

MIELITEKO-PILOTTITUTKIMUS
Mielen ja liikkeen välinen yhteys

Maija Kiminkinen

Tutkimusraportti

Lääketieteen koulutusohjelma

Itä-Suomen yliopisto

Terveystieteiden tiedekunta

Lääketieteen laitos

Toukokuu 2015

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Terveystieteiden tiedekunta

Lääketieteen koulutusohjelma

Kiminkinen Maija: MIELITEKO-PILOTTITUTKMUS Mielen ja liikkeen välinen yhteys

Tutkimusraportti, sivua

Työryhmä: TanssT, TtM, ft Hanna Pohjola Itä- Suomen yliopisto, Hammaslääketieteen yksikkö, Teatterikorkeakoulu

YTT, professori Vilma Hänninen Itä-Suomen yliopisto, yhteiskuntatieteiden laitos

FT, lehtori, projektipäällikkö Eeva Mäkinen, Kuopion konservatorio

Fysioterapeutti (AMK), Sosionomi (AMK) Tuija Hakkarainen, Kuopion psykiatrian keskus

LT, professori Jussi Kauhanen Itä- Suomen yliopisto, Kansanterveystieteen ja Kliinisen ravitsemustieteen yksikkö

LT, ma. professori Soili Lehto, Itä-Suomen yliopisto, Kliinisen lääketieteen yksikkö, psykiatrian klinikka

Avainsanat: tanssi-interventio, nykytanssi, masennus, masennuksen hoito

Abstrakti

MIELITEKO- pilottitutkimuksessa tutkittiin mielen ja liikkeen välistä yhteyttä nykytanssin keinoin. Tutkimuksen tarkoituksena oli selittää, kuinka nykytanssi vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin. Pilottitutkimus toteutettiin yhteistyönä Kuopion konservatorion TAKUULLA- hankkeiden, Kuopion psykiatrian keskuksen, Itä-Suomen yliopiston Kansanterveystieteen yksikön ja Kliinisen lääketieteen laitoksen Psykiatrian oppiaineen kesken. Pilottitutkimus toteutettiin Kuopiossa vuosien 2014–2015 aikana.

Pilottitutkimuksessa toteutettiin kahdeksan opetuskertaa sisältävä nykytanssi-interventio. Interventio suunnattiin 20–40-vuotiaille naisille, jotka olivat Kuopion psykiatrian keskuksessa hoidossa lievän tai keskivaikean masennuksen vuoksi. Tässä tutkimuksessa nykytanssi määritellään tanssisuuntaukseksi, joka syntyi 1900-luvun alun modernin tanssin erilaisten suuntauksien ja postmodernin tanssin pohjalta. Tanssi-interventiossa keskityttiin oman kehon tutkimiseen ja luontaisen liikkeen löytämiseen nykytanssin kontekstissa. Intervention tavoitteina olivat kehontuntemuksen lisääminen, mielen ja kehon liikkeen välisen yhteyden tutkiminen sekä oman liikkeen luominen nykytanssin kontekstissa. Sisällöllisesti näihin tavoitteisiin pyrittiin rentoutus- ja hengitysharjoituksilla, kehon taktillisella verifiointilla, liikeharjoitteilla ja yksilön oman liikkeen tuottamisen avulla.

Potilaiden psyykkistä hyvinvointia tarkasteltiin määrällisesti elämän tyytyväisyyttä, masennusoireita ja elämänlaatua kartoittavien kyselyjen avulla. Elämäntyytyväisyyttä mitattiin Allardtin 4-osaisella LS-elämäntyytyväisyyskyselyllä (Allardt 1973; Campbell 1976; Withey 1976), masennusoireita Beckin masennusasteikolla (BDI) (Beck ym. 1961) ja elämänlaatua 15D-mittarilla (Sintonen 1994). Kyselyt löytyvät liitteestä (liite 1,2 ja 3). Tutkimukseen osallistujat täyttivät edellä mainitut kyselyt ennen ja jälkeen intervention. Laadullista materiaalia kerättiin päiväkirjojen avulla, jotka toimivat tutkimushenkilöiden oman kokemisen pohdiskelun välineitä. Päiväkirjoja tulkittiin sisällönanalyttisin menetelmin (Braun ja Clarke, Miles ja Huberman 1984, Sarajärvi ja Tuomi 2009).

Kaikissa käytetyistä mittareissa, LS- elämäntyytyväisyyskysely, Beckin masennusasteikko ja 15D mittari, korkea pistemäärä kuvaa huonompaa tilannetta ja alhainen parempaa. Nykytanssi-intervention alku- ja lopputilannetta verratessa kahden tutkimushenkilön pisteet olivat laskeneet LS-elämäntyytyväisyyskyselyssä, kolmen Beckin masennusasteikolla ja kolmen 15D- mittarissa (ks taulukko 2). Laadullisessa analyysissä päätulos oli, että tutkimushenkilöt nauttivat nykytanssitunneista ja kokivat nykytanssi-intervention kokonaisuudessaan positiivisesti. Tutkimushenkilöt arvioivat mielialansa nousseen ja olonsa parantuneen tanssituntien aikana. Tanssituntien aikana tutkimushenkilöt havaitsivat ja käsittelivät tunteitaan, kehittivät itsetuntoaan ja kehontuntemustaan sekä kokivat rentoutuvansa. Tutkimushenkilöt kokivat nykytanssin mukavaksi tanssimuodoksi ja kertoivat ilmapiirin tanssitunneilla olleen turvallinen ja oman kehoon tutustumiseen tukeva. Kokonaisuudessa MIELITEKO- pilottitutkimus antaa viitteitä nykytanssituntien vaikutuksesta. Tutkimuksen pohjalta näyttää siltä, että nykytanssitunnille osallistuminen lieventää koettua ahdistuneisuutta, kohottaa itsetuntoa, parantaa kehontuntemusta ja nostaa esiin omia tuntemuksia ja tarjoaa paikan niiden purkamiseen. Nykytanssin vaikutuksia tulee kuitenkin tutkia syvällisemmin edellä mainitun hypoteesin valossa.

Abstract

MIELITEKO- pilot-study examined the connection between mind and motion via contemporary dance. The study aimed to examine how contemporary dance effects the mental wellbeing of depressed women. MIELITEKO- pilot- study was carried out in collaboration by Kuopio Psychiatric Centre, Institute of Public Health and Academic subject of Psychiatry of Institute of Clinical Medicine of University of Eastern Finland. The study was carried out during years the 2014- 2015.

MIELITEKO- pilot-study comprised a contemporary dance- intervention which included eight lessons of contemporary dance. The intervention was aimed at 20-40- years old women who were being treated for mild to moderate depression in Kuopio Psychiatric Centre. The teacher of contemporary classes studied contemporary dance in Savona University Of Applied Sciences in Kuopio which defines contemporary dance as a dance genre that was developed from different styles of early 19th century modern dance and postmodern dance. The main focus in contemporary classes was on exploration of one's body and its natural movement. The aim was to increase body awareness, examine the connection of mind and motion and to create personal movement. To reach these goals the classes included relaxation- and breathing exercises, tactile verification of one's body, movement exercises an authentic movement exercises.

Three variables were used to determine the mental wellbeing of the subjects before and after contemporary dance -intervention: the state of depression, life satisfaction and quality of life. These variables were measured by Beck depression inventory, Life satisfaction scale and Quality of life questionnaire which the subjects filled under supervision. In addition the subjects kept diaries about their experiences during the intervention. Four questions were handed as guide for reflection. However these questions were not obligatory to answer. Diaries served as material for qualitative analysis.

The study material was analyzed by background variables and descriptive statistics of the questionnaires. Qualitive analysis was analyzed by content analysis. As a result two of the participants showed improvement in Life satisfaction scale, three in Beck depression inventory and three in Quality of life questionnaire see table 2). Whether these changes were significant is discussed later. The main outcome in the qualitative analysis was that the participants enjoyed the contemporary classes and felt positive about the intervention as a whole. The subjects self-reported that their state of mind was more positive and that they felt better after the dance classes. In personal level the subjects experienced gaining more self-esteem, getting to know and feel their own bodies, feel and express emotions and feel more relaxed. In addition the participants felt that contemporary dance was nice type of dance and that the atmosphere in the classes was safe and comforting. As a conclusion it can be stated that contemporary dance may induce dancers to work with themselves so that it positively effects on their self-esteem, feelings, body-awareness and feeling of anxiety on a personal level and that it may have a positive effect on their mental wellbeing. However more studies have to be done to further investigate this hypothesis.

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO.....	6
1.1 Nykytanssin kuvaus.....	6
1.2 Tanssi- interventioiden vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin	7
1.3 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET	7
2 AINEISTO JA MENETELMÄT.....	7
2.1 Hankkeen kuvaus.....	7
2.2 Osallistujat ja rekrytointi.....	7
2.3 Intervention kuvaus.....	8
2.4 Intervention vaikutuksen määrällinen arviointi.....	9
2.5 Intervention vaikutuksen laadullinen arviointi.....	9
3 TULOKSET.....	10
3.1 Kvantitatiivinen analyysi.....	10
3.2 Kvalitatiivinen analyysi.....	10
3.3 Laadullisen analyysin tulokset.....	16
3.4 Tanssi-intervention aikana tapahtuneet positiiviset muutokset.....	16
3.5 Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla.....	17
4 POHDINTA.....	20
5 LÄHTEET.....	22
6 LIITTEET.....	24

6.1 Johdanto

Nykytanssin kuvaus

Tässä tutkimuksessa nykytanssin määritetään syntyneen 1900-luvun alun modernin tanssin erilaisten suuntauksien ja postmodernin tanssin pohjalta. Modernin tanssin voidaan todeta kehittyneen rinnakkain 1900-luvun alussa Yhdysvalloissa ja Keski-Euroopassa. Yhdysvalloissa keskeisiä modernin tanssin pioneereja ja sen kehittäjiä olivat esimerkiksi Loie Fuller, Isadora Duncan ja Ruth St. Denis. Heillä kaikilla oli oma tyylinsä ja näkemyksensä modernista tanssista, mutta yhteistä oli baletin sääntöjen hylkääminen ja tanssin sekä liikkeen ilmaisumahdollisuuksien laajentaminen (Makkonen 1996).

Samalla Saksassa kehittyi 1920-luvulla uusi voimistelu- ja tanssikulttuuri, jonka keskeinen vaikuttaja oli Francois Delsarte. Maailmansotien välillä Euroopassa ilmennyt modernin tanssin suuntauksen (Ausdruckstanz) keskeisimpiä edustajia olivat puolestaan Mary Wigman, Rudolf Laban, Kurt Joos, Valeska Gert ja Oskar Schlemmer. Keski-Euroopassa moderni tanssi liittyi erityisesti ruumiinkulttuuriliikkeeseen, jonka eri muodot ilmensivät ihmisten kaipuuta terveelliseen ja luontoa lähellä olevaan elämään. Uusia tanssisuuntauksia kutsuttiin useilla eri nimillä, esimerkiksi moderni tanssi, absoluuttinen tanssi, uusi tanssi, vapaa tanssi ja plastinen tanssi (Makkonen 1996). Moderni tanssi kehittyi postmoderniksi tanssiksi Yhdysvalloissa, kun 1960-luvulla Merce Cunningham, Alwin Nikolais, Paul Taylor ja heitä seuranneet tanssitaiteilijat muokkasivat modernia tanssia edelleen. Tällöin tanssiteoksen sisältö, rakenne ja esityspaikka vapautettiin monista aiemmin vallinneista normeista. Koreografisena materiaalina käytettiin muun muassa arki- ja populaarikulttuurin liikkeitä, sattumametodia ja puhekieltä (Au 1988; Monni 2004).

Suomalainen nykytanssi kehittyi saksalaisen vapaan ja amerikkalaisen modernin tanssin pohjalta. Viime vuosikymmenen alussa, 1920- ja 1930-luvuilla, keskeistä oli vapaa tanssi, jota kutsuttiin plastilliseksi tai rytmilliseksi (Rouhiainen 2003). Amerikkalaisen modernin tanssin vaikutusten voidaan todeta alkaneen Suomessa 1960-luvulla Riitta Vainion modernin tanssin koulun sekä Ritva Arvelon ja Raija Riikalan perustaman tanssiryhmä Praesensin kautta (Makkonen 2002). Käsitettä nykytanssi käytettiin ensimmäisen kerran Suomessa 1980-luvulla, ja sillä pyrittiin kuvaamaan uudenlaista modernia tanssia, jota Suomessa harjoitettiin (Rouhiainen 2003). Myös nykytanssin ammattiin tähtäävä ammatillinen koulutus aloitettiin vuonna 1983, kun tanssitaiteen laitos perustettiin Teatterikorkeakoulun yhteyteen Helsingissä (Rouhiainen 2003). Lisäksi suomalaisen ammatillisen tanssikentän voi katsoa monipuolistuneen. Tällöin Suomen Kansallisbaletti sai rinnalleen useita modernin tanssin ryhmiä kuten esimerkiksi Tanssiteatteri Raatikon, Tanssiteatteri Mobitan (vuodesta 1997 Tanssiteatteri Mobita/Dansco), Aurinkobaletin, Tanssiteatteri Hurjaruuthin, Zodiak Presents -keskuksen (vuodesta 1997 nimellä Zodiak – Uuden tanssin keskus) ja Helsingin kaupunginteatterin tanssiryhmän (nykyään Helsinki Dance Company, HDC). (Pohjola 2012)

Sisällöltään ja estetiikaltaan suomalaisen nykytanssin kehityskulku on myötäillyt länsimaisen nykytanssin kehityskulkua. Yhdysvalloissa 60-luvulla tapahtunut irtaantuminen modernin tanssin kahleista tapahtui Suomessa vasta 1980- ja 1990-luvuilla (Rouhiainen 2003; Monni 2004). Uusi tanssi sai vaikutteita esimerkiksi pehmeistä tekniikoista kuten release, alignment ja kontakti-improvisaatio. Myös japanilainen butotanssi oli vahva vaikuttaja (Kaiku & Sutinen 1997). Nykytanssista voitaneen puhua siis 1990-luvun käsitteenä, jolla viitataan modernin tanssin jälkeiseen aikaan tanssihistoriassa.

Tultaessa 2000-luvulle tanssin kenttä on edelleen laajentunut, monimuotoistunut, globalisoitunut, fuusioitunut ja muodostanut yhä uusia tanssikulttuurin muotoja, joilla on omanlaisensa estetiikkakäsitys, tekniikka ja ymmärrys kehosta (Pohjola 2012).

Tanssi-interventioiden vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Tanssi-interventio toimintamuotona yhdistää liikunnan, musiikin, itsensä ilmaisemisen, tunteiden käsittelyn ja ryhmätoiminnan kokonaisuudeksi, joka voi hyödyttää masennuspotilaiden kuntoutumista. Aiemmissa kvasikokeellisissa tutkimuksissa on todettu tanssin vaikuttavan myönteisesti psykosomaattisista oireista kärsivien terveyteen (Duberg ym. 2013), lieventävän masennuksen astetta (Luck ym. 2004; Akandere ym. 2011; Pinniger ym. 2012), alentavan stressiä (Duberg ym. 2013; Pinniger ym. 2012), vähentävän psyykkistä oireilua (Jeong ym. 2005) ja lieventävän masennukseen liittyvää ahdistuneisuutta (Luck ym. 2014). Masennusta lieventävät vaikutukset ovat näkyneet neurohormonitasolla (Jeong ym. 2005) ja yksittäinen tanssi-interventio kerta on ollut tehokkaampi masennuksen alentaja kuin musiikin kuuntelu tai liikunta (Fuchs ym. 2007). Myös tanssin seuraaminen on lieventänyt masennuksen oireita (Cross ym. 2012).

Tutkimuksen tavoitteet

MIELITEKO- pilottitutkimuksen tavoitteena oli selvittää nykytanssin vaikutusta tavanomaisessa polikliinisessä hoidossa olevien masennuspotilaiden elämäntyytyväisyyteen, masennuksen asteeseen ja laadullisiin menetelmin arvioitaviin subjektiivisiin kokemuksiin. Tutkimushypoteesina oli, että tanssi-interventio tavanomaisen hoidon lisänä parantaa tutkittavien elämäntyytyväisyyttä ja lievittää masennusta, sekä saa aikaan myönteisiä kokemuksia itsestä ja vuorovaikutuksesta muiden kanssa.

Aineisto ja menetelmät

Hankkeen kuvaus

MIELITEKO- pilottitutkimus kuului osana Kuopion konservatorion TAKUULLA- hankkeisiin. Pilottitutkimus suoritettiin yhteistyössä Itä-Suomen yliopiston Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikön ja Kliinisen lääketieteen laitoksen Psykiatrian oppiaineen, Kuopion konservatorion sekä Kuopion psykiatrisen keskuksen kesken. Pilottitutkimuksen ohjaajina toimivat dosentti Soili Lehto (ISY/Psykiatrian oppiaine) ja professori Jussi Kauhanen (ISY/Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö). TAKUULLA- hankkeiden projektipäällikkönä toimii Kuopion konservatoriossa työskentelevä FT, lehtori, Eeva Mäkinen. Hankkeeseen liittyvä tanssi-interventio toteutettiin Kuopiossa syksyllä 2014. Hankkeeseen liittyvässä interventiossa tutustuttiin nykytanssiin tiiviskurssin keinoin.

Osallistujat ja rekrytointi

Tanssi-interventio, eli nykytanssin tiiviskurssi, suunnattiin 20–40-vuotiaille naisille, ks. taulukko 1 sisäänotto- ja poissulkukriteereiden suhteen. Naiset olivat Kuopion psykiatrian keskuksessa (KPK) hoidossa lievän tai keskivaikean masennuksen vuoksi. Tutkimukseen liittyvästä nykytanssikurssista tiedotettiin sekä henkilökuntaa että potilaita (ks. esite henkilökunnalle, liite 4 ja esite potilaille, liite 5). Potentiaaliset tutkittavat saivat tutkimuksesta tietoa ilmoitustaululla olevista esitteistä, joissa kehoitettiin kysymään lisätietoja henkilökunnalta. Hoitavat työntekijät pystyivät lisäksi suoraan informoimaan soveltuvaksi arvioimiaan potilaita tutkimuksesta.

Potilaan ilmaistua kiinnostuksensa henkilökunnan jäsen antoi potentiaaliselle tutkittavalle tutkimustiedotteen. Ellei tutkimustiedotteen antava henkilö ollut tutkittavien soveltuvuuden arvioiva fysioterapeutti, sosionomi Tuija Hakkarainen, Hakkaraisen yhteystiedot annettiin tutkittavalle yhdessä tiedotteen kanssa. Tutkimuksesta kiinnostunut henkilö sopi ajan tutkimuksen alkuhaastatteluun Hakkaraisen kanssa. Tutkimustiedotteen saamisen ja alkuhaastattelun väliaikana tutkittavilla oli myös mahdollisuus tiedustella ft Hakkaraiselta tai LK Kiminkiseltä lisätietoja tutkimuksesta, ja harkita osallistumistaan.

Alkuhaastattelussa Hakkarainen haastatteli potentiaaliset tutkittavat ja arvioi heidän soveltuvuutensa tutkimukseen. Menettely oli sama kuin haastattelussa potilaita heidän soveltuvuudestaan KPK:ssa rutiininomaisena hoitona järjestettäviin ryhmiin. Haastattelun tavoitteena oli a) tavanomaisen hoidon näkökulmasta varmistaa potilaan motivaatio osallistua ryhmään suunnitellulla tavalla koko sen keston ajan sekä b) tutkimuksen näkökulmasta selvittää sisäänottokriteereiden täytyminen ja se, että poissulkua vaativia tiloja ei ollut. Haastattelulomake on tutkimusraportin liitteenä (ks. liite 6, Hakemus ryhmiin). Kliinisen käytännön mukaisen haastatteluprotokollan käyttämisellä varmistettiin, että kokenut terveydenhuollon ammattilainen arvioi osallistujien soveltuvuuden interventioon. Soveltuvat, halukkaat tutkittavat allekirjoittivat tämän jälkeen suostumuksen tutkimukseen. KPK:n tavanomaisen käytännön mukaisesti potilaan ryhmään osallistuminen annettiin tiedoksi myös sille potilasta hoitavalle työntekijälle, jonka kanssa potilaalla oli säännöllinen kontakti.

Tutkimukseen kuuluvalla kurssille otettiin 10 ensimmäistä tietoon perustuvan suostumuksensa antanutta tutkimushenkilöä (ks. suostumuslomake liite 8). Tutkittavien määrä oli rajoitettu, jotta interventio pystyttiin toteuttamaan kaikki osallistujat huomioiden. Osallistujien hoito KPK:ssa jatkui koko intervention ajan yksikön tavanomaisten hoitokäytäntöjen mukaisesti. Tutkimukseen liittyvä tanssikurssi toteutui elo-syyskuussa 2014.

Taulukko 1, poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Naissukupuoli	Ajankohtainen itsetuhoisuus
Ikä 20–40 –vuotta	Hoidollisesti epävakaa psyykinen tila (sis. esimerkiksi arvaamattoman/väkivaltaisen käytöksen)
Diagnoosina lievä/keskivaikea masennus	Raskaus
	Ajankohtainen päihderiippuvuus
	Fyysinen vamma, joka estää tanssitunneille osallistumisen

Intervention kuvaus

Tanssi-interventiossa nykytanssin osalta keskityttiin oman kehon tutkimiseen ja luontaisen liikkeen löytämiseen. Tanssikurssin tavoitteina olivat kehontuntemuksen lisääminen, mielen ja kehon liikkeen välisen yhteyden tutkiminen sekä oman liikkeen luominen nykytanssin kontekstissa. Sisällöllisesti näihin tavoitteisiin pyrittiin rentoutus- ja hengitysharjoituksilla, kehon taktillisella verifiointilla, liikeharjoitteilla ja yksilön oman liikkeen tuottamisen avulla.

Tanssi-intervention toteutti Kuopion konservatoriossa päätoimisena tanssiopettajana toimiva Sonja Lydman (Tanssinopettaja, AMK). Lydman on opiskellut pääaineenaan nykytanssia Savonia ammattikorkeakoulussa vuosina 2004 – 2009. Hän on tehnyt lisäopintoja baletista ja opiskellut myös tanssi- ja liiketerapiaa Teatterikorkeakoulun avoimessa yliopistossa vuonna 2012. Kuopion konservatoriossa Lydman opettaa nykytanssia ja balettia, sekä valinnaisaineita, joissa tutustutaan erilaisiin koreografisiin prosesseihin. Lydmanin opetusta kuvaa koreografialähtöisyys, nykytanssin laatujen tavoittelu erilaisten teemojen (kuten esimerkiksi voima, hengitys) kautta sekä pyrkimys kehonhahmotuksen lisäämiseen. Koreografialähtöisyydellä tarkoitetaan tässä yhteydessä koreografiaprosessia, jonka ydin koostuu liikkeen etsimisestä, löytämisestä ja muotoamisesta (Hämäläinen 1999). Koreografiaprosessi ei tässä tutkimuksessa tähännyt esitettävään teokseen, vaan sen tavoitteena oli liikkujan luovuuden kehittyminen.

Nykytanssikurssilla oli kahdeksan opetuskertaa, pituudeltaan 1,5 tuntia. Opetuskerrat järjestettiin kaksi viikossa, jolloin kurssin kokonaiskesto oli yksi kuukausi. Opetuskerroilla tutustuttiin joihinkin nykytanssin elementteihin. Elementtejä lähestyttiin kunkin tunnin oman teeman, kuten hengitys ja voima, avulla. Opetuskerrat koostuivat tunnin aloituksesta, keskivaiheesta ja lopetusosuudesta. Tunnin aloitus sisälsi tuntiin orientoivan hetken, kehon tunnistamisen ja alkulämmittelyn. Tunnin keskiosa sisälsi nykytanssiliikesarjan ja liikeimprovisaatio-osuuden. Tuntien lopetusosa sisälsi rauhoittumisen kehon tunnistamisen kautta ja päiväkirjojen kirjoittamisen. Nykytanssikurssin tarkempi tuntisisältö löytyy liitteestä (ks. liite 9).

Nykytanssikurssin tuntisisällössä otettiin huomioon osallistujien mahdollinen erilainen tausta tanssin harrastamisen suhteen. Rakenteessa annettiin aikaa sekä vapautta oman liikkeen tutkimiseen. Kahdeksan tanssituntin kokonaisuus antaa viitteitä tanssituntien vaikutuksista tulevia tutkimuksia silmällä pitäen.

Intervention vaikutuksen määrällinen arviointi

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa onko nykytanssitunneilla vaikutusta tutkittavien elämäntyytyväisyyteen, masennuksen asteeseen ja elämänlaatuun. Elämäntyytyväisyyttä mitattiin Allardtin 4-osaisella LS-elämäntyytyväisyyskyselyllä (Allardt 1973; Campbell 1976; Withey 1976), masennuksen astetta Beckin masennusasteikolla (BDI) (Beck ym. 1961) ja elämäntyytyväisyyttä 15D-mittarilla (Sintonen 1994). Tutkittavat täyttivät kyselyt ennen ja jälkeen intervention. Kyseiset lomakkeet ovat kattavasti validoituja ja runsaasti käytettyjä, sekä KPK:lla tavanomaisessa kliinisessä käytössä.

Intervention vaikutuksen laadullinen arviointi

Osallistujat pitivät kurssin ajan päiväkirjaa kokemuksistaan. Tuntien aikana kirjoitettavat päiväkirjat olivat tutkimushenkilöiden oman kokemuksen pohdiskelun välineitä. Päiväkirjojen kirjoittamista varten annettiin avuksi neljä apukysymystä, joita sai käyttää tai olla käyttämättä oman pohdiskelun apuna päiväkirjaa kirjoittaessa. Apukysymykset olivat: 1. Miten tanssitunti sujui? 2. Millaista vuorovaikutus toisten eli tanssinopettajan ja muiden osallistujien kanssa oli? 3. Miltä kehossasi tuntuu tällä hetkellä? 4. Millainen mielialasi on tällä hetkellä asteikolla 1 – 5 ja sanallisesti? Päiväkirjakirjoituksia tulkittiin sisällönanalyttisin menetelmin.

Tulokset

Kvantitatiivinen analyysi

Tanssi-interventioon valittiin alkuhaastattelun perusteella kymmenen henkilöä, joista seitsemän osallistui nykytanssikurssille. Seitsemästä kurssille osallistuneista henkilöistä viisi jatkoi kurssin loppuun asti. Kurssilta poisjäämiseen vaikuttivat muutokset potilaiden elämäntilanteessa ja somaattinen sairastaminen.

Tutkittavien pienen lukumäärän vuoksi käsitellään määrällisten muuttujien muutosta yksilötasolla. Keskimääräiset määrällisissä muuttujissa ryhmätasolla tapahtuneet muutokset on esitetty taulukossa 2: Keskimääräiset muutokset määrällisissä muuttujissa. Yksilökohtaiset muutokset on esitetty yhdessä kvalitatiivisen tulosten kanssa.

Taulukko 2, Keskimääräiset muutokset määrällisissä muuttujissa

Asteikko	Lähtötilanne, keskiarvo \bar{x}	Lähtötilanne, keskihajonta σ	Lopputilanne, keskiarvo \bar{x}	Lopputilanne, keskihajonta σ
BDI	27,80	15,36	23,60	12,72
LS	10,60	1,12	10,40	1,28
15D	29,00	4,40	27,00	6,80

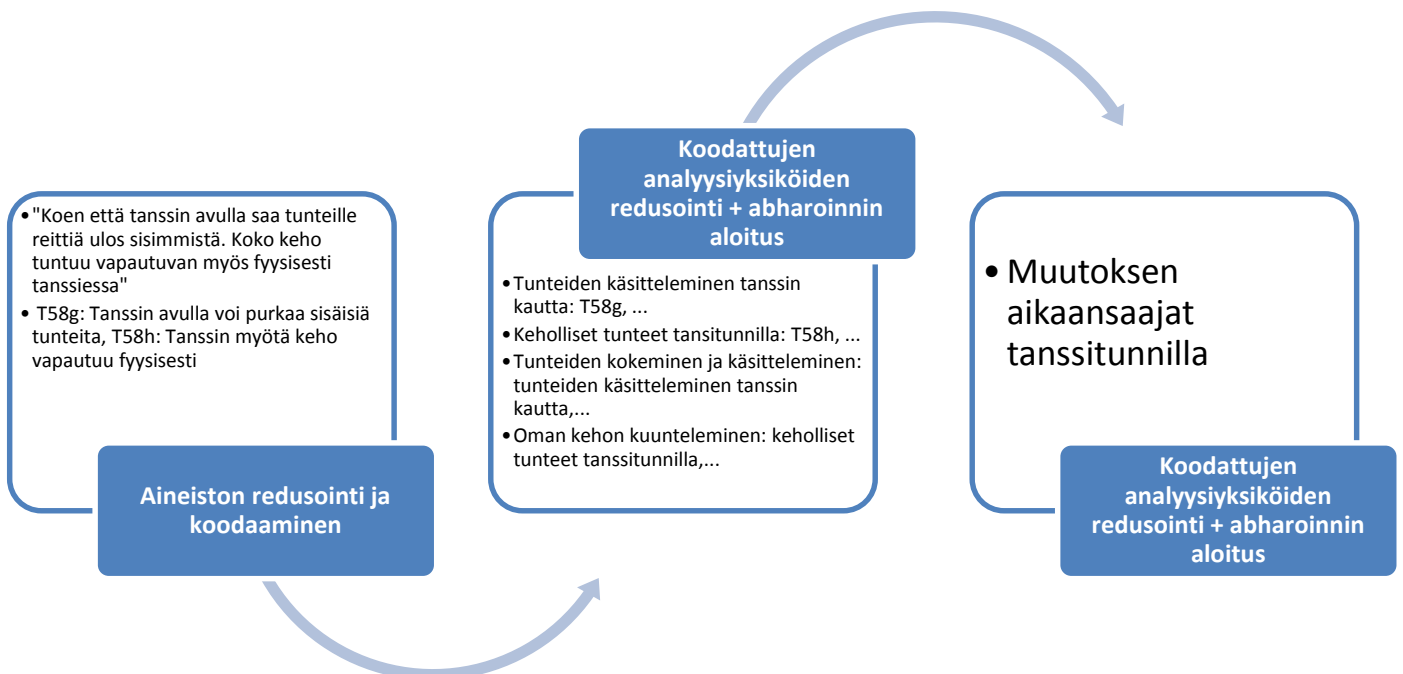
Yksilötasolla merkittävin muutos kvantitatiivisessa analyysissä ilmeni Beckin masennusasteikolla mitattuna. Tutkimushenkilö (nimet muutettu) Amandan masennuksen oireet (BDI asteikolla) vähenivät tanssi-interventio aikana aloitusarvosta 15 arvoon 7. Tämä tarkoittaisi Suomessa kliinisen tulkinnan mukaan (Roivanen 2008) lievää masennusta kuvaavan arvon muuttumista normaaliarvoksi. Lisäksi tutkimushenkilö Marian masennuksen aste laski arvosta 56 arvoon 42 tanssi-interventio aikana. Tällä muutoksella ei kuitenkaan kliinisen tulkinnan mukaan merkitystä, sillä molemmat arvot (56 ja 42) tulkitaan Suomessa vakavaa masennusta kuvaaviksi arvoiksi (Roivanen 2008). Myös tutkimushenkilö Sofian BDI lukema laski yhdellä pisteellä, ilman kliinistä merkitystä. 15D- mittarissa muutosta positiiviseen suuntaan tapahtui kolmella tutkimushenkilöllä. Amandan arvoissa tapahtui 8 kahdeksan pisteen lasku, Helmillä kolmen ja Ainolla yhden. LS-elämäntyytyväisyys skaalassa tapahtui yhden pisteen lasku Ainolla ja Amandalla arvosta 10 arvoon 9. Edellä mainituilla muutoksilla ei ole kliinisen tulkinnan kannalta merkitystä.

Kvalitatiivinen analyysi

Kvalitatiivinen materiaali, tutkittavien pitämät päiväkirjat, analysoitiin sisällön analyysin menetelmin. (Braun & Clarke 2006, Miles & Huberman 1984, Sarajärvi & Tuomi 2009). Tulkintaprosessia ohjasivat aineiston havainnoinnista kumpuavat oivallukset ja kysymykset. Yksinkertaistettuna tulkintaprosessi voidaan nähdä kronologisesti etenevänä kolmivaiheisena tapahtumaketjuna, vaikka todellisuudessa tulkintaprosessissa jouduttiin aika-ajoin palaamaan edelliseen ketjun toimintavaiheeseen (ks. kaavio 1).

Ensimmäisessä vaiheessa päiväkirjakirjoitukset redusoitiin, eli pelkistettiin lyhyempiin ilmaisuihin. Lyhennetty ilmaisu, eli analyysiyksikkö oli tässä tutkimuksessa ajatuskokonaisuus, jonka pituus vaihteli muutamista sanoista useisiin lauseisiin. Analyysiyksiköiden pituudella pyrittiin säilyttämään aineiston alkuperäinen merkitys mahdollisimman tarkasti, minkä vuoksi ajatuskokonaisuuksia ei katkaistu. Analyysiyksiköt koodattiin lyhentämisen yhteydessä tutkimushenkilöä, tanssituntikertaa ja analyysiyksikön numeroa kuvaavin koodisarjoin (koodi T21a on auki kirjoitettuna (T) tutkimushenkilö (2) numero 2 (1) ensimmäisen tanssitunnin (a) ensimmäinen päiväkirjaan kirjoitettu analyysiyksikkö). Aineiston pelkistämistä seurasi redusoidun materiaalin klusterointi, eli ryhmittely kirjoitusten sisältämien teemojen mukaisesti. Teemat jaettiin alaluokkiin, yläluokkiin ja lopulta pääluokkiin tulkintaprosessin kolmanteen vaiheeseen, abharointiin, edetessä. Abharoinnin ja klusteroinnin välinen ero on tässä tutkimuksessa liukuva. Abharoinnissa erotettiin tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostettiin teoreettisia käsitteitä, joiden avulla pyrittiin selittämään aineistoissa havaittuja ilmiöitä. Teoreettisten käsitteiden muodostamisen yhteydessä yläluokkien sisältämät teemat laitettiin keskustelemaan keskenään kokonaisvaltaisen teorian muodostamiseksi. Vastakkaiset ja ristiriitaiset argumentit yhdistettiin saman otsikon alle, jolloin ilmiöstä saatiin laaja, objektiivisuuteen pyrkivä käsitys (Miles & Huberman 1984, Sarajärvi & Tuomi 2009).

Kaavio 1, Esimerkki tulkintaprosessin etenemisestä



Päiväkirjat toimivat tanssi-intervention aikana tutkimushenkilöiden oman kokemisen pohdiskelun välineinä. Päiväkirjan kirjoittamisen avuksi tutkittaville oli annettu neljä apukysymystä, joita sai

hyödyntää kirjoituksessa oman harkinnan mukaan. Kysymykset olivat: 1. Miten tanssitunti sujui? 2. Millaista vuorovaikutus toisten eli tanssiopettajan ja muiden osallistujien kanssa oli? 3. Miltä kehossasi tällä hetkellä tuntuu? 4. Millainen mielialasi on tällä hetkellä asteikolla 1-5 ja sanallisesti? Päiväkirjojen tulkintavaiheessa kirjoitusten kautta tarkasteltiin millaisia muutoksia tutkittavien mielialassa tapahtui tanssi-intervention aikana ja millaiset asiat vaikuttivat muutosten syntymiseen. Edellä kuvatun aineiston analyysin avulla tutkimusmateriaali jakaantui pääluokkiin ja yläluokkiin taulukko 3: teemojen luokittelu mukaisesti.

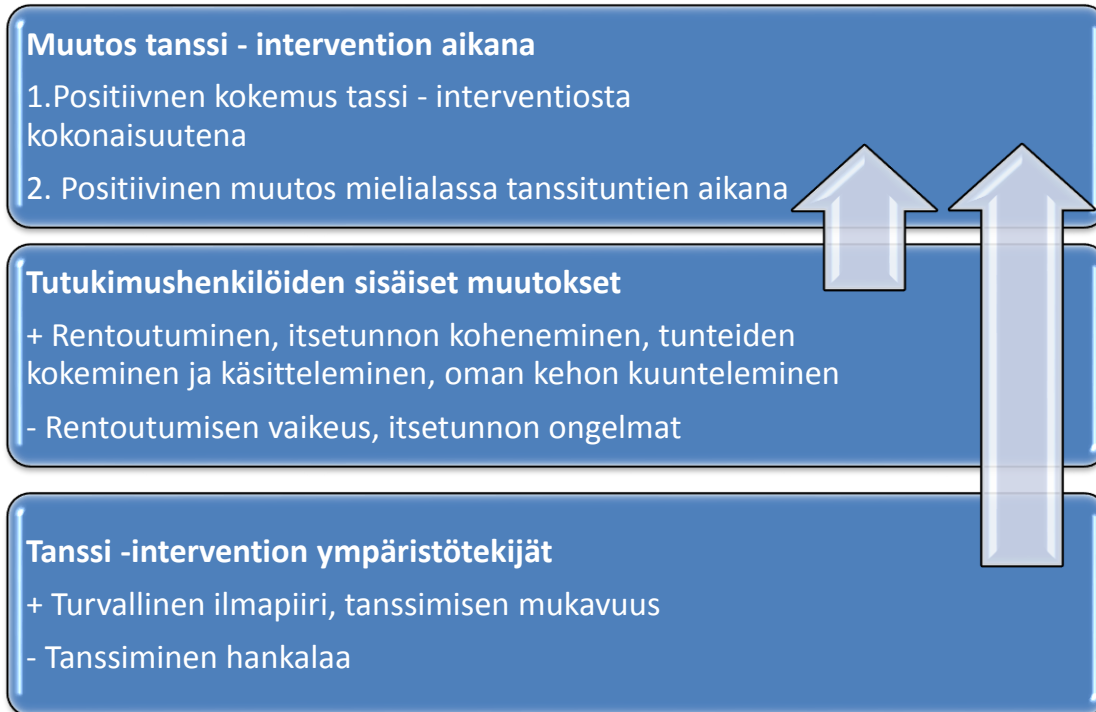
Taulukko 3, Teemojen luokittelu

Pääluokka	Tanssi-intervention aikana tapahtuneet positiiviset muutokset	Ei muutosta olotilassa	Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla	Muutoksen haastajat tanssitunnilla
Yläluokka	Positiivinen muutos olotilassa tanssitunnilla	Tanssitunnit eivät vaikuta masennukseen	<u>Yksilön sisäiset muutokset:</u> Rentoutuminen, Itsetunnon koheneminen, Tunteiden kokeminen ja käsitteleminen, Oman kehon kuunteleminen	<u>Yksilön sisäiset muutokset:</u> Rentoutumisen vaikeus, Itsetunnon ongelmat tanssitunnilla
	Positiivinen kokemus tanssi-interventiosta kokonaisuutena		Vaikea olo tanssitunnilla	<u>Intervention ympäristötekijät:</u> Tanssista nauttiminen, Turvallinen ilmapiiri

Aineiston teemojen välinen yhteys on esitetty kuvassa 2, Aineiston teemojen yhteys. Keskeiseksi ilmiöksi nousi positiivinen muutos mielentilassa tanssi-intervention aikana ja positiivinen kokemus tanssi-interventiosta. Ilmiötä selittäviksi asioiksi, muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla, muodostuivat intervention ympäristötekijät (turvallinen ilmapiiri ja tanssista nauttiminen) ja yksilön sisäiset muutokset (rentoutuminen, itsetunnon koheneminen, tunteiden kokeminen ja käsitteleminen ja oman kehon kuunteleminen). Ilmiölle ja sitä selittäville asioille muodostui samalla tavoin jakaantuvat vastakkaiset teemat: Ei muutosta olotilassa ja muutoksen haastajat tanssitunnilla (intervention ympäristötekijät: tanssiminen hankalaa ja yksilön sisäiset muutokset: rentoutumisen vaikeus ja itsetunnon ongelmat tanssitunnilla).

Edellä mainittujen teemojen lisäksi ilmiöön vaikutti tutkimushenkilöiden ominaisuudet (heikkoudet ja vahvuudet) jotka ilmenivät kirjoituksissa laajempina ilmaisun sävyinä ajattelumalleina. Nämä näkyvät taustatekijöinä muodostuneissa teemoissa.

Kuva 2, Aineiston teemojen yhteys



Taulukko 4, Tutkimushenkilöiden yksilökohtaiset muutokset

Tutkimushenkilöiden nimet on muutettu

Tutkittava	Helmi
BDI alku/loppu	10/11
15D alku/loppu	24/21
LS alku/loppu	9/10
Tanssi – intervention aikana tapahtuneet positiiviset muutokset	Positiivinen muutos olotilassa tanssitunnilla, Positiivinen kokemus kurssista kokonaisuutena
Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla: yksilön sisäiset muutokset	Rentoutuminen, Itsetunnon kohentuminen, Tunteiden kokeminen ja käsitteleminen
Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla: intervention ympäristötekijät	Tanssista nauttiminen, Turvallinen ilmapiiri
Muutoksen haastajat tanssitunnilla: yksilön sisäiset muutokset	Rentoutumisen vaikeus

Tutkittava	Sofia
BDI alku/loppu	38/37
15D alku/loppu	29/29
LS alku/loppu	11/11
Tanssi – intervention aikana tapahtuneet positiiviset muutokset	Positiivinen muutos olotilassa tanssitunnilla, Positiivinen kokemus kurssista kokonaisuutena,
Ei positiivista muutosta olotilassa	Tanssitunnit eivät vaikuta masennukseen
Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla: intervention ympäristötekijät	Tanssista nauttiminen, Turvallinen ilmapiiri
Muutoksen haastajat tanssitunnilla: yksilön sisäiset muutokset:	Rentoutumisen vaikeus, Itsetunnon ongelmat tanssitunnilla

Tutkittava	Amanda
BDI alku/loppu	15/7
15D alku/loppu	28/20
LS alku/loppu	10/9
Tanssi – intervention aikana tapahtuneet positiiviset muutokset	Positiivien muutos olotilassa tanssitunnilla, Positiivinen kokemus kurssista kokonaisuutena
Ei positiivista muutosta olotilassa	Vaikea olo tanssitunnilla
Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla: yksilön sisäiset muutokset	Rentoutuminen, itsetunnon kohentuminen, Tunteiden kokeminen ja käsittely, Oman kehon kuunteleminen
Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla: intervention ympäristötekijät	Tanssista nauttiminen, Turvallinen ilmapiiri
Muutoksen haastajat tanssitunnilla: yksilön sisäiset muutokset	Rentoutumisen vaikeus, Itsetunnon ongelmat tanssitunnilla

	Aino
BDI alku/loppu	20/21
15D alku/loppu	24/23
LS alku/loppu	10/9
Tanssi – intervention aikana tapahtuneet positiiviset muutokset	Positiivinen muutos olotilassa tanssitunnilla, Positiivinen kokemus kurssista kokonaisuutena
Ei positiivista muutosta olotilassa	Vaikea olo tanssitunnilla
Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla: intervention ympäristötekijät	Tanssista nauttiminen, Turvallinen ilmapiiri
Muutoksen haastajat tanssitunnilla: yksilön sisäiset muutokset	Rentoutumisen vaikeus, Itsetunnon ongelmat tanssitunnilla
Muutoksen haastajat tanssitunnilla: intervention ympäristötekijät	Tanssiminen hankalaa

Tutkittava	Maria
BDI alku/loppu	56/42
15D alku/loppu	40/42
LS alku/loppu	13/13
Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla: yksilön sisäiset muutokset	Itsetunnon kohentuminen, Tunteiden kokeminen ja käsitleminen, Oman kehon kuunteleminen
Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla: intervention ympäristötekijät	Tanssista nauttiminen, Turvallinen ilmapiiri
Muutoksen haastajat tanssitunnilla: yksilön sisäiset muutokset	Rentoutumisen vaikeus, Itsetunnon ongelmat tanssitunnilla

Tutkittava	Iida
BDI alku/loppu	10/x
15D alku/loppu	23/x
LS alku/loppu	9/x
Tanssi – intervention aikana tapahtuneet positiiviset muutokset	Positiivinen kokemus kurssista kokonaisuutena
Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla: yksilön sisäiset muutokset	Rentoutuminen, Oman kehon kuunteleminen
Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla: intervention ympäristötekijät	Turvallinen ilmapiiri

Tutkittava	Ilona
BDI alku/loppu	25/x
15D alku/loppu	26/x
LS alku/loppu	8/x
Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla: yksilön sisäiset muutokset	Rentoutuminen, Itsetunnon koheneminen, Oman kehon kuunteleminen
Muutoksen haastajat tanssitunnilla: yksilön sisäiset muutokset	Rentoutumisen vaikeus

Laadullisen analyysin tulokset

Tanssi-intervention vaikutus näyttäytyy tämän tutkimuksen pohjalta koetun mielialan nousemisen kautta tanssituntien aikana. Tätä muutosta selittäviksi, nykytanssituntien kautta saavutetuiksi, yksilötason muutoksiksi muodostuivat rentoutuminen, itsetunnon koheneminen, tunteiden kokeminen ja käsitteleminen ja oman kehon kuunteleminen. Näistä muutoksista rentoutumiseen ja itsetunnon kohenemiseen liittyi myös vastakkaisia näkemyksiä. Edellä mainitut asiat muodostuivat erillisiksi tutkimushenkilöiden käsittelemiksi teemoiksi, jotka toistuivat useasti kirjoituksissa. Intervention ympäristötekijöistä turvallinen ilmapiiri ja tanssista nauttiminen muodostuivat niin ikään muutosta selittäviksi teemoiksi, joista tanssimiseen toimintana liittyi myös vastakkainen kokemus. Nykytanssitunnit koettiin hyvänä toimintamallina ja myös tanssiopettaja koettiin positiivisessa valossa. Seuraavassa esitetään havaitut tutkimustulokset yksityiskohtaisemmin.

Tanssi-intervention aikana tapahtuneet positiiviset muutokset

"Olotilani on erittäin hyvä, odotan että pääsen hyppelemään ulkoilmassa kotiin." (Sofia)

"Ehkä suurin muutos parempaan aiempiin kertoihin verrattuna. Oli mahan pohjassa huono olo jännittyneen olon vuoksi, se kaikkosi tiehensä. Mieliala 4. Kehossa tunnin loputtuakin rento ja lämmin olo." (Amanda)

"Tyytyväinen ja iloinen olen siitä että sain olla kurssilla." (Amanda)

"Uskon kuitenkin että tästä on ollut minulle hyötyä. Olen uskaltanut esiintyä." (Aino)

"Olen alkanut kuunnella asentoja, jännityksiä ja rentoutta kehossani myös kotona. Tunnustelen itseäni hiljaisina hetkinä, kuuntelen myös kipuja." (Iida)

"Fiilikset vähän turrat. Ei johtavia fiiliksiä. Ei eroa tunnille tulon ja lopetuksen välille." (Amanda)

"Elämään ei ole vaikuttanut, mutta pienet pilkahdukset, kun tietää että saa lähteä tanssitunnille" (Sofia)

"Tanssitunnilla on mukavaa, mutta se ei vaikuta arkipäivän masennukseen. Siinä hetkessä tykkään tanssista." (Sofia)

Tutkimushenkilöt kertoivat päiväkirjoissaan tanssitunnista jäävän hyvä olo, mielialan kohentuvan tanssitunnilla ja tanssikurssin tuovan iloa arkeen. Hyvän olon tunne välittyi kirjoituksista myös epäsuorasti pieninä onnen hetkien kuvauksina. Kokonaisuudessaan tanssi-interventio koettiin mukavaksi, hyödylliseksi ja kurssi innosti jatkamaan tanssiharrastusta. Tutkimushenkilöt kokivat itse tanssi-intervention hyödyllisyyden itsensä voittamisen ja omaan kehoon tutustumisen kautta. Osa opituista taidoista siirtyi myös arkielämään. Toisaalta tutkimushenkilöt kokivat tanssi-intervention aikana myös hetkiä, jolloin tanssitunnilla ei ollut positiivista vaikutusta omaan olotilaan.

Hankalammeksi koettu päivä näkyi myös vaikeutena kirjoittaa päiväkirjaa. Kirjoituksissa pohdittiin myös kantaako tunneilla saatu hyvä olo arkeen asti.

Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla

Yksilön sisäiset muutokset

Positiivisten muutosten lisäksi päiväkirjakirjoituksissa käsiteltiin sisäistä muutosta kuvaavia teemoja ja tanssi-intervention ympäristötekijöitä. Yksilön sisäisiin muutoksiin kuuluvat rentoutuminen, itsetunnon koheneminen, tunteiden kokeminen ja käsitteleminen ja oman kehon kuunteleminen, ympäristötekijöihin turvallinen ilmapiiri ja tanssista nauttiminen. Näitä käsitellään seuraavaksi omissa kappaleissaan.

"Mutta niin hauskaa oli, olen rentoutunut ja mieleni tuntuu rauhalliselta? :)" (Helmi)

"Mukava fiilis. Lämmin olo sisällä. Levollinen olo. (Amanda)

"Pienet paniikin oireet ovat tiessään. Tullessa psyykeen aiheuttamat fyysiset pahanolon tunne ja jännitys on poissa" (Amanda)

"Olo on kuitenkin vähemmän stressaantunut ja vapaampi kuin aiemmin päivällä. Myös väsymyksestä johtunut ärtymys häipyi." (Ilona)

"Ensimmäistä kertaa moneen viikkoon ei kiinnosta tippaakaan mitä kotitöitä pitäisi tänään tehdä tai mitä huomenna on edessä" (Ilona)

"Kiireen tunne kaikkosi sisältä ja loppupäivän murheet hetkeksi unohtui" (Amanda)

"Sitten teimme taas sarjaa, loppuun jokainen sai lisätä oman liikkeen, itse valitsin liikkeen jossa rikon kuplan ympäriltäni ja pääsen viimein vapaaksi, ohohoo, syvälistä. Mutta se tuntui erittäin hyvältä lopetukselta, pääsin pois. Ja pysyitin hymyilemään." (Helmi)

Rentoutuminen näyttäytyi kirjoituksissa usean eri teeman kautta. Näitä ovat rentoutuminen, paniikkioireiden lieventyminen tanssitunnilla, tanssiminen lieventää stressiä, arjen huolista irtaantuminen sekä jännityksen voittaminen tanssitunnilla.

"Koko päivän kestänyt päänsärky esti tällä kertaa kehoa ja mieltä rentoutumasta. En kyennyt heittäytymään samoin kuin edellisellä tunnilla" (Ilona)

"En vain osaa rentoutua ihmisten seurassa." (Aino)

Tanssi-intervention ilmeni hetkiä, jolloin tutkimushenkilöt kokivat rentoutumisen kuitenkin olleen haastavaa. Nämä näkyivät kahtena teemana: rentoutuminen ei onnistu ja arjen murheet painavat mieltä tanssitunnilla.

"Sitten esitimme tanssin puolelle kurssilaisista, vähän kyllä tärisytti joo, mutta sain sen tehtyä! Ja herran jumala se on aika iso juttu minulle, saavutus!" (Helmi)

"Viime kerran poissaolo jätti aukon sarjan loppuun. Yllätin itseni heittäytymällä rohkeasti toisia vilkuilemalla. Tästä hyvä fiilis. Vapautunut fiilis. Hymyilyttää. (Amanda)

"Jänniin esiintymistä mutta selviydyin siitä kuitenkin melko hyvin." (Aino)

"Tuntuu hyvältä ymmärtää itseään juuri tällaisena, on ihanaa tehdä ilman vaatimuksia." (Iida)

"Ensimmäinen harjoitus oli evoluutio harjoitus ja se oli oikein hauska ja vapauttava, ei tarvinnut kritisoida itseään vaikka varmasti näyttikin välillä vähän hölmöltä." (Helmi)

"Kurssi on vahvistanut luottamusta itseän. Mokaamisen pelko on pienentynyt paljon. Tämä on mukavaa!!"
(Amanda)

Tanssitunti kuvautui tutkimushenkilöiden kirjoituksissa paikkana, joka tarjoaa puitteet itsetunnon kohentamiselle. Tämä näkyi seuraavissa teemoissa: itsensä voittaminen, itsekriittisyydestä vapautuminen ja tanssikurssi vahvisti itseluottamusta. Tanssitunnit tarjosivat osallistujille onnistumisen elämyksiä. Kurssi haastoi tutkimushenkilöt uusien asioiden oppimiseen, omien rajojen rikkomiseen ja heittäytymiseen. Konkreettisesti positiivisia kokemuksia syntyi tanssisarjojen ja tanssimisen oppimisen sekä esiintymisen kautta. Tanssitunneilla tutkittavat kykenivät suhtautumaan itseensä lempeästi, ilman vaatimuksia. Erityisesti improvisaatioharjoitukset koettiin itsekriittisyydestä vapauttaviksi. Kokonaisuudessaan kurssi koettiin itseluottamusta vahvistavaksi.

"Pelkään olevani inhottava ja etova, jotenkin, vaikka järjellä tiedän, ettei näin ole" (Sofia)
"Oman epävarmuuden kanssa saa hieman kaveerata. Sitä pitää vähän hätistellä tiehensä varsinkin improvisaation aikana. Oma sisin vaatii tsemppaamista, että minä olen tarpeeksi hyvä tällaisenaan"
(Amanda)

"Liikkeitä harjoitellessa koen paineita oikein tekemisestä." (Sofia)
"Pelkään mitä muut ajattelevat, jos teen virheitä." (Aino)

Samanaikaisesti kirjoituksissa käsiteltiin myös itsetunnon ongelmia ja suorituspaineita tanssitunneilla. Nämä ilmenivät kahtena teemana: itsetunnon ongelmat ja suorituspainet. Tutkimushenkilöt kertoivat kirjoituksissaan epävarmuuden tunteesta omaan kehoon ja itsen suhteen. Tanssitunneilla tämä ilmeni virheiden tekemisen pelkona, ujoutena ja huonommuudentunteena. Suorituspainet liittyivät tanssitunneilla liikkeiden oikein tekemiseen ja ryhmäpaineeseen.

"Kokeilimme tänään ensimmäistä kertaa improvisaatiota. Olen pelännyt sitä ensimmäisestä maininnasta lähtien, mutta se olikin todella mukavaa. Se sai kyllä jollain tavalla tunteet pintaan, itketti ja nauratti samaan aikaan, mutta se oli niin rentouttavaa! Sai mennä tunteiden vietäväksi, mutta ei silti keskittyä johonkin ongelmaan jota on stressannut" (Helmi)

"Myllertää hieman sisuksissa. Itku kurkussa. Viimeinen kerta tanssisarjaan eläytymistä oli niin voimallista että alkoi itkettää. Kuitenkin on vapaa hengittää ja ei ahdistu lainkaan" (Amanda)

"Sarjaa tehdessä meinasi taas vähän tulla tippa linssiin, en ole ennen ymmärtänyt että voin ilmaista tunteita tälläkin tavalla." (Helmi)

"Mutta niin, tanssirutiini meni ihan hyvin, sain uudet liikkeet mieleeni hyvin, liike jossa pitää paikata reikiä ympärilläsi olevasta kuplasta sai minut aika tunteelliseksi. Aina kun saa yhden ongelman pois alta toinen ilmestyy. Mutta sellaista elämä vaan on, pitää vaan muistaa hyvät ja palkitsevat hetket."
(Helmi)

"Meidän tanssi menee paremmin ja paremmin. Minä voin kuvitella mitä askelet tarkoittaa minulle"
(Maria)

"Teimme parityöskentelynä mannekiini harjoitusta, jossa pitää siis liikuttaa paria ja toisin päin, tällä kertaa nautin yllättäen enemmän liikuttajan roolista, tunsin olevani lapsi joka tanssii lelujensa tai mielikuvitusystävien kanssa pihamaalla..." (Helmi)

"Toisten esitysten katsominen oli hienoa. Meni kylmiä väreitä ja tuli pala kurkkuun niistä tunteista jotka esityksistä välittyi. (Amanda)

"Kokonaisuudessaan tanssikurssi oli todella hyvä kokemus, opin uutta tunteistani ja niiden käsittelystä" (Helmi)

"Ja mä luulen että mä voin myös alkaa tanssia kun olen surullinen ja ei vain ajatella aina." (Maria)

Tanssi – intervention aikana tutkimushenkilöt oppivat tunteistaan tanssin kautta. Tämä näkyi seuraavissa teemoista: tunteiden kokeminen, tunteiden ilmaiseminen tanssin kautta, oman arkielämän teemojen käsitteleminen tanssin kautta, oman mielikuvituksen tavoittaminen, tunteiden herääminen tanssia katsomalla ja tunteiden käsitteleminen tanssin kautta. Tunteiden kokemista ilmeni improvisaatioharjoitusten ja tanssisarjaan heittäytymisen kautta. Tunne-elämys raportoitiin positiivisena, vaikka tuntemus itsessään olisi ollut haikeutta tai surua. Tunteita puolestaan ilmaistiin tanssimisen kautta ja toisaalta muiden tanssiesityksen seuraaminen nosti tunteita pintaan. Tanssimisen koettiin olevan keino purkaa sisäisiä tunteita ja käsitellä niitä. Tanssin kautta tutkimushenkilöt käsitelivät myös konkreettisemmin elämän ilmiöitä ja loivat koreografiaa omasta elämästään. Tanssin kautta saatiin yhteys omaan mielikuvitukseen.

”Kehossa on muutoin melko hyvät tuntemukset, mutta mahaan ja selkään koskee. Kivaa lämpöä ja lähes rentoutus kropassa. Niskassa jumitusta.” (Amanda)

”Kropassa menneen viikon treenit tuntuvat lihaskipuina. Ne huomattavasti vähempänä tunnin loputtua. Kivan rento ja lämmin olo kehossa.” (Amanda)

”Oman kehon läpikäyminen tuntui hyvältä, keskittyä itseensä ilman päämäärää (niin kuin kuntosalitreeneissä). Mielenvaikutus on siinä hetkessä, ei sitä ennen tai sen jälkeen.” (Sofia)

”Tanssitunti oli pehmeä, herättelevä ja lempeä. Kehon jäykkyys sulautui hieman, mieli iloitsi yhteydestä kehonosiin. Kaikki paikat toimivat, ne tottelivat, ne haluavat tehdä. Mieli ei komenna, ei arvostele. Keskittyminen itseän tuntuu todella rauhoittavalta.” (Iida)

”Ihan kuin tulisin tunnille pitämään itseäni hyvänä, leikkimään ja opettamaan keholleni uutta. ”Uutta” joka onkin joskus ollut selvää, mutta unohtunut aikuiseksi kasvaessa. Tuntemukset ovat samankaltaisia kuin lapsena, jolloin ei tarvinnut miettiä, miltä olemukseni vaikuttaa ulkoa päin. Olo on rauhallinen, seesteinen. Olen tullut nähdyksi itselleni, olen tavannut oman kehoni ja viettänyt sen kanssa hienon hetken.” (Iida)

Pääsin jotenkin pitkästä ajasta yhteyteen kehon ja mielen kanssa yhtäaikaaisesti ilman häiritseviä ajatuksia. (Ilona)

”Tätä pitäisi enemmän käyttää hoitona masentuneille. Varsinkin parityöskentelyä, jossa kosketetaan toisen kehoa. TYKKÄÄN. Melkein paras terapiamuoto tähän mennessä.” (Sofia)

”Itse ollessani kosketettavana jännitin kehoani alkuun, mutta toisen kosketuksen kuunteleminen oli rauhoittavaa. Osittainen oman kehon hallinnan luovutus toisen käsiin tuntui hyvältä. Pää tyhjeni, tarvitsi kuunnella vain toisen kosketusta.” (Iida)

”Aiemmillä kerroilla ei ole juuri ollut kontaktia muihin tanssijoihin. Tänään parityöskentelyssä toisen kosketus tuntui hyvältä.” (Amanda)

Tutkimushenkilöt tutustuivat tanssi-intervention aikana kehollisuuteen. Oman kehon kuunteleminen näkyi seuraavissa teemoissa: keholliset tunteet tanssitunnilla, itseensä keskittyminen, omaan kehoon tutustuminen, kehon ja mielen välinen yhteys ja kehoon tutustuminen kosketuksen kautta. Tanssi tarjosi väylän keskittyä omaan kehoon ilman ulkoisia häiriötekijöitä tai vaatimuksia. Kehoa kuunnellessa tutkimushenkilöt havaitsivat kehon sisäisiä positiivisia ja negatiivisia tuntemuksia ja löysivät väyliä näiden purkamiseen. Kehollisuuteen liittyi myös uuden oppiminen, jossa tutkimushenkilöt kokivat löytäneensä uudestaan kehon luonnollisen olemuksen. Pariharjoituksissa omaa kehoa lähestyttiin myös koskettamisen kautta, mikä mahdollisti oman kehon konkreettisen kokemisen. Parhaimmillaan keho ja mieli löysivät harmonisen yhteyden tanssitunneilla.

Muutoksen aikaansaajat tanssitunnilla

Intervention ympäristötekijät

Yksilön sisäisten muutosten lisäksi tanssi – intervention ympäristötekijät edesauttoivat positiivisten muutosten ilmaantumista. Näihin tekijöihin lukeutuvat turvallinen ilmapiiri ja tanssista nauttiminen.

”Kaikki ovat niin mukavia ja ystävällisiä, en tunne oloani yhtään ulkopuoliseksi tai jännittyneeksi.” (Helmi)

”Silti oli todella rauhallista ja hirmuisen hyväksyty tunnelma. Mahdollisuus väärintekemiseen on pieni ja se tuntuu hyvältä. Saan olla minä, sellaisena kuin olen. Mikään tekemäni asia ei ole väärin” (Iida)

”Se pitää sanoa, että ohjaaja on ihana ja inspiroiva tyyppi!! Koen että ohjaajalla on merkitystä tässä hommassa.” (Amanda)

”Mahtavalla opettajalla tietysti oma osuutensa.” (Sofia)

”Tapasin monia ihania ihmisiä,” (Helmi)

”Vähän jää ehkä ikävä näitä tunteja ja ihmisiä.” (Aino)

”Lopuksi yksi kurssin jäsen kutsui kaikki sushi iltaan, ihanaa, toivottavasti järjestyä ja ihmisiä tulee paikalle!” (Helmi)

Turvallinen ilmapiiri sisältää tanssi-intervention vuorovaikutukselliset tekijät: hyvä olo vuorovaikutuksen kautta, hyvä ohjaaja, tutustuminen kurssihenkilöihin, luottamussuhteen muodostuminen kurssilaisiin ja kurssin ulkopuolinen toiminta kurssilaisten kanssa. Ryhmän sisäinen tunnelma koettiin lämpimäksi, rauhalliseksi, hyväksyväksi ja iloiseksi. Tähän liittyen muut tutkimushenkilöt ja opettaja koettiin mukaviksi ja ryhmässä oleminen koettiin helpoksi. Tanssi – intervention aikana tutkimushenkilöt tutustuivatkin toisiinsa ja tuttavuus jatkui osalla myös tanssituntien ulkopuolella. Kurssin loppuessa kurssihenkilöt olivat sopineet keskenään kurssin ulkopuolista toimintaa. Tanssiopettaja sai erityisesti kiitosta inspiroinnista ja sallivasta ohjaamistyylistä.

”Mukava on tanssia.” (Amanda)

”Tuntuu hyvältä tulla ja tanssia, ei tarvitse sykkeen nousta ja tehdä verenmaku suussa.” (Sofia)

”Nautin liikkeestä ja rytmistä. Liikkumisesta. Rauhallisuudesta.” (Sofia)

”Oli mukavaa esiintyä yleisölle. Vähän enemmän oli latausta mukana. Vapautunut fiilis ryhmänä myös.” (Amanda)

”Esitettiin tanssisarjaa osalle ryhmästä. Pieni esiintymisjännitys toi vähän lisäpotkua tanssimiseen. Ympäristö katosi ja fiilikset ja musiikki vei mennessään. Jäi mukava fiilis, pieni jännitys ei haitannut.” (Amanda)

Tutkimushenkilöt kuvasivat kirjoituksissaan nauttivansa tanssimisesta. He yhdistivät tanssiin musiikin, liikkeen ja rytmin kokivat näiden elementtien yhteen liittävän tekijän, tanssin, saavan aikaan muutoksia mielentilassa. Tästä syystä tanssin nauttimista käsitellään ympäristötekijänä. Tanssimisesta nauttiminen sisältää seuraavat teemat: tanssiminen oli mukavaa ja tanssin esittäminen innosti. Tutkittavat kokivat tanssimisen yleisesti mukavana toimintana. Sekä tanssiin liittyvät elementit (liike, rytmi, musiikki) että eri harjoitukset (tanssisarja, hengitysharjoitukset, pariharjoitukset, tanssin esittäminen, improvisaatiot) koettiin mukaviksi.

"Tanssiminen tuntuu välillä todella hankalalta kun tuntuu että ei ole sävelkorvaa ja ei osaa mennä musiikin mukana." (Aino)

"Tanssiminen tuntuu välillä väkinäiseltä. Tuntuu etten osaa ilmaista itseäni."

"jotenkin tuntuu että pidän tanssimisesta mutta koska en osaa sitä en voi harrastaa sitä tai mennä millekään kurssille." (Aino)

Toisaalta yhdelle tutkimushenkilölle tanssiminen oli, varsinkin aluksi, haastavaa, eikä heittäytyminen oman kehon ja tunteiden vietäväksi ollut helppoa. Teema, tanssimisen hankaluus sisältää tämän tutkimushenkilön kirjoitukset kokemuksestaan. Kirjoituksissa käy ilmi tutkimushenkilön halu tanssia ja opetella tanssia, jota estää epäonnistumisen pelko ja epätoivo omien kykyjen suhteen. Ristiriidoista huolimatta osallistuminen tanssitunneille ja kurssin loppuun vieminen onnistui.

Pohdinta

MIELITEKO- pilottitutkimuksella oli tarkoitus selvittää kuinka nykytanssi vaikuttaa tavanomaisessa polikliinisessä hoidossa olevien masennuspotilaiden psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimushypoteesina oli, että tanssi-interventio tavanomaisen hoidon lisänä parantaisi tutkittavien elämäntyytyväisyyttä, lievittäisi masennusta ja saisi aikaan myönteisiä kokemuksia itsestä ja vuorovaikutuksesta muiden kanssa. Tutkimuksen pituus oli lyhyt ja todennäköisesti tästä syystä saadut määrälliset tulokset olivat niukat. Pidemmässä tutkimusajassa laadullisessa analyysissä havaittujen yksilötason muutosten kautta olisi aiempien tutkimusten pohjalta todennäköistä muodostua muutoksia myös määrällisissä mittareissa (Luck ym.2004; Akandere ym.2011;Pinniger ym. 2012; Jeong ym.2005).

Tutkimuksen merkittävin tulos oli laadullisen analyysin kautta muodostuneessa hypoteesissa. Tutkimushenkilöiden kirjoitusten kautta löydettiin konkreettisia vastauksia nykytanssin yksilötason vaikutuksista, joiden kautta aiemmissä tutkimuksissa havaitut muutokset masennuksen asteessa voivat ilmetä. Laadullisen aineiston pohjalta positiivisten psyykkisten muutosten taustalla olisi tanssi-intervention aikana tapahtuneet yksilötason muutokset (rentoutuminen, itsetunnon koheneminen, tunteiden kokeminen ja käsitteleminen, oman kehon kuunteleminen), joiden ilmentymiseen vaikuttivat tanssi-intervention ympäristötekijät (tanssista nauttiminen, turvallinen ilmapiiri). Saatujen tulosten pohjalta avautuu mahdollisuus jatkossa yhdistää kvantitatiivisia tutkimustuloksia yksilötason kokemuksiin ja kehittää tanssitutkimusta yksityiskohtaisempiin tutkimuskysymyksiin. Jatkossa olisi ihanteellista järjestää pidempi, mahdolliset puolen vuoden mittainen tanssi-interventio jakso, jolloin myös kvantitatiiviset tulokset tulisivat selkeämmin esille ja kvalitatiivisesta materiaalista voisi tutkia oppimis- ja kasvuprosessia pidempiaikaisesti. Mielenkiintoista olisi tarkastella tanssitunneilla tapahtuneiden muutosten siirtymistä arkielämään. Suuremman tutkimusmateriaalin saamiseksi tutkimushenkilöiden määrää tulisi lisätä ja suuremman osallistujamäärän ohjaamiseen käyttää kahta tanssiopettajaa, jolloin tanssiopettajalle mahdollistuisi tanssituntien purkaminen saman tilanteen kokeneen henkilön kanssa. Rekrytointiin voisi käyttää Kuopion Psykiatrian Keskuksen lisäksi myös muita avopuolen paleluita tarjoavia tahoja, jolloin mukaan saataisiin enemmän ensimmäistä masennusjaksoa sairastavia henkilöitä.

Lähteet

- Akandere, M., Demir, B. (2011). The effect of dance over depression. *Collegium Antropologicum*, 35, 651-6.
- Allardt, E. (1973). About dimension of welfare: an explanatory analysis of the comparative Scandinavian survey. Helsinki, Finland: Research Group of Comparative Sociology, University of Helsinki;. Research reports no 0.1.
- Au S. (1988) *Ballet and Modern Dance*. Thames and Hudson, London.
- Beck AT, Ward CH, Mendelson M ym.(1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561–571.
- Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Campbell, A., Converse, P.E., Rogers, W.L. (1976) *The quality of American life*. Russell Sage Foundation.
- Cross, K., Flores, R., Butterfield, J., Blackman, M., Lee, S. (2012). The effect of passive listening versus active observation of music and dance performances on memory recognition and mild to moderate depression in cognitively impaired older adults. *Psychological Reports*, 111, 413-23.
- Duberg, A., Hagberg, L., Sunvisson, H., Möller, M. (2013). Influencing self-rated health among adolescent girls with dance intervention: A randomized controlled trial. *JAMA Pediatrics*, 167, 27-31.
- Fuchs T, Koch S, Morlinghaus K. (2007). The joy dance Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in psychotherapy*, 34, 340-349.
- Hämäläinen S.(1999). Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista – kaksi näkökulmaa oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi. *Acta Scenica 4*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.
- Jeong, Y.-J., Hong, S.-C., Lee, M.S., Park, M.-C., Kim, Y.-K., Suh, C.-M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International journal of Neuroscience*, 115,1711-1720.
- Kaiku J-P ja Sutinen. (1997). Murtumia ja moninaisuutta: Suomalaisen nykytanssin freelancekenttä 1980-1990- luvuilla. Teoksessa Helavuori, H-L., Kukkonen, J., Raatikainen, R. & Vuorenmaa, T-J. (toim.) *Valokuvan tanssi: Suomalaisen tanssin kuvat 1890-1997*.Kustannus Pohjoinen, Oulu.
- Luck G, Punkanen M, Saarikallio S. (2014). Emotions in motion: Short – term group form Dance/Movement Therapy in the treatment of depression: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 493-497.
- Makkonen A. (1996). *Länsimaisen taidetanssin historiaa*. Teatterikorkeakoulu/Avoin yliopisto, Helsinki.
- Makkonen A. (2002). *Suomen taidetanssin historiaa*. Verkko-oppimateriaali. Teatterikorkeakoulu/ Avoin yliopisto, Helsinki.
- Miles, M.B., Huberman, A.M. (1994). *Qualitative data analysis*. Sage, California.
- Monni K. (2004). Olemisen poeettinen liike: Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1997-1999. *Acta Scenica 15*. Teatterikorkeakoulu, Helsinki.

Pinniger, R., Brown, R.F., Thorsteinsson, E.B., Patricia McKinley (2012). Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: a randomised trial for treating depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 20, 377-384.

Pohjola, H. (2012). Toinen iho: Uransa loukkaantumiseen päättäneen nykytanssijan identiteetti. *Acta Scenica* 29. Teatterikorkeakoulu, Helsinki.

Roivanen E. (2008). Beckin depressioasteikon tulkinta. *Duodecim*, 124, 2467–70

Rouhiainen L. (2003). Living Transformative Lives: Finnish Freelance Dance Artists Brought Into Dialogue with Merleau-Ponty's Phenomenology. *Acta Scenica* 13. Theatre Academy, Helsinki.

Sarajärvi A, Tuomi J. (2013). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi, Vantaa.

Sintonen H. (2001). The 15D instrument of health-related quality of life: properties and applications. *The Finnish Medical Society Duodecim. Annals of Medicine*, 33, 328–336.

Withey SB. (1976). *Social indicators of well-being*. Plenum Press, New York.