioita, joita tanssitunneilla tarvitaan. Tanssinopetuksessa on monia tavoitteita, joista yksi yleensä on muutoksen tuottaminen eli toisin sanottuna uusien asioiden oppiminen. Todistetusti voidaan sanoa, että kosketuksella ohjaaminen tanssitunnilla on hyödyllistä. Tästä syystä sen kannattaisikin sisältyä jokaisen tanssinopettajan työkalupakkiin.

Olen usein todennut, että jokainen oppilas valitsee opettajansa, jos valinnanvaraa on. Jokainen tanssinopettaja sekä tanssioppilas on oma persoonansa. Jollekin toimiva opetustyyli ja opettajan luoma ilmapiiri ei toimi välttämättä toiselle. Itse tanssinopettajana pyrin ottamaan mahdollisimman hyvin huomioon kaikenlaiset oppijat. Tämä tarkoittaa sitä, että otan huomioon erilaiset oppimistyyli, joiden myötä pyrin käyttämään monipuolisesti erilaisia opetusmetodeja. Kosketuksesta puhuttaessa on tärkeää huomioida, kuinka ainutlaatuinen se on työvälineenä. Tanssitunnilla saatu kosketus saattaa olla jollekin sen päivän tai jopa viikon ainoa mahdollisuus tulla kosketetuksi. Kuten tekemästäni haastattelustakin kävi ilmi, ovat tanssitunnilla luodut kosketustilanteet turvallisia tapoja päästä lähelle toista ihmistä. Tämä toki vaatii sen, että tanssinopettaja on luonut turvallisen ympäristön tunnilleen. Kosketuksen avulla pystymme tanssitunnilla luomaan hyvin ainutkertaisia ja syväluotaavia tilanteita, jotka saattavat muokata tanssioppilaan omaa kehonkuvaa positiivisemmaksi ja itselleen armollisemmaksi. Pystymme tanssinopettajina myös ohjaamaan kosketuksella oppilaitamme kohti heidän todellista potentiaaliaan.

5.2 Kehitysehdotukset ja loppupäätelmät

Mitä tanssinopettajan tulisi sitten ottaa huomioon, jos hän haluaisi sisällyttää kosketuksen opetuksensa työkalupakkiin? Kuten kaikkien muidenkin opetusmetodien käyttö, vaatii kosketuksenkin käyttöä harjoittelua sekä suunnittelua. Tekemäni tutkimuksen avulla voin antaa seuraavat vinkit kosketuksen käyttöön tanssitunnilla: Keskustele avoimesti oppilaitesi kanssa kosketuksen käytöstä.

Pyri luomaan turvallinen ja avoin ilmapiiri tunnillesi ja ilmaise oppilaillesi, että heillä on aina mahdollisuus kieltäytyä kosketuksesta. Kosketus ei ole itsestäänselvyys ja uusi kosketustilanne on aina uniikki. Luottamus tulee luoda jokaisella kerralla. Ole tilanteessa avoin ja läsnä. Harjoita tilanteen- sekä kehonlukutaitojasi. Jos aistit tilanteessa turvattomuutta, on vastuu sinulla opettajana ottaa niin sanotusti askel taaksepäin. Pohdi omia arvojasi ja peilaa niitä työyhteisösi arvoihin ja vallitseviin sääntöihin ja normeihin. Muista toimivasi tanssinopettajana auktoriteettiasemassa. Pyri koskettamaan oppilaitasi tasa-arvoisesti jokaisen kehoa kunnioittaen ja kuunnellen. Tasa-arvoisuuteen käsitän sisältyvän kosketuksella ohjaamisen määrän, kosketustyylin sekä esimerkiksi sen, mainitseeko joka kerta kosketuksesta oppilaalle.

Tanssinopettajan olisi hyvä miettiä, tulisiko jossain tilanteessa mainita aina erikseen kosketuksesta, vaikka siitä olisi jo aiemmin puhunut oppilaiden kanssa. Tällaisesta tilanteesta hyvä esimerkki on silmät kiinni tehtävät harjoitukset. Harkitsemisen arvoisia ovat myös muut tilanteet, joissa tanssioppilas ei välttämättä näe opettajan lähestymistä. Erityistä turvaa nimittäin monet kyselyyn vastanneet tanssijat kokivat saavansa siitä, kun olivat tietoisia tulevasta kosketuksesta.

