

Minttu Tuura

## **Sosiaalisten tilanteiden pelko ja tanssi**

## Sosiaalisten tilanteiden pelko ja tanssi

Minttu Tuura  
Opinnäytetyö  
Kevät 2024  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

---

Tekijä: Minttu Tuura

Opinnäytetyön nimi: Sosiaalisten tilanteiden pelko ja tanssi

Työn ohjaajat: Anni Heikkinen, Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2024

Sivumäärä: 40 + 1 liite

---

Opinnäytetyössäni tutkin sosiaalisten tilanteiden pelon ja tanssin yhteen kietoutumista Suomen tanssin kentällä. Sosiaalisten tilanteiden pelon näyttäytymisestä tanssin kentällä löytyy hyvin vähän kirjallista tietoa, joten koin tutkimuksen tarpeelliseksi. Tavoitteenani oli tutkia sosiaalisten tilanteiden pelon ilmenemistapojen lisäksi pelon vaikutusta tanssijoihin sekä tukikeinoja, joilla pelkoa voisi lievittää. Opinnäytetyöni on suunnattu tanssijoille ja tanssin ammattilaisille, jotka kohtaavat sosiaalisten tilanteiden pelkoa, jännitystä, paineita tai ahdistusta tanssin parissa toimiessaan. Kiinnostus aiheeseen on herännyt lukuisista keskusteluista, joissa on tavalla tai toisella noussut esiin tanssijoiden kokemaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai voimakas jännitys.

Työni tietoperusta muodostuu psykologian ja kasvatustieteen kirjallisuudesta ja tutkimuksista sekä erilaisista sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja tanssia käsittelevistä verkkolähteistä. Tietoperustassa käsitellään sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja sen syntymistä, sosiaalisten tilanteiden pelon ilmenemistä koulumaailmassa, opettajan tuen merkitystä sekä sosiaalisten tilanteiden pelon vaikutusta oppijan kehitykseen. Tutkimukseni aineistonkeruun menetelmänä käytin puolistrukturoituja haastatteluja. Haastatteluihin osallistui neljä eri-ikäistä ja eri lähtökohdista tulevaa tanssijaa, joista yksi toimii tanssinopettajana. Haastattelujen keskeisimpiä tutkimuskohteita olivat sosiaalisten tilanteiden pelon ilmeneminen tanssin kentällä yksilölajeissa ja sosiaalisissa tansseissa, ikäluokittelun ja tasoluokkien esiin nostamat haasteet erilaisissa tanssiyhteisöissä, ammattilaisten kokemaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa sekä apukeinojen löytäminen sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokeville tanssijoille.

Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella sosiaalisten tilanteiden pelkoa ilmenee Suomen tanssin kentällä runsaasti sekä ammattilaisten että harrastajien kesken. Tuloksista voidaan päätellä, että sosiaalisten tilanteiden pelkoa pyritään useimmiten piilottamaan tanssijoiden keskuudessa, ja etenkin yksilölajien parissa toimivista tanssijoista voi olla hyvin haastavaa huomata oireilua. Haastatteluissa korostettiin tanssinopettajien mahdollisuuksia vaikuttaa oppilaiden kokemaan sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Tutkimukseni tarjosi itselleni monipuolisesti työkaluja tanssinopettajan työssä toimimiseen ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai sen oireita kokevien oppilaiden yksilöllisempään huomioimiseen ja opettamiseen. Tanssinopettajan kyky luoda turvallisempi tila yhdessä oppilaiden kanssa on mielestäni ensiarvoisen tärkeää. On ollut hienoa huomata, että nykypäivänä turvallisemman tilan periaatteet löytyvät useimmista tanssikouluista ja aiheeseen kiinnitetään jatkuvasti enemmän huomiota. Jatkotutkimusten mahdollisuuksia sosiaalisten tilanteiden pelon ja tanssin ilmiöön liittyen on runsaasti sen laajuudesta johtuen. Mielestäni olisi tärkeää tutkia sosiaalisten tilanteiden pelon näyttäytymistä etenkin tanssin ammattilaisten keskuudessa työhyvinvoinnin näkökulmasta tarkastellen.

---

Asiasanat: sosiaalisten tilanteiden pelko, tanssi, tukeminen

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of show dance

---

Author: Minttu Tuura  
Title of thesis: Fear of social situations and dance  
Supervisors: Anni Heikkinen, Petri Hoppu  
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2024  
Number of pages: 40 + 1 appendix

---

This thesis studies with the connection between fear of social situations and dance in the Finnish dance field. The goal is to study the effects of fear of social situations on dancers and to find help and support methods to alleviate and control fears so that they are not too much of an obstacle for the dancer. The subject is studied from the perspectives both professionals and hobbyists. Interest in the topic has arisen from several conversations with dancers, which have been connected in some way to the fear of social situations in the field of Finnish dance. The thesis aims to increase the mental wellbeing of dancers.

The thesis is based on a case study in which the author interviewed four Finnish dancers from different backgrounds. The research material of the thesis consisted of Finnish literature and studies in psychology and education as well as various online sources dealing with fear of social situations and dance. Two of the interviewees are professionals and two are hobbyists. All of the interviewees are actively involved in dance. The purpose of the interviews was to get current information on how the fear of social situations manifests itself in dancers, affects the dancer's development and to find out what aids can be used to control the fear.

The results showed that the fear of social situations and the related tension are experienced in abundance on the dance field in Finland among both amateurs and professionals. Fear of social situations was mainly experienced before dance lessons, in group situations, performances and competitions and when dancing with a partner. The interviews emphasized the possibilities of dance teachers to influence students' fear of social situations.

---

Keywords: fear of social situations, dance, support

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO .....	7
2.1	Sosiaalisten tilanteiden pelko .....	7
2.2	Sosiaalisten tilanteiden pelon näyttäytyminen koulumaailmassa .....	12
2.3	Opettaja ja koulu yhteisö pelon tukena .....	14
2.4	Sosiaalisten tilanteiden pelon rooli oppijan kehityksessä .....	16
3	TANSSIJOIDEN HAASTATTELUT .....	17
3.1	Tutkimusasetelma .....	17
3.2	Sosiaalisten tilanteiden pelon määrittely .....	19
3.3	Sosiaalisten tilanteiden pelko eri tanssikulttuureissa ja lajien sisällä .....	20
3.4	Sosiaalisten tilanteiden pelko tanssin ammattikentällä .....	25
3.5	Vaikutukset tanssiin ja kehitykseen .....	26
3.6	Tuen ja avun merkitys .....	27
4	YHTEENVETO .....	31
4.1	Pohdinta .....	31
4.2	Päätelmät .....	32
4.3	Jatkotutkimusten mahdollisuudet .....	35
	LÄHTEET .....	36
	LIITTEET .....	41

# 1 JOHDANTO

Tutkin opinnäytetyössäni sosiaalisten tilanteiden pelon ja tanssin yhteyksiä ja sitä, kuinka sosiaalisten tilanteiden pelko ilmenee Suomen tanssin kentällä eri lajien ja tanssikulttuurien sisällä. Tarkastelun kohteena ovat myös sosiaalisten tilanteiden pelon vaikutukset eritasoisten tanssijoiden kehitykseen. Tutkimukseni on toteutettu haastattelemalla neljää tanssin kentällä toimivaa henkilöä, joista jokaisella on erilaiset lähtökohdat ja vuosien kokemus tanssin parissa. Haastatteluista saadun aineiston lisäksi hyödynnän tutkimuskirjallisuutta ja verkkolähteitä tutkimuksen teoriapohjana. Esimerkkitapauksina käytän myös omia kokemuksiani.

Kiinnostukseni aiheeseen on herännyt lukuisista tanssin parissa toimivien henkilöiden kanssa käydyistä keskusteluista, joissa aiheeksi on yhä uudestaan noussut tavalla tai toisella tanssin kentällä koettu sosiaalisten tilanteiden pelko ja siihen liittyvä jännittäminen, paineet ja ahdistuksen tunne. Sosiaalisten tilanteiden pelko tanssijoiden näkökulmasta näyttäytyy esimerkiksi ennen tanssituntia koettuna jännittämisenä. Tanssijat ovat jopa lopettaneet harrastuksen liian suuresta pelosta johtuen. Ilmiö vaikuttaa olevan todella yleinen, ja se koskettaa lähes jokaista tanssijaa ja tanssinopettajaa jollakin tavalla. Sosiaalisten tilanteiden pelon ja tanssin yhteyksistä ei kuitenkaan löydy juurikaan tutkimustietoa. Tavoitteenani on tuoda tanssin kentällä koettu sosiaalisten tilanteiden pelon ilmiö näkyvämmäksi ja löytää samalla apukeinoja pelon lievittämiseen.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat: Kuinka sosiaalisten tilanteiden pelko näyttäytyy tanssin kentällä? Miten sosiaalisten tilanteiden pelko vaikuttaa tanssijaan ja hänen kehitykseensä? Millaisia apu- ja tukikeinoja sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivälle tanssijalle on tarjolla? Pidän aihetta tärkeänä, ja tuomalla siihen liittyvää tietoa esille voin mahdollisesti auttaa sosiaalisten tilanteiden pelosta tai jostakin sen ilmenemismuodosta kärsivää tanssijaa. Haluan myös laajentaa ja kyseenalaistaa omaa käsitystäni ilmiöstä.

Olen kiinnostunut siitä, kuinka sosiaalisten tilanteiden pelko näyttäytyy eri tanssilajien ja kulttuurien sisällä sekä esimerkiksi kilpailuissa. Käsittelen aihetta myös tanssinopettajan näkökulmasta. Tanssinopettaja voi olla sosiaalisten tilanteiden pelon kokijana työssään, mutta hänellä on myös ensisijainen tilaisuus vaikuttaa oppilaiden kokemuksiin pelkoihin ja jännitykseen. Haastatteluiden avulla tulen saamaan arvokasta tietoa sosiaalisten tilanteiden pelon ja tanssin yhteen kietoutumisesta eri tasoilla sekä ammattilaisilta että aloittelijoilta.

## 2 SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO

Tässä luvussa käsittelen sosiaalisten tilanteiden pelon määritelmää ja tuon esille sen ilmenemismuotoja. Perehdyn myös sosiaalisten tilanteiden pelon näyttäytymiseen koulumaailmassa sekä opettajan ja kouluuyhteisön mahdollisuuksiin tukea oppilasta.

### 2.1 Sosiaalisten tilanteiden pelko

Sosiaalisten tilanteiden pelko on ahdistuneisuushäiriö, johon liittyy sekä sosiaalisen toimintakyvyn että elämänlaadun heikkeneminen. Ahdistuneisuushäiriössä koetaan poikkeuksellisen voimakasta ahdistuneisuuden ja uhan tunnetta kohtauksittaisena tai jatkuvana. Ahdistus on tuntemus, jonka taustalla vaikuttaa erilaisia tunteita, kuten pelko ja jännitys. Ahdistusta ei siis lueta tunteeksi. Siihen liittyy mielen tekemät tulkinnat, jotka eivät ole faktoja. Ahdistuneisuushäiriössä mieli alkaa yliajotella ja muodostaa uhkakuvia tulevaisuudesta. (Sallinen 2022, 7.) Itsetunto voi muuttua heikommaksi sosiaalisten pelkojen vaikutuksesta, mikä puolestaan aiheuttaa masennusta ja on yhteydessä siihen. Välttämiskäyttäytyminen eli pelkoa aiheuttavien tilanteiden vältteleminen on hyvin yleistä pelosta kärsivälle. Paniikkimaiset ahdistuskohtaukset kuuluvat oireisiin.

Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä henkilö kokee, että muut henkilöt arvioivat ja tarkkailevat häntä kielteisesti. Yleistä on pelko siitä, että joutuu häpeämään itseään tai jää ryhmän ulkopuolelle. Ryhmässä toimiminen voi olla haastavaa, sillä sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokevilla on taipumusta arvioida itseään negatiivisesta näkökulmasta ja kokea sosiaaliset tilanteet uhkaaviksi. (Ahola 2013, 10.) Useimmiten peloista kärsivillä on taipumusta pyrkiä täydellisyyteen ja pelätä hylätyksi tulemista tavallista enemmän. Myös perinnölliset tekijät, jotka säätelevät pelkoreaktioita, altistavat sosiaalisten tilanteiden pelolle. (Rovasalo 2022.) Sosiaalisten tilanteiden pelko on muiden ahdistuneisuushäiriöiden tapaan yleisempää naisilla kuin miehillä. (Sallinen 2022, 10).

Sosiaalisten tilanteiden pelkoa koetaan sekä ennen sosiaalisia suorituksia tai tilanteita että niiden aikana. Pelot voivat alkaa jo lapsuudessa hitaasti kehittyen tai äkillisesti häpeällisenä koetun tilanteen seurauksena. Lievänä koettu sosiaalisten tilanteiden pelko on hyvin yleistä. (Rovasalo

2022.) Sosiaalisten tilanteiden pelko voidaan erotella yleistyneeseen ja ei-yleistyneeseen muotoon. Yleistyneessä muodossa sosiaalisten tilanteiden pelko on läsnä kaikissa vuorovaikutusta vaativissa tilanteissa. Rajoittuneessa muodossa taas pelko koskee vain tiettyjä tilanteita, kuten syömistä julkisella paikalla. (Kasteenpohja 2023, 8.) Yleistynyt muoto on vakavaa, koska se haittaa merkittävästi elämänlaatua vaikuttaen kaikkiin ihmissuhteisiin ja aiheuttaen jopa täydellistä sosiaalista eristäytymistä. Hoitamattomana sosiaalisten tilanteiden pelon yleistynyt muoto voi johtaa vakaviin päihdeongelmiin, syvään masennukseen ja pahimmassa tapauksessa itsemurhiin. (Ahola 2013, 10.) Sosiaalisten tilanteiden pelkoa voi kokea myös varsinaisten tilanteiden jälkeen käymällä mielessään läpi tapahtunutta ja ajatellen, että antoi itsestään huonon vaikutelman tai epäonnistui. (Sallinen 2022, 10).

