

Meeri Mutanen

"TANSSIN PITÄIS MUN MIELESTÄ OLLA PAKOLLINEN JOKAISELLE"

Tanssi lukion oppiaineena ja sen vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin

”TANSSIN PITÄIS MUN MIELESTÄ OLLA PAKOLLINEN JOKAISELLE”

Tanssi lukion oppiaineena ja sen vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin

Meeri Mutanen
Opinnäytetyö
Kevät 2023
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Meeri Mutanen

Opinnäytetyön nimi: Tanssin pitäis mun mielestä olla pakollinen jokaiselle: Tanssi lukion oppiaineena ja sen vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin

Työn ohjaajat: Petri Hoppu ja Anssi Kirkonpelto

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2023

Sivumäärä: 48 + 9

Tämä opinnäytetyö tarkastelee tanssia ilmaisutaitolukion oppiaineena ja selvittää sen vaikutuksia lukio-opiskelijoiden hyvinvointiin. Työn keskeisenä tavoitteena on lisätä tietoutta tanssin ja ilmaisutaidon hyödyistä nuorten hyvinvoinnille sekä perustella niiden paikkaa suomalaisessa koulutusjärjestelmässä. Työssäni pyrin nostamaan esiin tanssin monialaisia vaikutuksia nuorten näkökulmasta sekä poistamaan vastakkainasettelua taideaineiden ja perinteisten lukuaineiden välillä. Opinnäytetyöni tavoitteena on toimia keskustelunavaajana ja ajatusten herättäjänä uupuneiden nuorten koulumaailmassa. Toivonkin, että teema tavoittaisi muitakin kuin vain tanssin tai taideaineiden opettajia, sillä aihe koskettaa pedagogiikkaa myös tanssikasvatuksen ulkopuolella.

Opinnäytetyö on toteutettu keräämällä tietoperustaa nuorten hyvinvoinnista, tanssikasvatuksesta sekä Suomen lukiokentän tämän hetkistä tanssimahdollisuuksista. Keräämäni tiedon pohjalta rakensin tanssin hyvinvointivaikutuksiin keskittyvän kyselytutkimuksen, jonka toteutin yhteistyössä Tampereen yhteiskoulun lukion kanssa. Kyselyyni vastasi opiskelijoita jokaiselta lukion vuosikurssilta ja erilaisista tanssitaustoista, mutta heitä yhdistävänä tekijänä olivat kokemukset TYK:n tanssin opintojaksoista

Työ pohjaa holistiseen eli kokonaisvaltaiseen käsitykseen ihmisyydestä ja sen myötä myös hyvinvoinnista. Ihminen nähdään moniulotteisena osiensa summana, joka on aina suhteessa ympäristöönsä. Päänäkökulmat hyvinvoinnin tarkasteluun työssäni ovat henkinen ja fyysinen hyvinvointi sekä lukion tanssiopintojen vaikutukset näihin molempiin. Teoriapohjassani esitellyt teemat kuten lukiolaisten uupumus, haasteet sosiaalisissa suhteissa sekä yhteiskunnan asettamat suorituspaineet nousevat vahvasti esiin kyselyn vastauksissa. Nuorten kertomat kokemukset tukevat myös esiteltyjä tanssikasvatuksen ajatuksia siitä, millaisia hyötyjä hyvin toteutetulla tanssikasvatuksella voi yksilölle olla.

Niin kehoja kuin mieltä virkistävä liike, vapaa itseilmaisu sekä luova yhteinen toiminta ja kiireettömät kohtaamiset ovat tanssin opintojaksojen parasta antia suorittamiseen väsyneille lukiolaisille. Tämän opinnäytetyön pohjalta voidaan tanssilla todeta olevan positiivisia vaikutuksia sekä nuorten fyysiselle, että henkiselle hyvinvoinnille. Opiskelijoiden itsensä kertomat kokemukset osoittavat tanssin ja myös laajemmin ilmaisutaidon hyötyjä osana monipuolista koulutusjärjestelmää. Ilmaisutaitoaineiden sisällöt ovat ihmiseksi oppimisen keskeistä ydintä ja tanssi opettaa muun muassa sosiaalisia taitoja, kehontuntemusta, omien rajojen asettamista sekä toisen rajojen kunnioittamista.

Asiasanat: tanssikasvatus, hyvinvointi, lukio, ilmaisutaito

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme of Dance Teacher

Author: Meeri Mutanen

Title of thesis: Dance should be mandatory for everyone: Dance as an upper secondary school subject and its' effects on student's well-being

Supervisors: Petri Hoppu and Anssi Kirkonpelto

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2023

Number of pages: 48 + 9

This thesis studies dance as a subject in an arts-oriented senior secondary school and how it affects the students' well-being. The focus of the study is to highlight the pros and benefits of dancing and arts in general. With this thesis I want to prove their impacts and to justify their spot in the Finnish education system. The goal for this study is to open conversations with all educators working with tired and exhausted young students. So not just within the dance teacher community because these themes are related to all aspects of education and pedagogy.

The background for this study was formed from different resources touching the themes of well-being, dance education and dance as a part of Finnish school system. Based on the gathered theory I executed an online questionnaire that was directed to the students of an arts-oriented senior secondary school that I taught in. I got answers from all different classes and multiple backgrounds in dance but what they all had in common was that they had studied dance in school.

The main point of view in this thesis is that a person is a complex being with multiple aspects affecting their presence. That also means that well-being is different for everyone, and we all have our own takes on it. In the study I made a general separation of mental and physical well-being and studied the effects dance had on both of those.

The outcome of the study was that dance as a school subject does affect the experience of well-being. The positive outcome was formed by movement, creativity, free self-expression and encounters with others. The effects were experienced both in physical and mental health but they were more significant for mental well-being. This study does prove the existence of those good and important qualities arts have that teach us the core of being a human. In dance the students learn for example how to understand their bodies, setting boundaries and respecting others while being social and keeping their bodies moving.

Keywords: dance education, well-being, upper secondary education, arts

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUKSEN TAUSTALLA.....	8
2.1	Lukiolaisten hyvinvointi vaakalaudalla	8
2.2	Tanssikasvatus.....	11
3	TANSSI OPPIAINEENA LUKIOSSA.....	15
3.1	Tanssi Suomen ilmaisutaitolukioissa	16
3.2	Tanssin lukiokoulutukset Suomessa	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	20
4.1	Tutkimusympäristö	20
4.2	Tutkimusmenetelmä	21
4.3	Tutkimuksen toteutus ja kyselyn vastaajakunta.....	22
5	OPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA.....	24
5.1	Opiskelijoiden kokemukset omasta hyvinvoinnistaan	24
5.2	Opiskelijoiden kokemukset tanssista Tampereen yhteiskoulun lukiossa	27
5.3	Tanssin vaikutukset opiskelijoiden fyysiselle hyvinvoinnille	31
5.4	Tanssin vaikutukset opiskelijoiden henkiselle hyvinvoinnille	33
6	YHTEENVETO	40
6.1	Tanssi osana aktiivista koulupäivää	40
6.2	Tanssi mielenterveyden tukijana	41
6.3	Pohdinta	43
	LÄHTEET	46
	LIITTEET	49

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin tanssia oppiaineena suomalaisessa lukiokoulutuksessa ja selvitän sen vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin. Keväällä 2023 Suomen lukioista ylioppilaiksi valmistuvat nuoret, jotka ovat saaneet viimeisenä vuotenaan kokea ensi kertaa ”tavallisen” lukuvuoden ilman etäopetusta tai muita erityisjärjestelyitä sitten oman 8. luokkansa. Stressi maailman myllerryksestä, vuosien ajan rajoittuneet sosiaaliset suhteet, mahdolliset harrastusten katkeamiset, välistä jääneet sukupolvikokemukset ja korkeakoulujen hakuprosessiuudistuksen kasvattama opiskelupaine ovat olleet osatekijöitä nuorten lisääntyvässä pahoinvoinnissa. Vuonna 2021 Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) teettämässä kouluterveyskyselyssä yli 60 % lukiolaisista kertoi kokeneensa huolta omasta mielialastaan viimeisen 12 kuukauden aikana. Huolestuneiden osuus oli kasvanut kahden vuoden aikana poikien keskuudessa neljä prosenttia ja tytöissä jopa kymmenen prosenttia. (THL 2021.)

Kun syksyllä 2022 sain mahdollisuuden tehdä tanssinopettajan sijaisuuden ilmaisutaitoon erikoistuneessa Tampereen yhteiskoulun lukiossa (TYK), kiteytyivät yllä luetellut hankaluudet luokkaan saapuvissa oppilaissa. Opiskelijoista paistoi usein väsymys, stressi, ahdistuneisuus tai muut murheet. Tanssinopettajana koin, että minulla oli ehkä useita muiden aineiden opettajia parempi mahdollisuus tarjota opiskelijoille toisenlainen kokemus oppitunneista ja opiskelusta.

Tampereen yhteiskoulun lukiossa tanssi-ilmaisu oppiaineena eroaa perinteisestä koulukäsityksestä siinä, että tunneilla ei istuta pulpeteissa, kotiin ei tarvitse viedä läksyjä eikä osaamista mitata kokeella. Syksyllä 2021 käyttöön otetun opetussuunnitelman myötä ilmaisutaito-osaamista ei TYK:ssa enää edes arvioida numeroarvosanoin. Kurssien kuorma opiskelijalle on siis usein pienempi, vaikka omat kuormittavuustekijänsä löytyvät toki tanssitunneiltakin.

Kun näin opiskelijoiden tilanteen lähietäisyydeltä, halusin tietoisesti yrittää luoda tanssitunneistani taukopaikkoja opiskeluarjen keskelle. Halusin osoittaa opiskelijoille, että joskus pelkkä paikalle raahautuminen riittää. Tästä ajatuksesta ja tekemistäni havainnoista lähdin kehittämään opinnäytetyöni tutkimukselle aihetta. Niin minulle kuin lukuisille tuntemilleni ihmisillekin tanssi on toiminut pakopaikkana, hengähdystaukona tai keinona tuulettaa omia ajatuksia. Uskon, että se voi olla sitä myös lukiolaisille koulussa. Siksi halusin kysyä heidän ajatuksiaan aiheesta, ja selvittää, onko lukion tanssikursseilla vaikutuksia opiskelijoiden kokemukseen hyvinvoinnista.

Itse olen TYK:n alumni ja olen valmistunut sieltä ylioppilaaksi keväällä 2018. Minun lukiokokemukseni parhaat palat tarjottiin aina ilmaisutaitoaineiden kursseilla. Vaikka pidin opiskelusta muutenkin, eniten innostusta aiheutti, jos tiesi koulussa pääsevänsä hassuttelemaan teatteritunnille tai katusoittamaan musiikin kurssilla. Ne olivat hetkiä ja kokemuksia, jotka ruokkivat innostusta koulunkäyntiin ylipäättäen.

On puhuttu siitä, viekö ilmaisutaito liikaa opiskelijoiden energiaa ja huomiota ”tärkeämmiltä” aineilta. Toivon, ettei asiaa katsottaisi vastakkainasetteluna vaan mahdollisuutena. Saattaa olla, että matematiikan laskut tai kielten kuuntelut sujuvatkin huomattavasti paremmin sen jälkeen, kun on ensin tunnin tuulettanut mieltään tanssi-improvisaatiolla. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on siis myös osoittaa tanssin ja ilmaisutaidon hyötyjä opiskelijoille ja perustella niiden paikkaa koulumaailmassa. Tutkimukseni on toteutettu ilmaisutaitolukiossa, jossa ilmaisutaitoaineet ovat kiinteä osa koulun arkea ja opetussuunnitelmaa. Toivottavasti jonain päivänä luovuuden hyödyt tiedostettaisiin laajemminkin eikä ilmaisutaito olisi enää vain harvojen herkkua. Tutkimuskysymykseni työhön lähdettäessä ovat: Onko tanssilla lukion oppiaineena vaikutusta opiskelijoiden henkiseen tai fyysiseen hyvinvointiin? Jos on, millaisia nämä vaikutukset ovat ja mistä ne johtuvat?

2 TUTKIMUKSEN TAUSTALLA

Kun idea opinnäytetyöhön syntyi TYK:ssa syksyllä 2022, ei aineistoa nuorten pahoinvoinnista tarvinnut lähteä kovin kaukaa etsimään. Aihe on puhututtanut laajalti yhteiskunnassa jo pitkään ja pandemia-aika vaikutuksineen on vain lisännyt tutkimuksen tarvetta. Tutustuin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, eli THL:n, kouluterveyskyselyyn sekä Suomen Lukiolaisten Liiton ja Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr:n Lukiolaisbarometri-hankkeeseen, jotka kartoittivat suoria suuntaviivoja omalle kyselytutkimukselleni. Näiden lisäksi vahvana vaikutteena toimi Liisa Huhdan kirja Uupuneet nuoret pärjääjät. Liisa Huhta on paitsi tutkija ja tietokirjailija, myös TYK:n opinto-ohjaaja, joka uusimmassa teoksessaan käsittelee opiskelijahaastattelujen kautta lukiolaisten uupumusta sekä keinoja siitä selviytymiseen ja uupuneen nuoren tukemiseen. Huhdan kirjaa varten haastattelemat opiskelijat olivat myös entisiä tai nykyisiä tykkiläisiä, mikä teki teoksen tarjoamasta teoriasta spesifiä omaa tutkimuskohderyhmääni ajatellen.

2.1 Lukiolaisten hyvinvointi vaakalaudalla

Koulutyö kuormittaa suomalaisnuoria enemmän kuin vastaavia ikäluokkia muissa maissa (Salmela-Aro 2023). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn (2021) mukaan 38 % lukiolaisista kokee uupumusasteista väsymystä koulutyössään. Pelkästään tyttöjen vastauksia tarkastellessa luku nousee kymmenellä prosentilla (48 %) ja kattaa siis lähes joka toisen kyselyyn vastanneen tytön. Spesifisti lukio-opiskelijoiden tilasta seurantatietoa tuottavassa Lukiolaisbarometrissä puolestaan vuonna 2022 54 % vastaajista kertoi uupumuksen hidastaneen opintojensa etenemistä. Vielä kolme vuotta aiemmin vuoden 2019 kyselyssä sama luku oli vain 37 prosenttia. Ilmiö ei ole uusi eikä syytä voida täysin sysätä pandemian niskaan, mutta poikkeusoloissa kasvaminen ja epävarmojen vuosien vaikutus näkyvät nuorissa.

Uupumus ei ole nuorten ainoa oire, vaan koululuokissa masennus, ahdistuneisuus sekä paniikkioireet ovat valitettavaa arkipäivää (Huhta 2022, 15). Mikä on ajanut lukiolaiset siihen tilanteeseen, että vain 17 % opiskelijoista kokee aamulla kouluun lähtemisen tuntuvaan hyvältä? 60 prosenttia kertoi tilanteen olevan osittain tai täysin päinvastainen. (Lukiolaisbarometri 2022.) Kouluterveyskyselyssä samaa aihetta kuvataan kolmen kysymyksen summaindikaattorilla, jonka tulos ei sekään imartele koulutuksen tilannetta. Vain joka kolmas lukio-opiskelija kokee opinnoissaan kouluinnostusta (THL 2021). Kouluinnostuksella tarkoitetaan myönteistä

suhtautumista opiskeluun, ja arjessa se näkyy opiskelijan tarmokkaana asenteena sekä koulutyölle omistautumisena (Salmela-Aro 2023).

Koulu-uupumus rinnastuu työuupumukseen; pikkuhiljaa kasvavan paineen ja stressin seurauksena ihmiselle kehittyä kehon ja mielen häiriötila, joka pitkittyessään ja hoitamattomana johtaa todennäköisesti masennukseen ja muihin mielenterveyden ongelmiin (Huhta 2022, 19; Salmela Aro 2023). Ilmiö ei koske vain lukiolaisia ja nuoria. Huhdan mukaan joka vuosi 8000 suomalaista jää mielenterveyden haasteiden takia työkyvyttömyyseläkkeelle ja korkeakouluopiskelijoista joka kolmas kärsii ahdistus- tai masennusoireista (2022, 19). Vuonna 2011 vähintäänkin lievästä työuupumuksesta kärsi neljännes suomalaisista työssäkäyvistä: 25 % miehistä ja 27 % naisista (Uusitalo-Arola, Tuisku ja Rossi 2022). Suomessa pitkään koulu-uupumusta tutkineen Katariina Salmela-Aron (2023) mukaan kouluun uupuneen nuoren tilaa voidaan tarkastella kolmen tekijän kautta: voimakas koulutyöhön sidonnainen väsymys, välinpitämättömyys opintoja kohtaan sekä heikko suoriutuminen koulutyössä.

Tunne siitä, että aina voi tehdä jotain enemmän, paremmin ja nopeammin, on nuorten elämässä vahvasti läsnä. Sosiaalinen media on luonut ympäristön, jossa olemme kokoajan tietoisia kuinka paljon ihmiset ympärillämme tekevät ja miten monessa tulisi itsekkin olla mukana. Riittämättömyyden tunnetta koetaan monella elämän osa-alueella ja hyvin usein se liittyy myös omaan suoriutumiseen opiskelijana. Kouluterveyskyselyssä 40 % tytöistä kertoi kokevansa riittämättömyyden tunnetta koulutyössään. Osuus on tyttöjen kohdalla huomattavasti suurempi kuin pojissa, joista vain 17 % koki samankaltaisia tunteita. Molemmissa ryhmissä oli kuitenkin tapahtunut kasvua vuoden 2019 vastauksista. (THL 2021.)

Leni Kärkkäinen tutki Pro gradu -tutkielmassaan vuonna 2022 yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia suoriutuskeskeisyydestä. Hyvin suoriutumiselle annettiin elämässä useita eri merkityksiä ja sen painoarvo vaihteli vastaajien keskuudessa. Osa vastaajista kuitenkin kertoi jopa määrittelevänsä omaa ihmisarvoaan suoritustensa perusteella ja useissa kyselyn vastauksissa toistuivat mielenterveyden haasteet, joita arvokkuuden pohjaaminen suorituksiin aiheutti. Omaa arvokkuuttaan opiskelijana suuri osa mittasi ylioppilastutkintonsa arvosanoilla. (Kärkkäinen 2022, 32–34.)