Tekemäni tutkimuksen perusteella voin suositella kosketuksella ohjaamisessa tähtäämään progressiiviseen toimintaan. Vaikka kyselytutkimuksestani voi päätellä, että monet tanssijat ovat usein tottuneempia kosketukseen verrattuna vallitseviin normeihin, kannattaa silti edetä ohjauksessa rauhallisesti. Kosketus kannattaa todennäköisesti aloittaa kehonosista, jotka ovat kirjoittamattomien sääntöjen mukaan neutraaleja. Nämä kehonosat ovat siis hartiasetu, yläselkä ja käsivarret. Tanssioppilaiden tullessa tutummiksi tanssinopettajalle on helpompaa ja varmasti turvallisemman tuntuista molemmille osapuolille edetä pikkuhiljaa ohjauksessa tarvittaessa muihin kehonosiin.

Kosketuksella ohjaamisesta tulisi puhua enemmän. Sen olisi hyvä olla konkreettinen osa tanssinopettajakoulutusta. Oikeanlainen kosketustekniikka loisi varmuutta kosketuksen käytölle tanssinopettajan arjessa. Siitä ja sen vaikutuksista kosketettavaan sekä koskettajaan olisi hyvä olla tietoinen, jotta tanssinopettaja käsittäisi olevansa merkittävän asian äärellä työskennellessään kosketuksen kanssa. Näin tanssinopettajilla olisi koulutuksesta saadun harjoittelun antama tuki sekä varmuus heidän siirtyessä työelämään.

Kaiken kaikkiaan voin todeta, että tanssinopetus ja kaikki, mitä se pitää sisällään, vaatii aikaa ja työhön paneutumista. Vuorovaikutus tanssitunnilla, opetusmetodien valinta, tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen eettisesti ja perustellusti vaatii ajatustyötä, kiinnostusta asiaa kohtaan ja oman työnsä jatkuvaa reflektointia.

Lopputulemana liputan kosketuksella ohjaamisen puolesta. Haluan rohkaista tanssinopettajia löytämään sen mahdollistamat merkitykselliset hyödyt sekä psyykkisellä että fyysisellä puolella ihmisen kokonaisvaltaisessa kehossa. Kosketetaan jokaista kunnioittaen, kuunnellen ja keskustellen. Muistetaan kosketuksen merkitys sekä sen ammatillinen luonne työssämme. Ollaan kiitollisia niin ainutkertaisesta työvälineestä kuin kosketus.

LÄHTEET

Ackerley, Rochelle, Backlund Wasling, Helena, Johnson, Richard D., Liljencrantz, Jaquette, Olausson, Håkan & Wessberg, Johan 2014. Human C-Tactile Afferents Are Tuned to the Temperature of a Skin-Stroking Caress. *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience* 34 (8), 2879–2883. Viitattu 30.3.2021, <https://www.researchgate.net/publication/260271718_Human_C-Tactile_Afferents_Are_Tuned_to_the_Temperature_of_a_Skin-Stroking_Caress>.

Alessi, Alito 2014. All bodies speak: Alito Alessi at TEDxUOregon. Viitattu 30.3.2021, <https://www.youtube.com/watch?v=v3jJ2Y8_SPo>.

App, Betsy, Bulleit, Brittany A., Hertenstein, Matthew J., Jaskolka, Ariane R. & Keltner, Dacher 2006. *Touch Communicates Distinct Emotions*. Washington D.C.: American Psychological Association.

Chae, Younbyoung, Jung, Won-Mo, Lee, Ye-Seul, Olausson, Håkan, Sehlstedt, Isac & Wallraven, Christian 2018. Visual and physical affective touch delivered by a rotary tactile stimulation device: A human psychophysical study. *Physiology & Behavior* 185, 55–60. Viitattu 30.3.2021, <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29274350/>>.

Clapper, Joan 2018. *Tactile Defensiveness and the Feldenkrais Method®: A Conversation*. Feldenkrais Method. Viitattu 30.3.2021, <<https://feldenkrais.com/tactile-defensiveness-feldenkrais-method-conversation/>>.