Sosiaalisten tilanteiden pelon fyysisinä oireina ilmenee huimausta, punastelua, sydämen tykytystä, hikoilua, vapinaa, päänsärkyä ja erilaisia vatsaoireita. Univaje, stressi ja päihdeaineet vaikuttavat negatiivisesti oireisiin. Pelkoa ja jännitystä aiheuttavissa tilanteissa ihmisen huomio keskittyy vahvasti hänen oireisiinsa ja tilanteesta selviytymiseen. (Wahlbeck 2021.) Pahimmillaan jännitys voi kasvaa niin suureksi, että fyysiset oireet esiintyvät hyvin rajuina. Henkilö voi esimerkiksi pyörtyä, oksentaa tai menettää virtsanpidätyskykynsä, joka synnyttää uuden jännittämisen aiheen. Näin syntyy piinallinen noidankehä. (Rovasalo 2022.)

Sosiaalisten tilanteiden pelon taustalla vaikuttavat yksilön synnynnäiset temperamentti- ja persoonallisuuspiirteet, kuten sosiaalisuus ja sopeutumiskyky. Temperamentti- ja persoonallisuuspiirteet eivät kuitenkaan ole varsinaisen pelon aiheuttaja, vaan sen syntymiseen vaikuttaa ympäristön negatiivinen suhtautuminen piirteisiin. Ympäristön voi olla vaikeaa tukea ujoudesta kärsivää lasta tai nuorta oikein ja olla hänelle tarpeeksi suurena tukena. Lisäksi sosiaalisten tilanteiden pelon taustasyiksi voidaan jaotella erilaiset traumaattiset kokemukset kuten koulukiusaaminen, sekä erilaiset varhaislapsuudessa koetut tapahtumat, jotka vaikuttavat minäkuvan ja identiteetin muodostumiseen. (Kasteenpohja 2023, 31–33.)

Pelolla johtamisessa korostuu vallan epäsymmetria. Erilaisten yhteisöjen johtamistapoihin voi kuulua pelolla johtaminen, joka näyttäytyy esimerkiksi huutamisena, uhkailuna ja muiden mitätöimisenä. Pelko saa aikaan fyysisiä tuntemuksia, jotka ovat verrattavissa fyysiseen rasitukseen. Fyysiseen rasitukseen verrattavia tuntemuksia ovat esimerkiksi lihasten jännittyminen ja hengityksen tiheys. Lisäksi pelkoon liitetään erilaisia tunteita, kuten jännitystä,



aggressioita, alemmuuden tunnetta ja kauhua. Pelottelijan tavoite on saada muut toimimaan haluamallaan tavalla. (Hoffrén 2011, 19–20.)

Pelkällä katseen suunnalla ja silmien suuruudella reaktiona eri tilanteisiin voidaan viestittää useita eri asioita esimerkiksi tanssin aikana vallitsevasta tunnelmasta. Sanattomalla ja sanallisella vuorovaikutuksella voidaan vaikuttaa kohteen tunteisiin ja saada aikaan esimerkiksi rentoutumista tai jopa pelkoa. (Rönnqvist 2018, 9.) Esimerkiksi paritansseissa hyödynnetään sanallisen viestinnän lisäksi kehollista viestintää, joka sisältää myös kasvojen alueen toiminnot.

Esiintymispelko on hyvin yleinen yksittäinen sosiaalisten tilanteiden pelko, ja se luetaan rajoittuneeksi tai ei-yleistyneeksi sosiaalisten tilanteiden peloksi. Kyseessä ei ole kaikissa tapauksissa esiintymispelko, vaan sen lievempi muoto eli esiintymisjännitys. Esiintymispelko on ahdistuneisuushäiriö, jonka hoitoon tarvitaan usein apua ja tukea. Esiintymistilanne koetaan yleensä hyvin jännittävänä, sillä esiintyjä joutuu muiden tarkkailun kohteeksi. Esiintyjä voi kokea suurta ja lamaannuttavaakin ahdistusta tai paniikkia. Tilanteesta entistä hankalamman tekee se, että esiintyjällä on pelko jännityksen paljastumisesta muille tilanteessa oleville. (Ahola 2013, 12.) Esiintymispelko voi haitata merkittävästi koulussa etenemistä, harrastuksia tai työtä.

Jokainen ihminen jännittää joskus. Jännitys saa aikaan sympaattisen hermoston aktivoitumisen, joka nostaa vireystilaa ja toimintavalmiutta. Jännitystä koetaan esimerkiksi uusia ihmisiä tavatessa, työhaastatteluissa ja pääsykokeissa. Jännitys voi olla lievää ja ihminen voi oppia hallitsemaan omaa jännitystään. Jännitys voi toimia jopa eteenpäin ajavana voimana, joka saa ihmisen suoriutumaan paremmin. Osalla jännitys voi olla lamaannuttavan voimakasta, jolloin siitä tulee elämää runsaasti haittaava ongelma, ja jännittäminen muuttuu sosiaalisten tilanteiden peloksi. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö n.d.) Kilpailutilanteissa ja niitä ennen koettu jännitys on hyvin yleistä ja verrattavissa ohimenevään akuuttiin stressireaktioon. Akuutti stressireaktio on vaikea-asteinen häiriö, joka on seurausta poikkeuksellisesta fyysisestä tai psyykkisestä stressistä. Oireet loppuvat yleensä muutamissa tunteissa. (Mielenterveyden keskusliitto n.d.)

Jännittäminen näkyy harvoin ulospäin, vaikka se tuntuisi kokijastaan todella voimakkaalta. Jännittäjä pyrkii usein peittämään oman jännityksensä ja onnistuukin siinä. Jännittämisen piilottamisen kulttuuri voi lisätä paineita jännittäjien kesken, sillä se viestittää siitä, että jännittäminen ei olisi hyväksyttyä. Kilpailutilanteessa koettu jännitys antaa kilpailijalle energiaa ja suuntaa keskittymisen mahdollisimman hyvään ja tehokkaaseen suoritukseen. Kilpailujännityksen

ollessa hallitsematonta tai liian suurta, se voi aiheuttaa ongelmia kilpailijalle ja näkyä esimerkiksi epäonnistumisena tai fyysisen loukkaantumisen kasvuna. (Teräsaho 2017,15.)

Loukkaantumisen jälkeen urheilija voi kohdata useita mielenterveyteen liittyviä haasteita, kun keho ei kykene samaan kuin ennen loukkaantumista. Motivaatio urheilua kohtaan voi heikentyä. Loukkaantumisen jälkeen urheilua aloittaessa olisikin tärkeää hankkia matalalla kynnyksellä keskusteluapua. Ammattilainen voi ohjata keskustelua muun muassa motivaatioon ja urheilijan tavoitteisiin sekä tuoda esille edistymisen, jota urheilija ei välttämättä itse huomaa. Stressinhallintataitojen kehitys olisi erittäin tärkeää loukkaantumisen jälkeen kuntoutumisen kannalta, sillä ne lisäävät luottamusta oman kehon palautumisesta. (Hyttinen, Siirilä & Tiitto 2023, 18.)

Sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokevan tulee olla valmis kohtaamaan pelkoa ja ahdistusta aiheuttavia tilanteita, jotta sosiaalisten tilanteiden pelon kokemusmallin on mahdollista muuttua lievemmäksi. Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa hyödynnetään siedätyshoitoa sosiaalisen ahdistuksen ensisijaisena hoitomuotona. Kun pelkoa aiheuttavia tilanteita kohdataan säännöllisesti ja pala kerrallaan, hermostomme tottuu niihin ja vähitellen aikaisemmin pelottavilta tuntuneet tilanteet eivät enää olekaan pelottavia. Ahdistavien tilanteiden säännöllinen kohtaaminen olisi tärkeää, jotta saavutettua rohkeutta astua tilanteisiin saadaan ylläpidettyä. On tärkeää ymmärtää, että ahdistavien tilanteiden aiheuttamat tunteet eivät todennäköisesti tule koskaan poistumaan täysin, vaan niiden kanssa opitaan elämään. Tunteita voidaan säädellä siedettävämmiksi niin, että ne eivät vaikuta toimintakykyyn. Olisi hyvä muistaa armollisuus itseä kohtaan ja tarkastella sosiaalisia tilanteita oppimistilanteena, joissa ei ole tarpeellista suoriutua virheettömästi. (Martikainen 2020.)

Psyykkistä valmennusta tulisi tutkia ja harjoituttaa enemmän tanssitunneilla. Psyykkisen valmennuksen menetelmien avulla tanssijan itseluottamus voi kehittyä ja ajatusmaailma voi muuttua positiivisemmaksi. Itseluottamuksen ja positiivisuuden lisääntyminen vaikuttaa tuloksiin myönteisesti. Psyykkinen valmennus on tanssinopettajan työväline tanssijan kokonaisvaltaisen kehittymisen mahdollistamiseksi, sillä valmennuksella on vaikutusta sekä fyysiseen että mentaaliseen puoleen tanssin harjoittelussa. Psyykkisen valmennuksen avulla tanssijalla on mahdollisuus jaotella harjoitteluun liittyviä ajatuksiaan optimaalisella tavalla. (Ihaksi 2014, 45—46.)

Urheilumaailmassa itsepuheella tarkoitetaan useimmiten henkilön itsensä kanssa käytyä keskustelua. Itsepuheen vaikutuksia urheilijoiden suorituksiin on tutkittu runsaasti urheilupsykologiassa. (Elonsalo 2016, 2–4.) Omaa itsepuhetta on mahdollista muuttaa positiivisemmaksi ja motivoivammaksi. Negatiivinen itsepuhe voi muuttua mielen uskomuksiksi, joista voi olla haastavaa päästä eroon. Sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokeva tanssija saattaa uskotella itselleen esimerkiksi, ettei osaa tanssia ja että hän epäonnistuu jatkuvasti. Olisikin hyödyllistä muuttaa itsepuhetta niin, että tanssija ajattelisi olevansa rohkea mennessään tanssitunnille ja että parhaansa yrittäminen riittää. Muut tanssijat ovat kannustamassa häntä. (Ihaksi 2014,13.)

Tanssinopettaja voi vaikuttaa myönteisesti oppilaiden olotilaan tunteilla korostamalla hengityksen tärkeyttä tanssin aikana. Mielikuva- ja rentoutumisharjoittelu voi olla hyödyllinen apuväline vapaana virtaavan hengityksen tueksi. On tärkeää huomioida, että jokaisella ihmisellä on yksilöllinen tapa hengittää ja sitä ei tulisi pakottaa, pidättää tai muuttaa myöskään tanssin aikana. (Ihaksi 2014, 16–17.) Kyky rentoutua auttaa yksilöä kohtaamaan jännitystä tai pelkoa aiheuttavia tilanteita. Rentoutusmenetelmien aktiivinen hyödyntäminen sympaattisen hermoston reaktioiden, kuten lihasjännityksen ja vapinan rauhoittamiseksi olisi erittäin hyödyllistä. Rentoutuminen on taito jota tulee harjoitella. Tarvittavan harjoittelun määrä riippuu yksilöstä. (Lappalainen, Timonen, Tuomisto 1996.)

Sympaattisen hermoston aktivoituminen aiheuttaa kehon ja mielen vireytymistä jännittävissä tilanteissa. Sympaattinen hermosto on hermoston osa, joka valmistaa ihmistä sopeutumaan tilanteisiin nopeasti. Sympaattinen hermosto kuuluu tahdosta riippumattomaan hermostoon yhteistyössä parasympaattisen hermoston kanssa ja vastaa vireystilan kohoamisen lisäksi muun muassa kehon aktivoinnista ja energian kulutuksesta sekä sykkeen ja hengitystiheyden nousemisesta. (Gockel & Lindholm 2000; Mielenterveystalo n.d.)

Sosiaalisten tilanteiden pelkoa hoidetaan tyypillisesti lääketieteellisillä menetelmillä kehon kautta vaikuttaen sekä psykoterapialla tajunnan tasolla vaikuttaen. Usein lääkitys yhdistetään psykoterapiaan. Mielikuvaharjoittelu voi olla hyödyllistä, sillä sen avulla on mahdollista työstää eri kokemuksiin liittyviä tunteita ja ajatuksia. Sosiaalisten tilanteiden pelosta paraneminen vaatii tunteiden ja käytöksen uudistamista. (Yli-Länttä 2022, 51–52.) Kun sosiaalisten tilanteiden pelko on lievää, avun hakeminen nettiterapiasta voi tuntua helpommalta vaihtoehdolta kuin vastaanotolla tapahtuvaan terapiaan hakeutuminen. HUS eli Helsingin yliopistollinen sairaala on

kehittänyt nuorille soveltuvan sosiaalisten tilanteiden pelon kognitiivisen nettiterapian, jossa toteutetaan itsehoitoa nettiterapeutin avustuksella. Keskivaikeaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa hoidetaan terveydenhuollon kautta, ostopalvelopsykoterapialla tai kuntoutuspsykoterapialla, ja vaikeaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa erikoissairaanhoidossa. (Ranta 2021, 2415—2416.)

## **2.2 Sosiaalisten tilanteiden pelon näyttäytyminen koulumaailmassa**

Seuraavaksi käyn läpi esimerkkejä sosiaalisten tilanteiden pelon näyttäytymisestä koulumaailmassa. Esimerkit ovat sovellettavissa myös tanssimaailmaan.

Lapsuusiässä koetaan pelkoa useimmiten konkreettisia vaaroja kohtaan. Sosiaalisten tilanteiden pelon kokeminen yleistyy nuoruusiässä. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 210). Sosiaalisten tilanteiden pelko voi näyttäytyä koulumaailmassa esimerkiksi etenemisvaikeutena koulutehtävien suorittamisessa pelkoa kokevan oppijan vaatiessaan itseltään kohtuuttoman paljon, esiintymispelkona etenkin suullisissa esityksissä, avun pyytämisen hankaluutena, liikuntatuntien välttelynä ja runsaana poissaolomääränä. (Ahola 2013, 26).

Oppilaat voivat kokea keskustelujen aloittamisen haastavana. Erilaiset sosiaalista suoriutumista vaativat tilanteet tuntuvat vaativilta. Sosiaalisten tilanteiden pelko koulussa voi lisätä todennäköisyyttä koulukiusatuksi joutumiselle ja useimmiten siitä kärsivillä opiskelijoilla on vähemmän koulukavereita. Etenkin nuoret kokevat sosiaalisten tilanteiden pelon kiusalliseksi, eivätkä hae apua helposti. (Alves, Figueiredo & Vagos 2022, 1—2.) Opiskelijat korkeakouluissa saattavat jättää kurseja kesken kokiessaan paineita esillä olemisesta ja joissakin tapauksissa koulunkäynti voi jopa keskeytyä väliaikaisesti tai kokonaan. Edellä mainitut tilanteet haastavat opiskelijan etenemistä opinnoissa ja tämä voi olla opiskelijalle erittäin lannistavaa. (Kasteenpohja 2023, 12.)

Korkeakouluopinnoissa koettua sosiaalisten tilanteiden pelkoa pahentaa kilpailua ja suorittamista ihannoiva toimintakulttuuri, joka vähentää vuorovaikutusta opiskelijoiden välillä. Kun aidoille vuorovaikutussuhteille on enemmän tilaa, opiskelija saa tarvitsemaansa tukea. Sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyy opiskelijan kokemus siitä, ettei hän kuulu opiskeluyhteisöön, joka lisää yksinäisyyden tunnetta ja keskustelujen vähäisyyttä. Ulkopuolisuus ryhmistä kasvattaa

syрjäytymisen riskiä. Pelko on usein läsnä kaikissa sosiaalista kanssakäymistä vaativissa tilanteissa. (Kasteenpohja 2023, 10–11.)

Kasteenpohja (2023) mainitsee opinnäytetyössään Virtasen (2023) tutkimuksen, josta kävi ilmi että koronapandemian aikana lisääntynyt etäopiskelu on lisännyt sosiaalisten tilanteiden jännittämistä lapsilla ja nuorilla, koska eristäytymisen jälkeen aidot tilanteet tuntuvat jännittävämmiltä. Etäopiskelu on tarjonnut mahdollisuuksia paeta sosiaalisten tilanteiden pelkoa etenkin niille oppilaille, jotka kokevat pelkoa ja jännitystä lähiopiskeluun liittyvissä tilanteissa. Kuten mainittua, sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa eläville olisi tärkeää altistua pelkoa aiheuttaville tilanteille säännöllisesti, joten koronapandemian jälkeen kynnys lähiopiskeluun kasvoi tauon vuoksi. (Kasteenpohja 2023, 13.)

Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät henkilöt kehittelevät usein erilaisia apukeinoja, joilla hallita pelkoa. Opiskelija voi hakeutua koulussa luokan oven lähelle istumaan, jotta tilanteesta pois pääseminen on tarvittaessa nopeampaa. Nuorten ja aikuisten alkoholin käyttö rohkaisuna esimerkiksi ennen esitelmää voi tuoda oppilaalle hetkeksi itsevarmemman olon sen estoja laskevan vaikutuksen takia lisäten samalla alkoholiin koukuttumisen riskiä ja ongelmia. (Sallinen 2022, 13.) Nuorten päihdehäiriöt ovat useimmiten kestoaltaan pitkiä ja niistä on haastavaa päästä eroon. Päihteiden käyttö voi olla toistuvaa. Nuoret käyttävät usein eri päihteitä, kuten tupakkaa ja alkoholia samanaikaisesti. Mielenterveyshäiriöt ovat tavallisesti yhteydessä nuorten päihteiden käyttöön. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 210—211.)

Sallisen (2022) opinnäytetyön tutkimuksessa selvitettiin nuorten kokeman sosiaalisten tilanteiden pelon näyttäytymistä opiskeluhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Tuloksista kävi ilmi, että pelkoa esiintyy runsaasti koulumaailmassa ja se vaikuttaa opintoihin eri tavoin oppilaasta riippuen. Osalla sosiaalisten tilanteiden pelko ilmeni kyvyttömyytenä osallistua opintoihin ja toisilla esimerkiksi lievänä ahdistuksena. (Sallinen 2022, 14.) Tutkimuksesta kävi ilmi, että sosiaalisten tilanteiden pelko koulussa näyttäytyy muun muassa hankaluutena syödä ruokalassa, erilaisina fyysisinä oireina kuten migreenikohtauksina, tunnilla puhumisen hankaluutena ja esiintymispelkona sekä tuntien välttelynä. (Sallinen 2022, 23).

Sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokeva oppilas saattaa kieltäytyä menemästä kouluun ja keksiä tekosyitä poissaoloille. Tekosyiden keksimisen lisäksi oppilaat voivat olla luvatta poissa koulusta. Tavallista on, että oppilas välttelee jännittävilta tuntuvia tilanteita kuten esitelmien pitoa.

Poissaolot kasvattavat kynnystä kouluun palaamiseen ja välttelyyn tulisi puuttua mahdollisimman nopeasti. (Fröjd, Kaltiala-Heino & Ranta 2010, 2035.) Kouluun palaamisen tueksi tulisi laatia henkilökohtainen suunnitelma, joka tukee oppilasta. Hankalissa tapauksissa voidaan tarvita myös lääkehoitoa. (Luoma 2022.) Koulu näyttelee lasten ja nuorten elämässä merkittävän suurta roolia ja toimii mittarina menestymiselle. Huono koulumenestys saattaa lisätä mielenterveyshäiriöiden riskiä. Oppilas voi kokea epäonnistuneensa koulussa ja hakea kaipaamaansa menestystä kielletyistä asioista kuten kiusaamisesta. (Fröjd ym. 2010, 2033—2034).

Jännityksen aiheuttamia stressihormoneja voidaan purkaa esimerkiksi liikunnalla ja terveellisillä elämäntavoilla. Kentalan ja Korhosen (2014) opinnäytetyössä mainitaan, että Almonkarin (2007) tekemässä väitöstutkimuksessa kävi ilmi, että opiskelijoista kolmasosan mielestä sosiaalinen jännittäminen tai sosiaalinen pelko on vaikuttanut negatiivisesti heidän opintoihinsa lisäämällä kuormitusta, vaikuttaen kurssivalintoihin sekä hidastamalla niitä. Osa opiskelijoista (2,7 %) koki, että sosiaalinen pelko tai jännittäminen vaikutti opintoihin edistäen niitä. (Kentala & Korhonen, 2014, 32—37.)

### **2.3 Opettaja ja koulu yhteisö pelon tukena**

Kansainvälisistä ja kansallisista terveyden edistämisen asiakirjoista ja suosituksista käy ilmi terveyttä edistävän koulu yhteisön perusarvot, joita ovat oikeudenmukaisuus, oppilaiden aktiivisuus ja toimintakyvyn edistyminen, koulujen sosiaalisen ja fyysisen ympäristön merkityksen tärkeys ja terveyden kehittäminen poliittisella tasolla. Koulun toimintatapojen ja ympäristön viihtyvyyden kehittämisellä voidaan auttaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokevaa oppilasta, ja lisäksi koettuun sosiaalisten tilanteiden pelkoon vaikuttavat suhteet oppilaiden ja henkilökunnan välillä. Oppilaiden hyvinvointia tulisi huomioida ja kehittää laajemmin kouluissa esimerkiksi terveystalveluiden avulla. (Ahola 2013, 23–24.)

Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät oppilaat voivat kokea erilaiset sosiaaliset tilanteet koulussa haastaviksi. Apukeinoina voidaan hyödyntää suojaavia tekijöitä, kuten turvallisen aikuisen tukea ja luokan kannustavaa ilmapiiriä. Luokan ilmapiirin positiivinen ruokkiminen ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen oppilaiden välillä voi helpottaa sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivää oppilasta merkittävästi lisäten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Negatiivinen

ilmapiiri ja kiusaaminen voivat puolestaan tuottaa enemmän sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja koulumaailmassa koettuja paineita. (Ahola 2013, 27.)

Ihmiset ovat lajina riippuvaisia muista ihmisistä. Jokaiselle ryhmän jäsenelle muodostuu status eli saavutettu arvostus muilta ryhmän jäseniltä. Ryhmän tulisi olla turvallinen ja kaikkia tulisi statuksesta riippumatta kohdella tasavertaisesti. Ryhmän jäsenten kesken jaettu tunnelma on helposti aistittavissa. (Putous & Susipolku n.d.) Sosiaalipsykologien mukaan ryhmien sisälle voi muodostua erilaisia jännitystiloja ja ristiriitoja sen jäsenten muodostaessa pienempiä alaryhmiä ns. kuohuntavaiheessa, joka on yksi viidestä ryhmän muodostumisen kehitysvaiheesta. (Virtanen 2009, 15).

Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiviä oppilaita ei ole välttämättä helppoa tunnistaa, mutta opettajien tietous ja sen lisääminen sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyvistä oireista helpottaa tunnistamista. Oppilas todennäköisesti häpeää omaa pelkoaan ja pyrkii peittelemään sitä. Häpeästä huolimatta henkilökunnan tietoisuus oppilaan sosiaalisen tilanteiden pelosta on tärkeää, jotta tilanteesta saadaan siedettävämpi ja oppilasta voidaan auttaa oikeilla menetelmillä. Apukeinoina luokkatilanteissa koettuun sosiaalisten tilanteiden pelkoon voidaan hyödyntää esimerkiksi oppilaan pulpetin sijoittamista lähelle ovea, tarjoamalla mahdollisuus vastata tehtäviin kirjallisesti tai luovuttamalla kysymykset oppilaalle etukäteen, jotta hänellä on mahdollisuus valmistautua etukäteen. Sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokevan oppilaan kanssa toimiessa ennakkoinnilla ja rutineilla on merkittävä rooli turvallisuuden tunteen lisäämiseksi. (Ahola 2013, 26.)

Opettajilla on tärkeä rooli oppilaiden mielenterveyden häiriöiden huomaamisessa, sillä he havainnoivat oppilaiden käytöstä usein. Opettajilla on mahdollisuudet mukauttaa opetus oppilaiden tarpeisiin sopivaksi ja löytää ratkaisuja oppimisen tukemiseksi. Terveystiedon tunneilla käsitellään myös mielenterveyttä ja oppilaat saavat tietoa avun hakemisesta. Koulun aktiivinen ja avoin yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeää. (Fröjd ym. 2010, 2036—2038.) Turvallisen aikuisen tuki auttaa sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa kamppailevaa lasta tai nuorta kohtaamaan jännittäviltä tai pelottavilta tuntuvia tilanteita. (Luoma 2022).

Turvallisemman tilan periaatteet on käsite, joka korostaa turvallisuuden toteutumista julkisissa tiloissa ilman, että kukaan tilassa oleva joutuu kokemaan kiusaamista, syrjimistä tai minkäänlaista fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista turvattomuutta. Turvallinen tila kehittyy vuorovaikutuksessa

tilassa olevien henkilöiden kanssa, ja jokainen tilassa oleva on vastuussa turvallisuuden toteutumisesta. Turvallinen tila on alati muuttuva ja kehittyvä tila. Tanssikoulujen näkökulmasta fyysinen turvattomuus voi aiheutua esimerkiksi tilassa olevasta huonokuntoisesta lattiasta ja psyykkinen turvattomuus luvattomasta kosketuksesta tai kiusaamisesta. Sosiaalista turvattomuutta tarkastellaan ryhmään kuulumisen kautta, ja turvattomuutta luo esimerkiksi ryhmän jäsenen ulkopuolelle jättäminen tai syrjintä. (Valli 2024, 20.) Viime vuosina asiaan on alettu kiinnittää enemmän huomiota tanssin alalla Suomessa, ja turvallisemman tilan periaatteet löytyvät listattuina useista eri tanssikouluista.

## **2.4 Sosiaalisten tilanteiden pelon rooli oppijan kehityksessä**

Suullisiin ryhmiin liittyy paineita tulla kuulluksi ja hyväksytyksi ryhmän jäsenten kesken. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät oppilaat kokevat puhumisen ryhmässä usein haastavaksi ja jännittäväksi, ja tämä vaikeuttaa suoriutumista tehtävistä odotetulla tavalla. (Kentala & Korhonen 2014, 29.) Sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyvä oireilu voi aiheuttaa opintojen etenemisen hidastumista, kun koulun kurseja tai tunteja keskeytetään tai niihin liittyy paljon poissaoloja. Tämä vaikuttaa negatiivisesti opinnoista valmistumiseen. Opiskeluun liittyvä jännittäminen lisää myös opiskelijan henkistä kuormitusta. (Almonkari 2007, 128–129.)

Esiintymistilanteisiin liittyvä jännittäminen ja pelko ovat vahvasti kytköksissä pelkoon arvioitavana olemisesta yleisön edessä. Usein pelkoa aiheuttaa ajatus siitä, että yleisö suhtautuu esiintyjään kriittisesti. Esiintyjällä on mielessään suuri vastuu tilanteen onnistumisesta, sillä hän johtaa sitä. Jännittämisilmiölle ominaista on, että esiintymistä jännittävän mielessä tulevasta tilanteesta muodostuu usein liioitellun suuri ja haastava. (Almonkari 2007, 142–144.) Tekosyiden ja valheiden keksiminen jännittävän tilanteen välttämiseksi voivat olla jännittäjän tapa pyrkiä selviytymään. Jos jännityksestä tai pelosta kärsivä opiskelija ei saa tarvitsemaansa apua ja tukea, voivat nämä kasvaa entisestään. Esiintymiseen pakottaminen koulussa voi pahentaa jännitystä, joten olisikin tärkeää löytää sopivia ratkaisuja yhdessä opettajan kanssa, jotta oppilaan eteneminen opinnoissa olisi mahdollista jännityksestä tai pelosta huolimatta. (Jokela 2017, 14.)



### 3 TANSSIJOIDEN HAASTATTELUT

Haastattelujen avulla hain tietoa siitä, kuinka Suomen tanssin kentällä koettu sosiaalisten tilanteiden pelko näyttäytyy sen sisällä oleville. Pohdimme myös, kuinka tanssinopettajat ja ammattilaiset voivat kokea sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Haastatteluissa tärkeimpänä tutkimuskohteena oli apu- ja tukikeinojen löytäminen sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville tanssijoille.

#### 3.1 Tutkimusasetelma

Tutkimusmenetelmäksi valitsin haastattelut, sillä sosiaalisten tilanteiden pelon ja tanssin yhteyksistä löytyy hyvin vähän kirjallista tietoa. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina niiden tarjoaman helppouden ja aiheen arkaluontoisuuden vuoksi. Haastattelujen tiedonhankintamenetelmänä toimi puolistruktuoitu haastattelu, jonka valitsin sen joustavuuden vuoksi. Puolistruktuoitu haastattelu on menetelmä, jossa haastattelu on osittain järjestelty ja osittain avoin. (Puusniekka & Saarinen-Kauppinen 2009, 60). Puolistruktuoitu haastattelu tuo haastateltaville turvaa etukäteen määriteltyjen kysymysten avulla ja tarjoaa samalla mahdollisuuden myös avoimmalle keskustelulle. Valmiiksi laaditut kysymykset auttoivat myös pysymään ydinteemassamme. Kysymykset olivat kaikille haastateltaville samat, mutta järjestys vaihteli.

Haastattelut olivat laajoja ja kestivät 60-120 min haastattelusta riippuen. Jokainen haastattelu oli hyvin erilainen. Haastattelu on uniikki vuorovaikutustilanne, joka rakennetaan yhdessä. Vuorovaikutustilanteessa on yleensä mukana jonkin verran paineita siitä, mikä on sosiaalisesti suotavaa. Haastateltava voi esimerkiksi haluta antaa itsestään mahdollisimman hyvän kuvan haastattelijalle tai jättää häpeän tunteita aiheuttavia asioita kertomatta. (Nissinen 2021, 41.) Toivoin mahdollisimman avoimia vastauksia, joten ennen varsinaista haastattelua keskustelimme hiukan vapaamuotoisesti jokaisen haastateltavan kanssa. Pidin tätä tärkeänä, sillä osa haastateltavista oli minulle tuntemattomampia ja näin haastavasta aiheesta keskusteleminen vaatii luottamusta haastateltavan ja haastattelijan välillä. Luottamuksen syntyminen muutamissa minuuteissa ei ole mahdollista, mutta vapaamuotoinen keskustelu rentoutti haastattelutilannetta. Pyrin luomaan mahdollisimman turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin haastatteluihin, joista kolme

toteutettiin etähaastatteluina verkkokokoustyökalu Zoomin välityksellä ja yksi kasvotusten. Etähaastattelut toimivat parhaiten, ja mielestäni tähän vaikutti haastateltavan mahdollisuus valita haastatteluympäristö itse. Kaikki etähaastatteluihin osallistuneet suorittivat haastattelut kotoaan, jolloin ympäristön rauhallisuus ja turvallisuus tukivat tilanteita. Nauhoitin haastattelut haastateltavien luvalla litterointia varten, jonka jälkeen työstin tekstin opinnäytetyön raportointiin sopivaksi. Haastattelukysymykset löytyvät liitteestä 1.

Haastattelin neljää tanssin kentällä toimivaa henkilöä, jotka valitsin mahdollisimman erilaisten lähtökohtien ja lajitaustojen perusteella, jotta saisin monipuolisia vastauksia. Edellytyksenä oli, että haastateltavat toimivat tanssin parissa myös vuonna 2023, jotta saatu tieto muodostuu menneisyyden kokemusten lisäksi myös ajankohtaisesta nykyhetken tanssimaailmasta. Kaikilla haastateltavilla on 7-25 vuoden kokemus tanssin parissa toimimisesta. Haastateltaviini kuului kaksi harrastajaa, yksi ammattitanssija sekä yli 15 vuoden kokemuksen opettamisesta omaava tanssinopettaja. Kaksi haastateltavista toimii aktiivisesti sosiaalisten tanssien parissa, yksi latino showssa ja yksi kaupallisen tanssin parissa. Haastateltavat ovat Päijät-Hämeestä ja Varsinais-Suomesta, ja heidän ikähaarukkinsa oli haastattelujen aikaan 27-44 vuotta. Kaikki haastateltavat pysyttelevät anonyymeinä opinnäytetyössäni aiheen arkuuden ja henkilökohtaisuuden vuoksi.

Haastateltavien edustamia tanssilajeja ovat sosiaaliset tanssit, latino show sekä kaupallinen tanssi. Seuraavaksi käyn haastateltavien edustamat tanssin lajimääritelmät lyhyesti läpi.

Sosiaaliset tanssit korostavat yhdessäoloa ja niihin kuuluvat esimerkiksi seuratanssit ja lavatanssit. Tärkeitä elementtejä ovat vuorovaikutus tanssijoiden välillä ja tanssista saatu hyvän olon tunne. Sosiaalisessa tanssissa tanssijat pyrkivät keskittymään toisiinsa eivätkä siihen miltä tanssi näyttää ulospäin. Nykyisin sosiaaliin tansseihin kuuluvat lajit ovat monipuolistuneet todella paljon ja erottelu esittävän tanssin ja sosiaalisen tanssin välillä voi olla haastavaa. (Heiska & Latonummi 2015, 9-10.)

Latino show on tanssilaji, joka ottaa vaikutteita latinalaisista tansseista. Finnish Dance Organization (jatkossa FDO) määrittelee latino shown kilpailusäännöissään seuraavasti:

Latino Show on kilpailumuoto, joka soveltuu erinomaisesti erilaisia lattaritansseja harrastaneille: salsaajille, seuratanssijoille, kilpatanssijoille, bailatinon tai muun yksintanssilajin harrastajille. Lajissa pääsee hyödyntämään osaamistaan ja saa samalla uudenlaista esiintymis- ja kilpailukokemusta. Latino show tuo vaihtelua ja monipuolisuutta

harjoitteluun sekä opettaa ryhmätyöskentelyä. Laji avaa myös parittomille tanssijoille mahdollisuuden kilpailla, sillä pienryhmä voi muodostua vaikka pelkästään naisista. Latino Show tuo autenttiset latinaistanssit tähän päivään monimuotoisina – traditioita kunnioittaen, kohti uutta kurkottaen. (Finnish Dance Organization, n.d.)

Kaupallinen tanssi eli commercial dance on hyvin laaja käsite. Kaupallinen tanssi ottaa vaikutteita useista eri tanssityyleistä ja voi olla käytännössä mitä tahansa esittävää tanssia. Kaupallinen tanssi on vahvasti sidoksissa opettajan ihannoimaan liikekieleen. Kaupalliseen tanssiin liittyy esimerkiksi videoiden luominen ja useat lajin edustajat markkinoivat itseään tuottamalla aktiivisesti sisältöä eri alustoille. Tunneilla näkyy nykypäivän trendit tanssi- ja viihdealalla, ja tunnit ovat yleensä keskittyneet koreografian harjoitteluun. Perimmäinen tarkoitus kaupallisella tanssilla on työllistää tanssijoita esimerkiksi elokuviin, mainoskampanjoihin ja kiertueille (Vincent 2015, abstract of thesis.)

### **3.2 Sosiaalisten tilanteiden pelon määrittely**

Haastattelun ensimmäisessä vaiheessa pyysin haastateltavia määrittelemään sosiaalisten tilanteiden pelon käsitteen siten kuinka he sen kokevat. Kaikki haastateltavat määrittivät sosiaalisten tilanteiden pelon melko lyhyesti ja lähes jokainen liitti vastaukseensa jännityksen. Yksi haastateltavista koki, että sosiaalisten tilanteiden pelko ja jännitys ovat eri asioita, sillä pelko on selvästi voimakkaampaa. Haastateltavat kuvailivat sosiaalisten tilanteiden pelkoa sosiaalisiin tilanteisiin liittyvänä psyykkisenä oireiluna, kuten ahdistuneisuutena.

Esille nousi myös itsensä vähättely ja välttämiskäyttäytymisestä johtuva elämänlaadun heikkeneminen. Yksi haastateltavista korosti sanattoman viestinnän kokemista pelottavaksi. Vuorovaikutusta vaativat tilanteet voivat haastateltavien mukaan tuottaa haasteita. Haastateltavat kertoivat, että sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä henkilö ei pidä katseen alla olemisesta.

Siihen liittyy jännitys. En tykkää olla huomion keskipisteenä, enkä hakeudu tilanteisiin, joissa olisin huomion keskipisteenä. Kärsin hiukan itseni vähättelystä. Tanssimaailmassa tiedän, että olen hyvä ja nautin huomiosta. Tanssi on ollut mulle henkisen hyvinvoinnin avain.

Vastauksissa nousi esille sosiaalisten tilanteiden pelolle tavanomaisia ja yleisimpiä piirteitä, mutta aihe oli osalle melko tuntematon ja sitä käsiteltiin pääasiassa jännityksen, paineiden ja ahdistuksen kautta. Ensimmäisen kysymyksen jälkeen avasin sosiaalisten tilanteiden pelon

käsitettä haastateltaville hieman laajemmin, jotta seuraaviin kysymyksiin vastaaminen olisi mielekkäämpää ja helpompaa uusien näkökulmien avautuessa.

### **3.3 Sosiaalisten tilanteiden pelko eri tanssikulttuureissa ja lajien sisällä**

Tanssimaailmassa koettu sosiaalisten tilanteiden pelko tuli esille haastateltavien kokemuksista eri tavoin ja vastaukset olivat monipuolisia. Monipuolisuuteen vaikutti osaltaan se, että haastatteluissa tuotiin esiin näkemyksiä sekä yksilölajeista että paritansseista. Jokainen haastateltavista oli kokenut sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja jännitystä tanssiin liittyen jossakin muodossa, ja kysymys herätti paljon keskustelua. Keskeisinä teemoina tanssin kentällä koettuun sosiaalisten tilanteiden pelkoon nousivat esille ikäjakauman ja tasoerojen laajuudesta johtuvat haasteet tanssiryhmissä, tapahtumissa ja kilpailuissa sekä tanssitunteihin ja esiintymiseen liittyvä jännitys.

Lisäksi haastatteluissa keskusteltiin muun muassa sosiaalisten tilanteiden pelon ja jännityksen aiheuttamista fyysisistä oireista, tanssijoiden taipumuksesta itsensä vähättelyyn sekä epävarmuuden piiloutumisesta itsevarman esiintymisen taakse. Itsensä vertailu muihin tanssijoihin nousi haastatteluissa useita kertoja esille, ja vertailua aiheuttivat eniten ikäjakauma ja tasoerot tanssijoiden välillä. Haastattelujen aikana sain jälleen varmistuksen siitä, että ilmiö tanssin kentällä koetusta sosiaalisten tilanteiden pelosta on todennäköisesti hyvin yleinen ja laaja.

Paritanssia aktiivisesti harrastava haastateltava nosti esille viejän kanssa kokemansa jännityksen ja mainitsi, että tilanne jännittää usein molempia osapuolia, sekä viejää että seuraajaa. Haastateltava kuvaili tuntemattoman viejän kanssa tanssimisen niin jännittäväksi, että jännitys näkyy ja tuntuu koko kehon värinä. Oman kehon hallitseminen tuntuu tuolloin tanssin aikana hyvin haastavalta. Haastateltava kertoi myös, että jännitys kuitenkin helpottuu muutaman tanssitun kappaleen jälkeen.

Haastateltava, joka toimii ammattitanssijana paritanssin kentällä, mainitsi, että hän kykenee viejänä toimiessaan lukemaan seuraajana toimivasta tanssiparista onko hän jännittynyt. Haastateltava kertoi, että jännityksen huomaa siitä, että pari ei pysty rentoutumaan ja arveli tämän johtuvan seuraajan paineista tanssia kokeneemman tanssijan kanssa. Haastateltava toi esille, että seuraajat ovat pahoitelleet kokemattomuuttaan tansseissa. Vastaavissa tilanteissa

haastateltava pyrkii olemaan kannustava, sillä pahimmillaan viejä voi saada aloittelijan lopettamaan tanssin. Lavatanssikulttuurissa viejät saattavat haastateltavan mukaan pyrkiä nolaamaan seuraajia tekemällä esimerkiksi aivan liian haastavia liikkeitä tietoisesti. Haastateltava totesi että viejällä on vastuu turvallisuuden toteutumisesta paritansseissa.

Yhden haastateltavan mukaan läheisyys ja sanaton viestintä paritansseissa voivat aiheuttaa ahdistusta ja olla pelottavia sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville tanssijoille. Haastateltava nosti esille erityisesti silmillä kommunikoinnin tanssin aikana ja mainitsi, että se voidaan kokea erittäin jännittävänä. Hän kertoi myös kohdanneensa epäasiallista käytöstä lavatansseissa olleilta vanhemmilta miesoletetuilta. Epäasiallinen käytös on ilmennyt esimerkiksi asiattomina kommentteina.

Erityisen mielenkiintoista oli yhden haastateltavan kokemus jännittämisestä hänen toimiessaan näyttöparina tanssikurssilla. Haastateltavan tanssinopettaja oli mukana tanssiringissä. Tanssiringillä tarkoitetaan tässä yhteydessä paritansseissa hyödynnettävää muodostelmaa, jossa tanssijat on sijoitettu tilaan ympyrän muotoon ja parit vaihtuvat eri kierroksilla. Haastateltava kertoi, että opettajan läsnäolo aiheutti haastateltavalle suuren suorittamisen tarpeen ja tuntemuksen siitä, että häntä on tultu arvioimaan vaikka näin ei todellisuudessa olisi ollut.

Suunnaton kramppi tulee silloin, jos opettaja on mukana ringissä. Suorittamisen tarve iskee ja tulee fiilis, että opettaja tulee arvioimaan. En koskaan hae opettajia lavoilla. Olen huomannut, että kokemattomat tanssijat uskaltavat hakea myös heitä.

Tanssitunteja ennen koettua jännitystä pidettiin yleisenä yksilölajien pareissa toimivien tanssijoiden kesken. Uusia lajeja aloittaessa kynnys tanssitunnille menemiseen voi olla haastateltavien mielestä suuri. Harjoittelun parissa pysyminen pitkäjänteisesti voi tuntua raskaalta tanssijan joutuessa sietämään jatkuvaa epäonnistumista julkisesti. Innostus tanssilajiin voi loppua helposti, mikäli tanssi tuntuu liian haastavalta. Tanssitunnille meneminen voidaan kokea vaikeana etenkin, jos laji on uusi tai tanssimisestä on ollut pidempi tauko. Haastateltavat kertoivat että harrastuksen aloittaminen ja uudet tilanteet tuntuivat etenkin nuorena tanssijana pelottavilta. Nuorella tanssijalla ei ole välttämättä käytössään työkaluja joilla pelkoa voisi käsitellä.

Tanssitunnille suuntaava henkilö voi kokea arvostelun tai naurunalaiseksi joutumisen pelkoa. Tanssitunnin alkaessa pelko yleensä helpottuu ja keskittyminen suuntautuu tanssin harjoitteluun. Yksi vastaajista kertoi, että aikuisiällä pelkoa on ollut helpompi käsitellä ja olla antamatta sille

valtaa. Aikuisiällä hän on ottanut mentaliteetikseen tanssitunnille menemisen peloista huolimatta. Haastateltava koki merkityksellisenä aikuisiällä lisääntyneen uskalluksen vaikeilta tuntuvien tanssiliikkeiden kokeiluun. Nuorempana haastateltava jätti haastavat liikkeet kokeilematta tai alisuoritti niitä, eli ei uskaltanut kokeilla liikkeitä täydellä potentiaalillaan, sillä hän pelkäsi julkista epäonnistumista. Nykyisin kehitystä on tapahtunut haastateltavan mukaan tuntitilanteessa rentoutumisen ja omaan suoritukseen keskittymisen kautta.

Tanssinopettajana toimiva haastateltava kertoi kokeneensa jännitystä, pelkoa, ahdistusta ja paineita ennen jokaista tuntia harjoitellessaan tavoitteellisesti tanssin erikoiskoulutusohjelmassa edistyneellä tasolla.

Etenkin erikoiskoulutusohjelmassa ollessani ennen jokaista tuntia. Tiedostin, että siellä on todella paljon parempia tanssijoita mukana ja tämä on aiheuttanut noita kaikkia mainitsemiasi.

Jännittämiseen ennen tanssitunteja liitettiin myös tanssinopettajan persoona ja taito luoda ilmapiiristä myönteinen, kielteinen tai turvallinen. Yksi haastateltavista toi esille tanssinopettajan maineen vaikutuksen siihen, kuinka miellyttäväksi tanssija kokee tanssitunnille menemisen. Lisäksi myös aikaisemmat kokemukset huonosta ilmapiiristä tai tanssinopettajan epäammattimaisesta käytöksestä voivat aiheuttaa haastateltavan mukaan jännittämistä tai jopa pelkoa ja ahdistusta ennen tuntia ja sen aikana. Sosiaalisten tilanteiden pelko on tullut tanssinopettajana toimivan haastateltavan mukaan ilmi päätoimisen tanssinopettajan työssä arviointikeskusteluissa tai henkilökohtaisissa palautekeskusteluissa.

Ennen tanssitunteja koettuun sosiaalisten tilanteiden pelkoon vaikuttaa yhden haastateltavan mukaan se, kuinka hyvin on valmistautunut ennen tanssituntia lämmittelemällä ja valmistamalla kehoa tulevaan harjoitukseen omatoimisesti. Lisäksi haastateltava kertoi fyysisen kunnan heikentymisen sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen tuoneen lisää jännitystä ennen tanssitunteja. Puolikuntoisuus lisää haastateltavan mukaan paineita fyysisestä suoriutumisesta.

Tanssinopettajana toimiva haastateltava mainitsi yhtenä tuntitilanteisiin liittyvän jännittämisen tekijänä ikäluokittelun laajuuden lajissa. Alla olevassa sitaatissa haastateltava kertoo ajatuksiaan tanssin ikäluokittelun haasteista.

Tanssissa tasoluokat jo aiheuttaa sen että samassa ryhmässä voi olla hyvinkin eri-ikäistä porukkaa. Se voi aiheuttaa paineita nuorimmille pärjäämisestä tai päinvastoin vanhimille tanssijoille paineita siitä, että on jo kokemus siitä että omat fyysiset ominaisuudet alkaa biologisista syistä heikkenemään. Mietitään pärjääkö enää nuorimpien fyysisyyden huipulla olevien tanssijoiden kanssa. Tietysti kaikki ikäluokat väliltä kokee oman asemansa eri tavalla, mutta ikärakenne meidän lajissa on jo hyvin erilainen kuin monessa muussa. Nykyään jos mietitään pelkkiä fido:n kisoja, niin siihen on osattu jo vähän puuttua kun juniorisarjat on jaettu useampaan osaan, mutta sitten taas aikuisten sarjassa on sekaisin alaikäisiä ja yli 30 vuotiaita.

Haastateltavat mainitsivat että tanssiryhmissä tapahtuva vertailu nuorten tanssijoiden ja konkareiden välillä voi aiheuttaa jännitystä aloitteleville tanssijoille. Yksi haastateltava kertoi havainneensa lavatansseissa jopa nuorten aloittelijoiden kiusaamista henkisesti väkivallalla ja käytti esimerkkinä tapausta, jossa hänen lastaan oli nimitelty aikuisten miesoletettujen toimesta erittäin loukkaavasti. Ongelmallisena koettiin myös paritasapainon puute lavoilla, ja esille nousi erityisesti naisoletettujen ahdistus tai pelko tanssia toisen naisoletetun kanssa tilanteen tuntemattomuuden vuoksi.

Yksilölajien parissa toimivat haastateltavat eivät olleet kohdanneet henkistä väkivaltaa tanssiryhmissään, mutta toinen haastateltavista mainitsi että joissakin tanssiryhmissä on ollut ryhmän sisäisiä ongelmia eikä ryhmä ole ollut yhtenäinen, vaan sen sisälle on syntynyt erilaisia pienempiä ryhmiä. Ryhmän hajanaisuus on vaikuttanut yhteishenkeen ja siten myös tanssijan viihtyvyyteen tunneilla. Ryhmän sisäiset ongelmat ovat vaikuttaneet haastateltavan mukaan myös siihen, kuinka turvalliselta tanssitunnille meno on tuntunut.

Koen, että tanssinopettajan luomalla ilmapiirillä voidaan vaikuttaa laajan ikäjakauman tuomiin mahdollisiin haasteisiin ryhmissä. Tanssinopettaja voi ohjata ryhmää yhtenäisemmäksi ja motivoida tanssijoita oppimaan toisiltaan esimerkiksi toisen tanssijan katselua ja positiivista pedagogiikkaa hyödyntävillä harjoituksilla.

Laaja ikäjakauma tanssitunneilla voi olla suuri rikkaus, koska se yhdistää eri-ikäisiä ihmisiä kohtaamaan toisensa aidosti. Optimaalisessa tilanteessa jokainen ryhmän jäsen tuo ryhmään asiantuntemuksensa. Ryhmäytymisen edistäminen opettajan toimesta luo yhteenkuuluvuuden tunteita ja hyväksyntää ryhmäläisten välille. Ongelmia havaitessa tulisi niihin puuttua mahdollisimman nopeasti ja suoraan keskustelemalla. Laaja tai etukäteen määrittelemätön ikäjakauma tanssitunneilla toimii mielestäni nuorten ja aikuisten tunneilla tavoitteellisuudesta

riippuen, kun taas lasten ryhmissä ikäjakauma tulee määritellä melko tarkasti lasten kehitysvaiheet huomioiden.

Kaikki haastateltavat kokivat että sosiaalisten tilanteiden pelko tanssin kentällä näky tanssituntien lisäksi esiintymistilanteiden jännityksenä. Yksilölajien parissa toimivat haastateltavat olivat huomanneet esiintymistilanteiden jännityksen esimerkiksi siten, että näytöspäivinä osa tanssijoista puuttui toistuvasti. Kaksi haastateltavista oli kokenut vahvaa jännitystä kilpailutilanteissa.

Ennen kilpailutilanteita en tiennyt miten olla. Kilpailutilanteessa olen suorittaja. Kun numerolappu lyödään selkään paineet nousee. En ole kilpailutilanteissa nauttinut tanssimisesta ja niiden jälkeen en muistanut mitään. Lavatanssi on armollisempaa.

Yksi haastateltavista mainitsi että sosiaalisten tilanteiden pelko on ollut huomattavissa kilpailutilanteissa mahdollisesti siten, että jännittyneet ja pelokkaat ihmiset ovat olleet hiukan epäystävällisiä esimerkiksi sanomalla töykeitä kommentteja. Haastateltava totesi kuitenkin, että sosiaalisten tilanteiden pelko kilpailukulttuurissa ei ole hänen mielestään ilmeistä, sillä ihmiset reagoivat eri tavoin paineistettuihin tilanteisiin.

Haastatteluista kävi ilmi, että etenkin yksilölajien parissa toimineiden on ollut vaikea huomata ulkopuolelta sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiviä tanssijoita. Tämän arveltiin johtuvan siitä, että haastateltavien harrastamisessa voimakkaasti esiintymistä korostavissa lajeissa pyritään piilottamaan pelkoa ja epävarmuutta ja lisäämään esimerkiksi itsevarmuutta ja estetiikkaa. Yksi haastateltavista totesi kuitenkin, että sosiaalisten tilanteiden pelko on voinut näkyä välillisenä tiettyjen oppilaiden runsaana poissaolojen määränä, mutta totesi kommentin olevan tulkinnanvarainen, sillä poissaoloihin on voinut olla useita eri syitä.

Ikäjakauman lisäksi haastatteluista kävi ilmi, että tasoerot tanssiryhmissä voivat aiheuttaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja siihen liittyviä oireita. Yksi haastateltavista kertoi kokevansa, että ryhmän eri tasoisuus vaikuttaa huomattavasti siihen, kuinka miellyttäväksi tuntutilanteen voi kokea. Aloittelevalle tanssijalle voi olla hyvin suuri kynnys harjoitella yhdessä edistyneiden tanssijoiden kanssa. Edistyneet tanssijat taas kokevat aloittelijoille opetettavan materiaalin todennäköisesti liian helpoksi. Toinen haastateltava pohti tasojen epäselvyyttä joissakin tanssikouluissa ja mainitsi esimerkkinä viime vuosina yleistyneet avoimen tason tunnit.



Avoimen tason tunneiksi määritellyt tunnukset ovat mielestäni yleistyneet Suomessa viime vuosina. Useimmiten avoimen tason tuntinimike voi johtaa aloittelevaa tanssijaa harhaan, sillä kyseisillä tunneilla suositellaan yleensä, että tanssijalla olisi hieman aikaisempaa kokemusta opetettavasta lajista. Avoin taso-nimike saa aloittelijan helposti kuvittelemaan että tunti sopii myös ensikertalaisille, vaikka näin ei todellisuudella olisi. Tasoluokat ovat kuitenkin erilaisia opetusta tarjoavasta tahosta riippuen, joten on mielestäni suositeltavaa, että tasot tuodaan kirjallisesti avattuina oppilaiden tietoon ja niihin kiinnitetään enemmän huomiota.

Tasoerot tanssinopettajien välillä tuotiin esiin muun muassa ryhmän huomioimisen näkökulmasta. Osa tanssinopettajista ei haastateltavien mukaan kykene huomioimaan ryhmiä tarpeeksi hyvin. Yhden haastateltavan mukaan tanssinopettajan taito antaa henkilökohtaista palautetta vaikuttaa siihen, kuinka laadukkaaksi hän kokee opetuksen. Lisäksi haastatteluissa tuotiin esille tanssinopettajan kyky huomioida jokainen tilassa oleva oppilas.

### **3.4 Sosiaalisten tilanteiden pelko tanssin ammattikentällä**

Kaikki haastateltavat olivat samaa mieltä siitä, että sosiaalisten tilanteiden pelkoa voidaan kokea tanssin ammattikentällä. Yksi haastateltava mainitsi, että ei ole huomannut jännitystä omista tanssinopettajistaan. Hän arveli tämän johtuvan siitä, että tanssinopettajat osaavat peittää jännityksensä ja hallitsevat esiintymisen. Haastateltava kertoi että tanssinopettajan epävarmuuden voi huomata muun muassa siitä, että tanssinopettaja ei välttämättä osaa vastata spesifeihin kysymyksiin. Toinen haastateltava mainitsi arvelevansa, että tanssinopettaja voi jännittää ennen kuin heillä on riittävästi työkokemusta ja sen tuomaa varmuutta opettamisesta. Haastateltava kertoi myös, että tanssinopettajan usko omaan tekemiseen lisääntyy saavutetun opetuskokemuksen myötä. Tanssinopettajan huomion keskipisteenä oleminen tuotiin esille haastatteluissa ja sen arveltiin lisäävän tanssinopettajien sosiaalisten tilanteiden pelkoa, sillä tanssinopettaja on eri tavalla esillä kuin muut opetustilanteessa olevat henkilöt.

Tanssinopettajana työskentelevä haastateltava mainitsi, että tanssiala on hyvin kilpailtu ja hyvistä työpaikoista joutuu useissa tilanteissa kilpailemaan. Haastateltavan mukaan luultavasti jokaisella alalla olevalla on paineita suoriutua jokaisesta työtehtävästä hyvin.

Jos työskentelee tanssinopettajana, sehän monesti tarkoittaa sitä ettei kauheesti ehdi itse treenata, joten silloin ammattilaisuudesta huolimatta toisen tunnille meneminen voi olla jopa jännittävämpää kuin silloin kun on treenannut aktiivisesti itse ennen ammattilaisuutta. Silloin voi olla sellainen tunne että muut tanssitunnilla olevat odottaa sulta todella paljon, koska tietävät että olet alalla. Se, miten me erotaan koulumaailman opettajista näkyy siinä, että meillä on paine myydä. Jokainen yksittäinen tanssitunti toimii käyntikorttina seuraaville tunneille. Meidän tunneista maksetaan. Vaikka ei haluaisi ajatella että se johtuu rahasta, mutta lopputuloksena se tulee aika monessa asiassa ilmi. Tanssitunteja sijaistaessa voi joutua opettamaan suunnittelematta ja sellaiset tilanteet voi jännittää tai jos haluat kehittää omaa opetustasi ja kokeilla jotain uutta, voi sekini olla hyvin jännittävää.

Autio (2012) mainitsee opinnäytetyössään, että jännittäminen luokanopettajien ja luokanopettajaopiskelijoiden kesken on yleistä. Hän tutkii luokanopettajien ja luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia jännittämisestä. Aineisto koostuu 40 luokanopettajan ja 40 luokanopettajaopiskelijan kirjoitelmista. Luokanopettajaopiskelijoiden kesken jännittämistä koettiin muun muassa esiintymistilanteissa ja opetustilanteissa sekä tilanteissa joihin liittyy epävarmuutta omasta osaamisesta. Tutkimuksessa mainitaan myös, että luokanopettajien kesken koettu jännitys ilmenee etenkin tilanteissa joissa on muita aikuisia. Osa opettajista koki jännitystä myös vastaavissa esillä oloa vaativissa sosiaalisissa tilanteissa kuten luokanopettajaopiskelijatkin. (Autio 2012, 47—50.)

### **3.5 Vaikutukset tanssiin ja kehitykseen**

Sosiaalisten tilanteiden pelon vaikutukset tanssijoiden kehitykseen koettiin kaikkien haastateltavien kesken haastavana aiheena, ja jokainen vastaus kysymykseen oli melko suppea. Haastateltavat kokivat, että on vaikeaa arvioida sosiaalisten tilanteiden pelon vaikutusta omaan kehitykseen. Kukaan haastateltavista ei ollut kokenut niin suurta sosiaalisten tilanteiden pelkoa, että se olisi estänyt heitä menemästä tanssitunneille, joille he ovat halunneet aidosti mukaan. Jos tanssitunti ei ole ollut todella kiinnostava tai tanssijaa aidosti motivoiva, niin jännitys on voinut estää tunnille menemisen mikäli tunti aiheuttaa muutenkin sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai siihen liittyvää oireilua.

Tanssinopettajana toimiva haastateltava kertoi, ettei ole antanut jännityksen vaikuttaa hänen tavoitteisiinsa tanssin kentällä. Merkittävästä jännityksestä huolimatta haastateltava on hakenut urallaan esimerkiksi useisiin kilpaileviin ryhmiin, vaikka hakeminen ei olisi tuntunut edes

realistiselta. Halu hakea projekteihin ja kunnianhimo tanssia kohtaan on ollut niin suurta, että ne ovat menneet jännityksen edelle. Kyseinen haastateltava koki myös, että jännitys on vaikuttanut hänen kehitykseensä tanssijana jossain määrin, mutta ei kuitenkaan merkittävästi. Haastateltavan mukaan jännitys on lisännyt eniten turhaa henkistä kuormaa. Haastateltava koki tanssijan kehitykseen vaikuttaneen jännityksen arvioinnin vaikeaksi, koska mahdollisesti puuttuvan potentiaalin tiedostaminen on haastavaa.

Ammattitanssijana toimiva haastateltava ei kokenut, että sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyvä jännitys olisi vaikuttanut hänen kehitykseensä, mutta totesi sen estäneen joidenkin häntä kiinnostaneiden asioiden saavuttamisen. Haastateltava kertoi tilanteesta, jossa häntä oli pyydetty tanssikurssin apuopettajaksi. Kiinnostuksesta huolimatta hän ei ottanut tehtävää vastaan, sillä hän koki, ettei ollut riittävän hyvä siihen. Toinen haastateltava taas mainitsi, että sosiaalisten tilanteiden pelko on vaikuttanut kehitykseen siten, että hän ei ole uskaltanut yrittää haastavilta tuntuvia koreografioita tai liikkeitä täydellä potentiaalillaan etenkin niissä tilanteissa, joissa muut tilanteissa olevat suoriutuvat paremmin.

### **3.6 Tuen ja avun merkitys**

Haastatteluista nousi esille, että tanssinopettajan kyky ja mahdollisuudet vaikuttaa sosiaalisten tilanteiden pelkoon ovat merkittävän suuressa asemassa. Haastateltavien mukaan tärkeitä teemoja sosiaalisten tilanteiden pelon lievittämiseen tanssinopettajan avulla ovat tanssinopettajan tuttuus ja helposti lähestyttävyyys sekä opettajan kyky luoda hyvä ja turvallinen ilmapiiri opetustilanteisiin. Haastatteluissa pohdittiin myös tanssinopettajan pelkoa helpottavia asioita ja laajimmin teemaa kykenivät tarkastelemaan tanssin ammattilaisina toimivat haastateltavat. Riittävän hyvä suunnittelutyö sekä työkokemuksen lisääntyminen koettiin tärkeinä alalla selviytymisen kannalta, mikäli sosiaalisten tilanteiden pelko on voimakasta.

Yhden haastateltavan mukaan tanssinopettajan halu tutustua oppilaisiin vaikuttaa hieman tunneilla säännöllisesti käyvien oppilaiden oloon laskemalla paineita ja jännitystä. Toinen haastateltava kertoi esimerkin opettajaparista, joka ruokki oppimisenhalua innostavuudellaan ja otti kontaktia oppilaisiin ennen tanssituntia ja sen jälkeen. Tämä sai haastateltavan tuntemaan olonsa tervetulleeksi tunneille, ja hän kertoi että olisi voinut olla jopa vapaa-aikana tekemisissä opettajaparin kanssa. Myös huumorin lisääminen opetukseen ilmapiiriin ja tunnelman

rentouttamiseksi tuotiin esille haastatteluissa. Haastateltavien esimerkeissä korostui vahvasti tanssinopettajan helposti lähestyttävyyden tärkeys sekä kyky huomioida oppilaita yksilöllisesti.

Tanssinopettajana toimiva haastateltava kertoi, että nykypäivänä turvallisemman tilan periaatteista puhuminen on lisännyt opettajien tietoisuutta myönteisen ilmapiirin merkityksestä oppimiseen.

Olen sitä ikäluokkaa, että tanssinopettajat on ollut vähän sellaisia staroja. En halua vähätellä opettajien pedagogisia taitoja, mutta kyky luoda turvallista ilmapiiriä ei ole ollut siihen aikaan kovin hyvää tai heille merkittävää. Esimerkkinä yksi hyvin iso helsinkiläinen tanssikoulu. Tai sitten olen vain nuorempana kokenut sen eri tavalla miten he on siihen pystyneet.

Yksilölajien parissa toimivan haastateltavan mukaan tanssinopettaja luo positiivisen ilmapiirin mukauttamalla opetuksensa ryhmän tasoon sopivaksi. Haastateltava toi esille myös opettajan äänenkäytön merkityksen sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokeville oppilaille ja mainitsi, että opettajan voimakas äänenkäyttö saa oppilaan paineet helposti nousemaan. Kysymyksien hyväksyminen ja keskustelu tunteilla luo haastateltavan mukaan oppilaalle turvaa ja edistää kehitystä. Lisäksi haastateltavat pitivät tärkeänä apuvälineenä opettajan kykyä huomata oppilaiden avuntarve ja auttaa heitä rohkeasti. Myös opettajan tarjoamaa rohkaisevaa henkilökohtaista palautteenantoa oppilaille pidettiin merkittävänä paineiden laskemisen kannalta, ja aihetta tarkasteltiin myös itsevarmuutta lisäävänä tekijänä.

Jokaisella haastateltavalla oli kokemustensa perusteella ajatuksia siitä, millaisia apukeinoja sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät tanssijat ja ammattilaiset voisivat hyödyntää. Kaikkien haastateltavien mukaan hyväksi koettu apukeino ennen tanssitunteja koettuun jännittämiseen on kaverin mukaan houkuttelu. Tanssitunnille on helpompi suunnata yhdessä kaverin kanssa, sillä tutun ihmisen vertaistuki on arvokasta. Itsensä vertaaminen muihin tanssijoihin sosiaalisessa mediassa koettiin haastateltavien kesken erityisen haitallisena pelon, jännityksen ja paineiden kannalta, sillä se voi lisätä epävarmuutta esimerkiksi tanssitaitoihin ja ulkonäköön liittyen. Haastateltavat kertoivat että tanssijan olisi tärkeää olla armollinen itselleen ja yrittää luottaa oppimisprosessiin, joka on jokaisella erilainen ja yksilöllinen polku. Jännityksestä puhumista muiden kanssa pidettiin hyödyllisenä ja haastateltavat kokivat, että tunteiden ääneen sanoittaminen auttaa ja mahdollistaa vertaistuen saamisen kaikissa tanssiin liittyvissä sosiaalisen tilanteiden pelkoa aiheuttavissa tilanteissa.

Ammattitanssijana toimiva haastateltava mainitsi, että hänen mukaansa tanssijoiden viikkotunnit ovat vain jäävuoren huippu oppimisprosessista, ja heidän tulisi korostaa myös oman harjoittelun arvoa kotona. Opinnäytetyöni teoreettisessa viitekehyksessä mainitsin, että sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokevat ihmiset pitävät turvallisuudesta, joten ennakointi ja hyvä valmistautuminen ovat heille erittäin hyödyllisiä myös tanssitunteihin liittyen.

Sosiaalisia tansseja harrastavan tanssijan mukaan tilan ollessa vieras, olisi sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja jännitystä kokeville tanssijoille hyödyllistä tutustua siihen etukäteen. Tämä loisi turvallisuutta vieraaseen tilanteeseen, sillä ympäristö olisi tuttu jo valmiiksi ja tanssija tietäisi minne hän on menossa. Haastateltava pohti myös, että henkilökuntaan tutustuminen ennen tunteja voisi rentouttaa tanssijaa ja lisätä turvallisuuden tunnetta.

Yksilölajeja harrastava tanssija kehotti sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiviä oppilaita harjoittelemaan tunteiden tiedostamista tunteina, joiden mukaan ei tarvitse toimia. Lisäksi haastateltavan mukaan olisi hyödyllistä altistaa itseään pelottaville tilanteille, sillä välttely vahvistaa pelkoa. Haastateltava kertoi, että ammattilaisen apu olisi myös erittäin merkittävä tekijä pelkojen lieventämiseen, eikä sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokevien tulisi jäädä asian kanssa yksin.

Tanssinopettajana toimivan haastateltavan mukaan sosiaalisten tilanteiden pelon ollessa todella voimakasta ja elämää rajoittavaa, on melko epätodennäköistä että henkilö hakeutuisi alalle. Jos henkilö kuitenkin hakeutuisi alalle, niin mikäli kokemuksen tuoma varmuus ei helpota pelkoa, on jaksaminen työssä lähes mahdotonta. Työkokemus ja ammattitaidon lisääntyminen tuovat haastateltavan mukaan varmuutta koettuun jännitykseen. Haastateltava kertoi, että tanssinopettajan työtä tekevä on esillä ja työtä voisi luonnehtia esiintyväksi työksi. Joissain tilanteissa opettajalta odotetaan parasta mahdollista suoriutumista ainakin markkinavetoisilla kouluilla. Tanssinopettajan tulisi olla haastateltavan mukaan niin sanotusti rahan arvoinen. Haastateltava mainitsi myös, että tietynlaiset persoonallisuustyypit voivat todennäköisesti vaikuttaa siihen, kuinka hyvin tanssinopettaja sietää sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyviä oireita.

Haastateltavan mukaan etenkin aloittelevilla tanssinopettajilla riittävän hyvä suunnittelutyö ennen tunteja on tärkeää. Haastateltava kertoi, että ammattitaitoisuutta on toisaalta myös se, että

kykenee tarvittaessa hylkäämään alkuperäiset tuntisuunnitelmat kokonaan ja muuttamaan niitä, jos tilanne näyttää siltä, että suunnitelma ei sovi kyseiseen hetkeen. Hyvä valmistautuminen helpottaa haastateltavan mukaan jännitystä, mutta toisaalta myös kuormittaa opettajaa. Haastateltava mainitsi, että lisäkouluttautuminen pedagogiikassa lisää itsevarmuutta tanssinopettajan työssä. Olisi myös tärkeää päästä aktiivisesti mukaan oman työnsä suunnitteluun, jotta lukujärjestykseen ei laitettaisi mitä tahansa tanssilajeja vaan niitä lajeja, mitkä ovat tanssinopettajan vahvinta osaamista. Vieraampien lajien opetus säännöllisesti voi olla haastateltavan mukaan hyvin raskasta tanssinopettajalle.

Työhyvinvoinnin näkökulmasta ajattelen että tätä työtä jaksaa paremmin, jos opettelee pärjäämään pienemmällä suunnittelumäärällä kuitenkin laadusta tinkimättä. Jos olisi kaunis oppikirjojen mukainen tilanne, niin opettajalla olisi esihenkilön tuki, mutta useissa paikoissa työskennelleenä suomalaisen tanssikentän esihenkilöiden ja johtotason johtamis- ja esimiestaidot ovat oman kokemukseni perusteella aika heikkoa tasoa ja useimmilla heistä on suoritettuna todella vähän henkilöstöjohtamisen opintoja. Yleensä he ovat niitä jotka ovat pitkään olleet tanssinopettajina kouluissa, kun todellisuudessa pitäisi olla jokin johtamisen tutkinto.

Seppälän (2021) opinnäytetyön tanssikoulujen työhyvinvointia käsittelevässä Webropol-tutkimuksessa oli mukana 66 tanssinopettajaa ja tutkimuksesta kävi ilmi, että puolet kyselyyn vastanneista olivat sitä mieltä, että heikot esihenkilötaidot kuuluvat kolmeen työhyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavaan tekijään. Tanssikouluissa kohdattu huono henkilöstöjohtaminen nousi esille tutkimuksesta tanssinopettajien stressiä lisäävänä elementtinä. (Seppälä 2021, 29.) Työsuojeluvaltuutettujen ja luottamushenkilöiden löytäminen tanssikouluista voi olla haastavaa tai heitä ei välttämättä ole lainkaan. Useimmiten työntekijällä on suurin vastuu jaksamisestaan. (Seppälä 2021, 3.)

## 4 YHTEENVETO

Opinnäytetyössäni tutkin sosiaalisten tilanteiden pelon näyttäytymistä Suomen tanssin kentällä. Tavoitteeni oli saada kattavasti tietoa siitä, kuinka yleistä on tanssin harrastajien ja ammattilaisten kesken koettu sosiaalisten tilanteiden pelko ja millä tavoin se ilmenee. Halusin myös löytää apukeinoja ja tukea sosiaalisten tilanteiden pelosta tai jostakin sen oireesta kärsiville tanssijoille sekä korostaa tanssijoiden psyykkisen hyvinvoinnin merkitystä. Haastattelujen avulla sain arvokasta tietoa tanssin kentällä koetusta sosiaalisten tilanteiden pelosta sekä vahvistusta oletukselleni siitä, että ilmiö on melko yleinen tanssimaailmassa. Jokaisella haastateltavalla oli henkilökohtaisia kokemuksia aiheeseen liittyen ja he toivat esille useita arvokkaita esimerkkejä sosiaalisten tilanteiden pelon kietoutumisesta tanssimaailmaan kokemuksiinsa perustuen.

### 4.1 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessini onnistui hyvin. Valitsin itselleni erittäin mielenkiintoisen ja tärkeän aiheen, josta kirjoittamisen koin melko vaivattomaksi. Koen, että pystyn tutkimukseni ansiosta tarkastelemaan sosiaalisten tilanteiden pelon ilmenemistä tanssin kentällä laajemmin ja useista eri näkökulmista. Tanssinopettajan työssä toimiessani on tärkeää, että ymmärrän sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokevia oppilaita ja pystyn tukemaan heitä etenkin esiintymiseen ja tunteihin liittyvän jännittämisen ja paineiden kanssa.

Eniten haasteita opinnäytetyöprosessissani tuotti laajan aiheen rajaus ja luotettavan tiedon löytäminen, sillä sosiaalisten tilanteiden pelon ja tanssin yhteyksistä löytyy hyvin niukasti kirjallisuutta. Tietoperustaa rakensin soveltamalla esimerkiksi kouluympäristöissä ilmenevää sosiaalisten tilanteiden pelkoa tanssin kentälle. Tietoperustasta muodostui mielestäni riittävän kattava ja opettavainen. Toivon, että tulevaisuudessa aihetta tutkitaan enemmän ja koin yllättävänä sen ettei näin vielä ole, vaikka sosiaalisten tilanteiden pelon yhteydet tanssiin vaikuttavat olevan haastatteluista saadun tiedon perusteella esillä jollakin tavalla lähes kaikissa tanssiin liittyvissä tilanteissa.

Mielekkäimmäksi ja antoisimmaksi osuudeksi opinnäytetyössäni koin haastattelujen toteutuksen ja analysoinnin. Haastattelut toteutettiin tapaustutkimuksina. Haastattelut onnistuivat mielestäni

odotettua paremmin, sillä kolme haastateltavista oli minulle ennestään melko tuntemattomia ja jännitin hiukan uskaltaisivatko he keskustella kanssani näin arasta ja henkilökohtaisesta aiheesta. Olin todella otettu ja tyytyväinen siihen että oletukseni osoittautui vääräksi ja haastateltavat uskalsivat jakaa avoimesti kokemuksiaan. Haastattelut olivat laajoja ja kestoiltaan pitkiä sekä monella tapaa silmiä avaavia. Haastattelujen laajuuden vuoksi ydinasiassa pysyminen tulosten kirjoittamisessa oli hieman haastavaa, mutta haastattelukysymysten runko ja tulosten jaottelu teemoittain toimivat raamina ja selkeyttäjäinä. Pystyin samaistumaan useisiin haastateltavien kokemuksiin. Haastattelut toivat lisää varmistusta siitä, kuinka yleistä sosiaalisten tilanteiden pelko tanssin kentällä todennäköisesti on. Lisäksi haastattelut saivat pohtimaan ilmiön raadollisuutta ja toivomaan, että jokainen sosiaalisten tilanteiden pelkoa jossakin muodossa kokeva tanssija löytää tarvitsemansa tuki- ja apukeinot, jotta pelko ei ole esteenä tanssimiselle tai uralla etenemiselle.

## **4.2 Päätelmät**

Tutkimukseni perusteella keskeisintä on, että todennäköisesti jokainen tanssija tai tanssinopettaja on kokenut sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja jännitystä jossakin muodossa tanssiin liittyen. Tanssitunnille suuntaava saattaa pelätä epäonnistumista tai muiden tarkkailun ja arvioinnin kohteeksi joutumista. Pelkoa ja jännitystä voidaan kokea etukäteen etenkin omasta selviytymisestä tanssitunneilla, esiintymis- ja kilpailutilanteisiin liittyen sekä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, kuten parin kanssa tanssiessa. Sosiaalisten tilanteiden pelko voi saada oppilaan välttelemään tanssitunneille menemistä tai jopa lopettamaan harrastuksen.

Haastatteluista kävi ilmi, että tanssikoulun sisällä vallitseva ilmapiiri näyttelee suurta roolia siinä, kuinka turvalliseksi tanssitunnit ja tanssikoulu koetaan. Tanssinopettajan opetustyyli ja kyky luoda turvallinen ilmapiiri ovat avainasemassa oppilaiden sosiaalisten tilanteiden pelon ja jännityksen lieventämisessä. Turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri voivat tutkimuksestani saadun tiedon perusteella oletettavasti madaltaa kynnystä erilaisten tanssituntien- ja lajien kokeiluun sekä edistyneemmän tason tunneille menemiseen. Tietoperustan ja haastattelujen perusteella voidaan todeta, että turvallisen tilan periaatteet tulisi löytyä jokaisesta tanssin opetusta tarjoavasta tahosta.



Tanssituntien ilmapiirien seuraaminen katselijana ja palautteenantajana voisi olla erittäin hyödyllistä. Se voisi myös laajentaa Suomessa työskentelevien tanssinopettajien työllistymismahdollisuuksia. Ulkopuolisen silmin tarkasteltuna tanssitunnin ilmapiiri, oppilaiden viihtyvyys ja opettajan kyky luoda turvallista ilmapiiriä voivat näyttäytyä hyvinkin erilaisena kuin tilanteen sisällä oleville. Kehitysehdotukset suullisesti ja kirjallisesti annetun palautteen muodossa sekä niiden pohjalta laaditut etenemishjeet ja erilaiset suunnitelmapohjat toimisivat konkreettisina apuvälineinä tanssinopettajille ilmapiirin parantamiseksi. Kehitysehdotukset helpottaisivat myös sosiaalisten tilanteiden pelon ja haitallisen jännityksen huomaamista ja siihen puuttumista.

Tuloksista nousi esille ryhmän vaikutukset tanssijaan, ja teemaa tarkasteltiin haastatteluissa etenkin ryhmän ikä- ja taitotason näkökulmasta. Tanssitunneilla on useimmiten erilaisia ryhmiä, jotka luovat tilaan tietyn energian ja tunnelman. Ryhmän yksilöiden välillä voi olla jännitteitä. Tutkimuksen perusteella tanssiryhmä ja sen dynamiikka vaikuttavat oppilaiden viihtyvyyteen ja siihen, kuinka helppoa sosiaalisten tilanteiden pelon oireita kokevan on olla tanssitunneilla. Ryhmään, jossa tanssija voi olla avoimesti oma itsensä, on helppo tulla. Herkistyminen sille, miten muut ihmiset suhtautuvat itseen kuuluu ihmisen luonteeseen, ja ihminen pyrkii luonnollisesti hakemaan omaa paikkaansa eri ryhmien vuorovaikutustilanteissa.

Tanssijan kehon jännittyminen on nähtävissä myös liikekielessä. Hengitys on usein pinnallista ja tiheää jännittyneessä tilassa. Kun tanssija rentoutuu ja vapauttaa hengityksensä, myös hänen liikekielensä muuttuu luontevammaksi. Kehitystä voi huomata liikekielen luontevuuden lisäksi esimerkiksi liikelaajuuden kasvamisena ja voimakkaampana maadoittumisena. Tanssinopettajan tulisi korostaa hengityksen tärkeyttä tunneilla.

Tutkimukseni tietoperustasta voidaan päätellä, että erilaisissa ryhmissä toimiessaan oppilaita tulisi rohkaista antamaan rakentavaa palautetta toisilleen ryhmän yhteenkuuluvuuden ja toimivuuden lisäämiseksi. Haastatteluissa keskusteltiin lähinnä tanssinopettajan taidosta antaa palautetta oppilaille ja sen vaikutuksista sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Palautteenanto tukee ryhmädynamiikan positiivista kehitystä ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä suuntaa oppilaiden huomiota kehitettäviin asioihin. Palautteenannon avulla syntyy tavoitteita, jotka motivoivat oppilaita. Tanssinopettaja voi ohjata oppilaita antamaan palautetta toisilleen ja kiinnittää heidän huomionsa siihen, kuinka palaute annetaan. Oppilaita tulee ohjata muotoilemaan palaute rakentavasti. Oikein muotoiltu palaute opettajalta tai oppilaalta voi

mielestäni kannustaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokevaa oppilasta jatkamaan tanssiharrastusta. Pienikin positiivinen huomio voi saada tanssijan hyvälle mielelle ja saatu palaute voi jäädä muistiin pitkäksi aikaa.

Haastatteluista saadun tiedon perusteella voidaan päätellä, että tanssinopettajalla on valtava mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden sosiaalisiin pelkoihin ja jännittämiseen, mutta ammattilaisena saattaa unohtaa tarkastella tuntien kulkua sekä ilmapiiriä oppilaiden näkökulmasta. Molemminpuolinen avoimuus ja yhdessä käyty keskustelu opettajan ja oppilaan välillä voi johtaa tanssiin liittyvien pelkojen katoamiseen tai ainakin lieventää niitä. Kun oppilaat uskaltavat kysyä tanssinopettajalta apua tuntien aikana, on todennäköisesti melko varmaa, että kehitystä tapahtuu enemmän. Mikäli tanssinopettaja huomaa sosiaalisten tilanteiden pelkoon kuuluvaa oireilua oppilaalla, hänen tulisi ohjata oppilasta löytämään apukeinoja oireiden hallintaan tanssimaailmassa. Tanssinopettaja voi tarvittaessa myös ohjata oppilaan hakemaan apua ammattilaiselta.

Haastateltavat painottivat sitä, että myös ammattilaisilla voi olla sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja erilaisia suorituspaineita. Tanssinopettajan suoritukseen ja opetettavaan tuntiin liittyy haastateltavien mukaan tiettyjä odotuksia, vaikka pääroolissa ovat oppilaat. Esille nousi etenkin tanssinopettajan esimerkkinä ja esiintyjänä toimiminen sekä jatkuvan tarkkailun sietäminen. Haastatteluista saadun tiedon perusteella on mielenkiintoista huomata, että niin ammattilaisten kuin tanssin harrastajienkin pelot kietoutuvat pitkälti saman otsikon alle eli katseen alla olemiseen. Tanssinopettajan sosiaalisten tilanteiden pelko tai siihen liittyvä oireilu ei saisi vaikuttaa opetuksen laatuun.

Olen valitettavasti kuullut tapauksista, joissa tanssija on luovuttanut kokonaan tanssitunneille menemisen liiallisen jännittämisen vuoksi. Mielekkäältä tuntunut tanssiharrastus on loppunut, koska itseä ei ole haluttu altistaa liian pelottavalta tuntuvalle tilanteelle. Tutkimuksen perusteella tanssijasta voi tuntua, että taistelu sosiaalisten tilanteiden pelkoa vastaan vaatii liikaa voimavaroja. Osa tanssitunneista voidaan myös kokea liian haastavina, joka aiheuttaa kiinnostuksesta riippumatta välttämiskäyttäytymistä. Tanssija voi kokea, ettei osaa mitään tunneilla ja asettaa itsensä naurunalaiseksi muiden tunnilla olevien silmissä. Todellisuudessa tilanne on hyvin harvoin tämä ja sosiaalisten tilanteiden pelko johtaa kokijaansa harhaan.

### 4.3 Jatkotutkimusten mahdollisuudet

Opinnäytetyöprosessini sai minut pohtimaan tanssin kentällä vallitsevaa melko paineistettua kulttuuria niin ammattilaisen kuin oppilaankin rooleista tarkastellen. Yksilölajien ja sosiaalisten tanssien parissa koettu sosiaalisten tilanteiden pelko ilmeni hieman eri tavoin ja lajien harrastajien välinen kuilu vaikutti muodostuvan etenkin siitä, että tutkimuksen yksilölajeissa korostetaan itsevarmuutta ja esiintymistä sekä tanssin esteettistä puolta, kun taas sosiaalisissa tansseissa tärkeimpinä elementteinä näyttäisivät olevan yhdessäolo ja tanssista nauttiminen toisen kanssa eli tanssiminen sosiaalisissa tilanteissa. Olisi mielenkiintoista yhdistää yksilölajien ja sosiaalisten tanssien parissa toimivia tanssijoita ja kehittää heidän välilleen yhteistöitä Suomen tanssin kentän hyvinvoinnin lisäämiseksi, sillä mielestäni molempien lajien edustajilla olisi haastattelujen perusteella annettavaa toisilleen.

Tutkimukseni loi hyvää perustaa tiedolle sosiaalisten tilanteiden pelon vaikutuksista Suomen tanssin kenttään. Tutkimusta voisi kehittää ja syventää toteuttamalla kyselytutkimuksen suuremmalle joukolle tanssijoita, joka lisäisi myös tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimukseni jää tällä hetkellä melko niukaksi informaation rakentuessa neljän yksilön kokemusten pohjalta. Aihe on hyvin laaja ja sitä voisi jatkossa myös rajata tarkemmin. Olisi hyödyllistä tehdä jatkotutkimus sosiaalisten tilanteiden pelosta esimerkiksi yhden tietyn tanssilajin parissa toimivien ammattilaisten kokemana, sillä aiheesta ei löydy juurikaan kirjallisuutta ja usein sosiaalisten tilanteiden pelko ja siihen liittyvät epävarmuudet pyritään piilottamaan tanssialalla.

## LÄHTEET

Ahola, Hanna 2013. Kokemus sosiaalisten tilanteiden pelon synnystä ja sen merkityksestä yksilön elämään. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatus. Pro gradu -tutkielma. Hakupäivä 3.10.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201301311141>.

Aalto-Setälä, Terhi & Marttunen, Mauri 2007. Nuoren psyykinen oireilu - häiriö vai normaalia kehitystä? Duodecim 123 (2), 207-213. Hakupäivä 16.4.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>.

Almonkari, Merja 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Hakupäivä 21.3.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3059-2>.

Alves, Francisca, Figueiredo, Diana & Vagos, Paula 2022. The Prevalence of Adolescent Social Fears and Social Anxiety Disorder in School Contexts. International Journal of Environmental Research and Public Health. Hakupäivä 7.4.2024. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912458>.

Autio, Anniina 2012. Jännittääkö opettaja? Luokanopettajien ja luokanopettajaksi opiskelevien kokemuksia jännittämisestä. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutus. Pro gradu -tutkielma. Hakupäivä 17.3.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201206041789>.

Elonsalo, Tiia Tuulikki 2016. Urheilijan suorituksen aikaisen itsepuheen mittaaminen ja itsepuheen yhteys persoonallisuuteen. Helsingin yliopisto. Psykologia. Pro gradu -tutkielma. Hakupäivä 29.3.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201701231104>.

FDO n.d. Finnish Dance Organization. Hakupäivä 10.1.2024. <https://fdo.fi/latinoshow/>.

Fröjd, Sari, Kaltiala-Heino, Riittakerttu & Ranta, Klaus 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Duodecim 126 (17), 2033-2039. Tampereen yliopisto. Hakupäivä 9.4.2024. <https://urn.fi/urn:nbn:uta-3-772>.

Gockel, Maarit & Lindholm, Harri 2000. Stressin elinvaikutuksien mittaaminen. Duodecim 116 (20), 2259-2265. Hakupäivä 15.12.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo91828>.

Hoffrén, Minna 2011. Pelolla johdetut - Kuvauksia johtamisen vallankäytöstä terveydenhuollon työyhteisöissä. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Pro gradu -tutkielma. Hakupäivä 29.3.2024. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20110137>.

Heiska, Heidi & Latonummi, Katja 2015. Once in a lifetime: lukiolaisten kokemuksia Vanhat Tanssit -kursista ja tapahtumasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Pro gradu -tutkielma. Hakupäivä 20.12.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201511233769>.

Hyttinen, Maria, Siirilä, Henna & Tiitto, Venla 2023. Loukkaantumisen jälkeen: Urheilijan paluu kilpakentille. Kilpaurheilijan kuntoutusprosessin kehittäminen laadullisen teemahaastattelun keinoin. Tampereen ammattikorkeakoulu. Monialaisen kuntoutuksen ylempi tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 14.2.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023113033173>.

Ihaksi, Mia 2014. Psyykinen valmennus tanssitunnilla. Oulun ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 10.9.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201405055842>.

Jokela, Katja 2017. "Kauhee kun jännittää" – miten selviytyä esiintymispelosta? Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 1.2.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201704054247>.

Kasteenpohja, Alisa 2023. Sosiaalisten tilanteiden pelko korkeakoulu-yhteisöissä "Ahdistaa kun muiden huomio ja katseet on keskittynyt itseeni." Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto. Opinnäytetyö. Hakupäivä 2.6.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202305047711>.

Kentala, Inka & Korhonen, Hanna 2014. Ujostuttaa, jännittää, pelottaa!: Nuorten aikuisten sosiaalisen ahdistuksen kokemuksia ja keinoja selviytyä siitä. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. Hakupäivä 3.10.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014120117734>.

Karvinen, Ikali, Kuula, Arja, Puusniekka, Anna, Rissanen, Riitta & Saaranen-Kauppinen, Anita 2009. Hakupäivä 1.2.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>.

Lappalainen, Raimo, Timonen Tero, Tuomisto, Martti & Tuomisto, Terhi 1996. Sovellettu rentoutus hoitomenetelmänä psykiatriassa ja käyttäytymislääketieteessä. Duodecim 112 (11), 960-969. Hakupäivä 16.4.2024.

<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/1996/11/duo60214?keyword=sosiaaliset%20pelot>.

Luoma, Ilona 2022. Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Hakupäivä 16.4.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00369>.

Martikainen, Joni 2020. Psykologiaa. Voiko sosiaalisia pelkoja helpottaa? Hakupäivä 6.6.2023. <https://psykologiaa.wordpress.com/2020/01/13/voiko-sosiaalisia-pelkoja-helpottaa/>.

Mielenterveyden keskusliitto n.d. Akuutti stressireaktio. Hakupäivä 8.9.2023. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psykkiset-traumat/akuutti-stressireaktio/>.

Mielenterveystalo.fi n.d. Miten hermosto toimii? Hakupäivä 22.1.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/pitkittyneiden-kehon-oireiden-omahoito-ohjelma/miten-hermosto-toimii>.

Nissinen, Elina 2012. Kohti täysivaltaisuutta. Voimaantuminen maahanmuuttajien tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutus. Pro gradu -tutkielma. Hakupäivä 25.1.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201206071830>.

Putous, Minna & Susipolku, Riikkaelina n.d. Ryhmädynamiikka ja ryhmän ohjaaminen. Hakupäivä 3.2.2024. [https://asiakas.kotisivukone.com/files/soshanke.kotisivukone.com/dokumentit/pohjanmaa/koulutukset/ryhmadynamiikka\\_ilman\\_kuvia.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/soshanke.kotisivukone.com/dokumentit/pohjanmaa/koulutukset/ryhmadynamiikka_ilman_kuvia.pdf).

Ranta, Klaus 2021. Nuorten sosiaalisten tilanteiden pelon tunnistaminen, arviointi ja hoito. Duodecim 137 (22), 2409-2417. Hakupäivä 6.6.2023. <http://hdl.handle.net/10138/350712>.

Rovasalo, Aki 2022. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Lääkärikirja Duodecim. Hakupäivä 2.6.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00492>.

Rönqvist, Linda 2018. Nonverbaalinen viestintä ja äänikerronta animaatiotyöskentelyssä. Karelia-ammattikorkeakoulu. Viestinnän koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 18.1.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805147871>.

Sallinen, Kati 2022. Sosiaalisten tilanteiden pelko toisen asteen oppilastuen näkökulmasta. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosionomikoulutus. Opinnäytetyö. Hakupäivä 3.10.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202204074684>.

Seppälä, Satu 2021. Tanssinopettajan työhyvinvoinnin perusaskeleet. Hämeen ammattikorkeakoulu. Kulttuuri ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä. Opinnäytetyö. Hakupäivä 29.3.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021112220955>.

Teräsaho, Essi 2017. JÄNNITTÄÄKÖ? Opas juniori-ikäisten kilpacheerleadereiden kilpailujännityksen kohtaamiseen ja käsittelyyn. Lapin ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. Opinnäytetyö. Hakupäivä 3.1.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017092615387>.

Valli, Annakaisa 2024. Turvallisemman tilan periaatteiden kehittäminen Lastenkulttuurikeskus Rullaan. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Yhteisöpedagogi, nuoriso- ja järjestötyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 16.3.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202402183092>.

Vincent, Christian Jon-Devi 2015. Bridging the Gap: Between Commercial Dance and Dance in Higher Education. University of California, Irvine. Thesis. Hakupäivä 10.1.2024. <https://escholarship.org/uc/item/0kn7k0r2>.

Virtanen, Mikko 2009. Ryhmäytymisen ja ryhmädynamiikan perusteet johtamisen näkökannalta. Maapuolustuskorkeakoulu. Maavoimien ilmatorjuntalinja. Kandidaatintutkielma. Hakupäivä 29.3.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201505289556>.

Wahlbeck, Kristian 2023. Kun sosiaaliset tilanteet pelottavat. Hakupäivä 2.6.2023. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/kun-sosiaaliset-tilanteet-pelottavat/>.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö n.d. Jännittäminen. Hakupäivä 3.10.2023. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/jannittaminen/>.

Yli-Länttä, Heta 2022. Sosiaalisten pelkojen kokeminen suhteessa merkityksellisiin tilanteisiin. Itä-Suomen yliopisto. Licensiaatintyö. Hakupäivä 30.3.2024. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20221219>.



1. Millainen tanssitaustasi on ja mikä on päälaajisi?
2. Miten määrittelet sosiaalisten tilanteiden pelon?
3. Miten sosiaalisten tilanteiden pelko näkyy tanssimaailmassa ja omassa tanssikulttuurissasi?
4. Oletko kokenut jännitystä, pelkoa, ahdistusta tai paineita ennen tanssituntia tai esiintymistä?
5. Koetaanko sosiaalisten tilanteiden pelkoa ammattikentällä?
6. Onko pelko vaikuttanut kehitykseeni tanssijana, tai estänyt saavuttamasta haluamiasi asioita?
7. Kuinka sosiaalisten tilanteiden pelko näkyy kilpailukulttuurissa?
8. Kuinka tanssinopettajasi on vaikuttanut sosiaalisten tilanteiden pelkoon?
9. Voiko ryhmän ikätaso vaikuttaa tanssitunneilla koettuun sosiaalisten tilanteiden pelkoon?
10. Mikä voisi auttaa sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivää tanssijaa tai tanssinopettajaa?