

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutus

Tanssinopettajan erikoistumisala

2019

Mathilda Vesa

TANSSINOPETTAJAOPISKELI- JOIDEN KOKEMUKSIA ONNISTUMISESTA

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Tanssinopettajakoulutus

2019 | 33 sivua, 1 liitesivu

Mathilda Vesa

TANSSINOPETTAJAOPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA ONNISTUMISESTA

Tämä on Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemia tanssinopettajakoulutuksen (AMK) taiteellisen opinnäytetyön kirjallinen osio. Opinnäytetyön taideteos ”*Syväpuhdistus*”, joka esitetään Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiassa 20. toukokuuta 2019.

Opinnäytetyö käsittelee onnistumisen tunnetta ja kokemuksia tanssissa. Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys koostuu onnistumiseen liittyvästä lähdekirjallisuudesta. Työn kirjallisessa ja taiteellisessa osiossa on käytetty tutkimusaineistona myös Taideakatemia tanssinopettajalinjan 4. vuosikurssin tanssinopettajaopiskelijoille tehtyjä haastatteluita. Haastattelut toimivat inspiraation lähteenä opinnäytetyön taideteon luomisprosessissa. Työ keskittyy onnistumisen merkitykseen ja vaikutuksiin tanssissa, mutta työn ajatukset ovat sovellettavissa myös muihin, etenkin taiteen aloihin.

Työssä on viisi päälukua, josta ensimmäinen on johdanto, joka avaa opinnäytetyön tavoitteet ja sisällön. Toinen luku käsittelee onnistumisen teoriaa kirjallisuuslähteitä hyödyntäen. Kolmas luku käsittelee työhön tehtyjä haastatteluita ja niistä tehtyjä havaintoja. Neljäs luku on prosessikuvaus opinnäytetyön taideteosta ja viides luku toimii työn yhteenvetona.

Opinnäytetyössä tulee ilmi, että onnistuminen on motivoiva ja positiivinen tunne. Opinnäytetyön päähavainto on, että onnistumisen merkitys ja vaikutus tanssissa ja sen parissa työskenteleville on suuri. Onnistumisen kokemukset kasvattavat itsetuntoa, vahvistavat ammatti-identiteettiä sekä pitävät meidät motivoituneena kehittämään itseämme niin tanssijoina, tanssinopettajina kuin koreografeina.

ASIASANAT:

Onnistumisen tunne, onnistumisen kokemus, epäonnistuminen, itsetunto, improvisaatio, haastattelu.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

2019 | 33 pages, 1 page in appendices

Mathilda Vesa

DANCE TEACHER STUDENTS' EXPERIENCES OF SUCCEEDING

This study is written as partial fulfillment of the Dance Teacher Degree / Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences, Ltd. The artistic choreographic part of the degree is a solo performance "*Syväpuhdistus*", which will be performed 20th of May 2019 in Arts Academy, Turku.

The study is focused on understanding the meaning and influence of succeeding in dance. Its references are literary references regarding succeeding and interviews of Arts Academy's 4th year dance teacher students' experiences of succeeding in dance. This thesis is made from dancer's point of view, but its aspects can also be adjusted in other areas of work or study.

The study contains five main chapters. The first chapter is an introduction to study's goals and content and the second chapter is theory behind succeeding, using written source material as a reference. The third chapter is focused on opening the findings from the interviews and the fourth chapter tells about the study's choreographic performance and its process. The fifth chapter closes everything together.

Main conclusion of this study is that the meaning and influence of succeeding in dance is crucial. The experiences of succeeding builds one's self-confidence, strengthens professional identity and keeps us motivated to grow and evolve as dancers, dance teachers and choreographers.

KEYWORDS:

Succeeding, failure, self-esteem, improvisation, interview.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 ONNISTUMISEN TUNNE JA KOKEMUKSET	7
2.1 Mitä on onnistuminen?	7
2.2 Onnistumisen edellytykset ja vaikuttajat	8
2.2.1 Onnistumisen sisäiset tekijät	9
2.2.2 Onnistumisen ulkoiset tekijät	11
3 TANSSINOPETTAJAOPISKELIJOIDEN ONNISTUMISEN KOKEMUKSET	14
3.1 Haastattelun lähtökohdat ja toteutus	14
3.2 Onnistumisen kokemus ja määrittäminen	15
3.3 Onnistumiseen vaikuttavat tekijät	16
3.4 Onnistumisten reflektointi	18
3.5 Onnistumisten merkitys haastateltujen elämänpolulla	19
3.6 Onnistumisen kokemusten vaikutus tanssialalla työskentelevän ammatti-identiteettiin	20
3.7 Onnistumisten merkityksestä ja riittävydestä	21
3.8 Pohdintaa onnistumisesta	22
4 SOOLOTEOKSEN LUOMINEN ONNISTUMISESTA	24
4.1 Opinnäytetyön kirjallinen osio taideteon tukena	24
4.2 Teoksen rakenne ja valinnat	25
4.3 Prosessin kulku	28
5 LOPUKSI	31
LÄHTEET	33

LIITTEET

Liite 1. Haastattelu onnistumisen tunteesta ja kokemuksista tanssissa.

1 JOHDANTO

Avaan taiteellisen opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa onnistumisen tunnetta ja kokemusta osana tanssia. Opinnäytetyöni lähteinä toimii onnistumista tarkasteleva lähdekirjallisuus sekä haastattelut Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemian 4. vuosikurssin tanssinopettajaopiskelijoiden onnistumisen kokemuksista. Tämä opinnäytetyö avaa onnistumisen psykologiaa ja omiani sekä haastateltavieni kokemuksia onnistumisesta tanssin saralla. Työni tavoitteena on vastata kysymykseen mitä onnistuminen on sekä millainen merkitys ja rooli sillä on tanssia harrastaville ja tanssia ammatikseen opiskeleville.

Pyrin opinnäytetyölläni tuomaan esille onnistumisen tärkeyttä tanssissa, sillä koen, että onnistuminen koetaan usein itsestäänselvyydeksi eikä sen merkityksestä ja vaikutuksista puhuta tarpeeksi. Aihe kiinnostaa minua, sillä olen itse kokenut puutetta onnistumisen kokemuksista, mikä on vaikuttanut paljon elämääni ja kehitykseeni tanssin parissa. Koen, että onnistumisen tunteiden ja kokemusten huomioiminen sekä niiden merkityksen ja vaikutuksen tutkiminen sekä ymmärtäminen ovat pohdinnan arvoisia teemoja tulevana pedagogina. Haluan tutkia tätä aihetta myös siksi, että pystyisin mahdollistamaan tulevien oppilaideni onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemusten kautta tavoitteenani on tukea heitä heidän henkisessä kasvussaan ja kehityksessään niin tanssissa kuin elämässäkin.

Opinnäytetyöstä tulee ilmi, että onnistumisen tunne ja kokemukset ovat positiivisia, hyvinvointia tukevia hetkiä. Onnistumisen kokemukset kasvattavat itsetuntoa, vahvistavat ammatti-identiteettiä sekä motivoivat meitä kehittämään itseämme niin tanssijoina, tanssinopettajina kuin koreografeina. Onnistumisen taustalla on useita tekijöitä. Tässä työssä tuon esille onnistumisen sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä, jotka toimivat edellytyksinä ja vaikuttajina onnistumiselle. Sisäisiä tekijöitä on muun muassa realistiset tavoitteet, yksilön oma ajattelu ja itsetuntemus. Ulkoisia tekijöitä on esimerkiksi toimiva johtajuus ja sen myötä turvallinen oppimisympäristö.

Työ pitää sisällään viisi päälukua, joista ensimmäinen on johdanto. Opinnäytetyön toisessa pääluvussa käsittelen onnistumisen tunteen ja kokemuksen teoreettista sekä psykologista taustaa kirjallisuuslähteiden pohjalta. Opinnäytetyöni kolmannessa luvussa keskityn onnistumisen tunteeseen ja kokemukseen lähdeaineistohaastattelujen ja niistä

tehtyjen havaintojen pohjalta. Neljännessä luvussa avaan opinnäytetyöni taideteon prosessia ja viides luku toimii opinnäytetyön yhteenvetona.

Taiteellisen opinnäytetyöni taideteos ”*Syväpuhdistus*”, joka esitetään 20. toukokuuta 2019 Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiolla. Opinnäytetyöni kirjallinen osio toimii tutkimusmatkana kohti onnistumista käsittelevää taideteoani. Sooloteoksessani tutkin onnistumista sekä omien että tanssinopettajaopiskelijoiden kokemusten inspiroimana. Kirjalliseen osioon toteutettuja tanssinopettajaopiskelijoiden haastatteluja on hyödynnetty teoksen liikemateriaalin, rakenteen, visuaalisen ilmeen ja äänimaailman työstössä.

2 ONNISTUMISEN TUNNE JA KOKEMUKSET

Tässä luvussa avaan onnistumisen tunnetta ja kokemusta tanssissa kirjallisuuslähteiden pohjalta. Tarkastelen, mitä onnistuminen on tunteena ja kokemuksena sekä millaisia asioita pidetään onnistumisen edellytyksinä ja mitkä asiat vaikuttavat onnistumisen kokeamiseen tanssin parissa.

2.1 Mitä on onnistuminen?

Mielestäni onnistumisen tunteet ja kokemukset ovat haastava aihe keskustella, sillä ne ovat jokaiselle meistä yksilöllisiä ja tarkoittavat ihmisille eri asioita. Se, mistä onnistumista saa, miltä onnistuminen tuntuu ja miten se meihin vaikuttaa, vaihtelee henkilöstä riippuen. Marianne Miettinen, jalkapallon maajoukkueen valmentaja ja Satu Kaski, psykologian tohtori, määrittelevät onnistumisen kirjassaan *Onnistumisen taidot – Löydä tie tavoitteisiin* (2018) siten, että onnistumista koetaan, kun ihminen saavuttaa jotakin sellaista, jota hän on aina tavoitellut sekä halunnut. Onnistuminen edellyttää sitä, että asian kokee itselleen tärkeäksi. Onnistumiseen vaaditaan siis ihmisen oma halu tai tavoite, jonka eteen hän tekee töitä. Asian on oltava henkilölle merkityksellinen, jotta onnistuminen on mahdollista. (Kaski & Miettinen 2018, 15.)

Csikszentmihalyi (2005, 18) liittyy onnistumisen optimaaliseen kokemukseen. Optimaalisella kokemuksella eli onnistumisella tarkoitetaan kokemusta tai tavoitetta, jonka me itse saamme tapahtumaan tai toteutumaan. Csikszentmihalyi (1990, 18) tuo esille myös sen, kuinka omien rajojen ylittäminen on osa optimaalista kokemusta ja tätä kautta yksi avain onnistumiseen. Esimerkiksi se, että balettianssija saa kiinnityksen balettiryhmään, mikä on ollut hänen pitkäaikainen ja paljon työtä vaatinut unelmansa, voi toimia optimaalisena eli onnistumisen kokemuksena. Minulle yksi elämäni suurimmista optimaalisista eli onnistumisen kokemuksista oli pääsy opiskelemaan tanssinopettajaksi. Olin tehnyt töitä unelmani eteen ja se palkittiin hyväksymisellä kouluun. Kokemus loi pystyvyyden tunnetta ja uskoa itseeni sekä kasvatti itseluottamustani.

Kaski ja Miettinen (2018, 9) kuvailevat kirjassaan onnistumista palkitsevaksi ja elämää valaisevaksi kokemukseksi. He mainitsevat, että onnistuminen antaa energiaa onnistujalle itselleen ja ympärillä oleville sekä uskoa, että onnistuminen on asia, jonka voimme kaikki saavuttaa. Onnistuminen kasvattaa itseluottamusta ja motivoi meitä yrittämään ja

tekemään töitä entistä enemmän. Kasken ja Miettisen sanoin: ”Onnistuminen on matkantekoa ja tunnetta, että on antanut itsestään sen, mitä on pystynyt, ja tehnyt parhaansa. Onnistumista ei siis määritä lopputulos vaan oma panos.” (Kaski & Miettinen 2018, 9.) Onnistuminen on myös fyysinen kokemus (Kaski & Miettinen 2018, 15), johon voi liittyä esimerkiksi tiettyjä hormoneita, kuten endorfiini ja dopamiini. Opinnäytetyön laajuuden vuoksi en ota tarkasteluun onnistumisen fysiologista puolta laajemmin.

Koen, että onnistumista tulee tarkastella positiivisena kokemuksena. Onnistumisella voidaan mielestäni tarkoittaa tilannetta tai hetkeä, jolloin yksilö kokee saavuttaneensa jotakin. Saavutus voi olla pääseminen päämäärään tai tavoitteeseen. Esimerkiksi havainto siitä, että on ymmärtänyt jotain, voi olla onnistumisen kokemus. Onnistumisen tunne voi olla motivoiva, huojentava tai innostava ja onnistumisesta voi saada iloa. Onnistuminen on sisäinen tunne, joka voi eri ihmisillä ja eri tilanteissa näkyä ulospäin. Itse koen tunteet usein hyvin voimakkaasti ja näkyvästi, ja onnistuminen onkin usein yhteisöllinen hetki. Osalle meistä onnistuminen voi olla yksityisempi asia, jota ei tahdo välttämättä jakaa muiden kanssa.

Mielestäni onnistumisesta ei keskustella taidealoilla tarpeeksi, vaikka urheilupsykologian ja kaupallisen alan saralla se on ollut pinnalla jo pitkään. Esimerkiksi kaupallisilla aloilla on tehty enemmän tutkimusta muun muassa työhyvinvoinnista ja on ymmärretty onnistumisen merkitys osana yksilön tehokkuutta työntekijänä. Koen tärkeäksi, että onnistumista käsiteltäisiin taidealoilla vielä enemmän, jotta onnistumisten tärkeys huomioitaisiin ja niitä osattaisiin tukea ja mahdollistaa. Uskon, että onnistumisten huomiointi ja havainnointi vie yleistä hyvinvointiamme parempaan suuntaan.

2.2 Onnistumisen edellytykset ja vaikuttajat

Onnistumisen edellytykset voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoihin tekijöihin. Onnistumisen tunteen ja kokemuksen kannalta molemmilla edellä mainituilla tekijöillä on suuri merkitys. Sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa tavoitteet, itsetuntemus ja usko itseensä. Ulkoisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi toimiva johtajuus, jossa ”auktoiteetti” muodostuu lähtökohtaisesti siitä, että esimerkiksi opettaja auttaa oppilaitaan oivaltamaan, ymmärtämään ja onnistumaan itse. (Kaski & Miettinen 2018, 21–63.) Seuraavissa luvuissa käsitellään tarkemmin näitä onnistumisen sisäisiä ja ulkoisia onnistumista mahdollistavia tekijöitä.

2.2.1 Onnistumisen sisäiset tekijät

Kasken ja Miettisen (2018, 19) mukaan onnistumisen yhtenä edellytyksenä on vastuun ottaminen omasta elämästään. Vastuunotto omista tekemisistään edellyttää etenkin mielen sisäistä toimintaa. Oman potentiaalin tunnistaminen, hyödyntäminen sekä vahvistaminen ovat keskeisiä asioita kohti onnistumista. Onnistuakseen on tärkeää olla unelmia ja tie näihin unelmiin kulkee tavoitteiden kautta. Tavoitteen tulee olla selkeän ja konkreettisen lisäksi mahdollinen ja sillä on hyvä olla jokin aikaraja. Tämän lisäksi tavoitteen tulisi olla sellainen, jonka eteen jaksaa tehdä töitä ja se tulisi kokea itselle merkitykselliseksi sekä tarpeelliseksi. Tavoitteet kertovat määränpään, joten niiden asettaminen on onnistumisen tärkeimpiä vaiheita. (Kaski & Miettinen 2018, 19-21.) On tärkeää, että tavoitteet ovat linjassa yksilön pystyvyyden tunteen kanssa. Tällä tarkoitetaan sitä, että usko tavoitteen saavuttamiseen löytyy. (Jaakkola & Rovio 2018, 138–140.)

Grant Halvorson (2012, 26–27) tuo esille kirjassaan, että tavoitteiden asettamisessa on ensiarvoisen tärkeää tietää, mitä kohti on menossa. Tavoitteiden on hyvä olla tarkkoja ja realistisia, jotta ne voi saavuttaa. Hänen mukaansa esimerkiksi ”tee parhaasi” -lausahdus ei ole tarpeeksi tarkka tavoite, vaan on tärkeää ymmärtää mahdollisimman yksityiskohtaisesti, mitä tavoitellaan. (Grant Halvorson 2012, 26–27.) Koen, että tämä sama pätee tanssissa: kun opettaja tai koreografi kertoo tarkasti mitä tavoitellaan, on se myös mahdollista toteuttaa. Olen huomannut tavoitteiden selkeyden tärkeyden itsekin tanssijana ja opettajana useaan otteeseen. Monesti epäselvät tavoitteet ovat aiheuttaneet hämmennystä ja epätietoa.

Grant Halvorsonin mukaan tavoitteiden realistisuuden ja saavuttavuuden avain on, että tavoite on ”vaikea, mutta mahdollinen”. Tavoitteiden asettaminen tasolle, joka on haastava, mutta mahdollinen saavuttaa, saa meidät tiedostamatta tekemään kovemmin töitä asian eteen. (Grant Halvorson 2012, 27–28.) Myös Kaski ja Miettinen (2018, 23) ovat sitä mieltä, että tavoitteiden on hyvä tuntua haastavilta, melkein sellaisilta, joihin ei itse usko heti pääsevänsä. Omistautuminen asialle kasvaa haasteen myötä. Pienempien ja vähemmän työtä vaativien tavoitteiden asettaminen voi taas kasvattaa itsevarmuutta, sillä tavoitteeseen on helpompi päästä. Tällaisessa tilanteessa voi toisaalta jäädä paljon mahdollisuuksia ja potentiaalia käyttämättä. Kaski ja Miettinen (2018, 23) puhuvat myös välitavoitteiden merkityksestä, joiden saavuttaminen antaa lisämotivaatiota jatkaa suurten tavoitteiden ja unelmien tavoittelemista. Ihmismieli tarvitsee näitä välitavoitteiden saavuttamisia jaksakseen puskea eteenpäin. (Kaski & Miettinen 2018, 23–24.)

Olen ymmärtänyt, että se, miksi en ole kokenut paljoa onnistumisen tunteita johtuu esimerkiksi siitä, että en ole osannut asettaa itselleni oikeanlaisia tavoitteita. Tavoitteet ovat olleet usein liian vaativia eli epärealistisia. En ole osannut hyväksyä, että tavoittelemani asiat vaativat aikaa, enkä ole osannut tehdä suuremmille tavoitteille välitavoitteita, joiden saavuttamisesta saisin lisämotivaatiota jatkaa tavoitteiden tavoittelua. Tässä suhteessa olisikin tärkeää, että tanssinopettaja osaisi tukea oppilaitaan realististen tavoitteiden asettamisessa ja kehitysprosessin reflektoinnissa.

Onnistumista edesauttaa yksilön hyvä itsetuntemus sekä suhtautuminen itseensä. Omat vahvuudet sekä heikkoudet olisi hyvä tunnistaa. Itseensä suhtautuminen myötätuntoisesti ja huumorilla, voi auttaa onnistumisen kokemuksen saavuttamisessa. Etenkin itseensä uskomisen on tärkeää puhuttaessa onnistumisesta. Mitä enemmän uskoo itseensä, sitä luultavimmin saavuttaa haluamansa asiat. Yksi onnistumista edesauttava asia on myönteisen minäkuvan vahvistaminen. Myönteiseen minäkuvaan kuuluu se, että ihminen uskoo omiin mahdollisuuksiinsa, on toiveikas ja optimistinen. Myönteistä minäkuva, kuten itsetuntoakin, voi kehittää tietoisesti esimerkiksi myönteisellä itsepuhelulla, itseään kannustavilla ja tukevilla ajatuksilla. (Kaski & Miettinen 2018, 25–29.) Minulla itselläni on paljon kokemusta juuri kielteisestä itsepuhelusta, mutta sen tiedostettuani, olen voinut muuttaa itsepuhelua positiivisempaan suuntaan. Tämä on edesauttanut onnistumisen tunteiden kokemista.

Kaski ja Miettinen puhuvat kirjassaan (2018, 33) asenteesta työntekoon, kun taas Grant Halvorson (2012, 12–17) puhuu paljon itsehillinnästä. Koen, että asenne ja itsehillintä tarkoittavat samankaltaisia asioita keskustellessa onnistumisesta. Asian suhteen on tärkeää olla sisäisesti motivoitunut, jotta löytyy itsehillintää tehdä tarvittava työ päästäkseen tavoitteeseensa. Itsetuntemuksen, tavoitteiden ja asenteen lisäksi onnistumisen edellytyksinä on muun muassa oikeiden menetelmien hyödyntäminen, omaan juttuunsa uskomisen ja luottamus rytmiin eli siihen, että asiat tapahtuvat aikanaan. (Kaski & Miettinen 2018, 33–58.)

Koen onnistumisen näkökulmasta todella tärkeäksi juuri oman kiinnostuksen asiaa kohtaan. Onnistuminen vaatii itsessään niin paljon työtä ja motivaatiota, että muiden sinulle asettamien tavoitteiden eteen työskentely voi tuntua ristiriitaiselta ja väärältä, jolloin itsehillintä helposti pettää. Esimerkiksi tanssissa, opettaja voi painottaa venyttelyn tärkeyttä tanssin palauttavana oheisharjoitteena ja muistuttaa sen eteen kotona tehtävästä työstä. Mutta mikäli venyvyys ei olekaan sinulle niin tärkeää, voi motivaatio venytellä olla hukassa. Tavoite ei ole omasi ja tällöin ristiriidassa omien halujesi ja kiinnostuksesi kanssa.

2.2.2 Onnistumisen ulkoiset tekijät

Yksi tärkeistä onnistumisen ulkoisista vaikuttajista on johtajuus tai toisin sanoen ohjaajuus. Tanssialalla johtajaksi voidaan nimittää tanssinopettajaa tai koreografia. Johtajuus voi olla yhdellä henkilöllä tai se voi olla tasavertaisesti kaikilla ryhmän jäsenillä. Johtajan rooli ilmapiirin luojana on suuri. Tänä päivänä autoritäärinen eli ohjeita ja käskyjä antavan johtajuuden tilalle on noussut tukevan johtajan rooli, joka auttaa ihmisiä onnistumaan itse. Kun kyseessä on johtaja, opettaja tai koreografi, on hänen tärkeänä tehtävänäan luoda ilmapiiri, joka mahdollistaa onnistumisen. Mikäli yhdessä toimivalla ryhmällä on yhteiset tavoitteet, joiden eteen kaikki jäsenet tekevät työtä, voi johtajan onnistumisen määrittellä toisten ihmisten onnistumisten kautta. Onnistumista tuottavan johtajuuden toimintakulttuuri on avointa ja sitä tulee päivittää jatkuvasti. Mikäli ryhmän johtajan ja sen jäsenien vuorovaikutus ei toimi, ryhmän jäsenet voivat ajautua luomaan asioille omia merkityksiään. Tällainen tilanne voi ajaa asianosaisia kohti erilaisia tavoitteita. Se, että esimerkiksi tanssinopettaja saa kaikille oppilailleen olon, että jokainen heistä on tärkeä ja hän kohtaa ihmiset tasavertaisina yksilöinä, on onnistumisen suhteen tärkeää. (Kaski & Miettinen 2018, 61–65.)

Toimiva johtajuus edellyttää avoimen puhumisen kulttuurin rakentamista, joka edellyttää uskallusta sekä rehellisyyttä ja näin myös luottamusta. Turvallisen ilmapiirin pohjana on luottamus ja onkin tärkeää, että sitä löytyy, jotta jokainen ryhmän jäsen uskaltaa kertoa mielipiteensä. Turvallisessa ympäristössä voi luottaa siihen, että virheistä ei rangaista. Kasken ja Miettisen sanoin: ”Turvallisuuden tunne taas edesauttaa riskinottokykyä ja luovuutta, juuri niitä tärkeitä ominaisuuksia, jota menestyvä ryhmä tarvitsee toimiakseen hyvin.” (Kaski & Miettinen 2018, 67–68.) Tällaiset luottamuksen kaltaiset positiiviset tunteet sekä turvallisuus toimivat luovuutta lisäävinä. Koen itse, että etenkin tanssinopettajien tulee tehdä tunti-ilmapiiristä turvallinen, jossa luovia ideoita saa kokeilla ja epäonnistumisista ei rangaista.

Minulla itselläni on kokemusta niin toimivasta kuin toimimattomasta johtajuudesta tanssin parissa. Koen, että tilanteissa, joissa tanssinopettaja on osannut luoda tanssituntitilanteesta turvallisen ja luottamusta herättävän on riskien ottaminen suurempaa, jolloin voi kokea myös ylittävänsä itsensä. Tällainen kokemus voi taas luoda onnistumisen tunteita. Päinvastaisessa tilanteessa, jossa pedagogi esimerkiksi rankaisee virheistä, olen taas kokenut, että uskallus yrittää laskee. Pelko epäonnistumisesta on suuri ja rohkeus yrittää katoaa. Olen itse tanssinopettajana kokenut paljon onnistumisia nähdessäni

oppilaideni onnistuvan. Minusta tanssinopettajana on todella tärkeää tuoda näitä onnistumisia esille ja avata niitä keskustellen yhdessä oppilaiden kanssa, jolloin heidän kykynsä hahmottaa onnistumisiaan vahvistuu.

Luottamuksen ilmapiiriä tukee lisäksi aito kohtaaminen, joka on Kasken ja Miettisen (2018, 94–95) mukaan ”hetkeen pysähtyvää välittämistä”. Tällaisessa tilanteessa muun muassa kehollinen ja tunnetason viestintä ovat merkittävässä roolissa. Aito kohtaaminen luo luottamuksen ilmapiiriä, jolloin mahdollisuus heittäytymiseen ja siitä onnistumiseen aukeaa. Aidossa kohtaamisessa riittääkin, että on itse oma itsensä sekä antaa myös toisen olla sitä. Aito kohtaaminen on aitoa kiinnostusta, jossa sanaton viestintä on suuressa roolissa. Vasta aidon kohtaamisen jälkeen rakentuvat opetellut vuorovaikutustaidot. (Kaski & Miettinen 2018, 95–97.) Hyvään johtajuuteen kuuluu Kasken ja Miettisen mukaan kyky nähdä erinomaisuus toisessa ihmisessä, josta voi siirtyä siihen, että auttaa ihmistä oivaltamaan itse kykynsä sekä uskomaan ja käyttämään niitä. Tällöin esimerkiksi tanssinopettaja saa luotua oppilaisiin innostumista itsestään sekä tekemisestään. (Kaski & Miettinen 2018, 105.)

Olen itse kokenut kaipaavani aitoa kohtaamista hyvin paljon etenkin tanssijan ja opiskelijan roolissa ja huomannut kohtaamisen tarpeen myös muun muassa oppilaissani. Tanssinopettajan työssä etenkin lapset tulevat keskustelemaan opettajalle, tarkkaillen, kuinka opettaja heidät kohtaa. Vaikka aidon kohtaamisen merkitys on tärkeää etenkin kasvuiässä oleville lapsille ja nuorille, olen huomannut myös aikuisten oppilaiden kaipaavan paljon aitoa kohtaamista. Mielestäni tanssituntitilanne on ihanteellinen tilanne aidolle kohtaamiselle. Tanssimisen ja tanssin opettamisen monipuolisuus avaavat väyliä kohdata niin keskustellen, katseella kuin kehoilla. Pysin itse opettajana luomaan tanssitunteja, joissa kohtaamisella on suuri rooli. Sille on tärkeää tehdä aikaa, sillä kokemus aidosta kohtaamisesta luo paljon luottamusta ja vahvistaa turvallista oppimisympäristöä, avaten näin mahdollisuuksia onnistumiselle.

Kuten luvussa onnistumisen sisäisestä ympäristöstä tuli ilmi, on tärkeää, että tavoitteet ovat linjassa sen kanssa, mitä ihminen itse haluaa. Kaski ja Miettinen (2018, 34) tuovat esille sen, että joskus yhteisön asettamat tavoitteet voivat ”tappaa” kiinnostuksen. Tähän voi vaikuttaa muun muassa liialliset rajoitteet, vapauden puute tai vähäinen vaikutusmahdollisuus. Onnistuminen vaatii sitoutumista ja sinnikkyyttä ja näitä harvemmin löytyy ilman yksilön omaa kiinnostusta ja halua. (Kaski & Miettinen 2018, 34.) Myös Grant Halvorsonin (2012, 156) mukaan sellaiset tavoitteet ovat tärkeimpiä, jotka ovat ominta itseämme, tyydyttäen autonomian tarvettamme. Autonomian tarve ja sen toteutuminen on

tärkeää etenkin luovassa työssä ja inspiraatiota hakiessa. Autonomiset tavoitteet, jotka ovat osa sisäistä motivaatiotamme, merkitsevät hänen mukaansa aina suurempaa luovuutta ja spontaaniutta. Kun meitä kontrolloidaan liikaa, abstrakti ja innovatiivinen kyky ajatella tukahtuu. (Grant Halvorson 2012, 156.)

Kasken ja Miettisen (2018, 129) mukaan kulttuuri ja konteksti vaikuttavat onnistumiseen ja näin ollen kokemukseen epäonnistumisesta. Epäonnistumisen määritelmä on yhtä haasteellinen kuin onnistumisenkin. Epäonnistuminen voi olla esimerkiksi lamauttava. Tällaisessa tilanteessa ihminen ei luultavasti hyödynnä kaikkea potentiaaliaan. Epäonnistumisen kokemuksen voimakkuus on paljolti suhteessa asian tärkeyteen. Mitä suurempi merkitys asialla on, sitä voimakkaammalta epäonnistuminen tuntuu. (Kaski & Miettinen 2018, 129–132.)

Itselläni toistuvat epäonnistumisen kokemukset ovat estäneet onnistumisen kokemista. Epäonnistumisesta muodostui etenkin tanssinopettajaopinnoissa minulle keskeinen kokemus. Koen, että ammattiopinnoissa kaikki pyrkivät näyttämään itsestään vain parhaat puolet sekä itsevarmuuden, jolloin dialogia onnistumisesta ja epäonnistumisesta ei juuri käydä. Olen huomannut, että tanssialan ihmiset ja alaa opiskelevat ovat usein hyvin kriittisiä itseään kohtaan, jolloin paineet onnistumiselle voivat olla suuret. Ammatti vaatii itsensä likoon laittamista hyvin kokonaisvaltaisesti ja työ merkitsee sitä tekeville intensiivisyytensä takia paljon, jolloin pelko epäonnistumisesta voi olla suuri.

Maxwell (2013, 27–43) kannattaa epäonnistumisen ja menestyksen uudelleen määrittelyä sekä sen kyseenalaistamista, että tekeekö epäonnistuminen sinusta epäonnistujan. Hän avaa kirjassaan *Eteenpäin epäonnistuminen – Epäonnistumisista askelmat menestykseen*, sitä, kuinka ”keskinkertaiset ihmiset” eroavat menestyjistä siinä, miten he mieltävät epäonnistumisensa ja reagoivat siihen”. (Maxwell 2013, 290.) Maxwell (2013, 165) kannustaa muun muassa tarttumaan kielteisten kokemusten myönteisiin vaikutuksiin. Uskon, että tällainen ”moka on lahja” -suhtautuminen epäonnistumiseen, voi olla avain onnistumiseen. Koen, että tämä on vahvasti osana jo aiemmin mainitun myönteisen minäkuvan rakentamista.

3 TANSSINOPETTAJAOPISKELIJOIDEN ONNISTUMISEN KOKEMUKSET

Tässä luvussa avaan kolmelle Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemia 4. vuoden tanssinopettajaopiskelijalle tekemieni lähdehaastattelujen lähtökohtia ja toteutusta, niistä tehtyjä havaintoja sekä omia kokemuksiani onnistumisesta tanssissa. Tarkastelun alla on erityisesti mitä yhdistäviä tekijöitä onnistumisen kokemuksista haastateltavilta ja minulta tanssin parista löytyy sekä miten ne ovat yhteydessä lähdekirjallisuuden kanssa.

3.1 Haastattelun lähtökohdat ja toteutus

Olen valinnut haastateltaviksi kolme Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemia 4. vuosikurssin tanssinopettajaopiskelijaa. Valitsin heidät, sillä koen, että heillä on kykyä sanallistaa kokemuksiaan, ja minua kiinnostaa heidän onnistumisen kokemuksensa tanssin parissa. Omaamme vuosikurssilaisten kanssa saman tyyppisiä polkuja sekä kokemuksia opintojen ajalta, joten koin itselleni selkeäksi ja hyödylliseksi kuulla heidän kokemuksiaan ja näkemyksiään onnistumisesta, joihin voin verrata myös omia kokemuksiani. Uskon, että opinnäytetyön lukijakunta pystyy samaistumaan sekä haastateltavieni, että minun ajatuksiini. Haastateltavat kulkevat tekstissä muutetuilla nimillä: Pirjo, Tuuli ja Kanerva, anonymiteetin takaamiseksi.

Koen, että haastattelujen avulla saan haastateltavista eniten tietoa sekä ymmärrystä irti, pohdittaessa onnistumista. Haastattelu antaa menetelmänä haastateltaville mahdollisuuden jakaa henkilökohtaisia kokemuksiaan ja ajatuksiaan aiheesta. Valitsemani haastattelumenetelmä mahdollisti sen, että pystyin kysymään haastateltavilta lisäkysymyksiä, joka edesauttoi mahdollisimman henkilökohtaisten ja yksilöllisten vastausten saamisen. Näin henkilökohtaisesta aiheesta keskustellessa, pyrin haastattelijana luomaan haastateltaville mahdollisimman turvallisen ja luotettavan ilmapiirin. Haastattelukysymysten ja -tilanteen suunnittelussa käytin apunani ja tukenani Hirsjärven ym. kirjoja *Tutkimushaastattelu* (2015) sekä *Tutki ja kirjoita* (2009).

Haastattelut tehtiin maaliskuun 2019 aikana ja jokaista haastateltavaa haastateltiin kahden kesken 30–45 minuutin ajan. Haastattelut äänitettiin ja tallennettiin, jotta niiden kuuntelu ja tarkasteleminen onnistui myös jälkikäteen. Kysyin haastatteluissa itse

onnistumisen tunteesta ja kokemuksista sekä näiden merkityksestä ja vaikutuksista elämään ja tanssiin. Haastattelukysymykset löytyvät liitteestä 1. Kiinnostavaa oli etenkin se, mitä yhdistäviä tekijöitä kokemuksista löytyy. Pyrin selvittämään minkälaisia erityisiä onnistumisen kokemuksia haastatellut ovat tanssin parissa kokeneet ja millaiset kokemukset ovat jääneet heillä parhaiten mieleen, ja mahdollisesti motivoineet sekä toimineet eteenpäin vievinä voimina.

3.2 Onnistumisen kokemus ja määrittely

Kaikki kolme haastateltavaa määrittivät onnistumisen hyvin saman tyypisesti. Pirjo kertoi, että hänelle onnistuminen on vahva sisäinen tunne, josta tulee lämmin ja hyvä olo. Hän kuvaili onnistumista termillä ”voittajafiilis”. Kanerva taas kertoi, että onnistuminen on hänelle tyytyväisyyttä omaan panokseensa. Kaikkien vastauksista tuli ilmi, että onnistumisen tunne on positiivinen ja siitä tulee hyvä fiilis. Kuten opinnäytetyön luvusta kaksi tulee ilmi, myös haastateltavat kokivat, että onnistuminen tulee sen kautta, että on tehnyt jonkin asian eteen töitä. Epäonnistumisen haastateltavat kokivat taas esimerkiksi tilanteena, jossa on tehnyt jonkun asian eteen paljon töitä, mutta siinä ei silti yllä haluaansa lopputulokseen. Epäonnistuminen oli lisäksi sitä, että jostakin suorituksesta ei saa mitään irti.

Kaikki haastatellut avasivat myös onnistumisen kehollista puolta. Vastauksista tuli esille muun muassa, että onnistuminen tuntuu kehossa ja mielessä hyvältä. Siitä tulee lämmin ja iloinen olo ja voi rauhoittua eli olla rauhassa itsensä kanssa. Tuolloin stressi siitä osaako vähenee ja onnistumisesta syntyy positiivista energiaa. Tuuli kertoo, että hänellä onnistumisen tunne lähtee hymystä. Ikään kuin kasvot alkaisivat säkenöimään ja kasvoista hymy leviää koko kehoon. Onnistuminen koettiin vapauttavana ja pystyvyyden tunnetta vahvistavana. Kanerva taas kertoo, että hänelle onnistuminen on rauhallinen tunne, sillä onnistuessaan hän pystyy rauhoittumaan itsensä kanssa ja olemaan vähemmän kriittinen. Tämä kokemus yhdistyy hänellä kehollisesti hengitykseen ja tunteeseen rintakehässä. Hän kertoo, että onnistuminen tuntuu kuin olisi jokaisella solulla enemmän elossa. Hänelle myös heittäytyminen ja itsensä ylittäminen ovat vahvasti osana onnistumisen kokemusta.

Koen itse onnistumisen tunteen hyvin samalla lailla kuin haastatellut. Onnistuminen on minulla kehossa tuntuva hyvä kokemus ja onnistuttua on helpompi hengittää ja luottaa

itseensä. Onnistumisen kokemus syntyy minulla yleensä kokemuksesta itseni ylittämisestä, heittäytymisestä ja läsnäolosta.

3.3 Onnistumiseen vaikuttavat tekijät

Kuten opinnäytetyön toisessa luvussa, myös haastatteluista tulee ilmi, että omat ajatukset ja asenne vaikuttavat paljon onnistumisen tunteiden saamiseen ja kokemiseen. Kanerva tuo esille sen, että hänelle onnistumisessa vaikuttaa paljon läsnäolo. Hänelle tilanteessa läsnä oleminen antaa parhaimman mahdollisen perustan onnistumiselle, koska silloin hänen ei tarvitse ”pelata” millään muulla kuin läsnäololla. Jos taas ei ole läsnä, on haastavaa saada onnistumista, sillä ei ole täydessä potentiaalissaan. Kanervalle läsnäolo on yksi edellytyksistä, joilla onnistumisen voi saavuttaa. Hän kokeekin epäonnistumiseksi sen, että hän ei ole ollut haluamallaan tasolla läsnä tilanteessa muiden kanssa. Kun pystyy olemaan läsnä, on olemassa mahdollisuus onnistua monessa asiassa ja läsnäolo taas on hänelle onnistumista itsessään.

Kysyttäessä erityisistä onnistumisen kokemuksista, Kanerva kertoo tilanteesta, jossa hän esiintyi arvostetussa koreografiakilpailussa itse koreografioimallaan teoksella, siinä myös itse tanssien. Kanervalle kokemus läsnäolosta niin yleisön kuin tanssijoiden kesken oli vahvasti läsnä tässä esitystilanteessa. Tämä läsnäolon kokemus tuotti hänelle erityisen vahvan onnistumisen tunteen. Hän koki tilanteessa saavuttaneensa teoksellaan tavoitteensa. Olen huomannut itse, kuinka tärkeää oppimiselle ja onnistumiselle läsnä oleminen on. Se on minulle harjoitustilanteessa keskittymistä ja opettajana koen läsnäolon juuri aitona kohtaamisena.

Näiden asioiden lisäksi tulee esille tavoitteet ja kuinka tärkeää niiden realistisuus on onnistumiselle. Pirjo mainitsee, että kun on realistiset tavoitteet, joihin voi yltää, on onnistuminenkin mahdollisempaa. Niin opinnäytetyön luvussa kaksi, kuin haastatteluissakin tulee esille niin sanottujen välitavoitteiden merkitys, joissa kehittymistä ja tehtyä työtä on hyvä tarkastella. Tämä liittyy vahvasti realistisuuteen: välitavoitteista saa onnistumisen kokemuksia, jotka motivoivat jatkamaan työn tekoa kohti isompia unelmia. Myös se, että onnistumiset vaikuttavat onnistumisen kokemukseen, tuli vastauksissa useaan otteeseen ilmi. Tällä tarkoitettiin siis sitä, että onnistumiset ruokkivat lisää onnistumisia.

Isona yhdistävänä huomiona kaikkien vastauksista tulee esille se, että he ovat olleet lapsena ja nuorena enemmän riippuvaisia ulkopuolisesta kannustuksesta ja

onnistumisen esille tuomisesta. Nyt tanssialan ammattilaisiksi valmistuessa, oma kyky havainnoida onnistumista on kehittynyt ja opettajan antaman palautteen merkitys on vähentynyt. Onnistumisen määritelmä ei tule enää niin vahvasti ulkoapäin, vaan määritelmän voi tehdä itse. Haastatellut kokevat, että etenkin nuoremmille, tanssin harrastajille, onnistumiseen vaikuttaa se, millainen opettaja on ja millaisen tunnelman ja ilmapiirin hän pystyy tanssitunneilleen luomaan. Tuuli, kuten muutkin haastatellut, tuo esille sen, että hyvä vuorovaikutteinen ympäristö, jossa on turvallinen olla, on ollut hänelle todella tärkeässä osassa onnistumisesta. Hän mainitsee siitä, kuinka tärkeää oppilaiden on luottaa tanssinopettajaansa. Hän pyrkiikin omassa työssään rakentamaan tätä luottamusta. Kuten opinnäytetyön toisen luvun lähdeaineistojen perusteella tuli ilmi, myös haastatellut kokevat luotettavan ja turvallisen ympäristön vaikuttavan onnistumisen kokemiseen.

Pirjo avaa vastauksissaan itselleen erityisiä onnistumisen kokemuksia tanssin parista. Hänellä yhdistävänä tekijänä näissä onnistumisen kokemuksissa on uuden oppiminen ja siinä onnistuminen. Pirjolla on ollut useampia tilanteita, joissa hän on päätenyt uuden tanssilajin pariin, eikä ole ollut aluksi varma, kuinka hän siinä pärjää. Uuden lajin ottaminen osaksi hänen oppimistaan on kuitenkin usein kääntynyt hänellä onnistumiseksi. Vaikka uuden lajin omaksuminen on ollut aluksi haastavaa, vähitellen prosessissa taidot ja itsevarmuus nousivat sille tasolle, että hän havaitsi onnistuneensa. Näihin tuloksiin päästäkseen, hän on reflektoinut oppimaansa. Pirjo on haastanut itseään työstämällä koreografioitaan hänelle uusista aiheista ja näkökulmista sekä työskentelytavoista. Kuten Kanerva, Pirjokin kokee, että itsensä ylittäminen itselleen uusissa tai haastavissa asioissa on iso onnistumisen kokemus. Tällainen niin sanottu epä mukavuusalueelle meneminen ja itsensä haastaminen luo merkittäviä onnistumisia ja on kasvattanut heillä pystyvyyden tunnetta.

Olen omassa tanssihistoriassani kokenut usein uusien asioiden kanssa kehityspyrahdyksen heti alussa. Tällaisissa tilanteissa olen yleensä aluksi oppinut ja omaksunut paljon esimerkiksi uudesta tanssilajista tai työskentelytavasta. Kehityspyrahdykset ovat mahdollistaneet minulle muun muassa nousun tanssiopiston tasoryhmissä korkeammalle. Koska kehitys ei voi olla jatkuvasti samalla tasolla tai nousujohteista, tulee myös välillä vaiheita, jolloin tuntuu, ettei kehitystä tapahdu. Olen huomannut, että tällaisia tilanteita ei tule ottaa epäonnistumisena, vaan on hyvä ymmärtää kehityksen inhimillinen vaihtelu. Tässä asiassa tulee mielestäni hyvin ilmi onnistumisen prosessimuotoisuus ja kuinka se sisältää takapakkeja ja epäonnistumisia, joista opitaan.

3.4 Onnistumisten reflektointi

Onnistumisista keskusteleminen ja niiden pohtiminen jälkikäteen on haastatelluille yksilöllistä ja tilanneriippuvaista. Pirjo kokee luontevaksi ja tarpeelliseksi keskustella onnistumisen kokemuksistaan, sillä se auttaa häntä prosessoimaan tapahtunutta; asioista tulee todellisempia, kun ne jaetaan jonkun muun kanssa. Keskusteluista hän on saanut perspektiiviä omaan tekemiseensä. Pirjo mainitsee, että hänellä on usein tapana vähätellä omia onnistumisiaan, joten keskustelu voi antaa asioille uusia mittasuhteita. Olen itse kokenut tanssin ammattiopinnoissa ehdottoman tärkeäksi vertaispalautteen ja kehittymisen reflektoinnin. Opinnoissa saamani vertaispalaute on auttanut minua ymmärtämään vahvuuksiani ja kasvattaneet itsetuntemustani.

Haastatellut avaavat vastauksissaan, että onnistuminen on usein prosessi. Se vaatii työtä, mutta voi joskus myös yllättää. Onnistumisen kokemusta ei välttämättä tiedosta heti, vaan sen prosessoiminen ja havaitseminen voi vaatia aikaa. Haastatellut kokivat, että onnistuminen voi olla joko pieniä havaintoja arjessa, esimerkiksi kun saa tanssisarjan sujumaan alusta loppuun keskeytyksettä ja liikkeet tehtyinä oikeassa ajassa, tai suurempia onnistumisia, kuten oman pystyvyyden huomaaminen esimerkiksi jonkun uuden lajin parissa. Ole itse kokenut yllättäviä onnistumisia, jolloin odotukset ja tavoitteet ovat olleet matalammalla ja tulos on yltänyt odotuksia korkeammalle. Etenkin tanssissa ja tanssin opettamisessa on tärkeää, että ei aliarvioida oppilaiden kykyjä. Riittävä haastetaso motivoi. Pedagogin on mielestäni tärkeää olla prosessissa tukena kannustaen, että haasteet eivät tunnu kumminkaan liian suurilta.

Kanerva avasi vastauksissaan, että onnistumisen tiedostamiseen ja reflektointiin vaikuttaa paljon se, missä roolissa hän tanssissa on: tanssijana, koreografina vai opettajana. Esimerkiksi tanssijana hän kokee olevansa itselleen kaikista kriittisin. Koreografina hänelle onnistumista on taas se, että saa herätettyä katsojassa ajatuksia. Tässä hän tuo ilmi itseluottamuksen, sillä aina ei saa palautetta ulkoa päin, jolloin on tärkeää luottaa itseensä ja uskoa omaan asiaansa. Hän tuo esille myös sen, että kokemus siitä, kuinka hyvin asiasta suoriutuu ja mitkä ovat omat vahvuudet, vaikuttavat onnistumisen kokemukseen. Jos jostakin asiasta on isommat odotukset, voi siinä epäonnistuminen tuntua isommin.

Kaikki haastatelluista kertovat käsittelevänsä paljon epäonnistumisiaan. Tulee ilmi, että heillä on epäonnistuttuaan tarve niin sanotusti avata asia auki, tutkailla miksi

epäonnistuminen tapahtui, miten siihen olisi itse voinut vaikuttaa ja mitä siitä opittiin. Keskustelimme myös haastateltavien kanssa siitä, kuinka he kokevat yhteiskunnallisen keskustelun onnistumisesta. Pirjo ja Tuuli kokivat, että tanssin kentällä keskitytään paljon negatiiviseen, etenkin epäonnistumisiin. Tällöin positiivinen palaute sekä onnistumisten huomiointi jää helposti uupumaan. Kanerva tuo esille taas näkökulman siitä, että usein tanssialalla toimivat henkilöt haluavat näyttää ulospäin vain onnistumisensa. Jonkinlaisen idyllin ja kulissin ylläpitäminen, että kaikki onnistuisi koko ajan, on hänen mukaansa yleistä. Kuten opinnäytetyön luvussa kaksi tuli ilmi, koen myös itse onnistumisista keskustelemisen usein puutteelliseksi.

3.5 Onnistumisten merkitys haastateltujen elämänpolulla

Kaikki haastatelluista kokivat, että onnistumisilla on ollut todella suuri merkitys heidän elämässään ja valinnoissaan. Jokainen kertoi onnistumisten tanssin harrastajamaailmasta siivittäneet heidät hakeutumaan opiskelemaan alaa ammatikseen. Keskustellessa onnistumisen merkityksestä tuli esille juuri se, kuinka tärkeää haastatelluille on ollut kokea tanssin harrastajana onnistumisia ja että kuinka iso merkitys sillä, että tanssinopettaja on uskonut heihin, kannustanut ja puskenut eteenpäin, on ollut. Kuten haastatellut, myös minä hakeuduin tanssinopettajakoulutukseen harrastajamaailmasta saatujen onnistumisen kokemusten innoittamana. Ennen opintojani niin sisäinen kuin ulkoinenkin ympäristöni oli onnistumista tukeva.

Pirjo kertoo kokemuksistaan juuri ennen tanssinopettajaopintoja, jolloin hän alkoi tutustumaan itselleen uuteen lajiin ja lajin opettaja kannusti ja uskoi häneen, josta hän sai suuren onnistumisen tunteen. Myös Tuulilla on paljon kokemuksia siitä, että häneen on uskottu ja häntä on kannustettu, joka on antanut itsevarmuutta hakeutua opiskelemaan tanssinopettajaksi ja kasvattanut myös rohkeuden hakea työelämään jo opintojen aikana. Vaikka itse epäilisi itseään, mutta sinuun uskotaan, luo se uskoa omiin kykyihin. Tällainen tilanne voi olla onnistuminen itsessään tai kuljettaa kohti uusia onnistumisia.

Tuuli kertoo, että hänelle erityisiä onnistumisen kokemuksia tanssissa ovat olleet oppilasnäytökset. Se, kun hän näkee, että oppilaat nauttivat hänen tekemästään liikemateriaalista ja sen esittämisestä, on hänen mukaansa tanssinopettajan työn ”helmi” eli ihanin asia. Hän tuo vastauksissaan esille, että tanssiminen on hänelle hyvinvointia. Tanssitunnille tulevat ihmiset tulevat lähtökohtaisesti hakemaan tunnilta hyvän olon, jossa onnistumisen rooli on suuri. Tuuli mainitsee, että opettajan tehtävänä on motivoida oppilaita

ja saada heistä heidän potentiaalisuutensa esille. Koen itse, että potentiaalinen tunnistaminen vaatii aitoa kiinnostusta ihmisiä kohtaan sekä aitoa kohtaamista. Maria Aleksiiina Korpisalon (2019) sanat johtajuudesta ja opettajuudesta hänen LinkedIn-julkaisussaan kuvaavat mielestäni hienosti opettajan tehtävää oppilaiden potentiaalisuuden esille tuojina:

Tiedän, että satuttaa, kun auktoriteetti koittaa saada sinut tuntemaan itsesi pienemmäksi. Se ei ole kuitenkaan johtamista tai opettamista. Johtamisen taustalla on voima nostaa muiden ihmisten potentiaali loistoonsa. Potentiaali on mahdoton tunnistaa, jollei sinulla ole herkkyyttä tuntea myötätuntoa muita ihmisiä kohtaan.

Koen itse tämän herkkyyden ja myötätunnon opettajan roolissa olevan todella merkityksellinen asia, jotta oppilaiden potentiaalisuus pääsee esille ja onnistuminen on mahdollista. Mitä Tuuli kutsuu tanssihyvinvoinniksi ja Kanerva läsnäoloksi, ovat mielestäni kaikki tätä samaa asiaa: kehittyntä tunneälyä opettajalta mahdollistaa tanssin kautta elämyksiä ja hyvinvointia ihmisten elämään.

3.6 Onnistumisen kokemusten vaikutus tanssialalla työskentelevän ammatti-identiteettiin

Haastatellut kokivat kaikki onnistumisen kokemusten vahvistaneen heidän ammatti-identiteettejään. Pirjo kertoo, kuinka onnistumiset hänelle uusissa asioissa ovat monipuolistaneet hänen ammatti-identiteettiään. Onnistumiset eri tanssilajien haltuun ottamisessa on luonut hänessä rohkeutta kertoa ansioluettelossaan monipuolisesta ammattitaidostaan muun muassa työn haussa. Onnistumiset antavat työkaluja ja kasvattavat uskoa käyttää niitä. Tuuli kokee myös, että onnistumisen kokemukset ovat antaneet varmuutta hänen ammatti-identiteettiinsä ja vahvistaneet hänen pystyvyyden tunnettaan. Tuuli mainitsee, että vaikka hänellä on tapana keskittyä omassa työssään enemmän hänen epäonnistumisiinsa, on onnistumisten kokemuksia ja tunteita tärkeää huomioida. Hän kokee onnistumisten huomioimisen kasvattavan itsetuntoa. Hän on saanut paljon iloa ja onnellisuutta elämään tanssionnistumisten kautta ja nyt hän haluaa opettajana jakaa tätä hyvää eteenpäin.

Kanerva kokee yhtä lailla onnistumisten vaikuttavan ammatti-identiteettiin, sitä vahvistaneen. Onnistumisten avulla hän kertoo löytäneensä omat vahvuutensa, jotka ovat rakentaneet hänen tanssi-identiteettinsä. Hän mainitsee myös epäonnistumisten olevan

tärkeänä osa identiteetin muodostumisessa, sillä ne opettavat paljon. Kanerva kertoo, että epäonnistumisiin onkin hyvä suhtautua toiminnallisesti, pyrkien oppimaan niistä mahdollisimman paljon.

Olen itsekin huomannut, kuinka suuri merkitys onnistumisilla on ammattilaiseksi kehittyvällä opiskelijalla. Oma ammatti-identiteettini on epäonnistumisten kokemusten myötä kokenut paljon heikentymistä, mutta olen saanut tanssinopettajaopinnoissa myös joitakin onnistumisen kokemuksia, jotka ovat antaneet uskoa ja vahvistaneet luottamusta itseeni. Onnistumisia olen kokenut juuri koulutukseen kuuluvissa opetus- ja työharjoitteluissa. Oppilaiden antama positiivinen ja kannustava palaute sekä kehitysideat ja -toiveet ovat olleet suuressa roolissa omassa tanssinopettajaidentiteettini kehityksessä.

3.7 Onnistumisten merkityksestä ja riittävydestä

Tanssiala on pääosin intohimoala, jossa työtä tehdään harvemmin rahan tai muun ulkoisen motivaattorin takia. Halusin tästä syystä kysyä haastateltaviltani vertailevan kysymyksen: ”Koetko, että onnistuminen tanssissa on tärkeämpää kuin joillain muilla elämän osa-alueilla?”.

Pirjo kertoo, että onnistuminen tanssissa merkitsee hänelle enemmän kuin onnistuminen esimerkiksi harrastuksissa, sillä tanssissa saaduista onnistumisista hän on saanut enemmän irti. Hän kertoo, että tanssi on todella merkittävä osa hänen elämäänsä ja tanssissa saadut onnistumiset ovat vahvoja eteenpäin vieviä voimia, kuten olen itsekin kokenut. Tuuli taas kertoo, että hänellä onnistumisen merkitys vaihtelee riippuen siitä, millainen elämänvaihe hänellä on meneillään. Vaikka tanssi on hänelle elämäntapa ja intohimo, joka on kasvanut yhteen arjen kanssa, niin hän kokee, että se ei saa vaikuttaa liikaa elämään kokonaisuutena. Tällä hän tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tanssi veisi liikaa tilaa muulta elämältä. Hänestä on tärkeää, että kaikki elämän osa-alueet tukevat toisiaan ja ovat tasapainossa. Kanerva kertoo, että onnistumisen kokemuksia tarvitaan, jotta työtä jaksaa tehdä ammatikseen. Myös hän tuo esille sen, että ammatti on matalapalkkainen, joten raha motivoi tässä suhteessa vähemmän. Hänen mukaansa intohimon määrä vaikuttaa työhön panostamiseen. Hän itse priorisoi tanssin hyvin korkealle elämässään.

Kysyttäessä onnistumisen kokemusten riittävydestä elämän varrella, kertoo Pirjo, että tässä elämän vaiheessa, kun onnistuminen on muuttunut enemmän sisäsyntyiseksi, eikä

kumpua ulkoisista tekijöistä, saa hän onnistumisia riittävästi. Lapsena, kun tanssi oli hänelle vain harrastus, oli opettajan kannustus ja kehu suuremmassa roolissa kuin nyt ammattilaisena. Täten onnistumisten tunnistaminen edesauttaa onnistumisten saamista. Pirjolla onnistumisten salliminen itselleen on kasvanut, eikä hän vaadi itseltään niin paljoa. Tuulikin kokee saaneensa riittävästi onnistumisen kokemuksia tanssin parista, koska hänellä on sellainen olo, että hän osaa. Hän kumminkin kertoo, että haluaa kehittää tanssijuuttaan, opettajajuuttaan sekä taiteilijuuttaan jatkuvasti eteenpäin. Myös Kanerva kokee saaneensa riittävästi onnistumisia tanssin saralta ja kertoo, että ei olisi päässyt näin pitkälle ilman niitä. Hän mainitsee, että oma työpanos sekä erilaiset tilanteet ja ihmiset vaikuttavat onnistumisten kokemusten riittävään saantiin.

Keskustellessa haastateltujen tanssihistoriasta, kertovat he kaikki, että lapsilla ja nuorilla opettajan antama palaute on äärimmäisen tärkeää, sillä heidän itsetuntonsa sekä henkinen kehitys ovat vielä kehitysvaiheessa. Pirjo mainitsee, että opettajan on tärkeää myös kertoa, miksi jokin asia on onnistunut, ja että tyhjiä ”hyvä”-kehuja ei sanottaisi ilman perusteluja. Tämä tukee oppilaan kykyä havainnoida omia onnistumisiaan. Kanerva kertoo, kuinka tärkeää on, että opettaja on realistinen oppilaiden potentiaalien suhteen, jotta onnistumisia voi syntyä. Myös hän mainitsee, että ”tyhjät kehu” eivät vie oikealla tavalla eteenpäin. Hänen mukaansa pedagogit ovat vastuussa siitä, että he etsivät ja käyttävät mahdollisimman monipuolisia työkaluja ja -menetelmiä päästäkseen oppimisen ytimeen. Hän mainitsee opettajan arvomaailman jakamisesta oppilaille ja että on tärkeää, että tanssia ei arvoteta. Hänen mukaansa on hyvä kyseenalaistaa se, onko esimerkiksi trip-lapiruutti onnistuminen vai jokin muu. Tuuli avaa, että opettamisessa on tärkeää kannustaa, kehittää ja tukea, jotta oppilaille tulee henkisesti ja fyysisesti olo, että he pystyvät. Hän kertoo, että yksi tärkeimmistä asioista on se, että oppilas pystyy luottamaan opettajaansa.

3.8 Pohdintaa onnistumisesta

Haastattelujen toteuttaminen ja niiden analysoiminen sekä lähdekirjallisuuteen tutustuminen auttoivat minua ymmärtämään onnistumista aivan uudella tavalla. Koen, että onnistuminen on monen vaikuttajan summa ja sen edellytykset ovat monessa suhteessa vaativia. Onnistuminen vaatii työtä niin yksilöltä kuin yhteisöltäkin.

Olen itse tanssinopettajaksi kouluttautuessa huomannut onnistumisen olevan minulle vaikeaa. Nyt ymmärrän, että edellytykset onnistumiselle eivät ole olleet tilanteessani

ihanteelliset. Niin sisäisiä, kuin ulkoisia tekijöitä on uupunut, jolloin oppiminen on tapahtunut lähinnä epäonnistumisten ja pettymysten kautta. Ilman onnistumisen kokemusten tuomaa intoa ja iloa, on motivaatio laskenut ja opiskelu ei ole tuntunut mielekkäältä. Uskon, että kuten onnistuminen ruokkii onnistumista, myös epäonnistuminen ruokkii epäonnistumista. Jatkuvista epäonnistumisen kokemuksista sekä pettymyksistä syntyy helposti kielteinen minäkuva, joka johtaa muun muassa itsetunnon madaltumiseen. Tällöin onnistumisen sisäiset tekijät, kuten vahva itsetuntemus sekä usko itseensä heikentyvät.

Opinnäytetyön haastattelujen vastauksissa oli paljon yhteneväisyyksiä. Kaikki haastateltavat kokivat tanssinopettajan luoman turvallisen ympäristön suurena vaikuttajana ja edellytyksenä onnistumisille. Ympäristön vaikutus on ollut suuressa osassa onnistumistani. Haastatellut omaavat kaikki vahvat, onnistumisen sallivat, ammatti-identiteetit. Vastauksista ja opinnäytetyön teoriaosuudessa tuli ilmi se, kuinka itsetuntemus eli omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen edesauttavat onnistumista. Omassa tilanteessani itsetuntemus on heikentynyt epäonnistumisten ottaessa vallan opinnoissani ja tavoitteiden asettaminen realistiselle tasolle on ollut haastavaa.

Onnistuminen ja epäonnistuminen ovat mielestäni molemmat herkkiä aiheita, etenkin taidealoilla. Tanssi on usealle enemmän kuin ammatti, se on elämäntapa. Siksi onnistuminen ja epäonnistuminen tanssissa voivat merkitä alalla työskenteleville enemmän kuin esimerkiksi muilla elämän osa-alueilla saadut kokemukset. Haastattelujen vastauksista huokui myös tämä intohimoinen suhtautuminen tanssiin ja koen sen vahvasti myös itse. Tanssi- ja taidealojen pedagogeilla ja opettajilla ylipäätään on suuri vastuu onnistumisten mahdollistajina. Olemme kaikki varmasti kokeneet sen, kun oma usko asiaan alkaa hiipua, mutta jonkun ulkopuolisen usko sinuun luo uskoa myös sinussa itsessäsi. Tanssinopettajan roolina onkin luoda tätä uskoa ja uskallusta kehittyä, epäonnistua ja onnistua. Positiivinen näkökulma oppimiseen ja onnistumiseen onkin todella toimiva ajattelumalli nykyajan suorituskeskeisessä yhteiskunnassamme ja sille on varmasti kysyntää juuri taiteen ja tanssin kentällä.

4 SOOLOTEOKSEN LUOMINEN ONNISTUMISESTA

Opinnäytetyön kirjallinen osio on osa sooloteosta ”*Syväpuhdistus*”, joka esitetään 20. toukokuuta 2019 Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiolla. Työstin teosta tutkivalla otteella ja inspiraatioina toimivat niin minun kuin haastateltavieni kokemukset onnistumisesta.

4.1 Opinnäytetyön kirjallinen osio taideteon tukena

Opinnäytetyöni kirjallinen ja taiteellinen osio kehittyivät tiiviisti yhdessä läpi opinnäytetyöprosessini. Kirjallisen osion tavoitteena oli syventää ymmärrystäni onnistumisesta kirjallisuuslähteiden, lähdehaastattelujen ja oman pohdintani avulla. Kirjallisen osion tekoprosessissa opitut ja ymmärretyt asiat tukivat opinnäytetyön taiteellisen osion, sooloteoksen, luomisprosessia.

Kirjallisen osion tekoprosessissa opitut asiat olivat todella tärkeässä roolissa kehittäen ymmärrystäni onnistumisesta, luoden rohkeutta työstää aiheesta taidetekoä. Omien onnistumisten ja epäonnistumisten kokemusten lisäksi, sain onnistumisesta paljon tietoa työhön tehdyistä tanssinopettajaopiskelijoiden haastatteluista. Haastatellut avasivat kokemuksiaan onnistumisesta tanssissa monipuolisesti sekä harrastusmaailmasta, että ammattiin opiskelemisen näkökulmasta. Haastatteluja hyödynnettiin inspiraationa teoksen harjoitusperiodissa ja sen työskentelymenetelmissä sekä liikemateriaalin, rakenteen, visuaalisen ilmeen ja äänimaailman työstämisessä.

Inspiroiduin etenkin haastateltujen vahvoista ammatti-identiteeteistä, heidän onnistumisen kokemusten kehollisuudesta sekä heidän kokemistaan onnistumisen vaikuttajista, joita oli muun muassa oma ajattelu ja asenne, turvallinen ja luotettava ympäristö sekä läsnäolo. Huomasin kiinnostuneeni aiheista, joista minulla oli joko yhteneviä tai päinvas-
taisia kokemuksia. Haastateltujen sekä omien onnistumisten ja epäonnistumisten kokemusten pohjalta sain rakennettua sooloteokselle kolme kohtausta käsittävän rakenteen, työstettyä teoksen liikemateriaalia ja kehoasennetta sekä läsnäoloa ja kehitettyä omaa taiteilijuuttani ja itsetuntemustani eteenpäin.

4.2 Teoksen rakenne ja valinnat

Opinnäytetyöni taideteon, sooloteoksen, työprosessi alkoi noin puoli vuotta ennen ensi-iltaa. Valitsin teosmuodoksi sooloteoksen, sillä opinnäytetyöni aihe, onnistuminen, on niin yksilöllinen ja henkilökohtainen, että sen tutkiminen itsenäisesti tuntui minusta parhaalta vaihtoehdolta. Jo prosessin alkuvaiheessa, minulle oli melko selvää, mitä haluan lavalle tuoda. Halusin tuoda itseni ja kokemukseni, mahdollisimman aitona, muille koettavaksi.

Teos rakentuu kolmesta eri kohtauksesta. Teoksen rakenne muodostui koettujen onnistumisten ja epäonnistumisten kokemusten pohjalta peilaten niin omia kuin haastateltujen kokemuksia. Kutsun sen rakennetta häilyvän kronologiseksi. Teoksen rakenne kuvaa neljä vuotta kestäneitä opintojani Taideakatemian tanssinopettajalinjalla. Lähdin tutkimaan teoksen tunnetiloja improvisaation kautta. Kasasin soittolistan erilaisia kappaleita, joista jokaisen kuuleminen aiheutti minulla teoksen teeman mukaisen tunteen ja lähdin kehittämään liikemateriaalia näiden tunteiden pohjalta. Inspiroiduin myös aikaisemmin kokemistani teoksista, tanssitunneista ja koulutuksen aikana tehdyistä improvisaatioista. Hyödynsin teoksen rakenteen työstämisessä erilaisia tehtävänantoja, jotka helpottivat asioihin suhtautumista ja rajatun teeman käsittelemistä.

Teos alkaa kohtauksella nimeltä *turvattomuus*. Aloitan tanssin sohvalta, joka kuvastaa minulle turvatonta ja tuntematonta aluetta. Lähden hiljaisuudessa silmät kiinni tutkimaan sohvan ja turvattomuudelle luomieni rajojen reunoja, kokoa ja pintaa, pyrkien ymmärtämään missä olen. Pysin hengityksellä luomaan ahdistuneisuutta kehooni ja liikkeeseeni. Kuljen vähitellen tilaa tutkien sohvan alle, etsien itselleni paikkaa, johon piiloutua epäonnistumiselta ja ahdistukselta. Sohvan alla liike muuttuu sähköttäväksi, ikään kuin jokin pistäisi minua, enkä pääse sitä pakoon. Turvatonta tunnelmaa tukee Petri Kuljuntaustan tunnelmallinen äänimaailma, kappale nimeltään Blast-Off. Valitsin kappaleen teoksen alkuun, sillä siinä on minulle monia turvattomuutta ja ahdistusta kuvaavia ääniä. Kohtaus päättyy siihen, kun musiikki ja liikkeen loppuu.

Halusin ottaa turvattomuuden tunteen osaksi teosta, sillä koen sen vaikuttavan todella paljon siihen, onko onnistumisia mahdollista kokea. Myös opinnäytetyössä haastatellut tanssinopettajaopiskelijat toivat esille, että kannustava ja turvallinen ympäristö on yksi edellytyksistä onnistumiselle ja he ovat kokeneet tällaisessa ympäristössä työskennellessään paljon onnistumisia, jotka ovat vahvistaneet heidän ammatti-identiteettejään

sekä itsetuntojaan. Puvustuksena kohtauksessa minulla on keltainen asu: sadetakki ja collegehousut. Valitsin tämän aurinkoisen ja iloa kuvastavan värin, sillä se kuvaa minulle sitä, että ulkokuori ei kerro välttämättä mitään siitä, mitä ihmisen sisällä ja mielessä tapahtuu.

Teoksen toinen kohtaus kulkee nimellä *puhdistus*. Halusin tuoda lavalle konkreettisen puhdistumisteon, joka kuvaa epäonnistumisen pois pesemistä sekä vapautumista ja antautumista onnistumiselle. Kohtauksen inspiraationa toimi koulutuksen ensimmäisellä vuosikurssilla tekemäni sooloteos ”*Lähde*”. Puhdistumiskohtauksessa riisun lavalla aikaisemman kohtauksen vaatetuksen, korostaen ja konkretisoiden tapahtumaa. Kohtaus *puhdistus* kuvaa minulle onnistumisen tunteen edellytyksenä olevaa ja siihen vaikuttavaa omaa mieltä ja asennetta. Opinnäytetyön toisessa ja kolmannessa luvussa tuli ilmi, että oma ajattelu ja asenne voivat estää onnistumisen tunteen saamista. Olen myös itse kokenut tämän hyvin vahvasti, etenkin opinnoissani, joten kyseinen kohtaus kuvaakin minulle epäonnistumisesta puhdistautumista ja valmiutta pyyhkiä menneisyys pois sekä olla avoinna onnistumiselle.

Kohtaus alkaa siitä, kun tajuan turvattomassa tilassa, sohvan alla, että turvattomuuden ja ahdistuksen on loputtava. Rakensin kohtaukseen runon, joka valmistaa kohtauksen pääkohtaa, puhdistumistekoa. Aloitan runon lausumisen sohvan alla ja nousen vähitellen sohva eteen istumaan. Samalla, kun lausun runoa, alan riisumaan edellisen kohtauksen keltaista vaatetusta. Alta minulta paljastuu valkoinen mekko, joka kuvaa minulle puhautta ja paljautta. Kävelen rauhallisesti runoa lausuen ämpäriin viereen ja kaadan siitä päälleni vettä. Tämän taustalla soi aaltojen kohinan ääntä, joka tukee ajatusta veden puhdistavasta voimasta. Päädyin konkreettiseen valintaan käyttää vettä, sillä halusin korostaa puhdistumisen eli mielen, merkitystä osana onnistumisten mahdollista saamista. Kaadettuani veden päälleni, jatkan puhdistautumista muodostamassani ”lätäkössä” lattiatasolla. Pyrin puhdistamaan kehoni jokaisen osan ja löytämään vapautuneisuutta ja iloa epäonnistumisten ja pettymysten eli niin sanotun ”lian” peseytyessä pois.

Teoksen loppuun halusin tuoda ”unelmaminäni” eli minut kaikista potentiaalisimmassa muodossa. Haastateltuani kolmea tanssinopettajaopiskelijaa, inspiroiduin heidän vahvoiksi muodostuneista ammatti-identiteeteistään ja itsetunnoistaan, joita juuri onnistumisen kokemukset ovat heillä vahvistaneet. Halusin saada tämän saman itsevarmuuden teokseni kolmanteen kohtaukseen. Omaan pitkän jazztanssitaustan ja koenkin kykeneväni ilmaisemaan itseäni kaikista parhaiten jazztanssin kautta. Teoksen rakenteen kolmas kohtaus *unelmaminä* on jazztanssisoolo. Lähdin työstämään kohtauksen

liikemateriaalia myös erilaisten tunnetiloja tukevien musiikkien ja äänimaailmoiden kautta. Hyödynsin kohtauksen rakentamisessa haastattelusta poimimaani kommenttia, jossa yksi haastatelluista sanoo ”ja sitten kun pystyy luottamaan itseensä, voi käytännössä tehdä mitä vaan”. Tämä lause oli yksi motoistani läpi opinnäytetyöprosessin ja pohdin pitkään, otanko sen mukaan myös osaksi teoksen äänimaisemaa. Päädyin kumminkin hyödyntämään sitä vain henkisenä tukilauseena. Teoksen toisena kappaleena toimi, sveitsiläisen artistin, Vendredi sur Merin kappale La femme à la peau bleue. Ranskankielisessä kappaleessa on usvaisen trooppinen tunnelma, joka tukee minulle onnistumista, sen rauhaa sekä läsnäoloa, jotka myös haastateltavat toivat esille vastauksiinsa. Pysin tutkimaan kohtaukseen liikettä, joka tuntuisi minusta mahdollisimman hyvältä ja, jota tehdessä oloni olisi kaikista itsevarmin. Kohtaukseen jalostui improvisaation kautta liikelaadultaan pehmeää ja sulavaa liikettä. Kohtauksen liikemateriaali rakentui erilaisten ”score”-tehtävänantojen kautta, joissa tilan käyttö sekä tunnelmat ja liikelaadut ovat valmiiksi asetetut, mutta liike saa kummuta hetkessä. Tämä kuvasti minulle sitä, että minulla on vapaus ja oikeus määrittää riittävyteni. Kuten haastatteluissa tuli ilmi, ammatti-identiteetin vahvistuttua ulkopuolisilla mielipiteillä ei ole enää suurta merkitystä ja onnistumisen voi määrittää itse. Kohtausta toistettaessa alkoi siihen muodostumaan myös selkeämpi koreografia, jonka muodostuminen antoi tilaa ilmaisun kehittymiselle ja siihen keskittymiselle. Pysin rikkomaan kohtauksessa aikaisemmin luomaani tilallista jaottelua, jossa turvattomuudella ja puhdistautumisella on omat tilapaikkansa. Tämä kuvasti minulle sitä, kuinka itsevarmuus kasvaa silloin, kun luottaa itseensä, jolloin myös uskaltaa kulkea kohti haasteita. Teoksen ja sen viimeisen kohtauksen lopetuksessa kuljen takaisin sohvan luokse, joka teoksen alussa kuvasti turvattomuutta. Lopetus sohvalle kuvaa juuri vahvuutta ja sitä, kuinka määritän itse riittävyteni sekä onnistumiseni.

Halusin perinteisen nousevan katsomon sijaan käyttää teoksessani erilaista lavaratkaisua. Rakensin katsomon käytäväksi, joka avautuu hieman auramaisesti. Koin, että perinteisen yleisö vs. esiintyjä -asetelman rikkominen sopi teokseeni luoden tunnelmasta intiimimmän ja tiiviimmän. Näyttämön käytävämuodostelma kuvasi minulle teoksen teeman mukaista matkaa epäonnistumisesta onnistumiseen. Näyttämön kapeassa päässä tapahtuva kohta *turvattomuus* ja siihen tilan rajaaminen pieneksi kuvastaa minulle vapauden puutetta, ahdistusta ja ulkoista painetta. Vähitellen teoksessa tanssi etenee kohti käytävän avoimempaa ja leveämpää osaa, joka kuvastaa minulle vapautta ja sitä, kun alkaa löytyä tilaa hengittää.

Teoksen visuaalinen ilme ja puvustus rakentuivat hyvin samassa tahdissa teoksen rakenteen kanssa. Ensimmäisessä kohtauksessa ylläni on keltainen, rento arkivaatetus, jota olen käyttänyt usein myös turvattomissa tilanteissa. Toiseen kohtaukseen, *puhdistukseen*, siirryttäessä, riisun arkivaatteeni ja niiden alla minulla on valkoinen mekko. Arkivaatteiden riisuminen korostaa puhdistustekoani ja valkoisen mekon funktio on näyttää minut mahdollisimman paljaana ja aitona. Nämä molemmat asuvalinnat tukevat minulle onnistumisen teemaa sekä teoksen tavoitteita ja ne liittyvät vahvasti opiskeluvuosiini.

4.3 Prosessin kulku

Taidetekoprosessin haasteena oli etenkin itsenäinen, usein myös yksinäinen, työskentelytapa. Sooloteoksen työstäminen vaati jatkuvaa itsensä puskemista ja itseensä uskominen ylläpitämistä, jonka koin usein hyvin haastavaksi. Toisaalta sooloteosta työstäessä pääsin kokemaan sen, että työtä tekee oikeasti itselleen, jolloin koen lopputuloksenkin olevan kaikista autenttisin. Koin myös haastavaksi sen, että minun tuli perustella valintojani muille. Avatessani omaa taiteellista työtäni koin itseni todella haavoittuvaiseksi ja koin tarpeelliseksi luottaa henkilöihin, joille avasin taidetekoprosessia. Tanssinopettajaopinnoissa itsetuntoni ja usko itseeni tanssijana kokivat kovan kolauksen ja haasteena olikin tästä ajatusmallista pois pyrkiminen. Toisaalta onnistumisen syvälinen tutkiminen koreografisessa prosessissa avasi ymmärrystäni opinnäytetyöni aiheesta, laajemmin kuin pelkän kirjallisen työn kirjoittaminen.

Katsojalle halusin näyttää matkan epäonnistumisesta onnistumiseen. Tiivistäessäni kokemuksen tanssin kautta kymmenen minuutin sooloteokseen, tuntui useaan otteeseen liian kunnianhimoiselta tehtävältä. Oli haastavaa pyrkiä löytämään kaikesta kokemastani tärkeimmät ydinasiat, jotka sitten jalostaa lavalle yleisön koettavaksi. Työn tekeminen vaati erityisesti omaan liikkeeseen tutustumista ja improvisaatiota. Koin ”kriittisen mieleni” hiljentämisen useaan otteeseen todella vaikeaksi. Improvisaatiosta muodostui minulle tanssinopettajakoulutuksen aikana todella ahdistava asia. En koskaan kokenut, että ilmapiiri improvisaation onnistumiselle olisi ollut turvallinen ja turvallista ympäristöä pidetään juuri yhtenä onnistumisen edellytyksenä. Jouduin tässä prosessissa siis kohtaamaan useat ”pelkoni”, joita minulle neljän vuoden opintojen aikana muodostui.

Teosprosessi eteni sykäyksittäin läpi harjoitusperiodin. Välillä kirjallinen osioni eteni paremmin kuin taiteellinen osioni ja päinvastoin. Työstin teosta lähes päivittäin ja käytin apunani paljon muistiinpanojen kirjoittamista, improvisaatiota sekä antoisia keskusteluja

taiteesta ja onnistumisesta. Käytin liikemateriaalin työstämisessä improvisaatiota, jossa käytin äänimaailmana opinnäytetyöni haastattelunauhoitteita. Kaikki haastateltavat puhuivat vastauksissaan onnistumisen kokemusten kehollisesta tunteesta, johon pääsin syventymään myös liikkeessä, nauhoitteita kuunnellessani. Opinnäytetyöprosessiini kuului vahvasti myös läsnäolon tutkiminen, joka on niin minulle, kuin osalle haastatelluista yksi onnistumisen edellytys. Pyrin harjoittamaan läsnäoloa keskittymisen kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi improvisoidessani, pyrin hiljentämään kriittistä mieltäni ja löytämään läsnäolon voiman hetkessä. Tätä edesauttoi paljon improvisaatioissa käyttämäni musiikit ja itse itselleni luoma turvallinen ympäristö. Pyrin aina tanssialiin astuessani ottamaan käyttöön myönteisen minäkuvan ja itsepuhelun. Kannustin ajatuksissani itseäni luottamaan itseeni ja minusta kumpuavaan liikkeeseen, sitä arvottamatta ja kritisoimatta. Pyrin myös sallimaan itselleni epäonnistumisen ja harjoitin epäonnistumiseen suhtautumista myönteisen itsepuhelun kautta.

Vaikka kyseessä oli sooloteoksen työstäminen, pyrin aina mahdollisuuden mukaan pyytämään palautetta ja apua kollegoiltani. Sainkin paljon arvokasta tukea ja apua muun muassa ajoitusten, siirtymien sekä tehtävänantojen työstämisessä. Teos koki viimeisen harjoitusperiodikuukauden aikana loppupyrähdysen, jolloin ajatukset teoksen rakenteesta, musiikeista ja sisällöistä alkoivat loksautua paikoilleen. Prosessissa oli myös haastavaa luottaa itseensä ja päätöksiinsä. Pelko siitä, että mitä jos minä tai teokseni eivät riitä, oli usein läsnä. Koinkin prosessin suurimmaksi haasteeksi ulkoiset tekijät, kuten liialliset rajat sekä vapauden puuttumisen. Autonomisuuden tarpeeni eivät täytyneet, jolloin luova mieleni alkoi välillä tukahtumaan. Haasteellinen taideteon prosessi opetti kuitenkin siihen, että minä itse määritän itseni ja onnistumiseni. Voin itse määrittää tavoitteeni sekä riittävyteni.

Työprosessissani onnistuin siinä, että pystyin pitämään alusta saakka kiinni niistä asioista, jotka minut alun perinkin viitoittivat tekemään opinnäytetyön onnistumisesta. Oma visioni oli alusta saakka todella selkeä, vaikka se kokikin paljon muovausta ja vaati työtä valmistuakseen. *Syväpuhdistus* on kuvaus opinnoissani oppimastani ja siitä välittyä taiteellinen ja koreografinen näkemykseni taiteilijana ja tanssinopettajana.

Taideteon ja kirjallisen osion yhteys selkeytti omia ajatuksiani, sillä kummankin työstäminen tuki toinen toistaan. Tällaisen hyvinvointinäkökulman, kuten onnistumisen, tutkiminen oli myös erittäin terapeutista ja vaati paljon työstämistä henkisellä puolella. Kirjoitustyö, haastattelut ja erinäiset keskustelut opinnäytetyön prosessin aikana toimivat inspiraatioina taideteolle ja auttoivat tavoitteideni mukaisesti ymmärtämään

onnistumisen kokemusta ja sen merkitystä tanssin parissa. Koen myös opinnäytetyön prosessin vahvistaneen ja syventäneen rooliani tanssinopettajana. Olen pystynyt hyödyntämään tässä opinnäytetyössä tutkimiani ja oppimiani asioita myös tanssinopettajana. Opinnäytetyöprosessin kanssa saman aikaisesti pyörinyt tanssinopettajan työharjoittelu Helsingin tanssiopistolla antoi minulle mahdollisuuden hyödyntää niin teoria- kuin taidetekoprosessissa saamiani havaintoja käytännön tilanteissa.

Taideteon ensi-ilta on 20. toukokuuta 2019 Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemialla. Opinnäytetyön kirjallisen osion palauttaminen tapahtui teoksen harjoitusperiodin aikana, joten tästä syystä harjoitusperiodin loppupuolta ja siinä ajassa syntyneitä muutoksia sekä esitysperiodia ei ole mahdollista avata kirjallisessa osiossa.

5 LOPUKSI

Opinnäytetyössä käy ilmi, että onnistumiset auttavat meitä kulkemaan kohti unelmiamme sekä tavoitteitamme muovaten matkasta miellyttävämmän ja nautinnollisemman. Onnistuminen on prosessi, jossa tavoitellaan itselle merkitykselliseksi koettuja asioita. Onnistumisen prosessi sisältää useita erilaisia vaiheita epäonnistumisesta välitavoitteiden saavuttamiseen. Työssä tulee ilmi onnistumisen edellytyksiä, jotka voivat olla niin sisäisiä kuin ulkoisiakin. Ilman niitä, tai edes osaa niistä, onnistumista tuskin kokee. Opinnäytetyössä käytetyissä kirjallisissa lähdeaineistoissa ja haastatteluissa, tuli esille etenkin realististen tavoitteiden, turvallisen oppimisilmapiirin ja itseensä uskomisen voima onnistumisen kokemisessa.

Opinnäytetyön ajatukset ovat kirjallista lähdeaineistoa lukuun ottamatta minun ja opinnäytetyössä haastateltujen tanssinopettajaopiskelijoiden. Uskon, että opinnäytetyön lukijakunta koostuu tanssialalla työskentelevistä tai alaa opiskelevista, joten ajatusten hyödyntäminen tanssialan työssä on mahdollista. Työn ajatuksia voi mahdollisesti soveltaa myös muualla kuin tanssialalla, sillä onnistumisen kokemukset koskettavat henkistä hyvinvointiamme kaikilla elämän osa-alueilla.

Toivon, että opinnäytetyön lukija saa opinnäytetyöni havainnoista ajateltavaa. Toivon, että työ avaa myös lukijan ymmärrystä onnistumisen merkityksestä ja tärkeydestä, antaen työkaluja onnistumisten saamiseen, niiden ymmärtämiseen sekä ylipäätään elämään. Opinnäytetyöni tarjoamia ajatuksia voi tarkastella niin oppilaan, opettajan, työntekijän kuin johtajankin näkökulmasta.

Olen itse oppinut opinnäytetyöprosessista paljon. Saavutin tavoitteeni, joka koski onnistumista ja sen merkityksen ymmärtämistä. Opin ymmärtämään onnistumista ja sitä mahdollistavia tekijöitä. Opin myös, että onnistuminen on äärimmäisen yksilöllinen ja laaja aihe. Sen tutkiminen antaa välineitä kehittyä kaikilla elämän osa-alueilla. Keskustelua onnistumisesta ja epäonnistumisesta tulisi mielestäni lisätä. Opin opinnäytetyöprosessissa luomaan kokonaisuuden kirjoittamalla ja ulkopuolisia lähteitä hyödyntäen. Taide-teen prosessi taas syvensi osaamistani niin tanssijana, kuin koreografina sekä auttoi minua ymmärtämään omia arvojani taiteen tekijänä.

Opin opinnäytetyöprosessissa paljon myös siitä, miksi onnistuminen on ollut minulle niin vaikeaa. Tilanteessani edellytyksiä onnistumiselle ei ole löytynyt tarpeeksi. Toisaalta

onnistumisten puuttuminen elämästäni on auttanut minua ymmärtämään ihmisiä, joilla voi olla samanlaisia kokemuksia, kuin minulla on opintojeni aikana ollut. Uskon näiden erilaisten näkökulmien monipuolistavan opinnäytetyötä. Omat epäonnistumiseni ovat siivittäneet minut tutkimaan onnistumisen mahdollistamista ja uskon siitä olevan paljon hyötyä tanssinopettajan työssä.

Tulevaisuudessa aion kehittää ymmärrystäni onnistumisesta vielä syvemmin ja hyödyntää saamiani tietoja ja taitoja tanssialalla työskentelevänä ammattilaisena. Haluan etenkin tanssinopettajana mahdollistaa oppilailleni onnistumisia, luomalla tanssitunneilleni kannustavan ja turvallisen ilmapiirin sekä rakentamalla luottamusta. Pyrin luomaan ilmapiirin, jossa epäonnistumiset ja onnistumiset sallitaan ja niistä keskustellaan. Myös ihmisten aito kohtaaminen ja heidän täyden potentiaalinsa esiin tuominen ja hyödyntäminen tanssissa ovat osoittautuneet minulle tässä ammatissa tärkeiksi asioiksi. Minulle on tärkeää viedä tanssin kentälle osaamista ja ymmärrystä ihmisestä kokonaisuutena, jossa mieli ja keho ovat vahvasti vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

LÄHTEET

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow: elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas.

Grant Halvorson, H. 2012. Onnistu ja menesty kaikissa tavoitteissasi. Helsinki: Basam Books.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Jaakkola, M. & Rovio, E. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. 2018. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 137–147.

Kaski, S. & Miettinen, M. 2018. Onnistumisen taidot: löydä tie tavoitteisiin. Helsinki: Kirjapaja.

Korpisalo, M. 2019. LinkedIn-julkaisu. Viitattu 28.4.2019 <https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:6525318102677356544>.

Maxwell, J. 2013. Eteenpäin epäonnistuminen: epäonnistumisista askelmat menestykseen. Kuopio: Scanria.

Haastattelu onnistumisen tunteesta ja kokemuksista tanssissa

1. Miten määrittelisit onnistumisen kokemuksen? Kuinka taas määrittelisit epäonnistumisen?
2. Millainen tunne onnistuminen mielestäsi on? Miltä se tuntuu (kehossa, ajatuksissa ja mielessä tms.)?
3. Tanssin saralla, mitkä asiat vaikuttavat mielestäsi onnistumiseen?
4. Kuinka tiedostat onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksesi tanssin parissa?
5. Käytkö tanssissa kokemiasi onnistumisia ja epäonnistumisia läpi jälkikäteen ja pohditko mitkä asiat niihin vaikuttivat?
6. Millainen merkitys onnistumisilla on/on ollut tanssikokemuksissasi? Koetko, että onnistumiset ovat vaikuttaneet valintoihisi elämässä? Mikäli on, onko sinulla antaa esimerkkiä tällaisesta tilanteesta?
7. Onko jotkut tanssin parissa saadut onnistumisen kokemukset jääneet sinulla erityisesti mieleen? Voitko mainita esimerkkejä tällaisista tilanteista? Onko näissä ns. erityisissä kokemuksissa ollut joitain yhdistäviä tekijöitä?
8. Koetko, että onnistumisen kokemukset vaikuttavat identiteettiisi tanssin ammattilaisena? Millä tavalla?
9. Koetko, että onnistuminen tanssissa on tärkeämpää kuin joillain muilla elämän osa-alueilla?
10. Saatko/oletko saanut onnistumisen kokemuksia mielestäsi riittävästi tanssin saralla?
11. Mitkä asiat tanssin opettamisessa/ohjaamisessa voivat vaikuttaa mielestäsi onnistumisen kokemuksia lisäävästi?