Grunwald, Martin 2021. *Why We Cannot Live Without the Sense of Touch*. Beiersdorf. Viitattu 30.3.2021, <<https://www.nivea.co.uk/about-us/human-touch/knowledge/why-we-cannot-live-without-the-sense-of-touch?>>.

Haho, Annu, Jolkkonen Mari, Kinnunen, Taina & Parviainen, Jaana 2019. *Ammatillinen kosketus. Kuinka tunnettyötä tehdään*. Helsinki: Kirjapaja.

Jilian 2021. Simple Human Anatomy Diagram. Pinterest. Viitattu 30.3.2021, <<https://www.pinterest.co.uk/pin/361976888799180913/>>.

KAMK 2021. Haastattelu. Haastattelumuodot. Viitattu 30.3.2021, <<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Haastattelu>>.

Lahtinen, Titta 2004. Hyvää oloa Feldenkrais-menetelmästä. Yle. Viitattu 30.3.2021, <<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2004/03/09/hyvaa-oloa-feldenkrais-menetelmasta>>.

Pierce, Shanley 2020. Touch starvation is a consequence of COVID-10`s physical distancing. Texas Medical Center. Viitattu 30.3.2021, <<https://www.tmc.edu/news/2020/05/touch-starvation/>>.

Puusniekka, Anna & Saaranen-Kauppinen, Anita 2006. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 30.3.2021, <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html>.

Rouhiainen, Leena 2003. Living Trasformative Lives. Finnish Freelance Dance Artists Brought into Dialogue with Merleau-Ponty`s Phenomenology. Helsinki: Theatre Academy. Department of Dance and Theatre Pedagogy. Doctoral dissertation. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/33788/Acta_Scenica_13.pdf>.

Styrman, Tuula & Tornainen, Marika 2018. Kunnioittavan kosketuksen käsikirja. Ammatillinen hoito kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen Feldenkraisyhdistys ry 2021. Feldenkrais®-menetelmä. Viitattu 30.3.2021, <<https://www.feldenkrais.fi/feldenkrais-menetelma/>>.

Suvilehto, Juulia T. 2018. Maintaining social bonds via touching: A cross-cultural study. Helsinki: Aalto University. Department of Neuroscience and Biomedical Engineering. Doctoral dissertation. <<https://aaltoodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/34500/isbn9789526082646.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

Svennevig, Hanna 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Helsinki: WSOY.

Young, Courtenay 2007. About the Ethics of Professional Touch. ResearchGate. Viitattu 30.3.2021, <https://www.researchgate.net/publication/268805239_ABOUT_THE_ETHICS_OF_PROFESSIONAL_TOUCH>.

HAASTATTELU TANSSINOPETTAJILLE

(Alkuperäisen haastattelupohjan kysymykset numeroituina, täytekysymykset lisätty väleihin.)

Onko koskettaminen sinulle luontevaa?

1. Käytätkö kosketusta tanssinopetuksesi työvälineenä?

- Miksi? / Miksi et?

2. Millaisissa tilanteissa käytät kosketusta tanssinopetuksen työvälineenä?

3. Onko jokin tilanne, jossa et missään nimessä käyttäisi kosketusta tanssinopetuksen työvälineenä? Osaatko kuvailla mahdollista tilannetta tarkemmin?

Kysytkö/mainitsetko aina kosketuksesta?

4. Miksi koet koskettamisen hyväksi (mitä hyötyä koet siitä olevan)?

5. Mitkä asiat mielestäsi tekevät kosketuksesta ammatillisen?

Pitäisikö kosketuksen opettamisen olla osa tanssinopettajakoulutusta?

Onko korona-aika vaikeuttanut opetusta, kun ei saa koskettaa?

Kosketus tanssinopettajan työvälteenä - Kysely tanssijoille

Tällä kyselylomakkeella tarkoitukseni on selvittää tanssijoiden kokemuksia ja mielipiteitä kosketuksen käytöstä tanssinopettajan työvälteenä. Olen viimeisen vuoden tanssinopettajaopiskelija Oulun ammattikorkeakoulussa ja tämä kyselylomake on osa opinnäytetyöni "Kosketus tanssinopettajan työvälteenä" tutkimusta. Vastaa kyselyyn täysin anonyymisti. Kyselyn tuloksia käytetään vain opinnäytetyössäni ja kaikki tiedot hävitetään työprosessin jälkeen asianmukaisesti.