Ei siis ole ihme, että lukiolaiset kokevat suorituspainetta ja uupumusta aiheuttavaa riittämättömyyden tunnetta opinnoissaan, joiden loppuhuipennus nähdään suomalaisen

koulutusjärjestelmän tulikokeena. Ylioppilaskokeen merkitys opiskelija-arvon mittarina on nyt myös suurempi kuin aiemmin. Vuodesta 2020 alkaen todistusvalinta on ollut pääväylä koreakouluopintoihin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023), mikä monelle lukiolaiselle kasaa paineet tulevaisuudesta ylioppilaskirjoitusten varaan. Asia ei todellisuudessa ole niin dramaattinen eivätkä kirjoitukset määrittele opiskelijan loppuelämää, mutta nuorelle lukiolaiselle jatko-opintoihin hakeutuminen on useasti hetki, jossa hän ensikertaa valitsee elämälleen suuntaa. Jokainen toivoo pystyvänsä sellaisiin suorituksiin, jotka mahdollistaisivat jatko-opintohaaveiden toteuttamisen.

Liisa Huhdan mukaan (2022, 20) nuorten kohdalla uupumisen tunnistaminen ja myöntäminen on erityisen haastavaa, sillä he ovat usein kunnianhimoisia harrastuksissaan ja koulumenestyksessään. Palautumisen merkitystä elämässä on harvoin vielä ymmärretty, sillä nuoret ovat tottuneet jaksamaan ilman hengähdystaukoja. Kuormituksen purkaminen ja palautumisen alkuun saaminen ei ole nuoren kohdalla niin yksinkertaista kuin millaiseksi se aikuisten maailmassa usein ajatellaan. Aikuinen jää työuupumuksensa takia sairauslomalle, mutta nuorelle etenkin pidempi sairausloma yksin kotona erossa muista vertaisistaan, on vain harvoin hyvä vaihtoehto. Koulunkäynti on keskeinen osa nuoruusiän kehitysvaihetta ja kuormitusta koitetaan ennemmin purkaa muilla keinoilla kuin sairauslomalla. (Huhta 2022, 20.) Nuoret kaipaavat kokemuksia yhteisöllisyydestä, osallisuudesta sekä omista vaikutusmahdollisuuksistaan ja siksi usein hyvin huonokuntoisetkin nuoret käyvät koulua (Huhta 2022, 20; Salmela-Aro 2023).

Syitä uupumuksen ja pahoinvoinnin takana on yhtä monta kuin on oireilevia nuoriakin. Salmela-Aron (2023) mukaan suomalaista koulujärjestelmää vaivaa kiireen ilmapiiri, joka altistaa nuoret uupumukselle. Toiset suorittavat itsensä puhki tavoitellessaan täydellisyyttä, osalla on oppimisvaikeuksia, koulunkäyntiä haittaavia sairauksia tai harrastus, joka tähtää ammattimaiseen tulevaisuuteen ja vaatii siksi paljon aikaa ja panostusta. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjä edustavilla nuorilla energiaa saattaa kulua ihan vain oman paikan todistamiseen maailmassa, jossa cis-hetero on edelleen normi. Kaikilla nuorilla ei välttämättä ole tukiverkostoa, joka auttaisi jaksamaan ja kohtaamaan arjen kasvukipuja. Välit vanhempiin voivat olla huonot tai perheessä voi olla ongelmia, joiden takia nuori salaa omat haasteensa eikä pysty kotona kertomaan tunteistaan. On myös opiskelijoita, joilla koulupäivät kuluvat aina yksin ilman yhtäkään ystävää. (Huhta 2022, 41–42.)

Lukiolaisista 18 % kertookin tuntevansa itsensä yksinäiseksi. Sekä tytöissä että pojissa yksinäisyyden tunteet olivat lisääntyneet pandemia-ajan jälkeen ja joka kymmenes poika vastasi,

ettei hänellä ole yhtäkään läheistä ystävää, jonka kanssa luottamuksellisesti puhua omista asioista. Tytöistä vain alle puolet (46 %) koki itsensä tärkeäksi osaksi luokkayhteisöä. (THL 2021.)

Jotta opiskelu voi sujua ja siihen voi rauhassa keskittyä, pitää opiskelijan kokea olevansa osa turvallista ympäristöä ja yhteisöä. Yhteisöllinen tekeminen sitoo opiskelijoita paremmin kouluun ja auttaa jaksamaan, kun tutussa ryhmässä niin opiskelijat kuin opettajakin tuntevat toisensa. Nuori tulee nähdyksi ja saa kokemuksen turvalliseen ryhmään kuulumisesta. Tämän asetelman luominen kurssimuotoisessa lukiossa ei ole helppoa, kun ryhmät, opettajat ja opiskelutoverit vaihtuvat joka tunnille. Koko paketti pistetään uusiksi viimeistään jakson vaihtuessa noin seitsemän viikon välein. (Huhta 2022, 26, 86.)

Huhta pohtii kirjassaan (2022, 89) kuinka tärkeää olisi, että oppinaineesta riippumatta tunneilla olisi edes pieni hetki aikaa pysähtyä opiskelijan kuulumisten äärelle ja nimenomaan niin, että jokainen tulee kuulluksi eivätkä vain ryhmän äänekkäimmät oppilaat. Tämä on kuitenkin käytännössä vaikeaa opettajille, joilla on paine ehtiä käydä läpi kurssin laajat sisällöt, joihin ei muutenkaan tunnu olevan tarpeeksi aikaa.

Taide- ja ilmaisutaitoaineissa on luontaisesti enemmän tilaa vapaalle keskustelulle sekä kohtaamiselle, mutta sitä ei saa opettajana ottaa itsestäänselvyytenä. Koen omassa opettajuudessaan tärkeäksi sen, että oppilaat kuulevat tarpeeksi usein, etten odota heiltä kuuta taivaalta, ja tunnilla riittää se, mitä siinä hetkessä on annettavana. Tunnilleni saa tulla väsyneenä, huonosti nukkuneena, stressaantuneena tai ahdistuneena ja tunteen saa halutessaan jakaa eikä sitä tarvitse tekemisessään peitellä. Minulla tanssinopettajana oli tuntisuunnitelmissani myös varaa joustaa opiskelijoiden olotilan mukaan. Ennen koeviikkoa tarpeeseen tuli rentoutus ja parihieronta, joku aamu aloitettiin hitaasti lattialla makoillen, kun taas toisena päivänä pieni herättely aamujumpan muodossa oli paikallaan. Tällainen joustavuus ja mahdollisuus mukautumiseen on koulumaailmassa luksusta, joka lisääntyessään varmasti parantaisi opiskelijoiden hyvinvointia.

2.2 Tanssikasvatus

Länsimaisessa kulttuurissa henkisiin prosesseihin liittyvä lahjakkuus on suuremmassa arvossa kuin fyysiseen toimintaan liittyvä osaaminen. Nämä kaksi erotetaan edelleen toisistaan, vaikka tiedetään, että kehollisuudella on selvä yhteys kognitiiviseen toimintaan ja tunne-elämään. Tanssilla puolestaan on suomalaisessa mielenmaisemassa elitistinen luonne ja se kuuluu monien

mielestä vain harvoille ja valituille – useimmiten tytöille. Miksi tanssi nähdään tällaisen linssin läpi, vaikka kasvatusjärjestelmämme tarjoaa jokaiselle oppilaalle perusopetusta muun muassa musiikista ja kuvataiteista? Suomalaisessa kasvatusjärjestelmässä ei tanssin merkitystä ja sen kasvatuksellisia mahdollisuuksia ole hyödynnetty juuri lainkaan. (Anttila 1994, 5B, 11A.)

Vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa kuvataiteen tehtävä oppiaineena on ohjata oppilaita tutkimaan ja ilmaisemaan kulttuurisesti moninaista todellisuutta taiteen keinoin, sekä tukea heidän identiteettinsä rakentumista, kulttuurista osaamista ja yhteisöllisyyttä ympäristössä, jossa oppilaan omat kokemukset, mielikuvitus ja kokeileminen luovat opetuksen perustan (ePerusteet 2023a). Musiikin oppiaineessa puolestaan luodaan oppilaalle edellytyksiä aktiiviseen kulttuuriseen osallisuuteen, ja rakennetaan pohjaa musiikin elinikäiselle harrastamiselle. Musiikin opetuksella halutaan kannustaa arvostavaa ja uteliasta suhtautumista kulttuuriseen monimuotoisuuteen sekä edesauttaa oppilaiden ilmaisutaitojen kehittymistä. (ePerusteet 2023b.) Sekä musiikin, että kuvataiteen opiskelu on tärkeä osa suomalaista koulujärjestelmää ja kulttuurikasvatuksesta ei missään nimessä pidä leikata pois, mutta näitäkin oppiaineiden tavoitteita lukiessa ei voi välttyä pohtimasta, kuinka paljon tanssilla olisi tällaisten taitojen kehittämiseen annettavaa.

Tanssikasvatuksesta puhuttaessa tarkoitetaan laaja-alaista ja kokonaisvaltaista toimintaa tanssin ympärillä. Termi on laajempi kuin tanssinopetus, jonka katsotaan Eeva Anttilan mukaan (1994, 7B) keskittyvän tanssitekniikan ja tanssitaidon perinteiseen opetukseen. Tanssikasvatuksessa huomioidaan tanssitaidon lisäksi oppilaan tanssi-ilmaisun ja tanssitiedon kehittäminen. Tanssikasvatuksen keskiössä ovat kaikille tanssin muodoille yhteisten perustaitojen ja -elementtien opettelu. Se auttaa oppilaita ymmärtämään tanssia taidemuotona, vastaanottamaan, tulkitsemaan sekä analysoimaan ja luomaan tanssia. Lisäksi tanssi nähdään keinona muuttaa kulttuurissamme syvällä itävää kehokielteisyyttä sekä ilmaisun estyneisyyttä. Tähän kuitenkin tarvitaan tanssikasvatuksen tuominen kaikkien saataville tarpeeksi aikaisessa vaiheessa, ennen kuin stereotypiat ja häpeä oman kehon käytöstä ilmaisun välineenä voivat hankaloittaa yksilön suhtautumista tanssiin. (Anttila 1994, 7B, 11A.)

Tanssikasvatuksella nähdään olevan kaksi päämäärää: oppilaan kehittäminen ihmisenä ja oppilaan kehittäminen tanssitaiteen vastaanottajana, tulkittajana ja luoja. Näitä päämääriä tulisi Anttilan (1994, 11B) mukaan tarkastella rinnakkaisina, ei vastakkainasetteluna. ”Joko-tai” asetelma on haitallista tanssikasvatukselle ja omalta osaltaan se on hankaloittanut tanssin aseman

vakiintumista suomalaisessa kulttuurissa. Yleiset ristiriidat tanssin tarkastelussa ovat ”tanssi liikkeenä” (*dance as movement*) vastaan ”tanssi taiteena” (*dance as art*) sekä tanssikasvatukselle tyypillinen kysymys sen merkityksestä: Onko keskiössä oppiminen tanssin kautta (*learning through dance*) vai tanssin oppiminen (*learning to dance*)? (Anttila 1994, 11B.)

Nämä erilaiset näkökulmat muodostavat kaksi tanssikasvatuksen perusulottuvuutta, jotka ovat utilitaristinen näkemys eli kasvatuksellinen malli sekä esteettinen näkemys eli ammatillinen malli (kuvio 1). Pitkälti Rudolf Labanin teorioihin pohjautuva kasvatuksellinen malli on saanut Anttilan (1994, 12B) mukaan kritiikkiä liiallisesta sisäisten prosessien korostamisesta sekä tanssin taiteellisen ja esteettisen kehityksen vähäisestä huomioimisesta. Kasvatuksellisessa mallissa kiinnitetään erityistä huomiota ilmaisun sisältöön, ja oppilasta kannustetaan pääsemään käsiksi omaan sisäiseen maailmaansa, ideoihinsa sekä tunteisiinsa. Nämä nähdään olennaisempana osana taiteellista prosessia, kuin sen ulkoinen muoto, jonka kautta tanssin tarkastelu on kasvatuksellisen mallin tukijoiden mielestä liian pinnallista. Ammatillisen mallin kannattajat puolestaan korostavat tanssin merkitystä taiteena. He ovat huolissaan siitä, millaiseksi tanssi muodostuisi, jos sen ainut arvo kasvatuksessa nähdään persoonallisuuden kehityksen tukijana ja sosiaalisuuden edistäjänä. (Anttila 1994, 12B.)



KUVIO 1. Tanssikasvatuksen kaksi perusulottuvuutta.

Tällainen kahtiajako ei ole käytännön kannalta hedelmällistä, ja itse näen tanssikasvatuksen mahdollisuudet juuri siinä, että sen avulla voidaan kehittää sekä kasvatuksellisia, että taiteellisia ominaisuuksia. Itse työkentällä toteuttamassani tanssikasvatuksessa nämä kaksi perusulottuvuutta asettuvat luontaisesti lomittain oppimisprosessien eri vaiheisiin. Kyse on kuitenkin oppilaan kokonaisvaltaisesta kehityksestä, jossa kaikki osa-alueet kehittyvät yhdessä, jolloin myös eri näkökulmien sovittaminen yhteen on perusteltua (Anttila 1994, 13A).

Millaisia hyötyjä tanssikasvatuksella sitten on, jotka puoltaisivat sen laajempaa hyödyntämistä kasvatusjärjestelmässämme? Tiedostamme, että oppiminen tapahtuu aina aistien välityksellä, ja, että ihmisen kognitiivinen kehitys pohjautuu rikkaisiin aisti- ja motorisiin kokemuksiin. Tanssin erityispiirre onkin, että se aktivoi samanaikaisesti useita eri aisteja. Perinteisestä liikuntakasvatuksesta eroten, tanssikasvatuksessa fyysinen suoritus on vain osa liikekokemuksesta ja keskiössä on inhimillisen liikekapasiteetin sekä erilaisten liikelaatujen mahdollisimman laaja käyttö. Liikkeen älylliset ja emotionaaliset ulottuvuudet ovat aivan yhtä tärkeitä, kuin fyysinen suoritus. (Anttila 1994, 15A-15B.)

Tanssikasvatus kehittää valtavasti yksilön kehontietoisuutta. Tällä viitataan ihmisen kykyyn tarkastella tietoisesti omassa kehossa tapahtuvia aistimuksia ja tuntemuksia. Tiedostamisen myötä aistimukset muuttuvat tajunnan sisällöksi eli tiedoksi. Kehontietoisuus on yksilön itsetuntemuksen perusta, tunne siitä kuka ja mikä minä olen. Omaan kehoon tutustuminen ja kehonhallinnan kokonaisvaltainen kehittäminen tukee myös positiivisen minäkäsityksen muodostumista. (Anttila 2022, 6.2; Anttila 1994, 15B-16A.)

Itseen ja omaan kehoon keskittymisen lisäksi, tanssikasvatuksen keskiössä on sosiaalisuuden kehittäminen pari- ja ryhmätyöskentelyn avulla. Tunneilla rohkaistaan itseilmaisuun, hyväksytään ja arvostetaan erilaisuutta, huomioidaan toisten näkökulmia ja ideoita sekä muun muassa sopeudutaan harjoitusten yhteisiin sääntöihin ja ratkaistaan erilaisia luovia pulmia. Tanssi itsessään on siis jo arvokasta, mutta tanssikasvatuksen paikkaa yhteiskunnassa perustellessa on tärkeää pystyä osoittamaan sen toimivuus yleisesti vallitsevien kasvatustavoitteiden edistäjänä. (Anttila 1994, 16A-16B, 18A.)

3 TANSSI OPPIAINEENA LUKIOSSA

Kun puhutaan tanssista ja lukio-opiskelusta samassa lauseessa, suurelle osalle tulee varmasti ensimmäisenä mieleen suomalainen lukioperinne vanhojen tanssit. Vanhojenpäivänä juhlitaan abiturienttien koulutaipaleen päättymistä ja toisluokkalaisten siirtymistä koulun vanhimmiksi. Vanhojenpäivää on tietävästi vietetty ensimmäisissä helsinkiläiskouluissa jo 1930- ja 1940-luvuilta lähtien, jolloin päivään liittyvät juhlan muodot vaihtelivat vielä laajasti. Aluksi päivän keskiössä oli historiallinen pukuloisto ja vaikka ”vanhojen tanssien” yhdistämisestä päivän perinteisiin on tietoa 1950-luvun alkupuolelta lähtien, vietettiin vielä 1970-luvullakin tanssittomia vanhojenpäiviä. (Jäppinen 2021.)

Nykyään vanhojenpäivässä kulkevat käsikädessä tanssien ympärille rakentuva ohjelma, sekä tapahtumaan liittyvä pukuloisto ja ulkoinen panostus. Vanhojen tanssit ovat edelleen järjestävän koulun näköinen tapahtuma ja esimerkiksi ohjelmistoon kuuluvat tanssit vaihtelevat koulujen välillä. Vanhojen päivän tanssilajikirjo koostuu pääosin vanhoista hovi- ja kansantansseista kuten Cicaposta, Pompadourista, valssista sekä katrillista. (Happonen & Mustonen 2013, 24.) Tanssien kohokohta on usein opiskelijoiden itse suunnittelema oma tanssi, jossa muodollisuudet ja perinteet väistyvät tieltä, kun koreografia koostuu sen hetkisistä hittiliikkeistä tanssittuna vuoden soitetuimpiin tai muuten kyseiselle ikäluokalle merkittäviin kappaleisiin.

Suurimmassa osassa kouluja lukiolaisten kosketuspinta tanssiin jää vanhoihin tansseihin, mutta on olemassa myös lukioita, joissa tanssi on oma oppiaineensa. Tällaisia lukioita ovat eri ilmaisutaito- ja taidelukiot. Tanssia oppiaineena tarjoavat lukiot toteuttavat kaikki opetuksessaan kokonaisvaltaista tanssikasvatusta, vaikka painotukset mm. jo pelkästään opiskelijakunnan takia ovat erilaisia. Toiset näistä koulutuksista mahdollistavat kaikille oppilaille taustasta tai taitotasosta huolimatta tilaisuuden osallistua tanssikursseille, kun taas toiset ovat nimenomaan keskittyneitä jo edistyneiden tanssioppilaiden matkan tukemiseen kohti mahdollista tanssin ammattilaisuutta. Pääsääntönä voidaan kuitenkin pitää, että lukion tanssikasvatuksessa yhdistyvät luovuus, taito ja tieto.

Tanssista voi suorittaa myös lukiodiplomin. Lukiodiplomi tarjoaa opiskelijalle mahdollisuuden osoittaa erityistä osaamista ja harrastuneisuutta sellaisissa aineissa ja aineryhmissä, joiden osaamista ei ylioppilaskokeella voida mitata. Tanssin ohella lukiodiplomin voi suorittaa mm.

musiikissa, mediassa, liikunnassa tai teatterissa. Tanssin lukiodiplomin tehtävänä on kuvata ja tukea opiskelijan pitkäjänteistä tanssin opiskelua sekä taiteellisen työn kehitystä lukioaikana. Tätä prosessia arvioidaan tanssidiplomissa kolmessa eri osassa: tanssillisessa tehtävässä, tutkielmassa sekä opiskelijan itse laatimassa kirjallisessa itsearvioinnissa. (Opetushallitus 2022; Opetushallitus 2023.)

3.1 Tanssi Suomen ilmaisutaitolukioissa

Ilmaisutaitoon erikoistuneita lukioita löytyy Suomesta kolme: Kallion lukio Helsingissä, Tampereen yhteiskoulun lukio sekä Turun klassillinen lukio, jossa toimii erillinen ilmaisutaidon linja. Kallion lukio ja TYK ovat siitä poikkeuksellisia erityislukioita, että koulun sisällä kaikki oppilaat saavat taustastaan tai harrastuneisuudestaan riippumatta opiskella mitä tahansa koulun tarjoamia ilmaisutaitoaineita. Kalliolla jokaisen opiskelijan opinto-ohjelmaan kuuluu lukion aikana vähintään 12 kurssia eli 24 opintopistettä ilmaisutaitoaineita, kun taas TYK:ssa voi opiskella koko lukion läpi valitsematta yhtään ilmaisutaitoaineita. (Kallion lukio 2023a; Tampereen yhteiskoulun lukio 2023a.) Turun klassilliseen lukioon valitaan vuosittain soveltuvuuskokeen kautta 60 opiskelijaa ilmaisutaitolinjalle. Sisään päästyään opiskelijoilla on kuitenkin vapaus valita mielenkiintojensa mukaan, mihin ilmaisutaitoaineisiin haluaa opinnoissaan syventyä. (Turun klassillinen lukio 2023b.)

Kaikissa näistä kolmesta ilmaisutaitolukiosta tanssi on yksi valittava oppiaine. Tanssin opintojaksojen määrä on kouluissa suunnilleen sama, mutta sisällöt ja suuntaukset oppiaineen sisällä vaihtelevat koulukohtaisesti.

Tampereen yhteiskoulun lukiossa, jossa itse olen opiskellut, opettanut sekä toteuttanut opinnäytetyöni tutkimuksen, tanssin oppiaine on nimetty tanssi-ilmaisuksi. Eeva Anttilan (1994, 75B) määritelmän mukaan tanssi-ilmaisuu on tanssikasvatuksen osa-alue, jossa keskitytään kehontuntemukseen ja -hallintaan, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, luovuuteen ja mielikuvitukseen sekä liiketekijöiden ja -laatuojen hallintaan. TYK:n omin sanoin tanssi-ilmaisun tehtävänä on kehittää opiskelijan tanssillista ja liikkeellistä osaamista, tukea psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä auttaa häntä kehittämään itseilmaisuaan ja identiteettinsä rakentumista. Olennaista on opettaa opiskelijaa katsomaan, kokemaan ja analysoimaan tanssitaidetta osana itseä ja laajemmin yhteiskuntaa, sekä vahvistaa yksilön kehollista ymmärrystä ja luovaa ajattelua. (Tampereen yhteiskoulun lukio 2023c.) Tanssin oppiaineen tehtävää ei ole määritelty yhtä selkeästi

Kallion lukion tai Turun klassillisen lukion materiaaleissa, mutta opintojaksojen kuvauksista voi päätellä hieman kunkin koulun tanssikäsityksestä ja oppiaineen suuntauksista.

TYK:ssa tanssi-ilmaisu on tavoitteiltaan vahvasti tanssikasvatuskeskeistä ja se näkyy niin opintojaksojen kirjallisissa kuvauksissa kuin toteutuksessakin. Tanssi-ilmaisun opintojaksoja on TYK:n vuoden 2021 opetussuunnitelmaan kirjattu neljä: Tanssiva minä (ITT1), Yhdessä tanssien (ITT2), Koreografia (ITT3) sekä Tanssien työelämään (ITT4). Näiden lisäksi opiskelija voi suorittaa tanssin lukiodiplomin ja osallistua erilaisiin koulun produktioihin tai muihin oppiainerajoja ylittäviin opintoihin, jotka sisältävät tanssia. Tällaisia ovat esimerkiksi vuosittain tehtävä poikkitaiteellinen ”proggis”, musiikkiteatterin ensembleopintopaketti sekä tanssia ja ruotsin kieltä yhdistävä Dansa Med Språk. (Tampereen yhteiskoulun lukio 2023c.) Huomion arvoista TYK:n 2021 opsissa on, että ilmaisutaitoaineiden opintojaksoja ei arvioida arvosanoilla, vaan opiskelija saa todistukseensa suoritusmerkinnän. Tämä saattaa vaikuttaa opiskelijoiden suhtautumiseen ja suorituskeskeisyyteen ilmaisutaitoaineissa, kun suoritusta ei voi eikä tarvitse vertailla muiden arvosanoihin.

Tanssin ykköskurssi muistuttaa eniten perinteistä käsitystä tanssin lajiharjoittelusta; Kurssilla tutustutaan erilaisiin tanssityyleihin ja -tekniikoihin improvisaation ja opettajajohtoisten tanssisarjojen kautta. Kakkoskurssi tuo puolestaan esiin tanssin merkitystä yhteiskunnassa. Opintopaketin puitteissa pohditaan tanssin vaikutusmahdollisuuksia ja toteutetaan jokin projekti, jonka lopputuloksena viedään tanssia koulun ulkopuolelle. Olen itse ollut tällä kurssilla mukana muun muassa tanssittamassa vanhainkodin asukkaita sekä pitämässä ala-asteikäisille tanssityöpajoja. Kolmas tanssin opintopaketti on koreografiakurssi, jonka työskentely on hyvin itsenäistä, kun opiskelijat pääsevät heittäytymään luovaan prosessiin ja ottamaan vastuuta oman koreografian valmistamisesta. Neljäs ja viimeinen varsinainen tanssin opintopaketti suuntaa opiskelijoiden ajatuksia tanssin työelämään. Tällä opintopaketilla tutustutaan laajasti muun muassa tanssijan ja tanssinopettajan koulutus- sekä työllistymismahdollisuuksiin. (Tampereen yhteiskoulun lukio 2023c.) Neloskurssilla käy usein vierailijoina entisiä TYK:n opiskelijoita kertomassa omasta polustaan tanssin ammattilaisuuteen ja itsekin olen ollut muutaman kerran kertomassa tanssinopettajan opinnoistani tuleville työelämän tekijöille.

Kallion lukiossa tanssin opintopaketit ovat vahvemmin sidoksissa tanssilajeihin. Kallion LOPS2021 mukaan tanssissa valittavat opintopaketit ovat Improvisaatio, Akrobatia, Nykytanssi ja Jazztanssi, joiden lisäksi valittavissa on TYK:n tavoin tanssin lukiodiplomi sekä erilaisia tanssin produktioita.

Yksi näistä produktio-opintojaksoista on koreografiakurssi ja kaksi muuta on opetussuunnitelmassa kuvattu laveammin, jotta vuosittain vaihtuvat produktiot on helppo sovittaa opsin kurssikuvauksiin. Tanssilajeihin pohjaava rajausta antaa Kallion lukion tanssinopetukselle erilaisen lähtökohdan, jos verrataan opintojaksoja TYK:n tarjontaan. Opetus pureutuu syvemmälle tanssitekniseen osaamiseen ja erilaisten liikesarjojen sekä kombinaatioiden opettelu on keskeisemmässä osassa kuin esimerkiksi TYK:n tanssinopetuksessa. Kokonaisvaltainen tanssiajattelu sekä tanssin tuottamisen ja vastaanottamisen kehittäminen ovat kuitenkin selvästi keskeinen arvo myös Kalliossa. Opintojaksojen tavoitteissa mainitaan muun muassa opiskelijan kehonkuvan tukeminen, liikkeen kokemuksellisuus sekä tanssitietouden laajentaminen. (Kallion lukio 2022, 53–55; Kallion lukio 2023b.)

Kolmas lukio, joka Suomessa tarjoaa ilmaisutaitopainotuksen, on Turun klassillinen lukio. Heidän opetuksessaan tanssin kokonaisuus lasketaan teatteriopintojen kattokäsitteen alle, ja lukuvuonna 2022–2023 se sisältää yhteensä viisi tanssin opintojaksoa, joiden lisäksi opiskelija voi vielä valita tanssin lukiodiplomin. Turun klassillisen lukion tanssikurssit ovat nimeltään Perusteet, Jatko, Koreografia, Tanssi-impro sekä Tanssiproduktio. Heidän tanssinopetuksessaan pääpainopiste on läpi kurssien nykytanssissa, mutta esimerkiksi ykköskurssilla tutustutaan muihinkin tanssin tekniikoihin ja niiden peruselementteihin. Kehonhallinta, eri liikelaatujen hahmottaminen ja tuottaminen sekä improvisaatio ovat kurssikuvauksissa toistuvia keskeisiä sisältöjä. Koreografiseen prosessiin, improvisaatioon ja tanssin produktion painottuvat kurssit kehittävät opiskelijan projektityötaitoja sekä ryhmätyöskentelyä. (Turun klassillinen lukio 2023a.)

Kolmessa ilmaisutaitolukiossa lähestyminen tanssiin oli siis kaikissa osittain erilainen. Ainut yhteinen opintojakso, joka kaikkien kolmen opetussuunnitelmasta löytyi, on koreografiakurssi. TYK:ssa tanssikursseja lähestytään teemoittelun kautta, Kalliossa kukin opintojakso syventää uuteen lajiin, ja Turun klassillisessa lukiossa koko tanssinopetuksen pohjana toimii nykytanssi. Liikkeen kokemuksellisuus, yksilön luovuus, vuorovaikutustaidot ja projektityöskentely ovat kaikkien kolmen koulun tanssinopetuksessa toistuvia teemoja.

3.2 Tanssin lukiokoulutukset Suomessa

Ilmaisutaitolukioiden lisäksi Suomessa on paljon painotettuja lukiokoulutuksia. Myös tanssiliinjoja löytyy useampi. Nämä koulutukset eroavat ilmaisutaitolukioiden opetuksesta siinä, että taidelinjalle valitaan juuri sen kyseisen taiteenlajin edistyneitä harrastajia, jotka pääsevät koulussa

paneutumaan oman alansa syventäviin opintoihin lukion ohessa. Suomessa tanssin lukiokoulutusta tarjoavat Sibelius-lukio Helsingissä, Kuopion taidelukio Lumitin tanssilinja, Vaskivuoren tanssilukio sekä Järvenpään lukion tanssilinja.

Vaskivuoren lukiossa tanssinopetus painottuu nyky- ja jazztanssiin, mutta opintoja löytyy myös muun muassa showtanssista ja streetistä (Vaskivuoren lukio 2023). Niinikään Kuopion Lumitissa opiskellaan pääaineena nykytanssia, jonka lisäksi tanssin lukio-opintoihin kuuluu balettia, kehonhuoltoa ja tanssitietoutta (Lumit 2023). Helsingin Sibelius-lukion tanssin opiskelijoille pakollisia opintoja ovat kehontieto, liikeilmaisuus sekä tanssi ja kulttuuri, joiden lisäksi opinnoissaan voi valinnaisuuden kautta syventyä improvisaatioon, nykytanssiin sekä balettiin (Sibelius-lukion Tanssilinja 2023). Järvenpään lukion tanssilinjalla puolestaan tarkastellaan tanssia useista eri näkökulmista ja opetuksessa vaihtelevat esimerkiksi urbaanit ja etniset tanssit, somaattiset menetelmät sekä länsimaisen taidetanssin tekniikat (Järvenpään lukio 2023, 82).

Kuten ilmaisutaitolukioiden tanssinopetuksen kohdalla, myös tanssilukioissa opiskelija saa kehittää tanssillisia ominaisuuksiaan paljon tanssitekniikkaa laajemmin. Tanssitietous sekä tanssin historia ja sen merkitys yhteiskunnassa ovat koulutusten kuvauksissa toistuvia teemoja. Lisäksi opiskelijan käsitys ja tietoisuus omasta kehostaan, kehonhuollosta sekä kyky osallistua aktiivisesti taiteelliseen työkentelyyn, ovat osa laajempaa tanssi- ja taidekasvatusta.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Työskennellessäni Tampereen yhteiskoulun lukiossa tanssinopettajana minulla heräsi mielenkiinto opiskelijoiden kokemukseen tanssitunneista ja niiden vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa. Omilta lukioajoiltani muistan positiivisen vaikutuksen olleen merkittävä, mutta onko tilanne edelleen niin etenkin nyt, kun nuorten heikentynyt hyvinvointi puhuttaa laajasti yhteiskunnassa? TYK:n rehtori Tuija Flinck ja opettajakollegani olivat innoissaan tutkimukseni aiheesta ja kannustivat sen toteuttamiseen, joten päätin yhdistää opinnäytetyöprosessini työkentän todellisiin tarpeisiin. Tämä toi myös varmuutta tutkimusprosessiin, sillä tiesin varmasti saavani kattavan aineiston kerättyä koulun opiskelijoilta.

4.1 Tutkimusympäristö

Kyselytutkimukseni toteutin Tampereen yhteiskoulun lukiossa, joka on vuonna 1895 perustettu yksityinen ilmaisutaidon erityislukio. Ilmaisutaidon erityistehtävää TYK on kantanut vuodesta 1992 alkaen, ja koulun erityispiirteenä suhteessa moneen muuhun taidelukioon Suomessa on, että koulun opiskelijoita ei valita erikseen ilmaisutaitolinjoille. TYK:ssa jokainen saa opiskella mitä tahansa ilmaisutaitoaineita aiemmasta harrastuneisuudesta tai osaamisesta riippumatta. Toisaalta koulussa on myös mahdollista opiskella valitsematta lainkaan ilmaisutaitoa. (Tampereen yhteiskoulun lukio 2023b.)

Ilmaisutaidon erityistehtävä antaa TYK:n opiskelijoille mahdollisuuden jättää lukujärjestyksestä pois lukion oppimäärän pakollisia opintoja, mikäli opiskelee tarpeeksi ilmaisutaitoaineita. 12 ilmaisutaitokurssia (eli 24 opintopistettä lukion 2021 opetussuunnitelmassa) opiskelemalla voi pakollisia lukio-opintoja vähentää korkeintaan kahdeksan kurssin (16 opintopistettä) verran. (Tampereen yhteiskoulun lukio 2023b.) Koulun arvot sivistys, luovuus ja vastuullisuus näkyvät niin opiskelijoiden kuin henkilökunnankin arjessa ahkerana, mutta rentona ja avarakatseisena työtekona. TYK:ssa opiskellaan niin ilmaisutaitoa, kieliä, luonnontieteitä kuin reaaliaineitakin, kaikkia tavoitteellisesti rinnakkain, toista ylemmäs nostamatta.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni tutkimuksen toteutin sähköisellä kyselylomakkeella, johon Tampereen yhteiskoulun lukion opiskelijat pääsivät vastaamaan. Päädyin sähköiseen kyselylomakkeeseen ensisijaisesti sen laajan tavoittavuuden takia. Halusin saavuttaa kyselylläni mahdollisimman monta potentiaalista vastaajaa, jotta kyselyn tulokset olisivat mahdollisimman hyvin yleistettävissä ja vertailtavissa. Koin kuitenkin, ettei kyselyni teemoja voi mitata vain numeroilla ja tilastoilla, vaan tutkimuksessa tulee olla myös kvalitatiivinen eli laadullinen näkökulma, joka antaa vastaajille mahdollisuuden avata ajatuksiaan tilastojen takana.

Kyselytutkimuksen luomisessa erityisen tärkeää on miettiä, miten kysymykset muotoillaan, sillä onnistuneet kysymykset mahdollistavat tutkimuksen onnistumisen. Mikäli vastaaja ei ajattele samalla tavalla kuin tutkija on kysymyksen tarkoittanut, voivat kyselyn tulokset vääristyä. On siis olennaista täsmentää tutkimuskysymykset ensin tutkijalle itselleen selkeiksi ja määritellä teorian pohjalta keskeiset käsitteet sellaiseen muotoon, että niitä voidaan tutkimuksessa esitettävillä kysymyksillä mitata. Näin kyselytutkimus on mahdollista rakentaa vastaamaan tutkimuksen todellisia tavoitteita. (Valli 2018.)

Käytyäni läpi tutkimukseni aineistoja rakensin teoriapohjaa niin, että tutkimuskysymykset alkoivat sementoitua. Ja kun tiedossa oli, mitä kyselyllä halutaan selvittää, aloin hahmotella kyselytutkimukseni rakennetta. Sähköinen lomake jakautui kysymysten osalta lopulta kolmeen eri teemoitettuun osioon. Ensimmäinen osio sisälsi kysymyksiä vastaajien taustatiedoista. Nämä lämmittelykysymykset ovat hyvä tapa saada vastaaja vähitellen mukaan kyselyyn ja samalla ne kartoittavat kyselyn selittäviä muuttujia (Valli 2018). Esimerkiksi omassa tutkimuksessani taustatietojen perusteella voidaan verrata lukion eri vuosikurssien opiskelijoiden kokemuksia toisiinsa. Kaksi muuta kyselyn osiota olivat kysymykset opiskelijan kokemuksesta omasta hyvinvoinnistaan sekä tanssin opintojaksojaksoihin liittyvät kysymykset.

Isona vaikutteena kyselytutkimukseni muotoutumisessa toimivat Lukiolaisbarometri vuodelta 2022 sekä vuosien 2019 ja 2021 Kouluterveyskyselyt. Nämä kyselytutkimukset ja niiden vastaukset toimivat sekä osana teoriapohjaani että ohjasivat osaa kysymysteni muotoilusta. Muutaman kysymyksen omassa kyselyssäni muotoilin tismalleen samalla tavalla kuin Lukiolaisbarometrissa tai Kouluterveyskyselyssä oli muotoiltu ja tällä tavoittelen tutkimustulosten vertailukelpoisuutta. Sen lisäksi, että tutkin kyselyyni tulneiden vastausten pohjalta Tampereen yhteiskoulun lukion

opiskelijoita, pystyn näiden kysymysten kohdalla vertaamaan saatuja tuloksia myös laajemmin koko Suomesta saatuihin vastauksiin.

Tutkimuksessani suurin osa kysymyksistä oli valmiit vastausvaihtoehdot sisältäneitä monivalintakysymyksiä, joihin vastaajien oli suhteellisen nopea ja helppo vastata. Koska kuitenkin koen, että tutkimuskysymykseni laaja-alainen analysointi ja esiin nousevien teemojen sekä niiden syiden ymmärtäminen vaatii tilaa ajatusten avaamiselle, oli mukana myös avoimia vastauskenttiä. Käytin useassa kohtaa kyselytekniikkaa, jossa samaa asiaa kysytään sekä monivalinnalla että sen perään avoimella vastauksella. Näin vastauksesta saadaan esiin mitattava ja vertailtavissa oleva arvo, mutta myös ajatukset opiskelijan vastauksen taustalla.

Laadittuani kyselyn ensimmäisen version pyysin yhtä opiskelijaryhmääni vastaamaan kyselyyn testimielessä niin, ettei heidän antamiaan vastauksia tulaisi käyttämään lopullisessa aineistossa. Opiskelijat saivat täyttää kyselyn, jonka jälkeen kysyin heiltä muutamia kysymyksiä lomakkeeseen liittyen ja pyysin palautetta muun muassa kysymysten asettelusta, kyselyn pituudesta ja sen selkeydestä. Saamani suullisen palautteen lisäksi luin kyselyä testanneiden opiskelijoiden vastaukset ennen niiden hävittämistä. Tämä antoi minulle lisätietoa siitä, miten vastaajat olivat asettamani kysymykset tulkinneet ja millaisia vastauksia kysymyksiin annettiin.

Teettämäni testikierroksen pohjalta muokkasin kyselylomaketta vielä hieman ennen varsinaisen tutkimusaineiston keräämistä. Kovin suuria muutoksia ei tässä vaiheessa onneksi enää tarvinnut tehdä, vaan muutaman sanamuodon selkeyttäminen ja parin kysymyksen järjestyksen vaihtaminen riitti. Koen, että testiryhmän käyttäminen oli hyvä ratkaisu ja tärkeä työvaihe kyselytutkimukseni etenemisessä. Se antoi varmuutta tutkimuksen oikeasta suunnasta ja selkeytti entisestään työni fokusta.

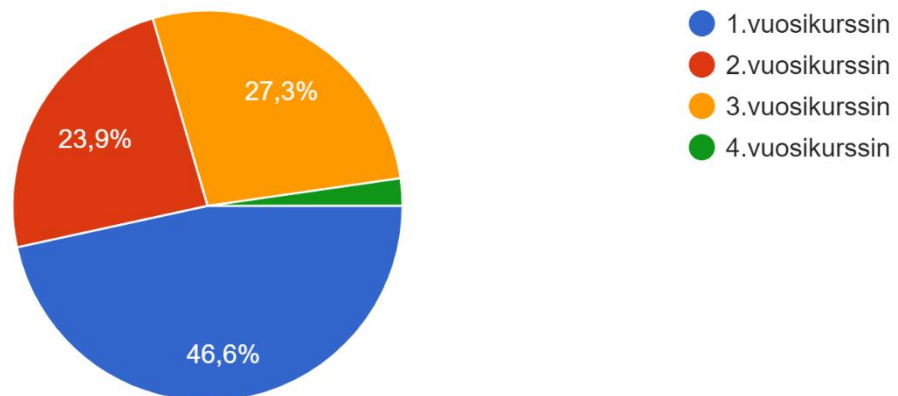
4.3 Tutkimuksen toteutus ja kyselyn vastaajakunta

Kyselytutkimukseeni osallistui neljän viikon aikana 88 TYK:n opiskelijaa. Osa vastaajista oli opettamieni kurssien opiskelijoita, jotka täyttivät kyselylomakkeen oppitunnilla. Näin pystyin varmistamaan jo tietyn vastaajamäärän kyselylle. Linkki kyselyyn julkaistiin myös TYK:n työ- ja viestintäjärjestelmä Wilmassa, joten myös muut koulun opiskelijat pääsivät halutessaan vastaamaan kyselyyn.

Vastauksia sain kaikilta lukion vuosikursseilta (kuvio 2). Suurin edustettu ryhmä (47 %) olivat 1. vuoden opiskelijat, mikä selittyy minun opettamillani kursseilla. Opetin kyselyn aikana kahta isoa tanssin ykköskurssia, joissa oli yhteensä 42 ensimmäisen vuoden opiskelijaa, ja näiden kurssien opiskelijat siis vastasivat kyselyyn oppitunnilla. 2. ja 3. vuoden opiskelijoiden vastaukset jakaantuivat melko tasaisesti, kun 2. vuoden opiskelijoita oli vastaajista 24 % ja 3. vuotisia 27 %. 2 % vastaajista kertoi olevansa 4. vuosikurssin opiskelija, joka kattaa siis myös 3 ja puoleen vuoteen lukio-opintonsa suorittavat nuoret.

Minkä vuosikurssin opiskelija olet?

88 vastausta



KUVIO 2. Kyselyyn vastanneet opiskelijat vuosikursseittain.

Toinen taustatieto, jota halusin vastaajilta selvittää, oli heidän suhteensa tanssiin koulun ulkopuolella. Koska TYK:ssa erillisiä ilmaisutaitolinjoja ei ole ja kuka tahansa voi opiskella mitä vain ilmaisutaitoaineita, on samoilla tanssikursseillakin sekaisin niin pitkän linjan tavoitteellisia tanssijoita kuin ensikertaa tanssimaan uskaltautuviakin. Vastaajien tanssitausta kiinnostaa minua tutkimuksen kannalta siitä näkökulmasta, eroavatko opiskelijoiden kokemukset, mikäli tanssi on muutenkin osa heidän arkeaan verrattuna siihen, että koulun tanssitunnit ovat ainoa kosketuspinta lajiin. Kyselyyn vastanneista 42 % kertoi olevansa aktiivisia tanssin harrastajia myös koulun ulkopuolella, kun taas 11 % ei ollut koskaan harrastanut tanssia. Lähes puolet eli 47 % vastaajista oli aiemmin harrastanut tanssia, mutta eivät tanssineet aktiivisesti vastaushetkellä.

5 OPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA

Kyselytutkimuksessani halusin ottaa kaksi päänäkökulmaa hyvinvoinnin tarkasteluun: henkinen hyvinvointi sekä fyysinen hyvinvointi. Omassa opettajuudessani pohjaan toimintaani holistiseen eli kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen. Lauri Rauhalan ajatuksiin perustuvassa ihmiskäsityksessä yksilö nähdään ainutlaatuisena olentona, joka on aina olemassa kehollisesti, tajunnallisesti sekä situationaalisesti ympäristöönsä sekä elämäntilanteeseensa kietoutuneena. Rauhalan holistisessa ihmiskäsityksessä jokainen olemisen muoto on yhtä tärkeä eikä toista voi olla ilman toista. (Kauppila 2022, 4.4.)

Samalla tavalla ajattelen ihmisen hyvinvoinnin koostuvan useista eri osa-alueista, jotka kietoutuvat toisiinsa niin, että eri elämän osa-alueilla tapahtuvat muutokset vaikuttavat aina koko yksilön kokonaisuuteen. Kyselyni rakenteessa osa kysymyksistä ohjaa pohtimaan omia henkisiä voimavaroja ja sisäistä hyvinvoinnin kokemusta, kun taas toiset kysymykset keskittyvät opiskelijan kokemukseen fyysisestä suorituskyvystään. Tanssi-ilmaisu oppiaineena on hyvin monipuolinen ja opintojaksosta riippumatta opiskelijat ovat varmasti kohdanneet tunneilla harjoituksia, jotka ovat vuorotellen kohdistuneet sekä fyysisten että henkisten ominaisuuksien kehittämiseen.

5.1 Opiskelijoiden kokemukset omasta hyvinvoinnistaan

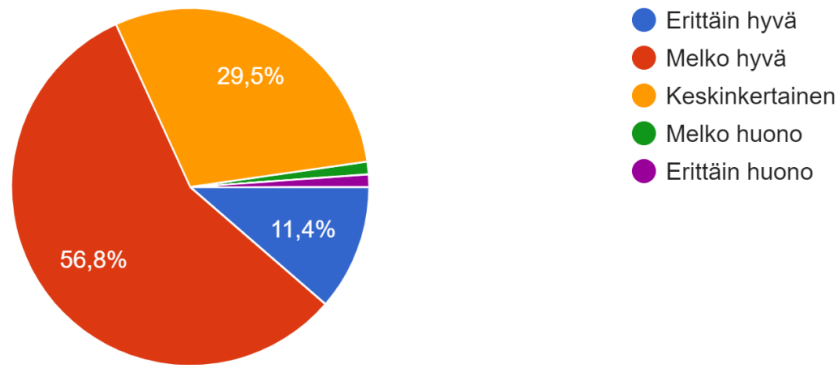
Kun selvitin kyselyssäni opiskelijoiden omaa kokemusta heidän hyvinvoinnistaan, olivat he huomattavasti optimistisempia oman fyysisen terveydentilansa suhteen, kuin henkisen terveydentilansa kohdalla. Fyysisen terveydentilansa arvioi melko tai erittäin hyväksi 60 opiskelijaa 88 vastaajasta eli 68 %. Vain kaksi opiskelijaa määritteli fyysisen terveydentilansa melko huonoksi tai erittäin huonoksi, loput valitsivat vaihtoehdoista keskinkertaisen. (Kuvio 3.)

Kyselyssä oli vapaaehtoisia kertoa fyysiseen terveydentilaan vaikuttavista tekijöistä ja suurin yksittäinen vastauksissa esiintynyt syy oli aktiivinen urheiluharrastus, joko ohjattuna tai itsenäisesti vapaa-ajalla. 43 opiskelijaa avasi taustoja vastauksensa takana ja heistä 20 kertoi vapaa-ajan liikunnan olevan syy hyvään fyysiseen hyvinvointiin. Negatiivisesti vaikuttaneita tekijöitä olivat muun muassa sairaus tai muu vamma kehossa esim. polvi- tai selkäongelmat sekä opiskelijan kokemus siitä, ettei hän harrasta tarpeeksi liikuntaa. Liikkumattomuudesta mainitsi 8 opiskelijaa ja

vammasta tai sairaudesta kertoi 7 vastaajaa. Positiivista kuitenkin oli, että kaikista vastaajista jopa 95,5 % koki olevansa tarpeeksi hyvässä fyysisessä kunnossa arkensa vaatimuksiin nähden.

Mitä mieltä olet fyysisestä terveydentilastasi?

88 vastausta

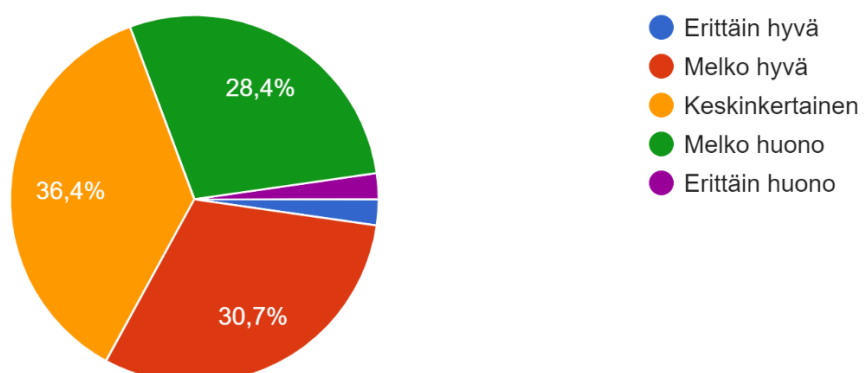


KUVIO 3. Opiskelijoiden kokemus fyysisestä terveydentilasta.

Kuten kuviosta 4 käy ilmi, opiskelijat olivat kriittisempiä arvioidessaan henkistä terveydentilaansa. Erittäin hyväksi henkisen hyvinvointinsa koki vain 2 opiskelijaa kaikista vastanneista ja jopa 31 % opiskelijoista kertoi tilanteen olevan melko tai erittäin huono. Suurin osa arvioi henkisen hyvinvointinsa keskinkertaiseksi ja kuitenkin melko hyvälle tasolle ylsi niin ikään 31 % vastauksista.

Mitä mieltä olet henkisestä terveydentilastasi?

88 vastausta



KUVIO 4. Opiskelijoiden kokemus henkisestä terveydentilasta.

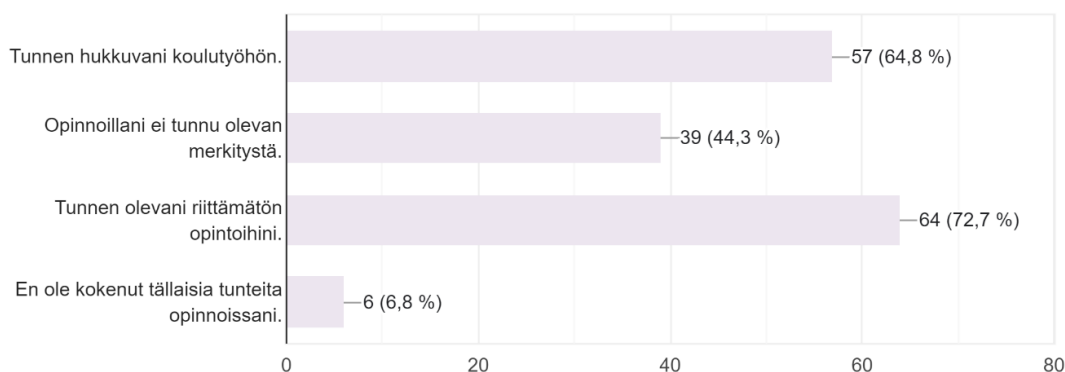
Mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin liittyvät teemat ovat usein vielä fyysistä terveyttäkin arkaluontoisempia. 30 opiskelijaa halusi avata syitä henkisen hyvinvointinsa taustalla ja näissä avoimissa vastauksissa eniten toistuneita syitä olivat mielenterveyden haasteet kuten mielialojen vaihtelu, ahdistus ja masennus sekä elämän muilla osa-alueilla koetut vaikeudet esim. perhesuhteet tai taloudellinen tilanne. Yhteensä 14 opiskelijaa kolmestakymmenestä kertoi edellä mainitut vaikeudet isoimpina vaikutteina henkiselle hyvinvoinnilleen. Näiden lisäksi neljä opiskelijaa kertoi erityisesti stressin syövän heidän henkisiä voimavarojaan ja kolme opiskelijaa mainitsi koulun vaikutuksen. Koulun kerrottiin aiheuttavan stressiä ja murhetta, mutta eräs opiskelija myös kertoi henkisen hyvinvointinsa kohentuneen huomattavasti aloitettuaan opiskelut TYK:ssa. Koululla koettiin olevan siis sekä negatiivisia että positiivisia vaikutuksia henkiselle hyvinvoinnille.

Juuri näitä koulun vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin kartoitin tutkimukseni seuraavilla kysymyksillä. Oli mukava huomata, että jopa 73 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista kertoi pitävänsä koulunkäynnistä melko tai hyvin paljon. Luku on suurempi kuin THL:n Kouluterveyskyselyssä, jossa 66 % kaikista lukiolaisvastaajista kertoi vuonna 2021 pitävänsä koulunkäynnistä. Pelkästään tamperelaisten nuorten vastauksiin verratessa oman kyselyni tulokset ovat hyvin linjassa, sillä Kouluterveyskyselyssä Tampereen lukiolaisista niin ikään 73 % piti koulunkäynnistä. Myös kouluinnostus oli samoissa lukemissa; 73 % opiskelijoista kertoi kyselyssäni, että koulunkäynti innostaa heitä muutamana päivänä viikossa tai lähes päivittäin. Loput opiskelijat jakaantuivat niin, että opiskelu innostaa 17 vastaajaa muutaman kerran kuukaudessa ja loppuja seitsemää ei juuri lainkaan. Vuoden 2022 Lukiolaisbarometriin vastanneista opiskelijoista hieman vajaa puolet (43 %) kertoi olevansa täysin tai osittain eri mieltä väittämästä ”Olen innoissani opiskelusta”. 29 % vastaajista ei kallistunut kumpaankaan suuntaan ja loput 28 % kokivat ainakin osittaista kouluinnostusta.

Oli mielenkiintoista, että ajatukset koulunkäyntiä kohtaan olivat näissä kysymyksissä niin positiivisia, vaikka 73 % opiskelijoista kertoi kokevansa riittämättömyyden tunnetta opinnoissaan ja 65 % tuntee ajoittain hukkuvansa koulutyöhön (kuvio 5). Myös lähes puolet (44 %) koki ettei heidän opinnoillaan ole merkitystä. Kaikista vastaajista vain kuusi opiskelijaa kertoi, ettei ollut kokenut mitään edellä mainituista tunteista opinnoissaan. Nämä kaikki kuusi opiskelijaa, jotka eivät olleet kyseisiä tunteita opinnoissaan kohdanneet, olivat ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Muuten vastaukset jakautuivat hyvin tasaisesti ja kaikkia vaihtoehtoja esiintyi opiskelijoilla heidän opintojensa vaiheesta riippumatta.

Oletko kokenut alla listattuja tunteita koulutyöhösi tai opiskeluusi liittyen? Valitse itseäsi koskevat vaihtoehdot.

88 vastausta



KUVIO 5. Koulutyön aiheuttamat tunteet opiskelijoissa.

Kun kysyin tarkentaen, kuinka usein näitä tunteita opiskelijoilla esiintyi, olivat ne melko yleisiä. 27 prosentilla opiskelijoista tällaiset tunteet olivat lähes joka päivä läsnä koulutyössä ja 38 % kertoi kokevansa negatiivisia ajatuksia kouluun liittyen muutamana päivänä viikossa. Yllättävää oli, että vain kaksi opiskelijaa valitsi vaihtoehdon ”en koe tällaisia tunteita juuri lainkaan”, vaikka edellisessä kysymyksessä kuusi vastaajaa kertoi, ettei ollut kokenut kyseisiä tunteita. Joka kolmas (33 %) opiskelija vastasi kokevansa näitä tunteita muutaman kerran kuukaudessa.

5.2 Opiskelijoiden kokemukset tanssista Tampereen yhteiskoulun lukiossa

Tanssi-ilmaisun opintojaksot koettiin kyselyyni vastanneiden opiskelijoiden keskuudessa melko rennoiksi eikä niiden aiheuttama kuormitus osana lukio-opintoja ole erityisen kovaa. Opiskelijat arvioivat kyselyssä tanssin opintojaksojen fyysistä ja henkistä kuormittavuutta asteikolla yhdestä viiteen niin, että 1 tarkoitti ”ei lainkaan kuormittavaa” ja 5 merkitsi ”todella kuormittavaa”.

Fyysisen kuormituksen arvioi kevyeksi eli 1. tai 2. tasolle 83 % vastaajista. 16 prosenttia asettui asteikon keskelle ja yksi vastaaja valitsi tason 4. Kukaan opiskelijoista ei kokenut fyysistä kuormitusta erittäin kovaksi. Vastaajan tanssitaustalla ei ollut vaikutusta siihen, kuinka fyysisesti kuormittavaksi hän opintojaksot koki. Tanssia harrastamattomien opiskelijoiden vastauksissa keskiarvo oli 1,6, aiemmin tanssia harrastaneiden 1,8 ja aktiivisten tanssiharrastajien niin ikään 1,8.

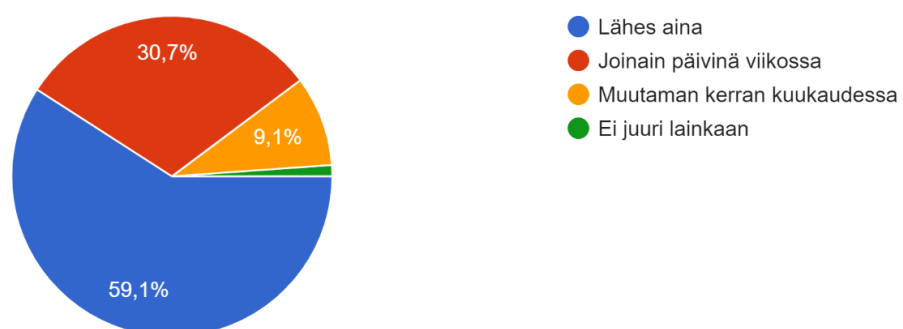
Opiskelijoiden kokemus tanssin opintojaksojen henkisestä kuormituksesta kulki pitkälti käsikädessä fyysisen kuormituksen kanssa. 81 % vastaajista arvioi henkisen kuormittavuuden tasolle 1 tai 2 ja näiden vastausvaihtoehtojen välillä oli vain yhden opiskelijan ero. Henkisen kuormituksen asteikon keskelle arvioi 16 % opiskelijoista ja kolme vastaajaa (3 %) valitsi vaihtoehdon 4. Myöskään henkistä kuormitusta ei siis kukaan kokenut todella kuormittavaksi. Tanssitaustan mukaan vastauksia tarkastellessa aktiiviset tanssin harrastajat arvioivat henkisen kuormituksen keskiarvoksi 1,8, aiemmin tanssia harrastaneet 1,9 ja niiden opiskelijoiden, jotka eivät olleet koulun ulkopuolella tanssineet, vastausten keskiarvo oli 1,7. Ei siis merkittäviä eroja tässäkään, kuten olettaa saattaa, kun vastaukset olivat jo lähtökohtaisesti painottuneet kevyen kuormituksen päähän asteikkoa.

Kun taustatietojen osiossa kartoitin opiskelijoiden yleistä tunnelmaa koulunkäyntiin liittyen, halusin selvittää eroavatko tanssin opintojaksoihin liittyvät tunteet näistä. 73 % opiskelijoista kertoi siis pitävänsä koulunkäynnistä melko tai hyvin paljon ja tanssin opintojaksojen kohdalla määrä oli vielä suurempi. Jopa 83 opiskelijaa kaikista 88 vastanneesta kertoi pitävänsä tanssin opintojaksoista melko tai hyvin paljon. Loput 6 % valitsi vaihtoehdon ”melko vähän” eikä yksikään vastaaja asettunut asteikon negatiivisimpaan päähän.

Innostavuudesta puhuttaessa yksi opiskelija kertoi, etteivät tanssin opintojaksot innosta häntä juuri lainkaan. Yhdeksää prosenttia opiskelijoista tanssi innosti muutaman kerran kuukaudessa ja 31 prosenttia joinain päivinä viikossa. Suurin osa (59 %) kuitenkin kertoi tanssituntien innostavan heitä koulupäivässä lähes aina. Se on todella iso harppaus verrattuna siihen, että koulunkäynti itsessään innosti lähes päivittäin vain 16 % vastaajista. Pääsääntöisesti tanssitunnit siis koettiin tavallista koulunkäyntiä innostavimmiksi. (Kuvio 6.)

Tanssin opintojaksot ja tanssitunnit koulupäivässä innostavat minua

88 vastausta

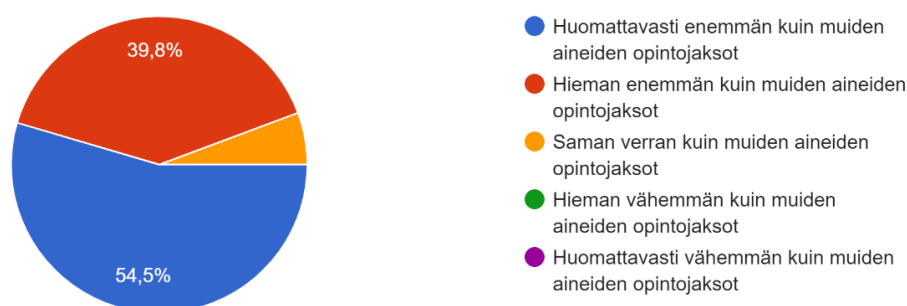


KUVIO 6. Tanssin opintojaksojen innostavuus.

Oman sekä oppilaan että opettajan rooliin perustuvan kokemuksen mukaan yksi iso tanssin (ja myös muiden ilmaisutaitoaineiden) erottava tekijä kouluaineiden joukossa on sen tarjoamat sosiaaliset kontaktit ja kohtaamisten määrä. Kyselyyni vastanneet opiskelijat olivat tausta-ajatukseni kanssa samoilla linjoilla, sillä heistä 55 % koki, että tanssin opintojaksot sisältävät sosiaalisia tilanteita, kuten parityöskentelyä, ryhmätöitä ja ryhmän edessä esiintymistä, huomattavasti enemmän kuin muiden aineiden opintojaksot (kuvio 7). 40 % vastaajista koki tällaisia tilanteita olevan hieman enemmän tanssissa, ja loput viisi vastaaja kertoivat tilanteen olevan samanlainen muissa aineissa.

Tanssin opintojaksot sisältävät sosiaalisia tilanteita kuten parityöskentelyä, ryhmätöitä ja ryhmän edessä esiintymistä

88 vastausta



KUVIO 7. Sosiaalisten tilanteiden määrä tanssissa suhteessa muihin oppiaineisiin.

Millaiseksi tuo sosiaalisuuden ja kohtaamisten runsas määrä sitten koettiin? Pyysin vastaajia kertomaan omin sanoin kokemuksistaan. 52 opiskelijaa kertoi sosiaalisten tilanteiden tuntuvan mukavilta muun muassa sen takia, että tanssikursseilla pääsee helposti tutustumaan uusiin ihmisiin ja he ovat löytäneet tunneilta uusia ystäviä. Eräs opiskelija kertoi vastauksessaan seuraavaa: ”Tanssissa ja tanssijuudessa ryhmädynamiikalla on merkitystä. Lisäksi kynnys tutustua uusiin ihmisiin on huomattavasti matalampi, kun on jo automaattisesti ainakin yksi sellainen asia, joka yhdistää meitä kaikkia. Kaikki tilanteet ovat olleet mukavia.” Opettajan sydäntä lämmitti lukea vastauksista, kuinka moni oli kokenut ryhmänsä avoimeksi, hyväksyväksi, kannustavaksi tai turvalliseksi. Tämä luonnollisesti helpottaa sosiaalisissa tilanteissa toimimista, kun ryhmän keskuudessa vallitsee hyvä ilmapiiri.

Toisaalta useat opiskelijat myös kertoivat ahdistavistakin tunteista, joita runsaat sosiaaliset tilanteet olivat aiheuttaneet. Yhteensä 23 opiskelijaa mainitsi jollain tavalla vastauksessaan sosiaalisten tilanteiden pelon tai niiden aiheuttaman ahdistuksen. Syitä näille tunteille oli useita. Osa koki itsensä hyvin introvertiksi tai ujoksi, minkä takia runsas sosiaalisuus kuormitti, toisia taas jännittivät

erityisesti ryhmätyöt, joiden keskiössä oli luova toiminta. Yksi opiskelija kirjoitti vastaukseensa, että on ”ahdistavaa keksiä ja näyttää omaa tekemistä, kun tuntuu, että porukka arvioi huonoksi, mutta ei aina kehtaa sanoa sitä.” Eli ryhmä aiheutti myös suorituspaineita ja stressiä siitä, mitä muut itsestä ajattelevat.

Nuorten sosiaaliset suhteet ovat kärsineet pandemia-aikana ja sen seurauksia ei varmasti vielä edes ymmärretä. Suomen Lukiolaisten Liiton Lukiolaisbarometrissä vuonna 2022 27 % lukiolaisista oli osittain tai täysin samaa mieltä väittämästä ”kontaktin luominen opiskelutovereihin tai ihmisiin ylipäättään on minulle todella vaikeaa”. Ihmisten edessä esiintyminen kuten esitelmien pitäminen ahdisti suuresti lähes puolta (48 %) lukiolaisista. Edellisen kerran kun Lukiolaisbarometrillä selvitettiin samoja teemoja ennen pandemiaa vuonna 2019, olivat molemmat luvut kymmenen prosenttiyksikköä pienempiä. Kehityssuunta on huolestuttava.

Positiivista omassa tutkimuksessani oli, että 25 opiskelijan vastauksessa esiin nousi tanssin opintojaksoihin sisältyvien sosiaalisten tilanteiden tarpeellisuus. Monet myös niistä vastaajista, jotka jollain tavalla kokivat ahdistusta sosiaalisissa tilanteissa, kertoivat kuitenkin kokevansa niiden harjoittelun tärkeäksi ja tarpeelliseksi. Eräs opiskelija kuvaili vastauksessaan tanssitunteja turvalliseksi ympäristöksi harjoitella sosiaalisia taitoja ja toinen kertoi kokevansa, että tanssissa harjoitusten vapaus ja luovuus tekevät ryhmä- ja paritöistä helpompia kuin muissa oppiaineissa. Vain kaksi vastaajaa koki, että tanssin opintojaksoilla on heidän mielestään liikaa sosiaalisia tilanteita.

Pyysin opiskelijoita myös vertailemaan tanssin opintojaksoja muihin kouluaineisiin. Avointen vastausten sävy oli pääsääntöisesti erittäin positiivinen ja useimmin toistuneet teemat olivat tanssikurssien rentous, hauskat oppitunnit sekä mieluisa kevennys keskellä koulupäivää. 88 vastaajasta 35 kertoi, etteivät tanssin opintojaksot tunnu kuormittavilta tai ainakaan muihin opintoihin verrattuna. Syitä kevyelle kuormitukselle olivat muun muassa se, ettei tanssitunneilta tule läksyjä eikä osaamista mitata kokeella. Opiskelijoiden mukaan tanssissa ei myöskään tarvitse stressata laajojen ja vaikeiden teoria-asioiden muistamista tai arvosanoja. TYK:ssa vuonna 2021 käyttöön otetussa opetussuunnitelmassa ilmaisutaitoaineista ei siis enää saa arvosanoja, minkä positiivinen vaikutus opintojaksoihin suhtautumiseen näkyy selvästi useissa vastauksissa. Moni vastaaja koki tanssin opintojaksojen vaatimustason alhaisemmaksi kuin perinteisissä kouluaineissa. Osalle tunne tuli opettajan toiminnasta ja jotkut puolestaan kertoivat olevansa itse itselleen armollisempia luovissa aineissa. Useampi opiskelija kertoikin tärkeäksi sen, että riittää kun

saapuu paikalle ja opettaja ymmärtää, ettei aina jaksa antaa parastaan. Eräs opiskelija kertoi vastauksessaan seuraavaa: ”Tanssissa haastetaan, mutta on ok epäonnistua. Muissa aineissa virheen tekeminen tuntuu kamalalta, mutta tanssissa se ei haittaa.”

Vaikka ylivoimaisesti suurin osa vastauksista kertoi tanssin tuovan iloa, rentoutumishetkiä, palauttavaa liikuntaa, aivojen tuuletusta tai innostavaa vaihtelua päivään, oli joukossa myös toisenlaisia kokemuksia. Yksi opiskelija pohti tanssituntien olevan hänelle sosiaalisesti vaativimpia tilanteita koulussa ja toinen kertoi yllättyneensä siitä, kuinka kuormittavaksi tanssikurssin koki. Ne tekijät, jotka saivat tanssin opintojaksot tuntumaan hankalilta tai vaativilta, olivat opiskelijoiden kokemusten mukaan jännittävät esiintymistilanteet, isot projektit sekä tuntemattomien ihmisten kanssa tehtävät yhteistyöt. Nämä opiskelijoiden kokemukset ovat aivan yhtä tärkeitä ja arvokkaita vastauksia, kuin ne tanssia ylistävät ja kehuvat kommentit. Ne muistuttavat ainakin itseäni opettajana siitä, kuinka oppilaat todella ovat kaikki erilaisia, ja heillä on jokaisella omat tarpeensa sekä tapansa toimia osana ryhmää ja luovia prosesseja. Monipuoliset toimintatavat sekä laaja harjoitusten kirjo ovat tanssissa tärkeitä. Vaikka kohtaaminen ja ryhmätyötaidot ovatkin usein keskiössä, ihan yhtä perusteltua on ajoittain työskennellä itsenäisesti ja hiljaa myös ilmaisutaidossa.

Avoimissa vastauksissa toistunut tunnelma kiteytyy hyvin yhden opiskelijan kuvaukseen omasta kokemuksestaan. Hän kertoi kokemuksestaan näin: ”Tanssi on enemmän stressin lievitystä eikä stressin lisäämistä, sellaista irrottelua.” Toinen opiskelija puolestaan kuvaili tanssin optimaalista vaikutusta suorittamiseen väsyneelle nuorelle: ”Tanssitunneille oli kiva tulla hoitamaan henkistä hyvinvointia.” Tämän kaltaiset vastaukset osoittavat aiheen tärkeäksi ja viittaavat tutkimuksen olevan oikeilla jäljillä.

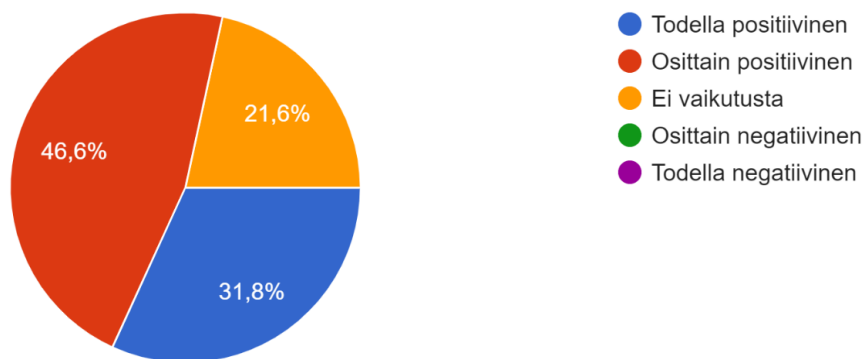
5.3 Tanssin vaikutukset opiskelijoiden fyysiselle hyvinvoinnille

32 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista koki, että tanssin opintojaksot ovat vaikuttaneet heidän fyysiseen hyvinvointiinsa todella positiivisesti (kuvio 8). Vaikutus oli osittain positiivinen 46 % vastaajista ja loput kertoivat, etteivät koe tanssin opintojaksoilla olevan fyysiselle hyvinvoinnilleen merkitystä. Kukaan vastaajista ei kokenut tanssin vaikuttaneen negatiivisesti fyysiseen

hyvinvointiinsa. Luokka-asteittain tai tanssitaustojen perusteella vastauksia vertailtaessa, ei esiin noussut toistuvaa kaavaa, vaan kokemukset jakaantuivat tasaisesti läpi vastaajakunnan.

Tanssin opintojaksojen vaikutus fyysiselle hyvinvoinnilleni on ollut

88 vastausta



KUVIO 8. Tanssin opintojaksojen vaikutus fyysiselle hyvinvoinnille.

Avoimissa vastauksissa opiskelijat pääsivät kertomaan kokemuksiinsa vaikuttaneita tekijöitä. Kaikista eniten vastauksissa toistui se, miten mukavaa oli päästä liikkumaan keskellä koulupäivää ja kuinka se koettiin sekä mieltä että kehoa virkistäväksi. Opintojaksoilla kehittyneitä fyysisiä ominaisuuksia olivat muun muassa voima, koordinaatiokyky ja venyvyys. Osa opiskelijoista kertoikin, kuinka oli opintojaksojen aikana intoutunut huoltamaan kehoaan myös tuntien ulkopuolella. Palautuminen sekä kehon kuuntelun äärelle rauhoittuminen olivat lisäksi tärkeitä esille nostettuja näkökulmia, joissa fyysinen tekeminen yhdistyy vahvasti henkiseen hyvinvointiin. Eräs opiskelija kuvaili tanssin opintojaksoa maadoittavaksi kokemukseksi stressin keskellä.

Suuri osa niistä opiskelijoista, jotka kokivat, ettei tanssitunneilla ollut vaikutusta heidän fyysiseen hyvinvointiinsa, kertoivat liikkuvansa arjessa muutenkin hyvin aktiivisesti, minkä takia yksittäinen opintojakso ei aiheuttanut muutoksia hyvinvoinnissa. On totta, että yksi opintojakso on hyvin lyhyt aika, ja se on, tai sen tulisi olla, opiskelijoiden arjessa liikuntaa ylläpitävä tekijä, ei niinkään ainut liikkeen lähde. Tanssikasvatuksellinen näkökulma tekemiseen TYK:ssa vaikuttaa tuntien sisältöön myös niin, että opintojaksot sisältävät paljon muutakin kuin fyysisyyden rajoille haastavia koreografioita. Tuntien sisältö saattaa erota siitä, millaiseen tanssinopetukseen yksilö on harrastajana tottunut tai millainen mielikuva hänellä tanssin treenaamisesta on. Totesipa yksi opiskelija vastauksessaan jopa, että ”ei siellä oikein tehdä mitään silleen oikeasti liikuntaa”. Tämä

kertoo mielestäni siitä, että opiskelijan käsitykset ja odotukset eivät ole kohdanneet tuntien toteutuksen kanssa.

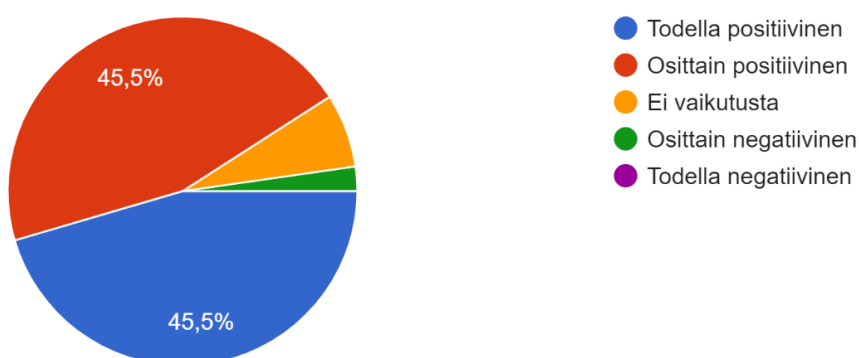
Pääsääntöisesti kokemukset fyysisistä hyvinvointivaikutuksista olivat hyviä ja tanssin monipuolisuus sekä mielekkyys nousivat vahvasti esille. Tanssi koettiin innostavana ja mukavana liikuntamuotona, joka ottaa opiskelijan omat lähtökohdat huomioon. Yksi opiskelija kirjoitti vastauksessaan, kuinka on ollut ”kiva, että on omista loukkaantumisista/rajoitteista huolimatta pystynyt olemaan mukana”. Se on erityisesti TYK:ssa tanssin opintojaksoilla monesti myös keskiössä; kun kaikki ovat tervetulleita tanssimaan, on opettajan tehtävä huolehtia, että sisältö saadaan palvelemaan eri lähtökohtia. Siksi onkin erityisen mukavaa lukea opiskelijoiden kokemuksia siitä, kuinka eriyttämisessä ja toimivassa opetuksessa on onnistuttu.

5.4 Tanssin vaikutukset opiskelijoiden henkiselle hyvinvoinnille

Henkiselle hyvinvoinnilleen todella positiiviseksi tanssin opintojaksot koki 46 % vastaajista ja toiset 46 % arvioivat vaikutuksen olleen osittain positiivinen (kuvio 9). 7 % kertoi, ettei koe koulun tanssitunneilla olevan mitään vaikutusta ja kaksi opiskelijaa vastasi vaikutuksen olevan osittain negatiivinen. Vastaukset jakaantuivat jälleen tasaisesti eri opiskelijaryhmien kesken eikä yhdistäviä tekijöitä löytynyt positiiviseen tai negatiiviseen kallistuvien vastaajien taustoista.

Tanssin opintojaksojen vaikutus henkiselle hyvinvoinnilleni on ollut

88 vastausta



KUVIO 9. Tanssin opintojaksojen vaikutus henkiselle hyvinvoinnille.

Ensimmäinen opiskelija, joka koki vaikutuksen olevan negatiivinen, kertoi sen johtuneen kurssilla kohtaamastaan yksinäisyydestä. Hän oli jäänyt porukassa ulkopuolelle muiden ryhmäytyessä ja koki loppukurssin ajan olleensa ihan yksin tunneilla. Toinen negatiivista vaikutusta kokenut vastaaja kertoi yleisesti jaksamisensa olevan todella huonoa, minkä takia hänellä ei ollut mielikuvitusta luovaan toimintaan ja se oli tuntunut tanssissa raskaalta. Muita negatiivisena näyttäytyviä tunteita, kuten esiintymisjännitystä, omien kykyjen kyseenalaistamista sekä oman suorituksen vertailua muihin ryhmän opiskelijoihin, esiintyy avoimissa vastauksissa myös niillä opiskelijoilla, jotka ovat loppupeleissä kuitenkin kokeneet tanssin vaikutuksen itselleen positiiviseksi. Esimerkiksi yksi vastaaja kertoi kyselyssäni seuraavaa: ”Tanssiminen tuo tiettyä vapauden tunnetta ja toimii hyvin stressin vapauttajana. Tanssiesitykset kuitenkin aina hieman ahdistavat ja pahan päivän sattua tulee opintojaksosta todellakin stressaava ja ahdistava. Hyvät päivät kuitenkin voittavat huonot, joten siksi valitsin osittain positiivisen.”

On siis hyvä huomioida vastauksia lukiessa, että hyvinvoinnin käsite ja yksilön läpi käymät tunteet ovat niin moninaisia, että niiden erottelu näin mustavalkoisesti hyviin tai huonoihin ei todellisuudessa ole mahdollista. Varmasti hyviä ja iloisia onnistumisen hetkiä koetaan niin tanssissa kuin matematiikassakin ja puolestaan stressiä sekä jännittyneisyyttä voivat aiheuttaa myös ne itselle kaikista mieluisimmat oppiaineet. Yksittäisten tilanteiden ja hetkien sijaan fokus tulee suunnata isompaan kokonaisuuteen ja opiskelijoiden kokonaisvaltaisiin kokemuksiin sekä havaintoihin olemiseensa ja opiskeluunsa vaikuttavista tekijöistä.

Neutraaleja vastaajia, eli heitä, joiden henkiseen hyvinvoinnille tanssilla ei ollut vaikutusta, oli huomattavasti vähemmän kuin fyysisistä vaikutuksista puhuttaessa. Avoimissa vastauksissa ”ei vaikutusta” -vaihtoehdon klikanneet kertoivat, etteivät lukion tanssikurssit ole heilauttaneet heidän hyvinvointinsa kokemusta suuntaan tai toiseen. Eräs näistä opiskelijoista kertoi kokevansa tanssin opintojaksot jo ennalta hyvää tilannetta ylläpitävänä tekijänä.

Yhteensä 91 % kyselyyni vastanneista opiskelijoista koki, että tanssin opintojaksot ovat vaikuttaneet heidän henkiseen hyvinvointiinsa osittain tai todella positiivisesti. Jaottelin avoimissa vastauksissa useimmiten mainittuja tekijöitä yhteen ja ylivoimaisesti eniten vastauksissa esiintyivät tanssin tuottamat iloiset ja mukavat hyvän mielen tunteet. 48 opiskelijaa eli yli puolet vastaajista kertoi omin sanoin tanssituntien hauskasta, kivasta ja piristävästä ilmapiiiristä. Toiseksi eniten mainittiin tanssitunnit stressin vapauttajana, hengähdystaukona muusta opiskelusta tai paikkana, jossa saa unohtaa hetkeksi kaikki huolenaiheet. 23 opiskelijaa nosti vastauksessaan esille nämä

tanssin rentouttavat ja henkisen palautumisen kannalta keskeiset vaikutukset. Yksi heistä kuvaili tilannetta hyvin suorasanaisesti kirjoittaessaan: ”Tanssi on ollut se hetki, kun olen päässyt pakoon paskaa koulupäivää.” Toinen opiskelija puolestaan kuvasi hyvin sitä, miltä ilmaisutaitolukiossa opiskelevan nuoren arki usein näyttää: ”Tanssikurssit, kuten kaikki it-kurssit, antavat luvan tehdä jotain hauskaa päivän aikana koulussa ja myös antavat tilaa luovuudelle toimia arjessa. Ne ovat koko lukion ajan auttaneet minua jaksamaan kuormittavilla lukuaineiden tunneilla istumista.”

Muita useamman kerran toistuneita teemoja olivat tanssituntien koulupäivään tuoma energia, ihmiset, joiden kanssa opintojaksoilla toimitaan sekä henkilökohtaiset onnistumisen kokemukset. Jo aiemmin todettiin, että opiskelijat kokevat tanssitunnit hyvin sosiaalisia tilanteina, joissa heillä on mahdollisuus kohdata sekä uusia että vanhoja tuttuja. Moni nostikin sen tässä kohtaa esille ja iloitsi siitä kuinka tunnit ovat olleet erityisen mukavia hyvässä porukassa ja, että opintojaksoilta on saanut myös uusia ystäviä. Itse ilahduin erityisen paljon siitä, kuinka moni opiskelija tunnisti omat onnistumisensa ja henkilökohtaisen kehityksen hyvinvoinnin edistäjäksi. 11 opiskelijaa kertoi kokemuksissaan tanssin muun muassa kohottaneen heidän itsetuntoaan, lisänneen itseluottamusta sekä auttaneen omien vahvuuksien tunnistamisessa. ”Tunnen olevani pirteämpi, iloisempi ja parempi keskittymään, kun olen ollut tanssitunnilla. Koen onnistumisen tunteita ja haluan käydä juuri tätä koulua,” kuvaili kokemuksiaan eräs vastaaja. Toinen opiskelija kertoi tanssituntien positiivisen vaikutuksen pohjautuvan siihen, että ”tuntee itsensä hyväksi ja hyväksytyksi niin se nostaa aina mielialaa valtavasti”.

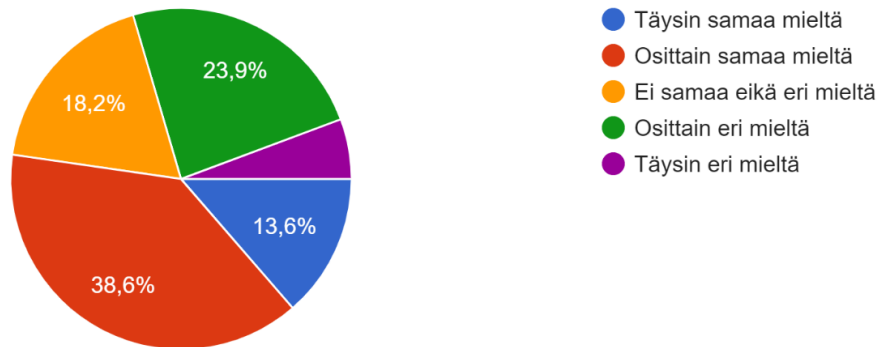
Erillisenä osana hyvinvoinnista kysyin opiskelijoilta myös heidän ajatuksiaan kehoon sekä kehosuhteeseen liittyen, sillä koen sen olevan keskeisessä roolissa tanssitunneilla. Tietysti siksi, että liikkeessä keho on yksilölle tärkeä työväline, mutta myös kehoon liittyvien ajatusmallien kompleksisuuden takia. Ajoittain tanssissa saattaa tuntua ahdistavalta oman peilikuvan katseleminen useita tunteja viikossa sekä ajatus siitä, että oma keho ja sen liike on arvioinnin perusteena. Tietenkään keho ei koskaan ole arvioinnin kohteena ja on ammattitaitoisen opettaja vastuulla myös kommunikoida se oppilaille niin, että he ymmärtävän korjausten ja kommenttien koskevan liikettä, ei heidän ulkonäköään tai fyysistä olemustaan.

Kun kysyin opiskelijoilta, ovatko he tämänhetkiseen kehoonsa tyytyväisiä, vastaukset jakaantuivat erittäin laajalle (kuvio 10). Mikään muu kysymys ei koko kyselyssä saanut aikaan näin suurta hajontaa vastauksissa. Väitteenä tutkimuksessani käytin lausetta ”Ajattelen, että kehoni on hyvä sellaisena kuin se on nyt.” Yli puolet eli 52 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli väittämän

kanssa osittain tai täysin samaa mieltä, eli he pääsääntöisesti suhtautuvat kehoonsa positiivisesti ja hyväksyvästi. 18 % vastaajista ei kallistunut vastauksessaan oikein kumpaankaan suuntaan ja loput 30 % kertoivat olevansa osittain tai täysin eri mieltä väitteestä. Lisäksi kartoitin opiskelijoiden kokemusta siitä, onko tanssilla ollut heidän kehosuhteeseensa vaikutusta. Esimerkkeiksi annoin minäkuvan, käsityksen omasta kehosta sekä sen pystyvyydestä. Myös tässä kohdassa vastaukset jakaantuivat laajalle niin, että 51 opiskelijaa kertoi tanssin opintojaksojen vaikuttaneen kehosuhteeseensa, 24 opiskelijaa ei ollut samaa eikä eri mieltä ja loput 13 vastaajaa olivat joko hieman tai täysin eri mieltä aiheesta (kuvio 11).

Ajattelen, että kehoni on hyvä sellaisena kuin se on nyt.

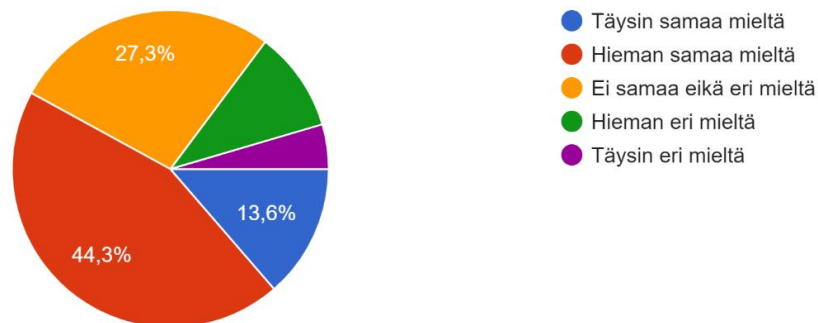
88 vastausta



KUVIO 10. Opiskelijoiden tyytyväisyys omaan kehoon.

Tanssin opintojaksot ovat muokanneet kehosuhdettani esimerkiksi minäkuvaani, käsitystä kehostani sekä sen pystyvyydestä.

88 vastausta



KUVIO 11. Tanssin opintojaksojen vaikutus opiskelijoiden kehosuhteeseen.

Teema on laaja ja sen pohtimiseen voisi helposti käyttää toisen opinnäytetyön verran aikaa, mutta halusin raapaista myös tämän näkökulman pintaa. Opiskelijoiden avoimista vastauksista huomaa, että ajatuksien sanallistaminen tästä aiheesta oli hankalaa. Suuri osa opiskelijoista kertoi, ettei

tanssi ollut vaikuttanut heidän käsitykseensä itsestään tai kehostaan juuri mitenkään tai etteivät he oikein osanneet sanoa. Niissä vastauksissa, joissa ajatuksia oli saatu tiivistettyä kirjalliseen muotoon, useimmiten toistui positiivinen yllätys siitä, kuinka monipuolisesti oma keho pystyykin liikkumaan ja mihin kaikkeen se kykenee. Eräs opiskelija kertoi tanssin opintojaksojen vaikutuksesta omaan ajatusmaailmaansa seuraavaa: ”Tanssikurssit ovat muuttaneet suhtautumistani kykyyni liikkua. Ajattelin lukion alussa, että tanssijan pitää olla tietynlainen ja, että en voi itse kutsua itseäni tanssijaksi koska en ole harrastanut tarpeeksi paljon tai tarpeeksi tavoitteellisesti. Varsinkin tanssin neloskurssi muutti suhtautumistani tanssiin.”

Vastauksista nousi esiin myös se, miten tanssin opintojaksot ovat auttaneet opiskelijoiden itsekriittistä ajattelua sekä pelkoa muiden tuomitsevista katseista. Erään vastaajan kokemus, ”tanssitunneilla Tykissä ainakin saa olla oma itsensä ilman tuomitsemista”, on koulun arvoissa ja opetuksessa tärkeää. On hienoa huomata, että opetuksen arvopohja on konkretisoitunut tuntitoiminnan tasolla niin, että se näkyy ja kuuluu opiskelijoiden palautteessa. Tanssin ja tanssinopetuksen ydin tiivistyy kauniisti seuraavassa kokemuksessa: ”Kannustuksen avulla saan positiivisia kokemuksia ja hyväksyntää myös omaan kehooni. Kun tanssitunneilla näkee erilaisia kehoja liikkumassa yhdessä, nauraen ja tanssien, tulee olo, että tanssi kuuluu kaikille ja saan olla juuri tällainen.”

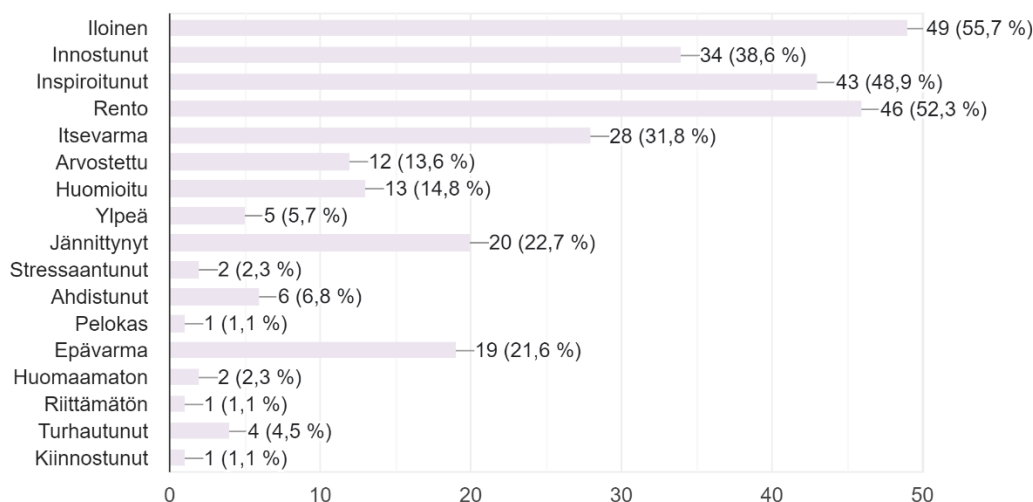
Tutkimuksen lopussa opiskelijat saivat valita rajaamastani adjektiivilistasta, millaisia tunteita he tanssin opintojaksoilla TYK:ssa useimmiten kohtaavat. Listasta löytyi sekä positiivisesti, että negatiivisesti latautuneita tunteita, joista opiskelijan tuli valita kolme itselleen yleisintä. Osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista valitsi enemmän kuin kolme adjektiivia. Positiivisesti latautuneiksi tunteiksi tässä yhteydessä määrittelen iloisen, innostuneen, inspiroituneen, rennon, itsevarman, arvostetun, huomioidun, ylpeän ja kiinnostuneen, kun taas loput listan adjektiivit ovat oletusarvoltaan negatiivisesti latautuneita. Todellisuudessa kaaviota ei voi tulkita näin suoraviivaisesti, sillä esimerkiksi jännitys saattaa olla esiintymistilanteissa myös hyvästä ja hallittuna saada aikaan ylpeyden kokemuksia itsensä ylittämisestä. Lähtökohtaisesti kuitenkin tulkitsen opiskelijoiden vastauksia näistä kahdesta näkökulmasta.

Kaikista eniten valintoja vaihtoehdoista saivat iloinen, rento ja inspiroitunut. Kokonaisuudessaan vastaukset painottuivat positiivisesti latautuneisiin adjektiiveihin, mutta myös epämurkavat tunteet olivat osalla yleisimpien kokemusten joukossa. Niistä eniten valintoja saivat jännittyneet (20

opiskelijaa) ja epävarma (19 opiskelijaa). Jokainen adjektiivi valittiin kyselyssä vähintään kerran, mikä kertoo laajasta tunteiden ja kokemusten skaalasta opintojaksojen aikana (kuvio 12).

Valitse alla olevasta listasta kolme (3) adjektiivia, jotka kuvaavat parhaiten yleisimmin tanssin opintojaksoilla kokemiasi tunteita.

88 vastausta



KUVIO 12. Yleisimmin koetut tunteet tanssitunnilla.

Negatiivisesti latautuneista tunteista opiskelijat kertoivat muun muassa, että isossa ryhmässä oman paikan löytäminen on ollut hankalaa, esiintyminen muille on tuntunut jännittävältä ja, että omasta ulkonäöstä sekä tanssitaidoista on koettu epävarmuutta. Omien taitojen epäily ja vähättely oli vastauksissa toistuvaa, ja monet kokivat muut ryhmän jäsenet itseään taitavimmiksi tai paremmiksi tanssijoiksi. Epävarmuus omasta tekemisestä oli johtanut osalla tilanteesta vetäytymiseen esimerkiksi ryhmätöissä, joissa koettiin, että parhaat ja äänekkäimmät dominoivat tilaa. Kaksi vastaajaa kuvaili oloaan huomaamattomaksi tällaisessa ryhmädynamiikassa. Lähes kaikki vastaajat, jotka olivat valinneet listasta negatiivisia adjektiiveja, olivat kokeneet usein myös positiivisia tunteita. Kahdella vastaajalla kaikki kolme valittua vaihtoehtoa olivat lataukseltaan negatiivisia.

Opiskelijoiden hyviä kokemuksia yhdistivät rento ja turvallinen ilmapiiri, jossa ryhmän jäsenet hyväksytään sellaisena kuin on, eikä virheitä tarvitse pelätä. Useammat opiskelijat kertoivat, että koulun tanssikurssit olivat inspiroineet heitä aloittamaan tanssiharrastuksen myös koulun ulkopuolella. Itse olin jopa himan yllättynyt siitä, kuinka moni opiskelija kertoi inspiroituneensa tunneilla. Inspiraation kerrottiin löytyneen muun muassa monipuolisista ja hauskoista luovista

tehtävistä sekä yhteistyöstä muiden opiskelijoiden kanssa, jolloin hyvä ryhmä saa innostumaan ja ideat sinkoilemaan.

Viimeisenä kyselyssä oli mahdollisuus kertoa vapaalla sanalla ajatuksiaan aiheesta ”tanssin opintojaksojen vaikutus hyvinvointiin”. 28 opiskelijaa halusi vielä avata ajatuksiaan. Näissä vastauksissa ei enää noussut esiin mitään sisällöltään uutta tai yllättävää, vaan hyvät kokemukset ja tanssin positiiviset vaikutukset opiskelijoiden arkeen toistuivat vastaus toisensa jälkeen. Tässä opiskelijoiden omin sanoin tanssin vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa:

Opiskelija 1: ”Tanssilla on ollut todella positiivinen vaikutus hyvinvointiini. Vaikka aluksi hieman jännitti ja stressasi sitä, millaista täällä on ja kuinka hyvin muut osaa tanssia. Tutustumisen myötä tunteista on tullut kuitenkin huvittavia ja rentoja, mukavia piristyspäiviä.”

Opiskelija 2: ”Tanssitunneilla sai olla oma itsensä ja ketään ei pakotettu tekemään asioita, joita ei halunnut. Tanssi toi synkkiin syyspäiviin energiaa ja iloa. Päivää oli kiva jatkaa hetken koulujuttujen irtautumisen jälkeen. Tanssitunnit auttoivat ja tsemppasivat jatkamaan eteenpäin.”

Opiskelija 3: ”Olin aika masentunut lukion toisella ja tanssikurssit olivat oikeasti tosi tärkeitä siinä, että sain tultua kouluun joinain päivinä.”

Opiskelija 4: ”Komppaan! Tosi iso positiivinen vaikutus ollut ja tän pitäis mun mielestä olla pakollinen jokaiselle.”

6 YHTEENVETO

Tässä opinnäytetyössäni tutkin ja selvitin tanssin mahdollisuuksia opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen suomalaisessa lukiomaailmassa. Hyvinvoinnin käsitettä tarkastelin laaja-alaisesti ja yksilön lähtökohtia ymmärtäen, mutta kuitenkin kahdesta päänäkökulmasta, jotka olivat henkinen ja fyysinen hyvinvointi. Tutkimusprosessin alussa määrittelin tutkimuskysymyksiksi: Onko tanssin lukio-opinnoilla vaikutusta opiskelijan kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan? Jos on, millaisia nämä vaikutukset ovat ja mistä ne johtuvat? Lisäksi halusin työlläni nostaa esiin tanssin ja laajemmin myös ilmaisutaidon hyötyjä sekä perustella niiden paikkaa suomalaisessa koulujärjestelmässä.

6.1 Tanssi osana aktiivista koulupäivää

Tutkimukseen lähtiessäni minulla oli oletus, että tanssin vaikutukset lukiolaisten hyvinvointiin ovat positiivisia. Hypoteesini perustui omaan kokemukseeni samasta koulusta, ystäviltä kuultuihin kertomuksiin sekä siihen, mitä opettajan roolista käsin näin Tampereen yhteiskoulun lukiossa. Nyt tutkimuksen toteuttamisen jälkeen voin todeta saamieni vastausten tukeneen tätä tausta-ajatusta. Ylivoimaisesti suurin osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista kertoi positiivisista kokemuksista ja hyvinvointia edistäneistä tekijöistä, joita tanssin opintojaksot lukiossa heidän elämäänsä toivat.

TYK:ssa lähestymistapa tanssiin on tanssikasvatuksellinen ja se yhdistelee elementtejä tanssikasvatuksen kahdesta päänäkökulmasta: utilitaristisesta sekä esteettisestä tanssinäkemyksestä. Ilmaisutaitolukiossa jokaisella tanssin opintojaksolla on hyvin erilaisista tanssitaustoista lähtöisin olevia opiskelijoita ja tuntien sisällön tulee olla yhtä hedelmällistä heille kaikille. Tunnit sisältävät tanssitreenaamisen lisäksi hyvin paljon luovuutta, tanssi- ja taidekäsitystä laajentavaa toimintaa sekä ryhmätyöskentelyä kehittäviä erilaisia projekteja.

Tutkimukseni fokuksena oli nimenomaan opiskelijoiden oma kokemus heidän hyvinvoinnistaan. Se kuitenkin tarkoittaa tutkimustulosten kannalta sitä, että kyselyyni saadut vastaukset ovat subjektiivisia näkemyksiä hyvinvoinnin teemoista ja vastaajien taustat sekä ajatusmallit vaikuttavat siihen, miten he tulkitsevat teemoja suhteessa omaan elämäänsä. Esimerkiksi fyysisestä hyvinvoinnista puhuttaessa, jos olisi haluttu tutkia lukion tanssituntien vaikutusta opiskelijoiden fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen, olisi ollut hedelmällistä mitata näitä ominaisuuksia ja

katsoa, millaisia muutoksia opintojakson aikana on saatu aikaan. Oman kyselytutkimukseni perusteella tanssi lukion oppiaineena ei merkittävästi kohottanut opiskelijoiden fyysistä kuntoa. Se koettiin hyvänä liikuntaa arjessa ylläpitävänä tekijänä ja lähes kahdeksan vastaajaa kymmenestä kuitenkin arvioi tanssin vaikutuksen fyysiselle hyvinvoinnilleen osittain tai erittäin positiiviseksi. Suuri osa kyselyyni vastanneista opiskelijoista kertoi nauttivansa, kun pääsee liikkumaan kesken koulupäivän ja, että se virkistää niin mieltä kuin kehoakin. Tanssi liikuntamuotona sai opiskelijoilta kiitosta monipuolisuudestaan sekä siitä, että kehonhuoltomenetelmät ovat osa opetusta. Esimerkiksi kehon aktiivinen avaaminen ja venyttely jäivät osalla opiskelijoista osaksi arkea myös tanssikurssin jälkeen. Kukaan vastaajista ei kertaakaan verrannut tanssia koululiikuntaan, mutta se olisi tulevaisuuden tutkimukselle yksi tarkasteltava näkökulma, että miten tanssin vaikutukset fyysiselle hyvinvoinnille eroavat tavallisen koululiikunnan vaikutuksista.

6.2 Tanssi mielenterveyden tukijana

Kaikista merkittävin vaikutus tanssilla oli opiskelijoiden henkiselle hyvinvoinnille: jaksamiselle, sosiaalisille suhteille sekä stressistä ja koulumaailman suorituskeskeisyydestä irtaantumiselle. Suuri osa lukio-opiskelijoista kokee opintonsa erittäin kuormittavina ja kun elämän jokaisella osa-alueella tavoiteltu täydellisyys ei toteudukaan, syyttävä sormi suunnataan peiliin. Opiskelijat kokevat olevansa riittämättömiä yhteiskunnan asettamien tavoitteiden edessä ja sättivät itseään erittäin kovin sanankääntein kohdatessaan epäonnistumisia. Jatkuva paineen alla työskentely ja toinen toistaan kovempien tavoitteiden täyttäminen johtavat yhä useammin uupumukseen jo nuorella iällä.

Tanssin opintojaksot Tampereen yhteiskoulun lukiossa tarjosivat tutkimukseeni osallistuneille opiskelijoille hengähdystaukoa näistä vaatimuksista ja suorituspainesta. Usean eri opiskelijan toimesta nostettiin esiin se, miten tanssissa oli ihmeellistä huomata, ettei mokaaminen haittaa. Opiskelijat, jotka muissa oppiaineissa kertoivat jopa pelkäävänsä virheen tekemistä, uskaltautuivat tanssissa heittäytyä uuden asian äärelle ihailtavan ennakkoluulottomasti ja avoimin mielin. Mitkä ovat ne tekijät, jotka luovat kouluun ilmapiirin, jossa virheen tekeminen tuntuu opiskelijasta aivan kamalalta? Onko kyse opettajan asenteesta, kavereiden arvioivista katseista tai kotoa annettavasta paineesta? Opiskelijan asenteisiin ja arvomaailmaan vaikuttavia tekijöitä on lukuisia ja riippuu yksilöstä, mille kukin antaa eniten painoarvoa. Tässä opinnäytetyössä sain kuitenkin selville joitakin niistä tekijöistä, jotka lukiolaisten mielestä tällaista ilmapiiriä aktiivisesti purkavat.

Opiskelijat arvostivat vastauksissaan sitä, että heille oli annettu mahdollisuus tulla tunnille siinä mielentilassa ja kunnossa, kuin mitä päivä sattui tarjoamaan. Liisa Huhdan Uupuneet nuoret pärjääjät -kirjassa puhuttiin myös osallisuuden tärkeydestä huonovointisten ja hyvin uupuneidenkin nuorten kohdalla. Sama pätee myös silloin, kun tilanne ei ole vielä hälyttävä tai edennyt sairaudeksi asti. Nuorille on tärkeää olla osa porukkaa, osallistua yhteiseen toimintaan ja pysyä mukana tekemisessä, vaikka se välillä tarkoittaisi riman ali suoriutumista. Tanssitunneilla suuri osa lukiolaisista koki tulevansa nähdyksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Ulkoapäin tuleva hyväksyntä ja tuki on itseään vielä etsiville sekä minuuttaan rakentaville nuorille tärkeää myös sisäisten ajatusmallien kehittymisen kannalta. Opettajan kannustavat sanat ja ryhmäläisten hyväksyntä koettiin itsetuntoa kohottavaksi.

Itsetunnon lisäksi kohotusta sai itsemyötätunto, joka onkin erittäin tärkeä taito oppia. Ulkoapäin tulevat kehut ja kannustukset ovat merkityksettäsi siinä vaiheessa, kun nuori itse ajattelee olevansa huono ja riittämätön. On aivan varmaa, että epäonnistumisen hetkiä on tulevaisuus vielä täynnä, mutta olennaista onkin oppia kohauttamaan epäonnistumiselle olkiaan ja jatkaa matkaa. Itselleni yksi lause Tampereen yhteiskoulun lukiosta on jäänyt mieleen ylitse muiden: Moka on lahja! Sen opin nimenomaan ilmaisutaidon tunneilla, jossa virheitä ei merkitty punakynällä eikä niitä tekemällä tippunut todistukseen annettava arvosana. Selvästi sama henki elää edelleen TYK:n it-aineissa ja hyvä niin. Tanssin opintojaksot pitävät sisällään esimerkiksi paljon improvisaatiotehtäviä, joita itse opettaessani korostin opiskelijoille, etteivät he voi liikkua improvisaation puitteissa väärin. Sellaiset tunnit ja oppiaineet, joissa ei olekaan oikeaa ja väärää vastausta tai ratkaisua, tuovat uudenlaisen ulottuvuuden sisällön oppimiseen. Tanssi ja muut ilmaisutaitoaineet kannustavat yksilöä löytämään oman äänensä luovaa hulluutta ja kekseliästä ongelmanratkaisua hyödyntäen. Muun muassa tällaisia taitoja tarvitsee elämässään jokainen, minkä takia ilmaisutaidon opiskelu olisi kaikille äärimmäisen hyödyllistä.

Kohdatuksi tuleminen, ryhmään mukaan pääseminen sekä kokemus omasta merkityksellisyydestä sosiaalisessa ympäristössä vaikuttivat lukiolaisten mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin todella voimakkaasti. Jos nämä asiat eivät olleet opiskelijan kohdalla toteutuneet, hän suhtautui vastauksissaan tanssiin ja koulunkäyntiin lähtökohtaisesti negatiivisesti sekä kertoi ulkopuolisuuden heikentäneen hyvinvointiaan. Vastaavasti jos opiskelija koki opintojaksolla ryhmäytymistä ja positiivisia sosiaalisia kohtaamisia, vaikutti se hänen kokemukseensa hyvinvoinnista erittäin positiivisesti. Tanssitunnit antoivat lukiolaisille mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin ja harjoitella esimerkiksi koskettamista osana luotettavaa ja turvallista ryhmää.

Toisen ihmisen kohtaaminen, läsnäolo sekä fyysinen kosketus ovat ihmisyyden peruselementtejä, jotka ovat muutaman viime vuoden aikana kokeneet valtavia kolauksia pandemiasta johtuvien erityisolojen aikana. Sekä THL:n Kouluterveyskyselyssä (2021), että SLL:n Lukiolaisbarometrissä (2022) yksinäisyys, sosiaalisten tilanteiden pelko ja sosiaalinen ahdistuneisuus olivat kasvussa, mikä on huolestuttavaa. Tutkimukseni pohjalta ja opiskelijoilta kerätyistä kokemuksista voidaan kuitenkin päätellä, että tanssi-ilmaisulla ja ilmaisutaidolla näitäkin haasteita voidaan selättää.

Yhteenvedona toteuttamastani kyselytutkimuksesta voidaan todeta, että tanssi-ilmaisun opintojaksojen käyminen osana lukio-opintoja, vaikutti sekä opiskelijoiden fyysiseen, että henkiseen hyvinvointiin. Opiskelijoiden kokemus vaikutusten laajuudesta vaihteli yksilöittäin ja joukkoon mahtui myös heitä, joiden hyvinvoinnille tanssiopinnoilla ei ollut merkitystä. Ylivoimaisesti suurin osa opiskelijoista arvioi vaikutuksen positiiviseksi sekä henkiselle, että fyysiselle hyvinvoinnilleen, mutta henkiset vaikutukset olivat näistä suurempia. Osa kertoi tanssimisen korreloivan suoraan mielenterveytensä kanssa ja joillekin uupumuksen kanssa kamppaileville opiskelijoille tanssi saattoi jopa ajoittain olla ainut syy saapua kouluun. Tutkimuksessani selvitetty taustatiedot eivät vaikuttaneet opiskelijoiden vastauksiin oikeastaan millään tavalla, eli tutkimustulokset olivat hyvin samanlaisia läpi kyselyn eri vuosikursseja ja tanssitaustaa edustaneiden kesken.

6.3 Pohdinta

Olen erittäin tyytyväinen tekemääni tutkimukseen sekä opinnäytetyöni kokonaisuuteen. Alun perin olin kirjoittamassa opinnäytetyötä aivan eri aiheesta, mutta työmahdollisuus Tampereen yhteiskoulun lukiossa muutti suunnitelmani ja hyvä niin. Heti alusta asti koin suurta kiinnostusta valitsemaani aihetta kohtaan ja se pysyi yllä läpi opinnäytetyöprosessin, joskin muutti hieman muotoaan. Koulu tarjosi minulle tutkimusympäristön, valmiin vastaajakunnan sekä heti ensimmäisen rajauksen aiheeseen, kun päätin tarkastella tanssia lukion oppiaineena sen sijaan, että olisin esimerkiksi suunnannut kyselyni avoimesti kaikille tanssin harrastajille.

Kyselyn toteuttaminen TYK:ssa sujui vaivattomasti ja olen kiitollinen koululta saamaani tukeen ja kannustukseen. Erityisesti tanssinopettajakollegani auttoivat alkuvaiheessa luomalla luottamusta aiheeseeni sekä jakamalla hyviä käytännön vinkkejä, kuten esimerkiksi testikyselyn teettäminen. Lisäksi tietysti koulun opiskelijat, jotka ottivat aiheeni vastaan avoimin mielin ja halusivat auttaa tutkimustani eteenpäin kertomalla omista kokemuksistaan, ansaitsevat isot kiitokset. Olin erittäin

tyytyväinen tutkimukseni tavoittavuuteen ja 88 vastaajaa oli kyselylle hyvä määrä. Noin 900 opiskelijan koulusta sain siis lähes joka 10. opiskelijalta vastauksen. Suhteutettuna siihen, etteivät läheskään kaikki koulun opiskelijat käy yhtäkään tanssikurssia lukionsa aikana, tämä oli kattava läpileikkaus nuorten kokemuksiin.

Näin jälkikäteen tarkasteltuna totean, että tutkimusaiheeni oli laajempi kuin työhön lähtiessäni tajusinkaan. Hyvinvoinnin käsite on niin moniulotteinen ja se sisältää useita eri alaotsikoita, joita voisi tarkemmalla aiheen rajauksella tutkia seuraavissa kehittämistehtävissä. Myös valitsemani aiheenrajoituksen sisällä kyselyä olisi voinut tiivistää, mutta tietoisesti halusin kysyä samaan teemaan liittyviä asioita eri tavoilla. Koen sen lisäävän tutkimustulosten luotettavuutta, kun samat sisällöt vastauksissa toistuvat eri kysymysten kohdalla. Tietoisesti halusin pitää työssäni mukana sekä fyysisen, että henkisen hyvinvoinnin ja koen, että se oli hyvä ratkaisu. Vaikkakin tämä jaottelu pitää aiheeni nyt melko laveana, se antaa kuitenkin erilaisia näkökulmia tanssin vaikutusten tarkasteluun ja auttoi muovaamaan kyselyn rakennetta. Jos itse lähtisin samasta aihepiiristä kehrittelemään uutta tutkimusta, haluaisin nyt syventyä tanssin ja mielenterveyden haasteiden suhteeseen. Uupumus ja mielenterveyden ongelmat olivat isoja nuorten elämässä esiin nousseita tekijöitä niin teoriapohjassani kuin kyselyni vastauksissa.

Käytännön tasolla mietin, koettiinko jotkin kysymyksistä johdattelevina, sillä minulla oli olemassa hypoteesi tanssin opintojaksojen hyvinvointivaikutuksista. Pysin kysymysten asettelussa neutraliteettiä ja mallia otin muun muassa Kouluterveyskyselystä (THL 2021) ja Lukiolaisbarometristä (SLL 2022). Suurimmalle osalle kyselyyni vastanneista opiskelijoista pääsin pohjustamaan tutkimuksen suullisesti. Heille kerroin kyselyn olevan täysin anonyymi ja, ettei tässäkään ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Korostin, ettei tanssin kehumisesta maasta taivaaseen saa plussaa eikä puutteiden esiin nostamisesta miinusta, vaan nyt saa olla täysin rehellinen tuntemuksistaan. Vastauksia lukiessani koin, että näin oli myös toimittu, sillä sekä hyviä, että huonoja kokemuksia oli jaettu avoimesti ja rehellisesti. Osa vastaajista päätyi tutkimukseeni Wilma-linkin kautta, jolloin he lukivat vain lyhyen saatetekstin minusta ja opinnäytetyöstäni. Toivon, että myös he kokivat saavansa vastata kyselyyn rehellisesti.

Tutkimustuloksiani olisi syventänyt, mikäli olisin ottanut mukaan muutaman teemahaastattelun opiskelijoilta, mutta koen, että opinnäytetyöstäni tuli jo nyt niin laaja, ettei se olisi antanut tähän yhteyteen enää lisäarvoa. Näkökulmaa olisi myös voinut laajentaa niin, että vastauksia olisi kerätty myös muista tanssin lukio-opintoja tarjoavista koulutuksista Suomessa, jolloin eri koulujen tuloksia

olisi voinut verrata keskenään. Nämä ovat kuitenkin mahdollisia tulevaisuuden tutkimusnäkökulmia tanssin mahdollisuuksiin suomalaisessa lukiokoulutuksessa.

Toivon, että tämä opinnäytetyöni onnistui nostamaan esiin tanssi-ilmaisun potentiaalia sekä sai jollekin epäileväiselle perusteltua hieman sitä, miksi ilmaisutaidon opiskelu osana koulujärjestelmää on yhtä merkityksellistä, kuin vaikka matematiikan tai äidinkielen opinnot. Mielen hyvinvointi, fyysinen jaksaminen, oman kehon ymmärtäminen ja toisten kohtaaminen ovat äärimmäisen keskeisiä taitoja yhteiskunnassa, joita kaikkia tanssi-ilmaisuuksilla nuorille opettaa. Opiskelijat itse sen kertoivat: tanssiminen auttaa jaksamaan, sieltä saa uusia ystäviä ja on ihanaa, kun ei hetkeen tarvitse suorittaa, vaan riittää sellaisena kuin on. Toivottavasti ajatusmalli siitä, että riittää omana itsenään, laajenisi myös ilmaisutaidon ja luovien aineiden ulkopuolelle. Ei kenenkään ihmisarvo riipu oppimistuloksista tai arvosanoista. Uskaltakaa siis tehdä virheitä myös tanssisalin ulkopuolella, sillä moka on lahja.

LÄHTEET

Anttila, Eeva 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 139.

Anttila, Eeva 2022. Kehontietoisuus ja sosiaalinen tietoisuus. Teoksessa Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa (toim. Eeva Anttila). Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Helsinki: teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58, 6.2. Hakupäivä 30.1.2023.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20201221101868>.

ePerusteet 2023a. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Oppiaineet. Kuvataide. Hakupäivä 30.1.2023.
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/oppiaineet/466342>.

ePerusteet 2023b. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Oppiaineet. Musiikki. Hakupäivä 30.1.2023.
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/oppiaineet/466343>.

Happonen, Minna ja Mustonen, Anniina 2013. Haastavaa, mutta aina yhtä mukavaa! Liikunnanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia Vanhat Tanssit -tapahtumasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan koulutus. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Hakupäivä 29.1.2023.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42177/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201309172312.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Huhta, Liisa 2022. Uupuneet nuoret pärjääjät. Helsinki: Bazar kustannus.

Jäppinen, Jere 2021. Vanhojen päivä. Historia Helsinki. Hakupäivä 29.1.2023.
<https://historia.hel.fi/fi/ilmiot/tapahtumia-vuoden-ympari/vanhojen-paiva>.

Järvenpään lukio 2023. Opinto-opas 2022–2023. Hakupäivä 14.2.2023.
<https://view.taiqa.com/savionkirjapaino/jarvenpaan-lukio-opinto-opas-2022-2023#/page=1>.

Kallion lukio 2022. Kurssiesite 2022–2023 LOPS 2021. Hakupäivä 14.2.2023. https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/lukiot/kallil/lops2021_kurssiesite_2022_2023.pdf.

Kallion lukio 2023a. Taideaineet. Hakupäivä 4.2.2023. <https://www.hel.fi/kallil/fi/taideaineet/>.

Kallion lukio 2023b. Tanssi. Hakupäivä 4.2.2023. <https://www.hel.fi/kallil/fi/taideaineet/tanssi/>.

Kauppila, Heli 2022. Holistinen ihmiskäsitys. Teoksessa Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa (toim. Eeva Anttila). Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki: teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58, 4.4. Hakupäivä 30.1.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20201221101868>.

Kuopion taidelukio Lumit 2023. Tanssi. Hakupäivä 14.2.2023. <https://lumit.fi/web/tanssi-4/>.

Kärkkäinen, Leni 2022. Opiskelijoiden suorituskeskeisyydelle annetut merkitykset uusliberalistisessa koulutusyhteiskunnassa. Itä-Suomen yliopisto. Opinto-ohjaajan ja uraohjaajan koulutus. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Hakupäivä 15.2.2023. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27725/urn_nbn_fi_uef-20220619.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Opetushallitus 2022. Määräykset ja ohjeet 2022:9a. Tanssin lukiodiplomin ohjeet 1.8.2021 lukio-opintonsa aloittaneille opiskelijoille. Hakupäivä 1.2.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/31893848_OPH_Tanssi_2022_SUOMI_22_04_27_verkkajulkaisut.pdf.

Opetushallitus 2023. Lukiodiplomit. Hakupäivä 1.2.2023. <https://www.oph.fi/fi/lukiodiplomit>.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023. Usein kysyttyjä kysymyksiä korkeakoulujen opiskelijavalintauudistuksesta. Hakupäivä 15.2.2023. <https://okm.fi/usein-kysyttya-korkeakouluvalinnat>.

Rossi Helena, Tuisku Katinka ja Uusitalo-Arola Liisa 2022. Työuupumus (burnout). Terveyskirjasto. Hakupäivä 28.3.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>.

Salmela-Aro, Katariina 2023. Koulu-uupumus. Nuortenlinkki.fi. Hakupäivä 28.3.2023.
<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha/koulu-uupumus>.

Sibelius-lukio 2023. Tanssilinja. Hakupäivä 14.2.2023. <https://www.hel.fi/sibel/fi/tanssi/>.

Suomen lukiolaisten liitto 2022. Lukiolaisbarometri. Hakupäivä 15.12.2022.
<https://lukio.fi/lukiolaisbarometri/>.

Tampereen yhteiskoulun lukio 2023a. Ilmaisutaito. Hakupäivä 4.2.2023.
<https://tyk.info/ilmaisutaito/>.

Tampereen yhteiskoulun lukio 2023b. Opinto-opas. Hakupäivä 16.2.2023.
<https://tyk.info/opiskelijalle/opinto-opas/>.

Tampereen yhteiskoulun lukio 2023c. Tanssi-ilmaisu. Hakupäivä 4.2.2023.
<https://tyk.info/ilmaisutaito/tanssi-ilmaisu/>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Kouluterveyskyselyn tulokset 2019 ja 2021. Hakupäivä 15.12.2022.

https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=200138&mittarit_1=199900&mittarit_2=200533&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161123#.

Turun klassillinen lukio 2023a. Tanssi. Hakupäivä 4.2.2023.
<https://blog.edu.turku.fi/klassillinen/ilmaisulinja/tanssi/>.

Turun klassillinen lukio 2023b. Usein kysyttyä. Hakupäivä 4.2.2023.
<https://blog.edu.turku.fi/klassillinen/hakijalle/usein-kysyttya/>.

Valli, Raine 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 (toim. Raine Valli). Metodien valinta ja aineistonkeruu. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.


Vaskivuoren lukio 2023. Vaskivuoren lukion tanssilukio. Hakupäivä 14.2.2023.
<https://vaskivuorenlukio.vantaa.fi/fi/vaskivuoren-lukion-tanssilukio>.

LIITTEET

Liite 1. Tanssi lukion oppiaineena ja sen vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin -kysely.

Tanssi oppiaineena lukiossa ja sen vaikutukset opiskelijan hyvinvointiin - kysely opiskelijoille

Tällä kyselylomakkeella kerätään Tampereen yhteiskoulun lukion opiskelijoiden kokemuksia tanssin opintojaksoista sekä tanssin opiskelun vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Kysely on osa Oulun ammattikorkeakouluun toteutettavaa opinnäytetyötäni ja sen tutkimusta. Kaikki vastaukset ovat anonyymejä ja kyselyn tuloksia tullaan hyödyntämään vain opinnäytetyössäni. Kyselyyn tulleet vastaukset hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyöprosessin jälkeen.



*Pakollinen

Taustatiedot

Minkä vuosikurssin opiskelija olet? *

☐ 1.vuosikurssin

☐ 2.vuosikurssin

☐ 3.vuosikurssin

☐ 4.vuosikurssin

Mikä on suhteesi tanssiin koulun ulkopuolella? *

☐ Olen aktiivinen tanssin harrastaja.

☐ Olen aiemmin harrastanut tanssia, mutta en harrasta tällä hetkellä.

☐ En ole koskaan harrastanut tanssia.

Kokemus omasta hyvinvoinnista

Tässä osiossa kysymykset käsittelevät hyvinvointiasi yleisellä tasolla. Kysymykset pohjautuvat näkemykseen siitä, että yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu useista eri tekijöistä ja voidaan jakaa pääpiirteittään fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin.

Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan kehon kykyä suoriutua erilaisista kehoa rasittavista liikuntasuorituksista. Fyysistä kuntoa mittaavia määritteitä ovat mm. kestävyys, lihasvoima sekä nopeus. Fyysinen terveydentila on tärkeää yksilön kyvylle selviytyä päivittäisistä askareista ja raskaammistakin fyysistä suorituksista. (THL 2020.)

Henkisen hyvinvoinnin osa-alueita ovat mm. itsetunto, sosiaaliset suhteet sekä kyky kohdata elämässä eteen tulevia vastoinkäymisiä. Henkinen hyvinvointi kertoo meille valmiudestamme tulla toimeen oman itsemme, muiden ihmisten sekä ympäristömme kanssa. (Opetushallitus 2022.)

Mitä mieltä olet fyysisestä terveydentilastasi? *

- ☐ Erittäin hyvä
- ☐ Melko hyvä
- ☐ Keskinkertainen
- ☐ Melko huono
- ☐ Erittäin huono

Halutessasi voit avata tähän syitä, miksi päädyit arvioimaan fyysisen terveydentilasi yllä olevalle tasolle.

Oma vastauksesi

Koen olevani arjen vaatimuksiin nähden tarpeeksi hyvässä fyysisessä kunnossa. *

- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ Osittain samaa mieltä
- ☐ Ei samaa eikä eri mieltä
- ☐ Osittain eri mieltä
- ☐ Täysin eri mieltä

Ajattelen, että kehoni on hyvä sellaisena kuin se on nyt. *

- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ Osittain samaa mieltä
- ☐ Ei samaa eikä eri mieltä
- ☐ Osittain eri mieltä
- ☐ Täysin eri mieltä

Mitä mieltä olet henkisestä terveydentilastasi? *

- ☐ Erittäin hyvä
- ☐ Melko hyvä
- ☐ Keskinkertainen
- ☐ Melko huono
- ☐ Erittäin huono

Halutessasi voit avata tähän syitä, miksi päädyit arvioimaan henkisen terveydentilasi yllä olevalle tasolle.

Oma vastauksesi

Kuinka paljon pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä? *

- ☐ Hyvin paljon
- ☐ Melko paljon
- ☐ Melko vähän
- ☐ Hyvin vähän

Koulunkäynti ja opiskelu innostavat minua. *

- ☐ Lähes päivittäin
- ☐ Muutamana päivänä viikossa
- ☐ Muutaman kerran kuukaudessa
- ☐ Ei juuri lainkaan

Oletko kokenut alla listattuja tunteita koulutyöhösi tai opiskeluusi liittyen? Valitse itseäsi koskevat vaihtoehdot. *

- ☐ Tunnen hukkuvani koulutyöhön.
- ☐ Opinnoillani ei tunnu olevan merkitystä.
- ☐ Tunnen olevani riittämätön opintoihini.
- ☐ En ole kokenut tällaisia tunteita opinnoissani.

Kuinka usein koet yllä valitsemiasi tunteita opinnoissasi? *

- ☐ Lähes päivittäin
- ☐ Muutamana päivänä viikossa
- ☐ Muutaman kerran kuukaudessa
- ☐ En juuri lainkaan

Kysymykset lukion tanssin opintojaksoihin liittyen

Kyselyn toinen osio käsittelee kokemuksiasi tanssin opintojaksoista Tampereen yhteiskoulun lukiossa.

Tanssin opintojaksojen vaikutus fyysiselle hyvinvoinnilleni on ollut *

- ☐ Todella positiivinen
- ☐ Osittain positiivinen
- ☐ Ei vaikutusta
- ☐ Osittain negatiivinen
- ☐ Todella negatiivinen

Perustele miten päädyit yllä antamaasi vastaukseen. *

Oma vastauksesi

Tanssin opintojaksojen vaikutus henkiselle hyvinvoinnilleni on ollut *

- ☐ Todella positiivinen
- ☐ Osittain positiivinen
- ☐ Ei vaikutusta
- ☐ Osittain negatiivinen
- ☐ Todella negatiivinen

Perustele miten päädyit yllä antamaasi vastaukseen. *

Oma vastauksesi

Kuinka fyysisesti kuormittaviksi koet tanssin opintojaksot? *

1 2 3 4 5

Ei lainkaan kuormittavaa ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todella kuormittavaa

Kuinka henkisesti kuormittaviksi koet tanssin opintojaksot? *

1 2 3 4 5

Ei lainkaan kuormittavaa ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todella kuormittavaa

Tanssin opintojaksot ovat muokanneet kehosuhdettani esimerkiksi minäkuvaani, käsitystä kehostani sekä sen pystyvyydestä. *

- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ Hieman samaa mieltä
- ☐ Ei samaa eikä eri mieltä
- ☐ Hieman eri mieltä
- ☐ Täysin eri mieltä

Perustele miten päädyit yllä antamaasi vastaukseen. *

Oma vastauksesi

Kuinka paljon pidät tanssin opintojaksoista tällä hetkellä? *

- ☐ Hyvin paljon
- ☐ Melko paljon
- ☐ Melko vähän
- ☐ Hyvin vähän

Tanssin opintojaksot ja tanssitunnit koulupäivässä innostavat minua *

- ☐ Lähes aina
- ☐ Joinain päivinä viikossa
- ☐ Muutaman kerran kuukaudessa
- ☐ Ei juuri lainkaan

Tanssin opintojaksot sisältävät sosiaalisia tilanteita kuten parityöskentelyä, ryhmätöitä ja ryhmän edessä esiintymistä *

- ☐ Huomattavasti enemmän kuin muiden aineiden opintojaksot
- ☐ Hieman enemmän kuin muiden aineiden opintojaksot
- ☐ Saman verran kuin muiden aineiden opintojaksot
- ☐ Hieman vähemmän kuin muiden aineiden opintojaksot
- ☐ Huomattavasti vähemmän kuin muiden aineiden opintojaksot

Millaiseksi koet tanssin opintojaksojen sisältämät sosiaaliset tilanteet? *
Esimerkiksi liikaa - liian vähän, tarpeellista - tarpeetonta, mukavaa - ahdistavaa.
Perustele.

Oma vastauksesi

Millaiseksi koet tanssin opintojaksot verrattuna muiden aineiden opintojaksoihin? *
Esimerkiksi opintojakson työmäärä, kuormittavuus, vaativuus. Perustele.

Oma vastauksesi _____

Valitse alla olevasta listasta kolme (3) adjektiivia, jotka kuvaavat parhaiten yleisimmin tanssin opintojaksoilla kokemiesi tunteita. *

- ☐ Iloinen
- ☐ Innostunut
- ☐ Inspiroitunut
- ☐ Rento
- ☐ Itsevarma
- ☐ Arvostettu
- ☐ Huomioitu
- ☐ Ylpeä
- ☐ Jännittynyt
- ☐ Stressaantunut
- ☐ Ahdistunut
- ☐ Pelokas
- ☐ Epävarma
- ☐ Huomaamaton
- ☐ Riittämätön
- ☐ Turhautunut
- ☐ Muu: _____

Perustele miksi päädyit valitsemaan kyseiset adjektiivit. *

Oma vastauksesi _____

Tähän voit halutessasi kertoa vapaasti kokemuksistasi liittyen aiheeseen "tanssin opintojaksojen vaikutus hyvinvointiini".

Oma vastauksesi

Kiitos panoksestasi tutkimusprosessiini!

- *Meeri Mutanen*

Lähetä

Tyhjennä lomake