Voit vastata kyselyyn jos:

- a) toimit jossakin ympäristössä tanssioppilaana (olit sitten harrastaja tai jo alan ammattilainen)
- b) tanssilajisi on baletti, hiphop, nykytanssi tai showtanssi
- c) olet minkä ikäinen tahansa

Huomioithan, että voit vastata kyselyyn vain yhden tanssilajin näkökulmasta. Voit kuitenkin vastata kyselyyn useamman kerran, jos haluat vastata useamman lajin näkökulmasta. Jos kosketuksella ohjaamista on rajoitettu tunneillasi pandemian vuoksi, vastaa kysymyksiin pohtien aikaa ennen korona-aikaa.

Kyselyyn vastaaminen vie arviolta 5-10 minuuttia ja siihen voit vastata 31.1.2021 saakka. Toivon vastaajia kyselyyni mahdollisimman laajalta ikäskaalalta, joten osallistu rohkeasti ja huoletta! Vastaathan yhdessä huoltajasi kanssa, jos olet alle 13-vuotias.

Ohje kysymyksiin, joissa vastausvaihtoehtoina ovat numerot 1-5:
(esimerkkinä kohta hyvin epämiellyttävä vs. hyvin miellyttävä)

- 1= Hyvin epämiellyttävä (ääripää vaihtoehto)
- 2= Lievästi epämiellyttävä
- 3= Neutraali
- 4= Melko miellyttävä
- 5= Hyvin miellyttävä (ääripää vaihtoehto)

Kiitos!

***Pakollinen**

1. Ikäni on *

Merkitse vain yksi soikio.

- 0-6 vuotta
- 7-12 vuotta
- 13-15 vuotta
- 16-18 vuotta
- 19-24 vuotta
- 25-29 vuotta
- 30-39 vuotta
- 40-49 vuotta
- 50-59 vuotta
- 60-69 vuotta
- 70 + vuotta

2. Sukupuoleni on *

Merkitse vain yksi soikio.

- mies
- nainen
- muu
- en halua vastata

3. Tanssinopettajani sukupuoli on *

Merkitse vain yksi soikio.

- mies
- nainen
- muu
- en halua vastata

4. Tanssilajini on (valitse yksi) *

Merkitse vain yksi soikio.

- baletti
- hiphop
- nykytanssi
- showtanssi

5. Ohjaako opettajasi tanssitunnilla kosketuksen avulla? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei (jos vastasit ei, voit siirtyä lähettämään vastauksesi)

6. Kuinka paljon opettajasi ohjaa kosketuksen avulla?

Merkitse vain yksi soikio.

- Erittäin vähän
- Ajoittain
- Melko paljon
- Todella paljon

7. Auttaako koskettamalla ohjaaminen sinua ymmärtämään paremmin opetettua asiaa?

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei auta lainkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Auttaa paljon

8. Millaisena koet tanssinopettajasi kosketuksen?

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Koen erittäin häiritsevänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Koen miellyttävänä

9. Koen kosketuksen päähän

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Hyvin epämiellyttävänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin miellyttävänä

10. Koen kosketuksen olkapäähän

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Hyvin epämiellyttävänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin miellyttävänä

11. Koen kosketuksen yläselkään

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Hyvin epämiellyttävänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin miellyttävänä

12. Koen kosketuksen alaselkään

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Hyvin epämiellyttävänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin miellyttävänä

13. Koen kosketuksen rintakehään

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Hyvin epämiellyttävänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin miellyttävänä

14. Koen kosketuksen käsivarsiin

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Hyvin epämiellyttävänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin miellyttävänä

15. Koen kosketuksen vatsaan

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Hyvin epämiellyttävänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin miellyttävänä

16. Koen kosketuksen pakaraan

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Hyvin epämiellyttävänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin miellyttävänä

17. Koen kosketuksen reiteen

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Hyvin epämiellyttävänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin miellyttävänä

18. Koen kosketuksen pohkeeseen/sääreen

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Hyvin epämiellyttävänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin miellyttävänä

19. Koen kosketuksen jalkapöytään/jalkaterään

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Hyvin epämiellyttävänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin miellyttävänä

20. Tähän voit halutessasi kirjata huomioita, jotka liittyvät edellä oleviin kysymyksiin.

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms