

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

2013

Saima Vapalahti

TANSSIN PARANTAVA VOIMA

- Luova tanssi ja liike psykososiaalisten valmiuksien edistäjänä



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

Turun ammattikorkeakoulu

Toimintaterapian koulutusohjelma

Joulukuu 2013 | 51+7

Ohjaaja: Anu Kuikkaniemi

Saima Vapalahti

TANSSIN PARANTAVA VOIMA - LUOVA TANSSI JA LIIKE PSYKOSOSIAALISTEN VAL- MIUKSIEN EDISTÄJÄNÄ

Opinnäytetyössä tarkasteltiin tanssia ja liikettä ihmisen psykososiaalisia valmiuksia edistävänä menetelmänä. Opinnäytetyö koostui tanssin ja liikkeen hoitavaa ja terapeuttista käyttöä käsitteleviä artikkeleja sisältävästä kirjallisuuskatsauksesta ja sen tulosten tarkastelusta toimintaterapian Toiminnan terapeuttinen voima -malliin (Pierce 2003) peilaten. Tutkielman tarkoituksena oli arvioida tanssin ja liikkeen soveltuvuutta interventiomenetelmäksi toimintaterapiaan.

Katsaus toteutettiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena, johon valittiin kahdeksan hakukriteerit täyttävää tutkimusartikkelia. Nämä käsitelivät tanssin ja liikkeen käyttöä hoito- ja kuntoutustyössä psykososiaalisesta näkökulmasta. Kirjallisuuskatsauksen perusteella tanssi on voimakas menetelmä, joka sisältää useita terapeuttisia elementtejä. Tanssissa yhdistyy ryhmässä toimimisen terapeuttisuus, vapaus, luova ilmaisu, huumori, leikkisyys, kehollinen työskentely, yhteys henkisyteen sekä sanattoman menetelmän mahdollisuudet. Ilman sanoja on mahdollista saavuttaa syvä yhteys mielen ja kehon välillä, sekä päästä käsiksi kehon muistissa olevaan tietoon. Kehollisella työskentelyllä on mahdollista ilmaista niitä asioita, joita sanoilla ei pysty kertomaan.

Johtopäätösten perusteella tanssi ja liike voi olla monipuolinen ja käyttökelpoinen toimintaterapiamenetelmä psykososiaalisten valmiuksien tukemiseen. Se on voi olla mielekäs toimintamuoto, joka tarjoaa luovan lähestymistavan tunteiden ja ajatusten käsittelyyn ja ilmaisuun. Tanssilla ja liikkeellä voi olla mahdollista tukea asiakkaan selviytymistä, tunteisiin liittyviä valmiuksia, käsitystä itsestä, kykyjä ilmaista itseään sekä kykyjä toimia vuorovaikutuksessa. Perinteisten toimintaterapiassa käytettävien toiminnallisten ja keskusteluvien menetelmien rinnalle tarvitaan esimerkiksi kehollisia ja sanattomia toimintoja, joilla on mahdollista syventyä asiakkaan sisäisiin maailmoihin ja henkisyteen vaihtoehtoisilla tavoilla.

ASIASANAT:

Tanssi, liike, luovat terapiamenetelmät, luovuus, toimintaterapia, psykososiaaliset valmiudet, taidelähtöiset menetelmät.

Saima Vapalahti

THE HEALING POWER OF DANCE – CREATIVE DANCE AS A MEANS OF SUPPORTING PSYCHOSOCIAL ABILITIES

The study viewed creative dance and movement as a therapeutic method. The aim was to assess the suitability of dance and movement as an occupational therapy method that supports psychosocial abilities. The thesis consists of a literature review and examination of the results using the model described in *Occupation by Design: Building Therapeutic Power* by Doris E. Pierce (2003).

The review was carried out as a narrative literature review. The material consists of eight research articles which examine the use of dance and movement in nursing and rehabilitation work from the psychosocial point of view.

Based on the research articles dance is a powerful method which includes many therapeutic elements. Dance combines – among other things – the therapeutic aspects of working in group, freedom, creative expression, humor, playfulness, connection with spirituality, and possibilities for a non-verbal communication. It is possible to achieve a deep connection between one's mind and body without using words. It is also possible to get in contact with the information within the body, with body memory. Through movement and body it is also possible to express the things and concepts that are impossible to bring to words.

In conclusion, dance and movement can function as a versatile and useful occupational therapy method that supports psychosocial abilities. It is a meaningful form of activity that offers a creative approach for processing and expressing feelings and thoughts. Alongside the traditional discussion based therapy there is a need for methods that offer an alternate means of deep immersion into the patient's inner world and spirituality.

KEYWORDS:

Dance, movement, creative occupations, creativity, occupational therapy, psychosocial well-being, art-based methods.

SISÄLTÖ

JOHDANTO	6
1 LUOVUUS JA SEN TERAPEUTTINEN KÄYTTÖ	8
1.1 Luovuuden terapeuttisuus	9
1.2 Luovat toiminnot toimintaterapiassa	10
2 TANSSI JA LIIKE TERAPIANA	12
3 PSYKOSOSIAALISET VALMIUDET	13
3.1 Minäkuva, identiteetti ja itsetunto	14
3.2 Kehonkuva ja tanssi	15
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	17
5 NARRATIIVINEN KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ	18
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	20
6.1 Tutkimusaineiston haku ja rajaus	20
6.2 Aineiston luotettavuus	21
6.3 Aineiston analysointi	22
7 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET	24
7.1 Kokemus itsestä ja elämästä	24
7.2 Luovan tanssin ja liikkeen terapeuttiset elementit	28
7.3 Ryhmässä toimimisen terapeuttisuus	30
7.4 Luova tanssi sekä liike hoito- ja terapiatyössä	31
8 TANSSI JA LIIKE TOIMINNAN TERAPEUTTISEN VOIMAN MALLILLA TARKASTELTUNA	34
8.1 Toiminnan subjektiiviset ulottuvuudet: Vetoavuus	35
8.1.1 Elvyttävyys	36
8.1.2 Mielihyvä	37
8.1.3 Tuottavuus	38
8.2 Toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet: Ainutlaatuisuus	38
8.2.1 Fyysinen ympäristö	38
8.2.2 Ajallinen ympäristö	40
8.2.3 Sosiokulttuurinen ympäristö	40
8.3 Toiminnan suunnittelun ulottuvuudet: Täsmällisyys	41

8.3.1	Terapeutin suunnittelutaidot	41
8.3.2	Terapian tavoitteiden asettaminen yhteistyössä	42
8.3.3	Toiminnan soveltuvuus intervention tavoitteiden saavuttamiseen	43
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	44
10	POHDINTA	47
	LÄHTEET	50

LIITTEET

Liite 1. Artikkelihaut

Liite 2. Kirjallisuuskatsauksen sisältämät artikkelit

KUVAT

Kuva 1.	Terapeuttisen toiminnan voima -malli	35
---------	--------------------------------------	----

TAULUKOT

Taulukko 1.	Psykososiaaliset valmiudet	13
Taulukko 2.	Aineistonhaun kriteerit	20
Taulukko 3.	Teemojen muodostus aineistosta	23
Taulukko 4.	Kirjallisuuskatsauksen sisältämät artikkelit	Liite 2

JOHDANTO

Toimintaterapeutit hallitsevat erilaisten toimintojen kuten luovien terapiamenetelmien käytön ja valitsevat yksilöllisesti asiakkaan tavoitteisiin sopivat toiminnot. Luovissa toiminnoissa on läsnä hyvin henkilökohtainen ulottuvuus, sillä ihminen sisällyttää luomuksiinsa aina jotain itsestään. Jokaisella ihmisellä on kyky luovuuteen. (Creek 2008, 333-334.) Toimintaterapiaopintojeni alkuvaiheista lähtien olen nähnyt toimintaterapian vahvuutena sen, että terapiaprosessissa huomioidaan jokaisen asiakkaan henkilökohtaiset tarpeet ja toiveet valittavan toiminnan suhteen. Toimintaterapeutti ei käytä työssään vain yhtä toimintaa, vaan kykenee käyttämään useita erilaisia menetelmiä terapeuttisesti.

Luovista terapiamenetelmistä esimerkiksi kuvaa ja musiikkia käytetään laajasti toimintaterapiassa. Harjoitteluissani, opinnoissani ja lukemassani ammattikirjallisuudessa on kuitenkin vain harvoin tullut esiin tanssin ja liikkeen käyttö toimintaterapiamenetelmänä, vaikka se on yhtäläillä yksi luovista terapiamenetelmistä. Yhdessä harjoitteluistani tutustuin toimintaterapeutin ohjaamaan tanssiryhmään, joka oli kuitenkin muodoltaan enemmänkin jumppaa ja fyysistä aktiivointia. Tanssi on hyvä liikuntamuoto ja oiva keino asiakkaan fyysisen aktiivisuuden tukemiseen. Henkilökohtaisen näkemykseni mukaan luovan tanssin vahvuus terapiamenetelmänä ei kuitenkaan ole vain fyysiseen suoritukseen tukemisesä, vaan mahdollisuudessa tarjota väline oman kehon ja sisäisten tunteiden kuunteluun. Oman kattavan tanssitaustani vuoksi tunnistan tanssin ja liikkeen voiman ja merkityksellisyyden esimerkiksi minäkuvan ja itsetutkiskelun tukijana.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvata luovan tanssin ja liikkeen soveltuvuutta toimintaterapiamenetelmäksi psykososiaalisten valmiuksien tukemiseen. Tutkielma koostuu kirjallisuuskatsauksesta sekä tulosten tarkastelusta Piercen (2003) Toiminnan terapeuttinen voima -malliin peilaten. Kirjallisuuskatsaus koostuu kahdeksasta tutkimusartikkelista, joiden kirjoittajat ovat eri hoito- ja terapiatyön edustajia. Tutkimuksissa tanssin ja liikkeen käyttöä oli tarkasteltu muun muassa akuutissa mielenterveystyössä, kouluissa luovan ilmaisun väli-

neenä, skitsofrenia-asiakkaiden kuntoutuksessa, mielenterveyskuntoutujien sairaanhoidossa sekä seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten toipumisprosesseissa.

Tanssi sisältää kehollista työskentelyä, liikettä, rytmiä ja sanatonta viestintää, jotka voivat olla elvyttäviä elementtejä. Tanssi on mielen ja muistojen aktivointia ja mahdollisuutta kuunnella omaa sisäistä viisauttaan. Opinnäytetyössäni tarkastelen tanssia ja liikettä luovana ja sanattomana prosessina, jolla on mahdollista etsiä yhteyttä itseen ja ympäröivään maailmaan.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus koostuu luovuuden ja sen terapeuttisuuden tarkastelusta sekä tanssi- ja liiketerapian ja ihmisen psykososiaalisten valmiuksien kuvaamisesta. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen eteneminen on kuvattu yksityiskohtaisesti ja aineistosta on tehty monipuolisesti tanssia ja liikettä kuvaileva synteesi. Toivon työni inspiroivan kehollisesta työskentelystä kiinnostuneita toimintaterapeutteja ottamaan tanssin ja liikkeen menetelmäksi omaan terapia-työhönsä.

1 LUOVUUS JA SEN TERAPEUTTINEN KÄYTTÖ

Ihmisessä on syntyessään kyky luovuuteen. Se on tekijä, joka on tarpeellinen sekä yksilön että ihmiskunnan kehitykselle. Leikin, tutkimisen ja luovuuden kautta hankimme tietoa itsestämme ja rakennamme minäkuvaamme. (Thulin 2007, 17.) Luovuutta pidetään kykynä luoda jotakin uutta, joskus jopa ainutlaatuista. Kykymme luovaan toimintaan on ollut tärkeässä roolissa jo varhaisessa vaiheessa ihmislajin menestyksessä ja eloonjäämisessä. (Aukeantaus 2005, 9-11.)

Kun luovuuden käsitettä pyritään kuvaamaan sitä tutkivassa tieteessä, päädytään usein johtopäätökseen, ettei luovuudelle ole yksiselitteistä määritelmää. Luovuuden voidaan sanoa olevan valmius ja taito, jota ihmisen on mahdollista kehittää. Perinteisesti luovuus liitetään taiteeseen ja tieteeseen, mutta sillä on merkitystä kaikessa toiminnassamme. Taiteenteon lisäksi luovuutta tarvitaan merkittävästi esimerkiksi arkielämän tilanteissa ja työelämässä. Luovuutta ja uusien toimintatapojen kehittämistä vaikeuttavat esimerkiksi ennakkoluuloisuus, muutosvastarinta ja rajoittavan tiukka turvallisuushakuisuus. Erityisesti yksilön tahto, kyky ja rohkeus sekä ympäristön tarjoamat mahdollisuudet ovat tärkeitä tekijöitä luovuuden toteutumisessa. (Aukeantaus 2005; 9-11, 25, 59.)

Luovuustutkija Kari Uusikylän (2012) mukaan luovuutta tukevassa ympäristössä ihminen tulee kuulluksi sekä arvostetuksi ja saa mahdollisuuden ajattelun, mielipiteiden ja erehtymisen vapaudelle. Luovuutta tukahduttaa ympäristö, jossa keskiössä ovat tuloksellisuus, arvioiva ilmapiiri, kilpailu ja valinnanvapauden rajoittaminen. Uusikylän (2012) mukaan Suomea ei ehkä voi kutsua luovuuden ideaalimaaksi. Hän näkee, että kun koulut laitetaan rankinglistoilla paremmuusjärjestykseen ja opiskelijavalinnoissa tuijotetaan vain numeroita, on seurauksena kärkiyksilöiksi patistettujen nuorten kilpailutus masennuspotilaiksi. Luovan itsensä toteuttamisen merkitys ihmisten mielenterveyden ja onnellisuuden tuki-jana sekä edistäjänä on suuri. (Uusikylä 2012, 198-199.)

Myös Maslow, yksi humanistisen psykologian perustajista, näki tärkeänä yksilön oikeuden luovaan itsensä toteuttamiseen. Ihmisellä on halu ilmaista itseään, luoda ja kehittyä monipuoliseksi yksilöksi. Parhaimmillaan luovuus ilmenee spontaanissa arkiluovuudessa. Luovassa prosessissa tärkeää ei ole tuotoksen laatu, vaan ihmisen vapautuminen havaintojen tekemiseen ilman itsekritiikkiä ja ennakkoluuloja. Maslow näki, että luova itsensä toteuttaminen on synnynnäinen ominaisuus, mutta kulttuurimme ja ympäristömme saa tämän piirteen tukahdutettua, kun arviointi latistaa spontaaniuden. (Maslow 1968, Uusikylän 2012, 41-42 mukaan). Luovasti toimiessamme voimme tehdä jotakin uutta ja omaa. Luovuus on keino heittäytyä tuntemattomaan ja vahvistaa omaa olemassaolon ja minuuden tunnetta. (Thulin 2007, 21.)

1.1 Luovuuden terapeuttisuus

Luovilla terapiamenetelmillä pyritään itseilmaisuun, ajatusten ja tunteiden käsittelyyn sekä kokemusten välittämiseen tavoilla, joita pelkillä sanoilla ei aina voida saavuttaa. Luovuudessa on voimaa edistää positiivisia tunteita, synnyttää ajatuksia, auttaa ihmistä näkemään maailmaa uudella tavalla, synnyttää muutosta ja vahvistaa näiden kokemusten myötä terveyttä sekä hyvinvointia. Kuvan, musiikin, kirjoittamisen, draaman, liikkeen ja muiden luovien menetelmien potentiaali terapiakäytössä on viimeisen sadan vuoden aikana tunnustettu laajasti psykiatrien, luovuusterapeuttien ja muiden ammattikuntien piirissä. (Malchiodi 2011, 14.)

Luomisessa ja muutosprosessissa tärkeä ihmisen ominaisuus on uteliaisuus. Sille on tilaa, kun minuuden tutkimista voi toteuttaa ilman pakottamista. Sallisuus on siis perusedellytys luovalle työskentelylle. (Thelin 2011, 20.) Itseilmaisuun pyritään saamaan mukaan tunteet ja havainnot, jotka terapeutin ja asiakkaan yhteistyössä voivat syventää itsetuntemusta ja johtaa kohti muutosta. Näin voi syntyä emotionaalista eheytymistä ja asiakas voi löytää hyvinvointiaan tukevia uusia ratkaisumalleja. Ajatuksia ja tunteita ei aina saada esiin sanoilla, jolloin luovat ja ilmaisulliset keinot ovat erityisen hyödyllisiä. (Malchiodi 2011, 28.)

Kykymme luovuuteen tarjoaa mahdollisuuden antaa vaikeille asioille ja tunteille muodon. Näin voimme ymmärtää ja käsitellä syvemmin itseämme. Tanssissa, kuvataiteessa ja muissa luovissa toiminnoissa liikutaan ihmisen ulkoisen ja sisäisen maailman välillä. Luovasti työskenneltäessä sisäinen maailmamme kommunikoi ympäröivän maailman kanssa, jolloin on mahdollista saada esiin tiedostamattomia tarpeita ja toiveita. Luovuus tarjoaa mahdollisuuden tehdä tunteemme ja ajatuksemme näkyväksi myös muille. Kehittyäksemme ja tunteaksemme yhteenkuuluvuutta, tarvitsemme ymmärrystä itsestämme ja ympäröivästä maailmasta. Luovuuden avulla tätä ymmärrystä on mahdollista tavoitella. (Thulin 2007, 17-20.)

Luovuudella on mahdollisuus muuttaa ja vaikuttaa. Luovuuden kautta voimme saada näkymän itseemme. (Thelin 2008, 20). Esimerkiksi taide- ja ilmaisuterapeutit käyttävät luovia toimintoja keskeisesti työssään, mutta ammattilaiset muiltakin aloilta voivat soveltaa näitä lähestymistapoja terapeuttisina menetelminä (Malchiodi 2011, 14).

1.2 Luovat toiminnat toimintaterapiassa

Vaikka jotkut ovat luovempia kuin toiset, on jokaisella kyky luovuuteen. Toimintaterapeutit käyttävät laajasti erilaisia toimintoja, kuten luovia terapiamenetelmiä, valiten yksilöllisesti asiakkaan tavoitteisiin sopivat toiminnat. Luovasti toimiessaan ihminen sisällyttää jotain itsestään työstämäänsä ideaan tai luomukseen. Tämän vuoksi luovissa toiminnoissa on läsnä hyvin henkilökohtainen ulottuvuus. (Creek 2008, 333-334.)

Kun ihminen kohtaa vaikeuksia elämässään sairauden tai vamman vuoksi, hänen kykynsä ajatella ja toimia luovasti vaikuttaa siihen, miten hän lähestyy ongelmiaan ja kehittää ratkaisuja. Luovuus on näin tärkeä näkökulma kaikissa toimintaterapiainterventioissa. Toimintaterapiassa luovilla toiminnoilla tavoitellaan esimerkiksi tunteiden ilmaisua, erilaisten tunteiden sietämistä, spontaaniutta sekä mielihyvän kokemuksia. (Creek 2008, 335.) Ryhmässä asiakkaat voivat harjoitella kommunikaatiotaitoja, jakaa ajatuksia, saada tukea ja tuntea yhteen-

kuuluvuutta. Luovilla toiminnoilla asiakkaat saavat mahdollisuuden tarkastella itseään sisältä päin ja pohtia kokemiaan tunteita. (Finlay 2004, 59-60.)

2 TANSSI JA LIIKE TERAPIANA

Tanssissa luominen tapahtuu dialogina joko itsen, liikkeen muodon tai toisten ihmisten kanssa. Tanssi ilmentää sekä ihmisen sisäistä että ulkoista maailmaa. Liike tuo esiin ajatusvirtoja, tunteita ja liikemalleja, joiden tiedostaminen voi johdattaa uuteen tapaan suhtautua elämään ja itseensä. (Thelin 2008, 19-20.) Tanssissa voi saavuttaa yhteyden itseensä kehon ja mielen yhtenäisyyden tuntiesinaan (Loman 2011, 118). Alla kuvataan tanssi- ja liiketerapiaa, joka on oman koulutuksen vaativa psykoterapiamuoto. Tanssi- ja liiketerapia voi kuitenkin olla tukena ja esimerkkinä, kun tanssia ja liikettä sovelletaan toimintaterapian menetelmäksi.

Tanssi- ja liiketerapeutti on tanssin ja liikkeen psykoterapeuttiseen käyttöön koulutautunut ammattilainen (Chaiklin & Wengrower 2009, xv). Tanssi- ja liiketerapia on luova prosessi, jossa asiakasta pyritään rohkaisemaan aktiivisuuteen ja uusien käytösmallien etsimiseen. Kätkeytyjä tai vaikeasti sanallistettavia tunteita voidaan viestiä vertauskuvallisesti ja terapiassa pyritään esimerkiksi ahdistuksen vähenemiseen sekä kehon ja mielen yhteyteen. (Loman 2011, 97.) Tanssi- ja liiketerapia voi olla toimiva terapiamuoto esimerkiksi asiakkaille, joille sanoilla ilmaiseminen on vaikeaa tai jotka puheella peittävät ongelmiaan. Konkretisoimalla ja tunnistamalla vaikeuksia liikkeen kautta, voidaan saavuttaa syvempää itsetuntemusta ja muutosta elämänlaadussa. Non-verbaali ulottuvuus helpottaa varhaisienkin traumojen tutkimista. Tanssi on yleismaailmallista kieltä, joka ei aseta sosiaalisia tai kulttuurisia rajoja. (Loman 2011, 97-98.)

Toimintakykyymme vaikuttaa se, ovatko ajatukset, tunteet ja keho toimivassa yhteistyössä. Tanssi- ja liiketerapia on psykoterapiaa, jossa liikkeen hyödyntämisellä vuorovaikutuskeinona pyritään kehon ilmaisullisuuden löytämiseen ja luontaisen ilmaisullisuuden sallimiseen, kokonaisvaltaiseen kehon kanssa kommunikointiin, tunteiden vapauttamiseen, vahvuuksien löytämiseen sekä kasvuun ja muutokseen. (Loman 2011; 100, 118).

3 PSYKOSOSIAALISET VALMIUDET

Toimintaterapiassa keskiössä on käsite toiminta, joka voidaan jakaa pienempiin osatekijöihin. Toimintakokonaisuuksista kuten itsestä huolehtimisesta tai työntöistä suoriutuakseen ihminen tarvitsee erilaisia taitoja. Taitoihin puolestaan tarvitaan valmiuksia, joita ovat sensomotoriset, kognitiiviset, psyykkiset ja sosiaaliset valmiudet (Holma 2003, 16-17; Hautala ym. 2011, 351-352). Tässä opinnäytetyössä toimintaa tarkastellaan psykososiaalisesta näkökulmasta, mikä vuoksi valmiuksista esitellään psyykkiset ja sosiaaliset, tiivistetympin ”psykososiaaliset” valmiudet.

Psyykkisiin valmiuksiin kuuluvat oman toiminnan hallinta ja selviytyminen, kuten stressin tunnistaminen ja sen hallinta, tunteisiin liittyvät valmiudet, kuten tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu, sekä tahtoon liittyvät valmiudet, kuten käsitys itsestä ja kyky itsensä ilmaisuun. Sosiaalisia valmiuksia ovat kyky vuorovaikutukseen kahdenkeskisissä ja ryhmätilanteissa, kommunikaatiokyky, kuten sanaton ja sanallinen ilmaisu, sekä sosiaalisten tilanteiden hallintakyky ja kyky ilmaista omia ajatuksiaan. (Hautala ym. 2011, 351-352.) Nämä valmiudet on listattu selkeämmin taulukkoon 1.

Taulukko 1. Psykososiaaliset valmiudet (Hautala ym. 2011, 351-352).

Psyykkiset valmiudet	Sosiaaliset valmiudet
<ol style="list-style-type: none"> 1. Selviytyminen, oman toiminnan hallinta <ul style="list-style-type: none"> • stressitekijöiden tunnistaminen • stressiin adaptoituminen • toimiminen stressin lähteitä lievittävästi • stressin sietokyky ja sen kanssa selviäminen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kyky olla vuorovaikutuksessa <ul style="list-style-type: none"> • kahdenvälisesti • ryhmässä 2. Kommunikaatiokyky <ul style="list-style-type: none"> • non-verbaali; asennot, eleet, katse, kosketus, asento suhteessa toiseen

<p>2. Tunteisiin liittyvät valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunteiden ilmaisu • tunteiden tunnistaminen • tunteiden kontrollointi asianmukaisesti <p>3. Tahtoon liittyvät valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • käsitys itsestä ja omasta pystyvyydestä • kyky ilmaista itseään • insight • rooli-identiteetti • vastuullisuus, arvojen mukaan toimiminen 	<ul style="list-style-type: none"> • non-verbaali; asennot, eleet, katse, kosketus, asento suhteessa toiseen • sanallinen ilmaisu • kuunteleminen • vuorovaikutustilanteessa asianmukainen tunneilmaisu <p>3. Sosiaalisten tilanteiden hallintakyky</p> <p>4. Kyky ilmaista omia ajatuksiaan</p>
--	--

Kuten aiemmissa kappaleissa todettiin (mm. Thulin 2007, 17; Thelin 2008, 19-20), luovilla toiminnoilla kuten tanssilla ja liikkeellä ihminen voi syventää tietoja itsestään ja rakentaa minäkuvaansa. Alla on tähän viitaten avattu termejä minäkuva, kehonkuva, itsetunto ja identiteetti. Ne ovat osa ihmisen käsitystä itsestään kuuluen näin ollen psykososiaalisiin valmiuksiin. Kehonkuvaa käsiteltäessä viitataan lyhyesti myös tanssin ja liikkeen mahdollisiin vaikutuksiin kehonkuvassa.

3.1 Minäkuva, identiteetti ja itsetunto

Minäkuva on ihmisen näkemys itsestään. Minäkuvaan sisältyy ajatukset siitä, millainen minä olen ja millaisia puolia minussa on. *Identiteetti* puolestaan määrittää sen, kuka tunnemme olevamme. Se rakentuu esimerkiksi rooleista ja asemasta. *Itsetunnossa* on kyse itsensä merkityksellisenä kokemisesta ja itsen arvostamisesta. Heikko itsetunto voi vääristää minäkuvaa, mutta minäkuvaa ja itsetuntoa on mahdollista muuttaa ja vahvistaa. (Eerola 2012, 69-70.)

Itsetunto on keskeinen identiteetin rakentaja ja minäkuvan kehittäjä. Itsetunto koostuu *minätietoisuudesta*, *itsearvostuksesta*, *itseluottamuksesta* ja *itsetuntemuksesta*, jotka kietoutuvat tiiviisti toisiinsa. Itsetunto ja sen ulottuvuudet ovat tilannesidonnaisia, sillä koemme vaihtelevasti erilaisten tilanteiden vaatimukset. Minätietoisuus on ihmisen tietoisuutta itsestään, olemisestaan ja toiminnastaan erilaisissa tilanteissa. Se voi olla yleistä ajatustensa ja itsensä tiedostamista tai tiedostamista esimerkiksi esiintyessä. Jotkut ovat valppaampia tarkastelemaan omaa sisintään ja ulkoista olemustaan kuin toiset. Minätietoisuus auttaa meitä arvioimaan itseämme eri puolilta erilaisissa tilanteissa, mikä vaikuttaa itseluottamukseemme ja itsearvostukseemme. (Eerola 2012, 69-72.)

Itseluottamuksen pohjan rakentaa *itsearvostus*. Kun arvostaa itseään, on helppompaa luottaa osaamiseensa ja onnistumiseensa. Itsearvostus sisältää arvonsa tuntemisen lisäksi yksilön kokemuksen riittävydestään. *Itsetuntemus* on itsensä ymmärtämistä ja tuntemista. Keskustelemalla, kysymällä, tutkimalla, jäsentämällä ja tunnustelemalla rakennamme tätä tuntemusta itsestämme. Meidän on tunnettava itsemme, jotta voimme ryhtyä tarkastelemaan käsityksiä itsestämme ja vahvistaa itsetuntoamme. (Eerola 2012; 71-72.)

3.2 Kehonkuva ja tanssi

Varhaisin kokemus itsestä syntyy sisäisten kehollisten tuntemusten ja kosketusten kautta, jotka mahdollistavat vauvalle kyvyn erottaa oman kehonsa ympäristöstä. Sylissä pitämisen, nostelun, tukemisen, tunnepitoisen läsnäolon ja tarpeisiin vastaamisen kautta lapsen kehon rajat vahvistuvat ja rakentuvat. Kehon rajojen kehittyminen vahvistaa lapsen sisäisiä kokemuksia, mikä antaa tunteen kokonaisuudesta. (Thelin 2008, 50.)

Kehossamme on muistissa niin sanottua hiljaista tietoa. Ennen kuin lapsi pystyy kommunikoimaan ja refleктоimaan sanallisesti, muotoutuu kehon muistiin muistikuvia esisymbolisella tasolla. Joskus voi olla niin, että traumaattiset tapahtumat tai vaikeat kokemukset eivät tule tietoiseen muistiin, jossa niitä voitaisiin käsitellä sanallisesti ja symbolisesti. Tämän on tarkoitus suojella ihmistä liian vaikeilta tunteilta, mutta traumat jäävät kehomuistiin. Käsittelemätön muisto voi

voimistaa ongelmaa ja johtaa esimerkiksi somaattisiin oireisiin tai psyykkiseen kärsimykseen. Yksi keino päästä näihin tunteisiin käsiksi työstämistä varten on saavuttaa ne kehon kautta. (Thelin 2008, 64-65.)

Kehonkuvan voi kuvailla olevan kokemuksemme omasta kehostamme aistien, liikkeiden ja sisäelinten tuottaman informaation kautta. Kehonkuva ei ole pysyvä asia, vaan käynnissä oleva prosessi, joka vaikuttaa ja muuttuu meissä ajan ja iän myötä. Tanssilla ja liikkeellä voi vahvistaa kokemusta oman kehon pinnasta ja sen myötä kehon rajoista tunnustelemalla kehoa vasten lattiaa, seinää tai toista kehoa. Vastustamalla painovoimaa esimerkiksi pyörimällä tai hyppimällä, saamme vapauden tunteen suhteessa kehon painoon. Uskaltautumalla ilmaisemaan kehollaan, voi kokea tunteen itsestään kokonaisena. (Thelin 2008, 50-54.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkielma, jonka tarkoituksena on kuvata luovaa tanssia ja liikettä terapeuttisena menetelmänä. Tavoitteena on arvioida tanssin ja liikkeen soveltuvuutta toimintaterapiamenetelmäksi psykososiaalisten valmiuksien tukemiseen. Tutkielma koostuu narratiivisesta kirjallisuuskatsauksesta sekä katsauksen tulosten tarkastelusta toimintaterapian malliin peilaten.

Kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan tutkimusartikkeleja, joissa tanssia ja liikettä on käsitelty psykososiaalisesta näkökulmasta. Otoksesta on rajattu pois motorista liikeharjoittelua tai muuta somaattiseen kuntoutukseen painottuvaa liikkeen käyttöä käsittelevä kirjallisuus. Kirjallisuuskatsauksen sisältämät artikkelit käsittelevät tanssin ja liikkeen käyttöä nuorilla ja aikuisilla asiakkailla.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä asiat tutkimusten mukaan tekevät luovasta tanssista ja liikkeestä terapeuttisia?
2. Millaisia vaikutuksia luovan tanssin ja liikkeen käytöllä on todettu olevan psykososiaalisiin valmiuksiin?
3. Miten luova tanssi ja liike soveltuu toimintaterapiamenetelmäksi psykososiaalisten valmiuksien tukemiseen?

5 NARRATIIVINEN KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ

Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, jolla kootaan yhteen tietyn aihepiirin aiempien tutkimusten olennainen sisältö. Kirjallisuuskatsauksen kolme päätyyppiä ovat systemaattinen kirjallisuuskatsaus, meta-analyysi sekä kuvaileva kirjallisuuskatsaus. (Salminen 2011; 9, 38.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineisto käy läpi tarkan ja ankaran seulan. Katsausta tehdessä huomioidaan tarkasti tiedonhaun metodiset säännöt ja sisällön yhteneväisyys. (Salminen 2011; 4, 11.) Myös aineiston arvioinnissa ja syntetisoinnissa noudatetaan tiukkoja kriteerejä (Cronin, Frances & Coughlan 2008, 39). *Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen* teossa ja aineiston valinnassa ei ole tiukkoja metodisia sääntöjä. Tämä on merkittävä ero tarkasti säännösteltyyn systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen verrattaessa. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineistot ovat laajoja, jolloin tutkittavasta aiheesta voidaan tarjota monipuolinen kuva. Katsauksessa käytettävät tutkimukset voivat olla erilaisin metodisin ottein tehtyjä ja usein myös tutkimuskysymykset ovat väljiä. (Salminen 2011; 6, 8.)

Tutkielmani on toteutettu narratiivisena kirjallisuuskatsauksena, joka on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muoto. Salminen (2011) kirjoittaa narratiivisen kirjallisuuskatsauksen olevan metodisesti kevyin kirjallisuuskatsaus. Lähtökohtaisesti narratiivisissa katsauksissa tutkimusaineisto ei käy läpi tiukkaa seulaa, mikä mahdollistaa laajan aineiston keräämisen tutkittavasta ilmiöstä. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus toteutetaan yleisimmin yleiskatsauksena, joka on laajin kolmesta toteutustavasta. Muut tavat ovat toimituksellinen, joka on toimittajan kirjoittama lyhyt ja suppea katsaus artikkelin teeman tueksi, sekä kommentoiva, joka saattaa olla puolueellinen ja jonka tavoite on aikaansaada keskustelua. (Salminen 2011, 7.) Empiirisiin tutkimuksiin verrattuna narratiivisella kirjallisuuskatsauksella voidaan käsitellä laajempia ja abstraktimpia kysymyksiä sekä ar-

vostaa tutkimusten metodologista monimuotoisuutta. Narratiivisen katsauksen tavoitteena voi olla esimerkiksi olemassa olevan teorian arviointi, tiedon tason kartoittaminen, ongelmien ja ristiriitojen esille tuonti, sekä harvoin myös teorian historiallisen kehityksen kuvaaminen. (Baumeister & Leary 1997, 311-312.)

Tutkimusmenetelmäksi tähän opinnäytetyöhön valittiin narratiivinen yleiskatsaus, sillä tanssista ja liikkeestä arveltiin löytyvän suppeasti tiukat seulontakriteerit täyttäviä tieteellisiä tutkimuksia. Mikäli tutkielma olisi toteutettu systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, tutkimusaineisto olisi oletettavasti jäänyt hyvin pieneksi. Narratiivisella yleiskatsauksella pystyttiin kokoamaan yhteen laajemmin erilaisien lähteiden tietoja tanssin ja liikkeen terapeuttisesta käytöstä, jolloin ilmiötä oli mahdollista tarkastella laajasti. Tämä katsausmuoto palveli opinnäytetyön tarkoitusta parhaiten.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusaineiston haku ja rajaus

Kirjallisuuskatsauksen aineistonhakua ohjasivat muun muassa ajankohtaisuuteen, kieleen sekä aiheisiin liittyvät tekijät. Haussa ja valinnassa noudatetut kriteerit on listattu taulukkoon 2, josta lukijan on mahdollista nähdä ne selkeästi.

Taulukko 2. Aineistonhaun kriteerit.

❖ Julkaistu: vuoden 2000 jälkeen	❖ Kohderyhmänä nuoret tai aikuiset
❖ Kielet: englantia, suomi, ruotsi	❖ Psykiatria / mielenterveys / psykososiaalinen näkökulma. Pois rajautuneet siis tanssin ja liikkeen käyttö neurologisessa kuntoutuksessa (liikeharjoitteet) tai muuna somatiikkaan painottuvana kuntoutuksena.
❖ Aiheet: luova tanssi ja liike, tanssin ja liikkeen terapeutti- nen, hoitava tai muu psykososiaalisia valmiuksia tukeva käyttö	❖ Artikkelit ilmaisia
❖ Ei tutkimuksia, joissa tanssilla tarkoitetaan ensisijaisesti ”urheilua”, jumppaa tai muuta fyysistä suoritusta	

Aineistohakuja tehtiin seuraavista viite- ja artikkelitietokannoista: OTDBase, Academic Search Elite, Cinahl, Cochrane, Elektra ja Medic. Kokoartikkeleita haettiin viitetietojen avulla myös Googlen ja Google Scholarin avulla.

Hakusanoja olivat dance, movement, dance AND therapy, dance AND occupational therap*, dance AND intervention, dance AND mental health, movement AND mental health, creative dance, creative movement, tanssi, tanssiterapia,

toimintaterapia + tanssi, dans, dans + terapi, dansterapi sekä expressive therap*. Artikkelihakujen osumat on esitetty liitteessä 1.

Kriteerit täyttäviä artikkeleita löytyi kahdeksan kappaletta, jotka on julkaistu vuosina 2002-2013. Tutkimuksissa tanssin ja liikkeen käyttöä tarkasteltiin akuutissa mielenterveystyössä, kouluissa luovan ilmaisun välineenä, skitsofrenia-asiakkaiden kuntoutuksessa, mielenterveyskuntoutujien sairaanhoidossa, seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten toipumisprosessissa, naisten selviytymiskeinona erilaisissa elämänkriiseissä, syöpää sairastavien naisten toipumisprosessissa sekä lievästi masentuneiden nuorten hoidossa. Katsauksessa käytettyjen artikkelien tarkemmat tiedot ja lyhyet kuvaukset on esitetty liitteessä 2.

6.2 Aineiston luotettavuus

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen aineisto ei yleensä käy läpi erityisen systemaattista seulaa. Kuvailevana menetelmänä narratiivinen katsaus auttaa ajantasaistamaan tutkimustietoa, muttei tarjoa analyttisintä tulosta. (Salminen 2011, 7.) Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen artikkelit ovat luotettavuudeltaan vaihtelevia. Artikkeleista yksi on itsenäinen satunnaistettu ja kontrolloitu tutkimus (Kim & Suh 2005). Kaksi artikkeleista on systemaattisia cochrane-katsauksia, jotka sisältävät satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia (Bradt ym. 2011; Ren & Xia 2013). Muut tutkimukset ovat laadullisia tutkimuksia. Otskoot ovat tutkimuksissa pieniä, myös kvantitatiivisissa tutkimuksissa. Jokaisessa artikkelissa aineistonkeruutavat on perusteltu ja tutkimusprosessi kuvattu tarkasti.

Vaikka narratiivinen kirjallisuuskatsaus on hyvin salliva menetelmä, tässä opinnäytetyössä käytettiin artikkelien seulonnassa vaadittua suurempaa tarkkuutta. Aineisto haettiin systemaattisesti ja luettiin huolella. Artikkeleista tarkistettiin, millaisissa julkaisuissa ne ovat ilmestyneet ja minkälainen ammattitausta kirjoittajilla on. Kaikki artikkelit on julkaistu ammattijulkaisuissa. Aineisto on myös rajattu vuoden 2000 jälkeen julkaistuihin, jotta se olisi mahdollisimman ajankoh- taista. Aiheen suppeuden vuoksi rajausta ei tehty lyhyemmälle aikavälille ja vanhin artikkeleista on vuodelta 2002.

6.3 Aineiston analysointi

Narratiivinen yleiskatsaus on laajahko prosessi, jolla tiivistetään aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Sen analyysin muoto on kuvaileva synteesi. (Salminen 2011, 7.)

Kirjallisuuskatsauksen aineiston analysointi alkoi lukemalla artikkelit yksi kerrallaan yleiskuvan saamiseksi. Toisella lukukerralla artikkeleista alleviivattiin tärkeitä huomioita, kuten tutkimusten toteutustavat, tarkoitukset, tanssin ja liikkeen käytön kuvailut sekä tutkimuksen tärkeimmät tulokset. Samalla artikkeleiden reunoihin kirjoitettiin alustavia huomioita sisällön teemoista ja tuloksista.

Kun artikkelit oli luettu yksitellen, niitä alettiin vertailla rinnakkain. Vertailussa etsittiin yhteneväisiä ja eroavaisia teemoja. Tarkastelun selkiyttämisen vuoksi jokaisen artikkelin tärkeimmät teemat ja huomiot kirjattiin yhteiseen mindmapiin. Tästä oli nähtävissä samanlaisia teemoja, joista lähdettiin kokoamaan yhteisiä yläteemoja samalla opinnäytetyön tavoitteita tarkastellen. Tämän jälkeen artikkeleihin palattiin ja niistä merkittiin yläteemojen mukaiset aiheet eri väreillä. Joitakin teemoja yhdistettiin vielä kertaalleen, minkä jälkeen muodostettiin kirjallisuuskatsauksen synteessin otsikot. Synteesiä kirjoitettaessa artikkeleihin palattiin jatkuvasti varmistaen, ettei tiivistyksissä ole jäänyt pois olennaista tietoa. Vielä lopuksi jokainen artikkeli käytiin läpi yksityiskohtaisesti peilaten synteesiin. Taulukossa 3 on kuvattu teemojen ja synteessin otsikoiden muodostaminen. Alun teemoilla tarkoitetaan niitä teemoja, jotka koottiin alkuvaiheessa kaikista artikkeleista yhteiseen mindmapiin. Ensimmäiset yläteemat tiivistettiin näistä mindmapin teemoista. Yhteenvetoa varten joitakin teemoja vielä yhdistettiin ja yläteemat muotoiltiin selkeämpään muotoon. Näin muodostui yhteenvedon otsikot. Luovan tanssin ja liikkeen terapeuttisten elementtien sekä kokemuksen itsestä ja elämästä alle oli lisäksi jaoteltavissa alaotsikot. Synteessissä ne ovat numeroimattomina otsikoina. Aineistosta oli värikoodausten avulla helposti haettavista teemojen mukaiset sisällöt, jotka tiivistettiin kuvailevaan synteesiin.

Taulukko 3. Teemojen muodostus aineistosta.

Alun teemat	1. yläteemat	Otsikot	Alaotsikot
Vapaus & spontaanius, rentoutuminen, voimaantuminen, rajojen ylittäminen, sanattomuus, leikkisyys, toiminnan mielekyys	Menetelmän terapeuttiset elementit	Luovan tanssin ja liikkeen terapeuttiset elementit	<ul style="list-style-type: none"> • Leikkisyys ja vapaus • ”In-between” -elementti • Sanattomuus
Jakaminen, vuorovaikutus, näkemykset itsestä muiden kautta, emotionaalinen yhteys	Ryhmässä toimiminen, ryhmän merkitys ja vaikutukset	Ryhmässä toimimisen terapeuttisuus	(Ei alaotsikoita)
Kehonkuva, kehon hyväksyminen, kehon ja mielen yhteys, kehontuntemus, kehon muisti	Keho ja mieli	Kokemus itsestä ja elämästä	<ul style="list-style-type: none"> • Kasvun ja kokonaisuuden tunne • Mieliala, elämänlaatu ja henkisyys • Liike, keho ja mieli
Minäkuva, itseen tutustuminen, yhteys tunteisiin, muutokset tunteissa ja mielialassa, tunne kokonaisuudesta, näkemys elämästä, yhteys omaan sisimpään, yhteys jumalaan, henkisyiden kokemukset	Kokemus itsestä & henkisyys		
Suhtautuminen menetelmään, toiminnan vaatimukset, ero traditionaalsiin terapioihin	Terapeuttinen käyttö	Luova tanssi sekä liike hoito- ja terapiatyössä	(Ei alaotsikoita)

7 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

Artikkelien teemoja vertailemalla muodostettiin yhteenvetoon neljä sisältöjä yhdistävää yläteemaa. Nämä ovat kokemus itsestä ja elämästä, tanssin ja liikkeen terapeuttiset elementit, ryhmän terapeuttisuus ja tanssin sekä liikkeen käyttö hoito- ja kuntoutustyössä. Nämä neljä laajaa yläteemaa on jaettu tarkempiin alateemoihin.

7.1 Kokemus itsestä ja elämästä

Tanssi on osa ihmisen olemassaoloa. Tanssimalla voi löytää uusia ulottuvuuksia itsestään, oppia ymmärtämään itseään paremmin ja kehittää itsensä hyväksymistä. Tanssissa ihmisen kokonaisvaltaisuus ja ainutlaatuisuus tulee alleviivatusti esille. (Ravelin ym. 2006, 310.)

Kasvun ja kokonaisuuden tunne

Ravelin, Kylmä ja Korhonen (2006) totesivat, että tanssi auttaa luomaan fyysisen, psyykkisen, henkisen sekä sosiaalisen kokonaisuuden tunteen. Tanssi tukee itsetutkiskelua ja vuorovaikutusta muiden kanssa, mikä puolestaan tukee mielenterveyttä. (Ravelin ym. 2006, 311.) Myös Lesehon ja Maxwellin (2010) tutkimukseen osallistuneet kuvasivat tunnetta ”kokonaisemmaksi ihmiseksi tulosta” luovan tanssin ja liikkeen avulla (Leseho & Maxwell 2010, 7).

Lesehon ja Maxwellin (2010) tutkimuksen tavoitteena oli ymmärtää paremmin, miten luova liike tukee naisia vaikeissa elämäntilanteissa. Tulosten mukaan luovan tanssin ja liikkeen kautta naiset löysivät oman pätevyytensä vaikuttaa kasvun ja toipumisen prosessiinsa. Tanssin ja liikkeen avulla he löysivät omat sisäiset voimavaransa, henkisyytensä ja sisäisen viisautensa. Naiset kuvailivat tarpeettomuuden tunteen muuttuneen tunteeksi arvokkuudesta ja tanssin olleen heille tie takaisin omaksi itsekseen. Tanssin todettiin olleen ainutlaatuinen parantava elementti naisten elämässä. Se oli elämänlanka silloin, kun mikään muu ei pitänyt elämässä kiinni. (Leseho & Maxwell 2010; 18, 22-23, 26).

Froggetin ja Littlen (2012) tutkimuksessa selvitettiin, miten tanssi soveltuu interventiomenetelmäksi sairaalaympäristöön, akuuttiin mielenterveystyöhön. Tanssiterapian todettiin luoneen osallistujille realistisemman orientaation tulevaan. Ryhmäkertojen aikana osallistujat olivat kokeneet myös voineensa unohtaa ikävät ajatukset. Fyysisten ja psyykkisten elementtien yhdistyminen tanssissa johti kasvavaan kokemukseen omien rajojensa ylittämistä. Osallistujat kuvasivat, kuinka he tunsivat olevansa vapaita tanssiessaan. Tästä tunteesta jäi positiiviset muistot, mikä vaikutti tukevan myös myönteistä kuvaa tulevaisuudesta (Frogget & Little 2012, 97-98.) Lesehon ja Maxwellin (2010) mukaan tanssi oli auttanut tutkimukseen osallistuneita kokemaan olon rennommaksi omassa kehossaan ja elämän tuntuneen tanssin myötä ”helpommalta, pehmeältä ja valoisalta”. Kulttuurimme luo ajatuksen, ettei ole lupaa viedä liikaa tilaa maailmassa. Tanssi muutti tämän ajatuksen ja antoi luvan ottaa tilaa itselleen. (Leseho & Maxwell 2010, 24-25.)

Goodgamen (2007) tutkimus käsitteli terapeutin tanssin käyttöä virolaisissa kouluissa luovan ilmaisun tukijana. Nuoret raportoivat luottamuksen kasvun sekä jakamisen mieleenpainuvimpina kokemuksina tanssiterapiaryhmästä. Oppilaat ja henkilökunta näkivät terapeutin luovan tanssin rakentaneen osallistujien varmuutta, kehittäneen luottamusta ja tarjoavan menetelmän, jolla on mahdollista edistää itsetuntoa. Oppilaat ja henkilökunta kokivat tanssiterapian miellyttävänä ja hyvänä menetelmänä. (Goodgame 2007, 83.) Ravelinin ym. (2006) mukaan tanssi on merkityksellistä, auttaa itsensä hyväksymisessä, parantaa kehonkuvaa, tarjoaa väylän itseilmaisuuksiin, opettaa uusia taitoja, sisältää henkisyiden elementin, vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon, tarjoaa yhteyden muihin ja edistää vuorovaikutusta sekä reflektointia. (Ravelin ym. 2006, 311).

Mieliala, elämänlaatu ja henkisyys

Bradtin ym. (2011) Cochrane-katsaus vuodelta 2011 tutki tanssi- ja liiketerapian vaikutusta syöpäpotilaiden psyykkiseen ja fyysiseen vointiin. Tuloksissa tanssiterapiaan osallistuneiden fatiikin todettiin vähentyneen ja elämänlaadun parantuneen merkittävästi kontrolliryhmään nähden. (Bradt ym. 2011, 11.) Kimin ja

Suhn tutkimuksessa (2005) lievää masennusta sairastaneiden negatiiviset psykologiset oireet vähenivät merkittävästi tanssiterapiaryhmässä, mutta eivät kontrolliryhmässä. Näitä negatiivisia oireita olivat mm. somatisaatio, pakko-oireet, masennus, ahdistus, vihamielisyys, fobiat, paranoidiset ajatukset sekä psykoottisuus. Serotoniini- ja dopamiinitasoissa oli merkittäviä muutoksia 12 viikon jälkeen. Tanssi- ja liiketerapian todettiin voivan vaikuttaa hyödyllisesti serotoniini- ja dopamiinitasoa muuttamalla ja laskemalla henkistä ahdinkoa. (Kim & Suh 2005, 1712.) Tutkittaessa tanssi- ja liiketerapian vaikutuksia skitsofreniaa sairastaviin havaittiin menetelmän laskevan merkittävästi skitsofrenian negatiivisia oireita. Tällä oireiden vähenemisellä nähtiin olevan mahdollisesti merkittävä vaikutus sairastavien jokapäiväiseen elämään. (Ren & Xia 2013, 19.)

Lesehon ja Maxwellin (2010) tutkimus tarkasteli luovan tanssin ja liikkeen vaikutuksia erityisesti henkisyyden (spirituality) kokemuksiin. Monet tutkimukseen haastatelluista kuvailivat tanssin ja liikkeen tuomaa kokonaisuuden tunnetta. Kehon kautta työskennellen pystyttiin hoitamaan vaurioitunutta sielua (spirit). Tanssi nähtiin sekä oman henkisyyden ilmaisuna, että yhteytenä siihen. Tanssi ja liike auttoivat saavuttamaan oman henkisyyden ja kunnioittamaan sitä itsessä ja ympärillä. Tutkimuksessa pohdittiin että tanssin kautta saatavat voimakkaat kokemukset ilmenevät mahdollisesti siksi, koska tanssi tarjoaa jatkuvasti väylän omaan henkisyyteen. Tämä yhteys tuo turvallisuuden tunnetta, joka mahdollistaa aiemmin liian vaikeiden tunteiden käsittelyn. Keho ja mieli voivat työskennellä yhdessä, ennemminkin kuin taistella toisiaan vastaan. (Leseho & Maxwell 2010, 25-26.)

Liike, keho ja mieli

Leseho ja Maxwell (2010) toteavat, että kulttuurissa, jossa on kapea käsitys kauneudesta, luovaan tanssiin ja liikkeeseen osallistuminen edistää terveempää suhdetta omaan kehoon. Vaihtelevien elämäntraumojen vuoksi oman kehonsa torjuneet naiset oppivat tanssin avulla arvostamaan oman fyysisen kehonsa rakennetta ja voimaa. Kehosta tuli kunnioitettu viisauden lähde. Useat tutkimukseen osallistuneet puhuivat siitä, kuinka tanssi auttoi heitä hyväksymään nai-

seutensa ja he vaihtoivat itsensä muihin vertailun oman kehonsa kauniina ja pyhänä näkemiseen. (Leseho & Maxwell 2010; 19, 22-25.)

Millsin ja Danilukin tutkimuksessa (2002) seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneista naisista kaikki kuvasivat yhteyden kehoonsa olleen aiemmin kadoksissa. Tämä ilmeni esimerkiksi oman kehon torjuvuutena ja dissosiaatio-oireina. Osa kuvaili yleistä tunnetta, ettei ole läsnä kehossaan. Torjuvuus johtui siitä, että he näkivät kehonsa heikkona, tai kokivat sen houkutelleen hyväksikäyttäjää. Kaikki tutkittavat kuvasivat sitä, kuinka tanssi- ja liiketerapian avulla he olivat päässeet ”takaisin omiin kehoihinsa”. Naiset näkivät tanssiterapian auttaneen perinteistä keskusteluterapiaa paremmin kehollisen yhteyden saavuttamisessa ja itseensä tutustumisessa. He yllättyivät, kuinka paljon kehoon oli varastoitunut tietoa, ”kehollista totuutta”. Keho muisti asioita, joita heille oli tapahtunut, mutta joita he eivät olleet aiemmin käsitelleet. Naiset tulivat tietoisiksi kehonosistaan ja olivat innoissaan uusista kehollisista tuntemuksista. Yhteys toi myös tunteen oman kehon hyväksymisestä ja siitä välittämisestä. Eräs tutkimuksessa olleista naisista vaihtoi asennettaan itsestä huolehtimisen tärkeydestä ja alkoi tehdä terveellisempiä ruokavalintoja ja liikkua enemmän. (Mills & Daniluk 2002, 79-80.)

Usea Millsin ja Danilukin (2002) tutkimuksen naisista kertoi, kuinka tanssi toi heille tunteen turvasta ja kontrollista. Se auttoi heitä pysymään läsnä kehossaan ja välttämään dissosiointia. He kokivat oppineensa uuden taidon ja toimintatavan ja käyttivät kehoaan ankkuroituakseen nykyhetken turvallisuuteen, kun kohtasivat vaikeita asioita. Aiemmin naisilla oli ollut tapana fyysisten ja psyykkisten epämukavuuksien hetkellä järkeistää, vähätellä ja kieltää - ”mennä päidensä sisään”. Tanssi auttoi ohittamaan järkeistämisen ja pysymään läsnä oman kehon tuntemuksissa. Fyysisen yhteyden saavuttamisen kautta he kykenivät löytämään ja tunnistamaan myös sisäisiä tunteitaan aiempaa helpommin ja tarkemmin. Liikkeellinen työskentely vain sanojen sijaan auttoi tekemään emotionaaliset maailmat saavutettavimmiksi. (Mills & Daniluk 2002, 79-80.)

Liike auttaa ohittamaan mielen ja egon suojausmekanismit, jotka usein pitävät asiakkaan kiinni tietyissä ajattelu- tai käyttäytymismalleissa ja estävät kehossa

olevaan informaatioon käsiksi pääsyn. Tanssi liikuttaa ihmistä kohti kehon tuntemista ja saattaa yhteyteen henkisyiden kanssa. (Leseho & Maxwell 2010, 24-25.) Tanssi vaikuttaa samalla sekä kehoon, että mieleen. Tanssi vähentää henkistä ja fyysistä kuormitusta ja voi auttaa muuttamaan kehonkuvaa ja tunnetta kokonaisuudesta. (Ravelin ym. 2006, 311.)

7.2 Luovan tanssin ja liikkeen terapeuttiset elementit

Tutkimusten pohjalta tanssista ja liikkeestä voitiin jaoitella erityisiä terapeuttisia elementtejä. Näitä olivat leikkisyys ja vapaus, ”in-between” –elementti sekä sannaattomuus.

Leikkisyys ja vapaus

Tanssi sisältää leikkisyyden elementin. Ryhmässä se tarjoaa mahdollisuuden realiteettitestaukseen ja jaettuihin illuusioihin, kun on mahdollista tarkastella sitä, miten asiat voisivat olla toisin. (Frogget & Little 2012, 97.) Seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneet naiset olivat kokeneet traditionaaliset ”keskusteluterapiat” kovana työnä. Tanssi- ja liiketerapian leikkilinen aspekti koettiin ilahduttavana ja jännittävänä. He saivat uudelleen kokemuksen nuoruuden huolettomuudesta, joka oli ollut kadoksissa vuosien ajan. Osa naisista sai myös ensimmäistä kertaa kokea lapsuuden leikkisyyden, sillä heiltä se oli omassa lapsuudessaan puuttunut tai kadonnut. Leikkisyyden elementti tarjosi tasapainoa vaikeille ja raskaille asioille. Naisille tärkeä uusi näkökulma oli se, että leikki ja työ voivat toimia samassa yhteydessä ja molemmat voivat auttaa kohti paranemista ja kasvua. (Mills & Daniluk 2002, 80.)

Tanssissa koettu vapaus nähtiin tutkimuksissa tärkeänä elementtinä. Osallistujat kuvailivat tanssiterapian sisältäneen vapaata ja luonnollista liikettä, joka auttoi spontaanimpaan liikkumiseen ja henkisten esteiden ylittämiseen (Mills & Daniluk 2002, 80). Tanssin ja luovan liikkeen kuvailtiin vapauttavan mielen estoista, jolloin keho sai liikkua sen luonnollisessa rytmissä (Leseho & Maxwell 2010, 23.)

Vapaus luovassa tanssissa ja liikkeessä käsitti myös vapauden valita. Millsin ja Danilukin (2002) tutkimukseen osallistuneet kokivat saaneensa osallistua toimintoihin omien tarpeidensa, tavoitteidensa ja mukavuustasojensa mukaan. Seksuaalisesti hyväksikäytetyiltä vapaus liikkua on viety pois niin emotionaalisesti, fyysisesti kuin henkisesti. Tutkimukseen osallistuneet seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneet naiset kuvasivat saaneensa tanssiessaan ja liikkeessään mahdollisuuden olla itse vastuussa omasta kehostaan ja kokemuksistaan. Kokemus vapauden mahdollisuudesta oli tärkeä. Tanssi ja liike tarjosi lisäksi vapauden tilan käyttöön tunteita ilmaistessa. Tämä mahdollisuus tuntee ja näyttää tunteet suuresti voi johtaa läpimurtoon. (Mills & Daniluk 2002, 80.)

”In-between” –elementti

Tanssi vaikuttaa olevan toiminta, joka on jotakin terapeuttisen toiminnan ja terapiaympäristön ulkopuolisen vapaa-ajantoiminnan väliltä. Tanssi näyttää myös toimivan mielen ja kehon välillä. Osa tutkittavista näki tanssin toimintana, jota voisi toteuttaa sairaalan ulkopuolella. Tanssin leikkisyys tekee toiminnasta nautinnollista, eikä ainoastaan vakavaa terapeuttista puurtamista. Tämän ”in-between” eli välissä olemisen elementin vuoksi tanssi voi auttaa ihmisiä ylittämään rajojaan monella eri tavalla: tanssin ja liikkeen fyysisyys voi nostaa mielialaa ja helpottaa ahdistusta, kun samalla selkeä rakenne tarjoaa tukea. Tanssi tuo esiin huumoria sekä kulttuurista ja sosiaalista yhtenäisyyttä ja tarjoaa väli-teen, jonka kautta tunteita voi kanavoida ja kokea kehon rytmissä. (Frogget & Little 2012, 97-98.)

Sanattomuus

Useissa tutkimuksissa tuotiin esiin tanssin sanattomuus, vapaus olla puhumatta. Seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneista naisista useat kokivat sanattoman menetelmän tervetulleena vaihtoehtona perinteisille terapioidelle. Eräs kuvasi olevansa kyllästynyt puhumiseen ja haluavansa vaihtoehtoisen tavan ilmaista ja prosessoida ongelmiaan. Toinen kuvasi, kuinka puhe piti hänet ”päänsä sisällä” asioita järkeistään ja epätietoisena tunteistaan. Hän näki non-verbaalit tavat

itselleen hedelmällisempinä tapoina saada yhteys sisimpäänsä. Hyvin vaikeiden asioiden kohdalla koettiin turvallisempaan aloittaa käsittely liikkeen kautta ennen niistä puhumista. Joillekin oli myös tärkeää voida olla puhumatta, ettei tärkeä hetki kehollisen yhteyden kanssa menisi pilalle. Tanssiterapia tarjosi väylän ohittaa mielen defenssit, vähättely, kieltäminen ja älyllistäminen. Kun pelkkien sanojen lisäksi oli käytössä tanssi, oli helpompi saada kiinni omista tunteistaan. Eräs tutkittava kuvasi asiaa näin: ”Minun ei tarvitse enää sanoa miltä tuntuu, voin näyttää miltä tuntuu”. (Mills & Daniluk 2002, 80.) Tanssin tarjoama mahdollisuus non-verbaaliin ilmaisuun on tärkeää etenkin silloin, kun asiakkaan on vaikeaa ilmaista itseään sanoin. Kun asiakkaalla on vaikeuksia muiden kanssa kommunikoinnissa, tanssi tarjoaa selkeän rakenteen yhdessäololle. (Ravelin ym. 2006, 311.)

Virolaisissa kouluissa toteutetussa tutkimuksessa oli tarkoituksena tukea itse-tuntoa käyttämällä menetelmää, jolla on potentiaali ylittää kielelliset ja kulttuuriset rajat. Osallistamalla luovaan tanssiin ja liikkeeseen, oppilaat saivat mahdollisuuden ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan ilman sanojen asettamia rajoituksia. Tanssiterapiakerrat rakentuivat tunteiden ja kokemusten tutkimisen ympärille. Mallintaminen (modelling), interaktiiviset pelit, demonstraatiot ja musiikin sekä äänten tulkinta olivat avainmetodeja kommunikaatiossa. Terapeuttinen tanssi hyväksyttiin nuorten parissa kieleksi, jonka avulla he pystyivät kokemaan yhteyttä ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Goodgame 2007; 79-80, 83.) Sanattomuutta helpottaa myös tanssin rytmi, jota osallistujat voivat seurata ja jonka avulla he voivat vastata toinen toisilleen. (Frogget & Little 2012, 97).

7.3 Ryhmässä toimimisen terapeuttisuus

Artikkeleissa ryhmän tärkeys terapeuttisena tekijänä tuli vahvasti esille. Ryhmissä koettiin yhteneväisyyden ja toveruuden tunnetta. Ryhmäkokemus oli nautinnollinen ja antoi mahdollisuuden olla osana yhdessä kokemista ja jakamista. (Frogget & Little 2012, 97.) Tanssi- ja liiketerapiaryhmässä saavutettiin kokemus ainutlaatuisesta emotionaalisesta yhteydestä toisten kanssa. Intiimiys luotiin ilman sanoja, yksinkertaisesti liikkumalla yhdessä ja toisinaan fyysisesti koh-

taamalla. Terapeuttiseen kokemukseen kuuluivat eleet, leikkiliset hetket sekä tanssit, jotka osoittivat luottamusta ja välittämistä. Liikkeiden synkronisaatio loi yhteneväisyyden tunnetta. Tämä tunne vaikutti paljon toipumiseen ja kasvuun, sillä osallistujat kokivat tulleen tuetuksi ja hyväksytyiksi fyysisesti ja henkisesti. He kokivat kunniaa ja itsearvostuksen kasvua, kun saivat todistaa muiden liikkumista, haavoittuvaisina oloa ja vaikeiden asioiden ilmaisua. Muilta saatu kunnia auttoi heitä itseään avautumaan ja jakamaan kipeitä asioita. Toisten havainnointi antoi myös näkökantoja itsen. (Mills & Daniluk 2002, 81-82.)

Virolaisissa kouluissa ohjatuissa tanssiterapiaryhmissä nuoria kannustettiin työskentelemään yhteistyössä. Terapiakerroilla työskenneltiin vaihtelevasti koko ryhmässä, itsenäisesti, pareittain ja pienryhmissä. Kerroilla pyrittiin kasvattamaan sosiaalisia ja interpersoonallisia taitoja, kehittämään emotionaalista kompetenssia ja nostamaan itsetuntoa. Kertojen lisääntyessä harjoitteet etenivät kohti oppilaiden henkilökohtaisten elämien käsittelyä. Observoijat raportoivat huomioineensa nuorten yhteistyössä toimimisen ilman erimielisyyksiä ryhmäkertojen aikana. (Goodgame 2007; 79, 83.)

7.4 Luova tanssi sekä liike hoito- ja terapiatyössä

Terapian tärkeä tavoite on tukea asiakasta löytämään oma polkunsä elämässä. Tanssin ja liikkeen terapeuttisella käytöllä annetaan asiakkaalle mahdollisuus omien valintojen tekemiseen. Tanssiessaan ja liikkuessaan asiakkaalla on mahdollisuus ilmaista tunteitaan ja vaikuttaa niihin. (Leseho & Maxwell 2010, 22.) Ravelin ym. (2006) toteavat tutkimuksessaan tanssin olevan voimakas ja holistinen interventio sairaanhoitotyössä ja sen vaikutusten voivan olla merkittäviä hoitotyön näkökulmasta. Tanssin käyttö psykiatrisessa hoitotyössä voi tukea monella tapaa itseymmärrystä ja vuorovaikutusta. Tanssia onkin tarkasteltava merkittävänä interventiomuotona mielenterveyden hoitotyössä. (Ravelin ym. 2006, 311-312.)

Foggetin ja Littlen (2012) mukaan tanssi tarjoaa ennakoimattomia ja dynaamisia tapahtumia, ja on siksi hyödyllinen ja monisyinen interventiomenetelmä toimintaterapiaan. Menetelmä vaatii toimijalta keskittymistä ja toimintaan syventymistä

sekä kekseliäisyyttä ja itseilmaisua, mikä on usein hyödyllistä toimintaterapian tavoitteisiin nähden. Tanssi tukee ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kokonaisvaltaisuutta nautinnollisen toiminnan avulla, mikä tukee toiveikkuutta. Tanssi sisältää spontaania huumoria, roolien vaihtoa, toveruuden tunnetta sekä merkityksen löytämistä. Kehollisuus helpotti osallistujien psyykkisiä oireita ja antoi mahdollisuuden keho-mieli -yhteyden löytämiseen. Juuri liike on tärkeä väline keho-mieli -yhteyden saavuttamiseen. (Fogget & Little 2012, 98.)

Mills ja Daniluk (2002) toteavat tutkimuksessaan, että terapeuttien on muistettava leikkisyyden ja hauskanpidon tärkeys vaikeiden asioiden tasapainottajana. Terapeuttien on vapautettava asiakkaat verbalisoinnin ja klassisen terapian jäykkyyden pakosta. Terapeuttisissa menetelmissä tulisi olla variaatioita ilmaisen ravassa. Terapeuteilla tulisi olla ymmärrys siitä, miten asiakkaiden psykologiset maailmat ovat yhteydessä heidän kehoihinsa. Erityisesti seksuaalisen hyväksikäytön kohdalla kehollisen elementin huomiointi terapiassa on kriittisen tärkeää. (Mills & Daniluk 2002, 84.)

Luovaan liikkeeseen osallistuminen vaikutti useisiin elämän osa-alueisiin. Osallistujat oppivat tunnistamaan ja ilmaisemaan suurempia tunteita, kuten vihaa, pelkoa ja surua ja heidän luottamuksen tunne vahvistui. He oppivat olemaan ”avoimempia kokemaan elämää” ja kohtaamaan paremmin elämän odotuksia ja vaatimuksia. On tärkeää huomioida, että tanssilla ja liikkeellä on voima tuoda esiin voimakkaita tunteita, jotka vaihtelevat ilosta suureen raivoon. Luovan tanssin ja liikkeen terapeuttisessa käytössä onkin tärkeää noudattaa harkintaa ja varovaisuutta. Terapeutit hyötyisivät tanssin ja liikkeen terapeuttiseen käyttöön liittyvän tiedon hankkimisesta ja koulutuksesta. Menetelmä on hyödyllinen erityisesti silloin, kun asiakkaan kanssa ollaan verbaalisesti ”jumissa” ja halutaan päästä käsiksi oikeisiin ongelmiin. (Leseho & Maxwell 2010, 25 -26.)

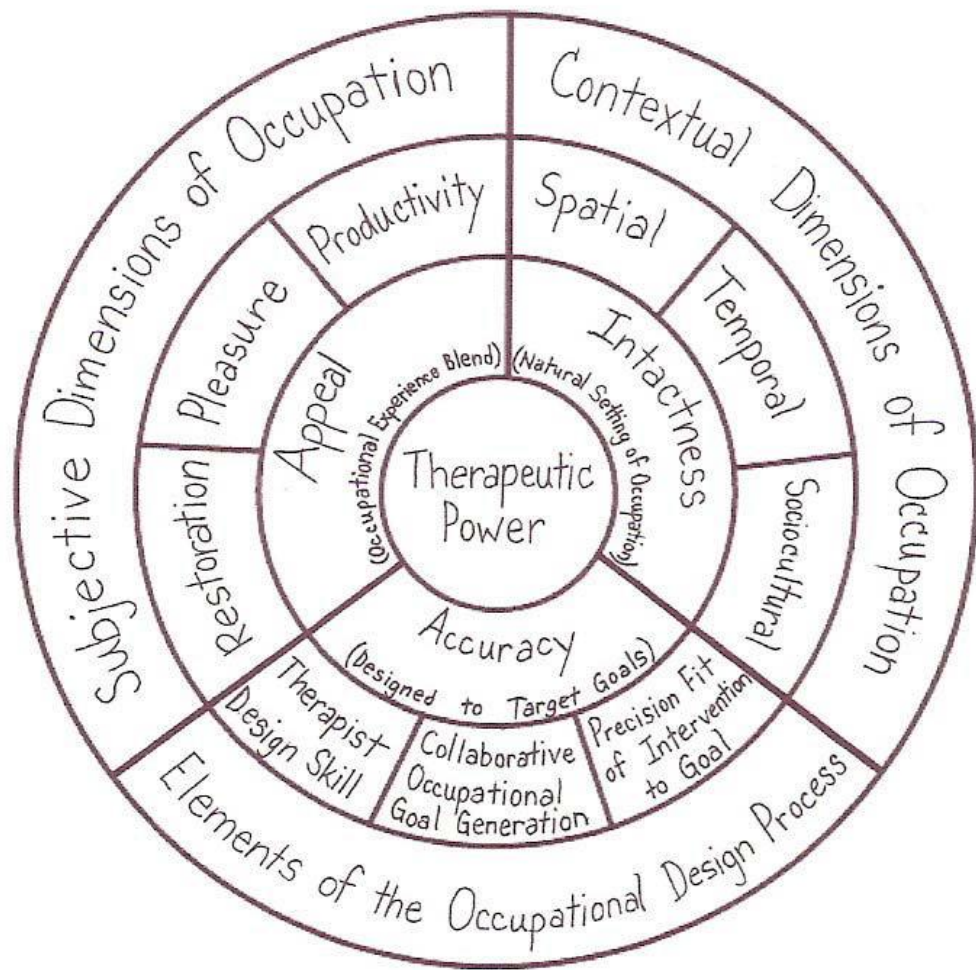
Lesehon ja Maxwellin tutkimuksen mukaan tanssilla voidaan saavuttaa muutosta, toipumista, voimaantumista ja yhteyttä kehoon sekä henkisyyteen. Kun nämä tanssin tarjoamat terapeuttiset elementit ovat läsnä, tarjoutuu mahdollisuus parempaan elämänlaatuun. Tanssi tarjoaa vaihtoehtoisen tavan auttaa asiakkaita ilmaisemaan tunteita. Se on myös uudenlainen tapa nähdä ja ymmärtää

asiakkaan emotionaalista maailmaa. Tutkimus antaa todisteita siitä, että on tarpeellista kouluttautua ja käyttää vaihtoehtoisia terapia-menetelmiä traditionaalisten terapioiden rinnalla. Se antaa tukea myös sille, että asiakkaan henkisyys on tärkeä terapiassa käsiteltävä asia. Henkisyys on elementti, joka usein jätetään terapioissa huomiotta. Tähän tutkimukseen osallistuneet naiset toivat selvästi esille tanssin tärkeyden elämässään tasapainon säilyttäjänä. Tanssi auttaa parantamaan itsetuntoa, mikä on usein tärkeä terapeuttinen tavoite. (Leseho & Maxwell 2010, 27.) Tanssin terapeuttinen käyttö voi tarjota hyvän keinon käsitellä luovasti henkilökohtaisen ja sosiaalisen kasvun haasteita. Se tarjoaa myös tavan vapautua ahdistuksesta ja turhautumisesta ja auttaa käsittelemään tunteita, joita ei aina saa puettua sanoiksi. (Goodgame 2007, 83.)

8 TANSSI JA LIIKE TOIMINNAN TERAPEUTTISEN VOIMAN MALLILLA TARKASTELTUNA

Doris E. Piercen ”Toiminnan terapeuttinen voima” -malli on suunniteltu erityisesti toimintaterapeuttiopiskelijoille selkiyttämään toiminnan terapeuttisen käytön prosessia. Malli kuvaa toiminnan terapeuttisia elementtejä, joista kaiken keskiössä on terapeuttinen voima. Terapeuttisen voiman rakentumiseen liittyy kolme pääkäsitettä: toiminnan *vetoavuus* (appeal), *ainutlaatuisuus* (intactness) ja *täsmällisyys* (accuracy). (Pierce 2003; xi, 8-9.)

Alla kuvaillaan Toiminnan terapeuttinen voima -mallin sisältö yksityiskohtaisemmin ja rakenne on nähtävissä kuvassa 1. Samalla mallin käsitteitä peilataan kirjallisuuskatsauksen tuloksiin luovasta tanssista ja liikkeestä terapeuttisena menetelmänä. Osa-alueiden loppuissa sekä johtopäätökset-kappaleessa esiintyvät kirjoitukset menetelmän soveltuvuudesta toimintaterapiaan ovat osittain tämän opinnäytetyön kirjoittajan omia johtopäätöksiä, minkä vuoksi lähteisiin ei aina ole voitu viitata. Toiminnan terapeuttinen voima -mallin käsitteet on käännetty suomeksi tähän opinnäytetyöhön englanninkielisestä alkuperäisteoksesta (Pierce 2003). Käännöksiä on verrattu Kulpin ja Pajusen (2009) opinnäytetyön ja Toiminnan voimaa kirjan käännöksiin (Kulppi & Pajunen 2009 & Hautala ym. 2011). Alkuperäiset käsitteet on kirjoitettu suomennosten perään.



$$\text{Appeal} + \text{Intactness} + \text{Accuracy} = \text{Therapeutic Power}$$

Kuva 1. "Terapeuttisen toiminnan voima" –malli (Pierce 2003).

8.1 Toiminnan subjektiiviset ulottuvuudet: Vetoavuus

Yksi kolmesta terapeuttisen voiman rakentavista pääkäsitteistä on toiminnan *vetoavuus* (appeal). Vetoavuus kuuluu toiminnan subjektiivisiin ulottuvuuksiin. Vetoavuus vaikuttaa suuresti siihen, miten asiakas sitoutuu toimintaan ja näin ollen myös terapian vaikuttavuuteen. Mikäli asiakas ei koe toimintaa nautinnollisena ja tärkeänä tavoitteisiin nähden, sitoutuu hän toimintaan luultavimmin vain

pintapuolisesti. Vetoavuus syntyy elvyttävyyden (restoration), mielihyvän (pleasure) ja tuottavuuden (productivity) yhdistelmänä. (Pierce 2003, 10.)

8.1.1 Elvyttävyys

Elvyttävyydellä (restoration) tarkoitetaan esimerkiksi nukkumista, syömistä ja juomista, itsestä huolehtimista ja hiljaisia toimintoja, kuten henkisyttä tai rentouttavia ja mukaansatempaavia harrastuksia. Länsimaisessa kulttuurissa arvostamme toiminnan tuottavuutta jättäen sen elvyttävät piirteet vähälle huomiolle. Kun tuottavuuteen pyrkiessä unohdamme levon ja ”latautumisen”, voi olla, ettei meille jääkään lopulta energiaa työskennellä kohti tavoitteitamme. Toimintaterapeutteina meidän ei tule huomioida vain sitä, mihin energiaa käytetään, vaan myös se, mistä energiaa toimintojen toteuttamiseen saadaan. Jokaisen ihmisen tarvitsee sitoutua myös toimintoihin, jotka palauttavat meihin energiaa. Ilman elvyttäviä toimintoja ja energian palautumista, myös tuottavuus (productivity) ja mielihyvä (pleasure) pysyvät matalina. (Pierce 2003; 10, 98, 107.)

Pierce (2003) kuvaa elvyttävän toiminnan olevan toisinaan sellaista, jossa voi ”kadottaa itsensä” ja tuntee flown (Pierce 2003, 107). Kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan tanssi on toimintaa, jossa voi unohtaa ikävät asiat ja tuntee vapautta (Frogget & Little 2012, 97). Tanssi oli auttanut osallistuneita kokemaan olon rennommaksi kehossaan ja elämän tuntuneen tanssin myötä ”helpommalta, pehmeältä ja valoisalta” (Leseho & Maxwell 2010, 24). Näiden luovan tanssin ja liikkeen sisältämien elementtien voi nähdä sopivan hyvin Terapeuttisen toiminnan voima –mallin käsitteen ”Elvyttävyys” alle. Luova tanssi voi olla toimintaterapiamenetelmä, jolla tuetaan asiakkaan mahdollisuutta rentoutumiseen sekä hiljaiseen toimintaan ja tuetaan näin jaksamista.

Piercen mukaan henkisyys (spirituality) on elämän merkityksen etsimistä ja halua löytää yhteys itseen. Sisäisen henkisyyden löytäminen ja tunteminen on hyvin elvyttävää. (Pierce 2003, 109.) Kirjallisuuskatsauksessa tuli esiin, että tanssin ja liikkeen avulla yhteys itseen ja henkisyyteen voidaan saavuttaa. Lesehon ja Maxwellin tutkimuksessa tarkasteltiin luovan tanssin ja liikkeen vaikutusta henkisyyden (spirituality) kokemuksiin. Tanssi nähtiin sekä oman henkisyyden

ilmaisuna, että yhteytenä siihen. (Leseho & Maxwell 2010, 25-26.) Piercen käsitys henkisyiden merkityksestä on hyvin yhteneväinen kirjallisuuskatsauksen tuloksiin tanssin ja liikkeen henkisyttä tukevista elementeistä. Luovan tanssin ja liikkeen voikin todeta vaikuttavan hyvältä menetelmältä toimintaterapiaan henkisyiden käsittelyyn ja kokemuksia mahdollistamaan.

8.1.2 Mielihyvä

Mielihyvään (pleasure) liittyviä tekijöitä ovat esimerkiksi leikki ja vapaa-aika, nautinnolliset tunteet, huumori, rituaalit ja addiktiot. Leikissä tärkeintä ei ole lopputulos, vaan nautinto leikin aikana. Leikki ei ole vain lasten toimintaa, vaan myös aikuiset leikkivät esimerkiksi vitsaillessaan työkavereilleen. Huumori ja erityisesti siihen liittyvä nauru saa kehossa aikaan rentoutumisen tunteen, jonka koemme mielihyvän tunteena. Myös fyysinen aktiivisuus tarjoaa mielihyvän kokemuksen, kun liikkeessämme aivoissa vapautuu mielihyvää tuottavia hormoneja. (Pierce 2003; 10, 81, 84-85.)

Pierce tuo esiin, että ymmärtämällä toimintaan sisältyvän huumorin tärkeyden terapeutisena elementtinä, terapeutti voi kehittää interventioidensa terapeutista voimaa (Pierce 2003, 88). Tanssiessa ja liikkeessä ryhmäläisten välille syntyy spontaania huumoria (Frogget & Little 2012, 98).

Kirjallisuuskatsauksessa myös tanssin leikkisyys tuli esiin (Frogget & Little 2012; Mills & Daniluk 2002.) Tanssin ja liikkeen leikkilinen puoli koettiin ilahduttavana ja jännittävänä. Leikkisyys tarjosi tasapainoa vaikeille ja raskaille asioille ja mahdollisti nuoruuden huolettomuuden uudelleen kokemisen. Tutkimuksessa muistutettiin, että terapeuttien on pidettävä mielessä leikkisyyden ja hauskanpidon tärkeys vaikeiden asioiden käsittelyn tasapainottajana. (Mills & Daniluk 2002, 80.) Tanssi ja liike oltiin koettu nautinnollisena (Frogget & Little 2012, 97), mikä on yhteneväinen asia Piercen mallin mielihyvä-käsitteen kanssa. Tanssilla ja liikkeellä voidaan saavuttaa mielihyvän tunteita, mikä on tärkeä tavoite sekä terapiaan sitoutumista edistävä elementti toimintaterapiassa.

8.1.3 Tuottavuus

Tuottavuus (productivity) on ihmisille tärkeää ja tavoitteisiin pyrkiminen on meille luontaista. Saamme tyydytystä haasteista, joita asetamme itsellemme ja hermostomme kaipaa haasteellisen toiminnan tuottamia aistiärsyksiä. Kyky olla tuottava on tärkeä osa sitä, millaisia tunnetta olemme toiminnallisina olentoina. Tuottava toiminta ei kuitenkaan aina tarkoita vain työtä, josta saamme palkkaa. Tietyissä toiminnoissa työskentelemme ahkerasti saavuttamatta välttämättä edes selkeää tuotosta. Tällaisissa toiminnoissa työskentelemme puhtaasti nautinnollisuuden vuoksi. Saamme tyydytystä, kun pääsemme käyttämään omia taitojamme esimerkiksi luovissa toiminnoissa. Tuottavuutta on myös asiakkaan työskentely kohti tavoitteidensa saavutusta. Ihmisellä on pyrkimys uuden kokemiseen, monimuotoiseen toimimiseen ja vaihtelun saamiseen. Iästä riippumatta ihminen hakee haasteita ja ennakoimattomia kokemuksia. (Pierce 2003, 58-60.)

Tutkimuksissa luova tanssi ja liike sisälsi vapauden valita. Tutkittavat saivat osallistua toimintoihin omien tarpeiden, tavoitteiden ja mukavuustason mukaan. (Mills & Daniluk 2002, 80.) Vapaus valita sisältää mahdollisuuden työskennellä kohti juuri omien tavoitteidensa saavutusta ja tämä on Piercen mukaan yksi tuottavuuden elementti. Tanssi toimintaterapeuttisena menetelmänä voi siis tukea asiakasta tuottavuuteen vapauden ja valintojen teon mahdollisuuksien kautta.

8.2 Toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet: Aanutlaatusuus

Toiminnan aanutlaatusuus (intactness) tarkoittaa toiminnan kontekstia, sitä missä toiminta tapahtuu. Ympäristö on mallissa jaetty fyysiseen, ajalliseen ja soikulttuuriseen. (Pierce 2003, 11.)

8.2.1 Fyysinen ympäristö

Fyysisellä ympäristöllä (spatial context) tarkoitetaan ihmisen fyysistä kehoa, ympäristön rakenteita ja fyysisiä elementtejä, välineiden käyttöä sekä tilojen

symbolista merkitystä. Ihmisen fyysiseen kehoon ympäristönä liittyvät esimerkiksi erilaiset tunnetilat (väsymys, energisyys, keskittyneisyys), asennot ja liikkeet (seisominen, makaaminen, liikkuminen) ja tuntemusten aistiminen. Kaikki toiminnat koetaan kehon kautta ja kokemukseen vaikuttaa kehomme sen hetkinen kunto ja tila. Koska kehomme tila muuttuu, on jokainen toiminta ainutlaatuisen. Ympäristön rakenteisiin ja elementteihin kuuluvat esimerkiksi valot, äänet ja hajut sekä ihmisen tekemät ja luonnolliset fyysiset esineet ja asiat. Tiloihin liittyy myös symbolista merkitystä, sillä toteutamme niissä erilaisia tehtäviä ja rooleja. Eri tiloissa meillä voi olla erilainen identiteetti ja esimerkiksi kodin menettämiseen liittyy enemmän kuin pelkän fyysisen rakenteen menettäminen. Fyysiset tilat ovat osa olemassaolomme kokemusta. Joskus yksilölle merkityksellisiä toimintoja on vaikea hahmottaa toisessa tai vääränlaisessa ympäristössä, esimerkiksi terapiaklinikalla. Terapeutin on siis hahmotettava, missä asiakas on tottunut tekemään mitään toimintoja. (Pierce 2003; 11, 152, 160-161).

Kirjallisuuskatsauksen artikkeleissa käsiteltiin niukasti fyysistä tilaa, jossa toiminta tapahtuu. Millsin & Danilukin (2002) artikkelissa kuitenkin kuvattiin sitä, kuinka tutkittavat olivat kokeneet vapautta tilan käytön suhteen tunteita ilmaisessaan. Tämä mahdollisuus tuntea ja näyttää suuresti voi olla tekijä, joka johdattaa läpimurtoon terapiassa. (Mills & Daniluk 2002, 80.)

Artikkeleissa kuvattiin paljon tanssin ja liikkeen vaikutusta kehoon, eli yhteen fyysisen ympäristön elementtiin. Tanssi ja liike edistää terveempää suhdetta omaan kehoon. Kehonsa esimerkiksi trauman vuoksi torjuneet oppivat tanssin avulla arvostamaan fyysisen kehonsa rakennetta ja voimaa, jolloin kehosta tuli kunnioitettu viisauden lähde. (Leseho & Maxwell 2010; 19, 22-25.) Tanssi- ja liiketerapian avulla on mahdollista saavuttaa yhteys omaan kehoonsa, mikä edistää omasta kehosta välittämistä ja sen hyväksymistä. Toimintaterapiassa ihmistä tarkastellaan holistisesti ja tanssi sekä liike voivat parhaimmillaan tukea vahvasti yksilön kehollisen yhteyden löytämistä. Tanssi ja liike voi olla vahva menetelmä toimintaterapiaan kehontuntemusta ja kehon hyväksyntää tukemaan.

8.2.2 Ajallinen ympäristö

Ajallisella ympäristöllä (temporal context) tarkoitetaan vuorokausirytmiiä, sosiaalisia aikatauluja ja kellonaikaa, ajankulun kulttuurista käsitystä sekä päivittäisten toimintojen suorittamisen kaavaa (käsitys siitä, mitkä toiminnot tulee päivittäin suorittaa). Jokaisella yksilöllä on oma rytmi ja rytmistä muodostuu eri päiville toiminnallinen kaava. Nämä kaavat ovat yksilöllisiä ja kuvaavat sitä, millaisia toimijoita me olemme päivittäisissä elämässämme. Kehomme myös reagoi erilaisiin biologisiin aikatauluihin, kuten uni-valve -rytmiin ja vuodenaikojen vaihteluun. (Pierce 2003; 11, 170).

Piercen mukaan samojen aikataulujen ja ajallisen rytmin jakaminen luo toimintaan osallistujille tunteen sosiaalisesta solidaarisuudesta. Osallistujat voivat luottaa sosiaalisten mekanismien (käsitys ajankulusta, asetetut aikataulut) pitävän ajat täsmällisinä. Ajalliseen ympäristöön kuuluvat Piercen mukaan myös tavat ja rutiinit. Teemme tutut, automatisoituneet toiminnot miettimättä kaikkia sen sisältämiä vaiheita. (Pierce 2003; 178, 185.)

Ajallisena ympäristönä tanssin ja liikkeen terapeuttisessa käytössä voi nähdä esimerkiksi ryhmien tai yksilöterapioiden asettamat säännölliset tapaamisajat. Tanssi ja liike toimii samoin, kuin muutkin menetelmät - terapiatilanteissa menetelmän käyttö on suunniteltua ja aikataulullisesti harkittua. Tanssia ja liikettä käytettäessä jokaisen ryhmäläisen on mahdollista liikkua ja ilmaista vapaasti oman rytminsä mukaisesti.

8.2.3 Sosiokulttuurinen ympäristö

Sosiokulttuurinen ympäristö (sociocultural context) käsittää identiteetin, yksin ja eri tavoin interaktiivisesti toimimisen, ihmissuhteet, sukupuolen, kulttuurin ja terveydenhuoltoon ja asiakkuuteen liittyvät kulttuuriset näkemykset. Kulttuuri opettaa yksilölle, mikä on arvostettavaa, miten asiat on hyvä tehdä, millainen perheen kuuluu olla, mitä tietyt toiminnot tarkoittavat ja niin edelleen. Myös kuumuminen tiettyyn sosiaaliseen ryhmään (esim. kirkko) on tapa ilmaista identiteet-

tiä. Rakennamme ja tuomme identiteettiämme esiin myös osallistumalla tietynlaisiin toimintoihin. (Pierce 2003; 11, 198-199.)

Kulttuurimme luo ajatuksen, ettei ole lupaa viedä liikaa tilaa maailmassa. Tanssiessa tämä ajatus muuttuu ja asiakas saa luvan ottaa tilaa itselleen (Leseho & Maxwell 2010, 25). Artikkeleissa ryhmän tärkeys terapeutisena tekijänä tuli vahvasti esille. Ryhmissä koettiin yhteneväisyyden ja toveruuden tunnetta. Ryhmäkokemus oli nautinnollinen ja antoi mahdollisuuden olla osana yhdessä kokemista ja jakamista. (Frogget & Little 2012, 97.) Tanssin ja liikkeen käyttö tarjoaa mahdollisuuden harjoitella eri tavoin työskentelyä – yksin, parin kanssa, pienryhmässä tai koko ryhmän kanssa. Tanssiessa asiakas pystyy myös kokeilemaan rajojaan ja tutkimaan, mitkä asiat ovat sosiaalisesti hyväksytyjä. Nämä huomiot tukevat ajatusta siitä, että tanssi on soveltuva menetelmä toimintaterapiaan ryhmäytymistä, sosiaalista vuorovaikutusta ja yksilön identiteettiä tukemaan.

8.3 Toiminnan suunnittelun ulottuvuudet: Täsmällisyys

Täsmällisyyteen (accuracy) kuuluu sen miettiminen, miten ja milloin käytetään toiminnallista interventiota. Toiminnan soveltuvuuden takaamiseksi terapeuttien on tärkeää pohtia omia taitojaan ja arvojaan, terapiaa ohjaavia käsitteitä sekä omia tunteitaan. Täsmällisyyteen vaikuttavat terapeutin suunnittelutaidot, terapian tavoitteiden asettaminen yhteistyössä ja toiminnan soveltuvuus terapian tavoitteiden saavuttamiseen. (Pierce 2003, 238).

8.3.1 Terapeutin suunnittelutaidot

Terapeutin suunnittelutaidot (therapist design skill) pitävät sisällään taidon arvioida, kuinka hyvin erilaiset interventiomenetelmät toimivat ja miten niitä voi käyttää terapiassa tehokkaasti. Terapeuttien on arvioitava työssään jatkuvasti toiminnan soveltuvuutta kulloiseenkin interventioon. Terapeutin on kliinisessä työssään mietittävä muun muassa mitkä ”kadotetut” toiminnot ovat asiakkaalle tärkeitä, minkälaisena asiakas näkee toiminnallisen kaavansa (occupational pattern), mikä toiminta tukisi asiakasta parhaiten, minkälaisissa terapia-

asetelmassa toiminta olisi tehokkain ja miten, missä ja kenen kanssa asiakas useimmiten toteuttaisi tätä toimintaa. Terapeutin on kyettävä jatkuvasti toimimaan ja ajattelemaan luovasti. (Pierce 2003, 264).

Tanssi on voimakas menetelmä, jolla voi ohittaa egon suojausmekanismit ja päästä käsiksi kehossa olevaan informaatioon (Leseho & Maxwell 2010, 24). Tanssia ja liikettä terapiassa käytettäessä toimintaterapeutin tulee olla menetelmään hyvin perehtynyt. Tanssin kehollisuus voi nostaa pintaan kehon muistiin jääneitä voimakkaita muistoja, mihin tulee olla varautunut.

8.3.2 Terapian tavoitteiden asettaminen yhteistyössä

Jotta asiakkaan terapialla saavutettaisiin asioita, joita myös asiakas arvostaa, on tavoitteet tärkeää asettaa yhteistyössä asiakkaan kanssa. Yhdessä asetetut tavoitteet tukevat myös asiakkaan toimintaan sitoutumista. Tavoitteiden asettaminen yhteistyössä kuuluu asiakaslähtöiseen toimintaterapiaan. Asiakkaalle annetaan mahdollisuus päättää omista asioistaan ja toimia aktiivisessa roolissa passiivisesti hoidettavana olemisen sijaan. Asiakaslähtöisessä terapiassa tärkeää on terapeutin kyky kuunnella asiakkaan tarinaa. Terapeutin on tuettava asiakasta oman tarinansa ja toiminnallisen identiteettinsä tutkimiseen ja tiivistämiseen. Joidenkin asiakkaiden tarvitsee rakentaa elämänsä uudelleen ja miettiä, miten jatkaa ja rakentaa tulevaisuuttaan. Kirjoittaessaan uutta elämäntarinaansa, asiakkaat asettavat myös toiminnallisia tavoitteita. Tavoitteet ja toivotut tulokset luodaan terapeutin ja asiakkaan yhteistyönä. (Pierce 2003, 276-278).

Tanssia ja liikettä terapiamenetelmänä käytettäessä asiakkaalle annetaan mahdollisuus omien valintojen tekemiseen (Leseho & Maxwell 2012, 22). Tanssiesiä ihminen hallitsee omaa kehoaan. Toimintaterapiassa asiakas on aktiivisessa roolissa, ja tanssi on menetelmä, jolla asiakkaalle voidaan tarjota mahdollisuus omiin valintoihin. Yhdessä asetetut tavoitteet voivat tukea kehollista työskentelyä ja uskallusta ilmaista vaikeita asioita toimintaterapiassa tanssin avulla.

8.3.3 Toiminnan soveltuvuus intervention tavoitteiden saavuttamiseen

Terapiassa on tärkeää miettiä, miten valittu toiminta tukee tavoitteisiin pääsyä mahdollisimman tehokkaasti. Toiminnan terapeuttinen voima -mallissa tämä on käsitteen ”toiminnan soveltuvuus intervention tavoitteiden saavuttamiseen” alla (precision fit of intervention to goal). Mahdollisimman sopivan toiminnan valintaa tukee esimerkiksi terapeutin ammattitaidon jatkuva kehittäminen, havainnointitaidot, erilaisten interventiomenetelmien käyttö, asiakkaan tavoitteiden uudelleentarkastelu ja muokkaus sekä tutkitun tiedon hyödyntäminen terapiatyössä. (Pierce 2003, 284).

Tanssi on menetelmä, joka vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Tästä johtuen se voi soveltua menetelmäksi monien toimintaterapia-asiakkaiden tavoitteisiin pyrkimiseen. Toimintaterapeutin on kuitenkin osattava arvioida tanssin ja liikkeen sopivuutta yksilöllisesti asiakkaan tavoitteiden saavuttamiseen.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Piercen ”Toiminnan terapeuttinen voima” on toimintaterapian malli, jonka käsitteet kuvaavat terapeuttisen toiminnan tekijöitä. Opinnäytetyön narratiivinen kirjallisuuskatsaus kertoo tanssin ja liikkeen käytöstä hoito- ja kuntoutustyössä sekä sen terapeuttisista elementeistä. Katsauksen tuloksia Toiminnan terapeuttinen voima -malliin peilattaessa tanssista ja liikkeestä löytyi useita elementtejä, jotka istuivat mallin käsitteisiin ja kuvauksiin terapeuttisesta voimasta. Tämä kappale sisältää johtopäätökset kirjallisuuskatsauksen tuloksista ja niiden peilaamisesta toimintaterapian malliin. Kappaleessa vastataan tutkimuskysymyksiin, joissa kysyttiin mitkä asiat tekevät tanssista ja liikkeestä terapeuttista, millaisia vaikutuksia luovan tanssin ja liikkeen käytöllä on todettu olevan psykososiaalisiin valmiuksiin ja miten menetelmä soveltuu toimintaterapiaan psykososiaalisten valmiuksien tukemiseen. Alla olevat johtopäätökset ovat tämän opinnäytetyön kirjoittajan tulkintoja ja yhteenvetoja, minkä vuoksi niissä ei viitata lähteisiin.

Vetoavuuden osalta tanssi vaikuttaa toiminnalta, joka tukee toimintaterapiaan sitoutumista. Sitoutuessaan toimintaterapiaan, asiakas on halukas työskentelemään tavoitteidensa eteen. Tämä työskentely jonkin saavutuksen eteen on *tuottavuutta*. Tanssi on nautinnollista ja sopivan haastavaa. Tanssi sisältää *elvyttäviä* elementtejä, sillä tanssiessa voi unohtaa ikävät asiat ja tuntea vapautta. Toimintaterapiassa on tärkeää tarjota asiakkaalle mielihyvän kokemuksia, sillä ne voivat tukea toiveikkuutta ja asiakkaan terapiaan sitoutumista. Tanssin leikkisyys ja huumori ovat tärkeitä terapeuttisia elementtejä, joilla voi myös vahvistaa intervention terapeuttista voimaa. Ne tuovat terapiaan tasapainoa vaikeiden asioiden rinnalle. Tanssi auttaa rentoutumaan ja tukee näin asiakkaan jaksamista. Tanssi on sekä oman henkisyyden ilmaisua, että yhteyden saavuttamista henkisyyteen. Piercen (2003) mukaan henkisyys on halua löytää yhteys itseen

ja tämän yhteyden saavuttaminen on hyvin elvyttävää (Pierce 2003, 109). Tanssi on menetelmä, jolla toimintaterapiassa voidaan tarkastella ja tukea asiakkaan henkisyttä.

Toiminnan *fyysisistä elementeistä* tanssissa on läsnä erityisesti keho. Tanssilla ja liikkeellä voidaan tukea yhteyttä kehoon sekä edistää oman kehon hyväksyntää. Toimintaterapiassa tanssin ja liikkeen voi arvioida olevan hyödyllinen menetelmä kehontuntemusta, kehollista yhteyttä ja kehon hyväksyntää tukemaan. *Ajallisesti* toimintaterapian tanssiryhmä tai yksilöterapia voi tarjota säännöllistä toimintaa sekä tapaamisaikojen noudattamisen harjoittelua. Ryhmän sisällä ajallisena ympäristönä voi nähdä mahdollisuuden ilmaista ja liikkua omassa rytmisissä. *Sosiokulttuurinen ympäristö* on terapeuttisessa tanssiryhmässä vahvasti läsnä, sillä ryhmässä on toimittava yhteistyössä, kyettävä vuorovaikutukseen ja huomioitava sosiaaliset säännöt. Tanssia voi toteuttaa yksin tai muiden kanssa, joten toimintaterapiaan se voi sopia hyvin vuorovaikutusta, sosiaalista kanssakäymistä, yksilön identiteettiä ja ryhmäytymistä tukemaan.

Terapeutin suunnittelutaidot ovat tärkeitä tanssia ja liikettä toimintaterapeuttisena menetelmänä käytettäessä, sillä tanssi vaikuttaa olevan voimakas terapia-menetelmä. Terapeutin on varauduttava siihen, että kehollisesti työskenneltäessä kehon muistista voi nousta pintaan suuria tunteita. Toimintaterapeutin on tanssia ja liikettä käyttäessään, kuten muidenkin toimintojen kohdalla, arvioitava menetelmän soveltuvuutta asiakkaalle. Terapeutin ja asiakkaan tulee asettaa *tavoitteet yhteistyössä*, jotta molemmat tietävät mitä kohti pyritään. Terapeutin on osattava *arvioida, onko tanssi se menetelmä*, jolla asiakkaan tavoitteisiin on mahdollista päästä.

Kirjallisuuskatsauksen ja Toiminnan terapeuttisen voiman malliin peilaamisen perusteella tanssissa on useita elementtejä, jotka tekevät toiminnasta terapeutista. Kehollinen työskentely ja yhteyden saavuttaminen sisimpään voivat tukea myönteistä kokemusta itsestä ja elämästä. Tanssin leikkisyys, sanattomuus ja vapaus tarjoavat vaihtoehtoja perinteiselle keskusteluterapialle. Vapaus valita ja vapaus hallita omaa kehoaan voivat olla terapeuttisia ja voimaannuttavia tekijöitä.

Artikkeleissa tanssilla todettiin olevan myönteisiä vaikutuksia psykososiaalisiin valmiuksiin ja hyvinvointiin. Tanssi voi olla nautinnollinen toiminta, joka luo positiivista tulevaisuudenkuvaa, nostaa mielialaa ja tarjoaa menetelmän, jonka kautta tunteita voi kanavoida. Tanssi voi tukea ihmisen fyysis-psykkis-sosiaalista kokonaisuuden tunnetta ja rohkaista sosiaalisiin kohtaamisiin. Tanssi voi kohottaa elämänlaatua, parantaa kehonkuvaa sekä auttaa löytämään sisäisen viisauden ja yhteyden henkisyteen. Opinnäytetyön perusteella tanssi soveltuu hyvin toimintaterapian interventiomenetelmäksi psykososiaalisten valmiuksien tukemiseen. Yhteenvetona voidaan sanoa, että tanssin nautinnollisuus ja sen tarjoamat mielihyvän kokemukset, sopiva haasteellisuus, ryhmässä työskentely ja huumori, vapaus, leikkisyys, mahdollisuus rentoutumiseen ja henkisyden elementti voivat olla niitä tekijöitä, jotka tekevät tanssista terapeutista.

10 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö antoi itselleni paljon lisäintoa perehtyä vielä paremmin tanssin ja liikkeen terapeutukseen käyttöön, jotta voin ottaa sen tulevaisuudessa omaan toimintaterapeutin työhöni terapiamenetelmäksi. Tanssitaustani ohjasi tarttumaan tähän opinnäytetyöaiheeseen ja koin henkilökohtaisen kokemukseni tanssista ja liikkeestä auttaneen opinnäytetyön teossa. Tanssin ja liikkeen ymmärrys auttoi tutkimuksen rajaamisessa, sillä hahmotin alusta asti, millaista tanssin käyttöä halusin tarkastella. Ilman tanssitaustaa olisi ehkä ollut vaikeaa hahmottaa, mitä eroja tanssissa on vain fyysisenä suoritteena verrattuna tanssiin henkisenä kokemuksena ja ihmisen psykososiaalisten valmiuksien tukijana. Itse näin tanssin ja liikkeen terapeutiset mahdollisuudet juuri henkisissä, sisäisiä kokemuksia tarjoavissa elementeissä, minkä johdosta tarkastelin menetelmää psykososiaalisesta näkökulmasta.

Toisaalta oma kokemus tanssista ja liikkeestä voi olla tekijä, joka laskee työn luotettavuutta. Koska tanssi ja liike on minulle tuttua, voivat kokemukseni ja ennako-oletukseni ohjata huomattavasti aineiston tulkintaa. Olen kuitenkin pyrkinyt kuvaamaan kaikki opinnäytetyön toteutukseen liittyvät valintani ja aineiston analyysin tarkasti, tehden näin prosessista mahdollisimman läpinäkyvää. Esimerkiksi taulukko teemoitteluista voi auttaa lukijaa arvioimaan johtopäätösten tekoa. Aineiston haku on kuvattu yksityiskohtaisesti liitteissä, vaikei narratiivinen kirjallisuuskatsaus menetelmänä sitä edellyttä. Aineiston läpikäynnissä pyrin toimimaan mahdollisimman objektiivisesti käymällä aineistoa läpi usein ja huolella varmistaen että artikkeleista tulee tiivistelmään mukaan kaikki olennaiset asiat.

Työn luotettavuuden kannalta on tärkeää perehtyä riittävästi tiedonkeruu- ja analyysimenetelmiin, jotta on mahdollista arvioida niiden soveltuvuutta tutkittavan ilmiön tarkasteluun. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä ovat muun muassa työn arvioitavuus ja dokumentaatio sekä tulkintojen ristiriidattomuus. Kananen (2010, 69) toteaa, että dokumentaatio on tärkeimpiä opinnäytetyön luotettavuuden vahvistajia ja kirjoittajan on hyvä pitää työn etenemisestä

päiväkirjaa. (Kananen 2010, 69-70.) Pidin opinnäytetyön suunnittelusta lähtien päiväkirjaa aivan työn loppuun asti. Kirjasin ylös, mitä kulloinkin olin tehnyt, mitä ajatuksia oli herännyt, millaisia asioita olin löytänyt, mitä hakuja tehnyt, mitä kirjallisuutta löytänyt, mitä materiaaleja olin käynyt läpi ja suunnittelin tulevilla kerroilla työstettävät asiat. Päiväkirjan pidon myötä oli helppo palata tarkastelemaan esimerkiksi aiempia ratkaisujani ja valintojani.

Perehdyin narratiivisen kirjallisuuskatsaukseen tutkimusmenetelmänä huolella ennen tutkielman teon aloittamista ja hain menetelmästä tietoa useista lähteistä. Menetelmästä on vähän selkeitä käyttöohjeita, joten rakensin ohjetta itselleni pitkäjänteisesti. Lähdin tekemään kirjallisuuskatsausta vasta sitten, kun koin hahmottavani hyvin sen vaatimukset ja toteutuksen vaiheet. Olin katsausta aloittaessani vakuuttunut menetelmän soveltuvuudesta tutkielmaani ja pidän narratiivista kirjallisuuskatsausta edelleen hyvänä valintana tanssin ja liikkeen tarkasteluun. Narratiivisella katsauksella pystyin tekemään aiheesta monipuolisesti kuvailevan synteesin. Mielestäni työn tuloksissa ei ole ilmennyt ristiriitaisuuksia ja avoimen dokumentaation avulla työn luotettavuutta voi tarkastella ulkopuolelta. Työn rajoituksista täytyy huomioida se, ettei tutkielman tuloksia voida yleistää ja työ sisältää itse tekemiäni johtopäätöksiä, joista muut voivat olla eri mieltä.

Tulevaisuudessa toivon toimintaterapeuttien käyttävän ja kehittävän tanssia ja liikettä terapiamenetelmänä. Toivon työni inspiroivan toimintaterapeutteja ja muiden ammattikuntien edustajia perehtymään luovan tanssin ja liikkeen käyttömahdollisuuksiin ja vahvuuksiin. Toivottavaa olisi, että tanssin ja liikkeen toimintaterapeuttisesta käytöstä ilmestyisi tulevaisuudessa laadukasta tutkimusta. Menetelmän käyttöä tukisi, mikäli toimintaterapeuteille tarjottaisiin heille suunnattua koulutusta tanssin ja liikkeen terapeuttisesta käytöstä. Tämän eteen vaaditaan aiheesta kiinnostuneilta toimintaterapeuteilta aktiivisuutta koulutusten järjestämisessä.

Menetelmän käyttöä rajoittanee näkemys siitä, että tanssi ja liike on haastava toimintamuoto, jonka terapeuttiseen käyttöön tarvitaan omaa tanssiosaamista. Tanssi ja liike terapeuttisena menetelmänä ei kuitenkaan ole sama asia, kuin

tanssi vapaa-ajantoimintana ja vaativana motorisena liikesuorituksena. Mielestäni luovassa tanssissa ja liikkeessä ei ole kyse niinkään fyysiseen suoritukseen tukemisesta, vaan mahdollisuuden tarjoamisesta oman kehon ja sisäisten tunteusten kuunteluun. Tämän mahdollisuuden tarjoamista varten toimintaterapeutilla ei tarvitse olla motorisia tanssitaiteja. Riittää, kun on halu perehtyä keholliseen työskentelyyn ja luovan liikkeen voimaan. Menetelmästä kiinnostuneiden tulisikin hakeutua aiheeseen liittyviin koulutuksiin ja muillakin tavoin luovan liikkeen omakohtaisen kokemisen pariin.

Luova tanssi ja liike voi olla menetelmänä vetoava ja siihen näyttää sisältyvän muun muassa elvyttävyyden, tuottavuuden ja mielihyvän elementtejä. Tulkintani mukaan tanssilla ja liikkeellä voidaan tukea esimerkiksi tunteiden ilmaisua ja tunnistamista, käsitystä itsestä, kykyä ilmaista ajatuksia sekä vuorovaikutusta ja kommunikaatiokykyjä. Tämän opinnäytetyön perusteella luova tanssi ja liike voi olla voimakas ja monipuolinen interventiomenetelmä, joka sopii toimintaterapeuttien käyttöön psykososiaalisten valmiuksien tukemiseen.

LÄHTEET

Aukeantaus, P. 2006. Olenko luova? Helsinki: P-O-A Books.

Baumeister, R. & Leary, F. 1997. Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology*. Vol. 1, No 3/1997, 311-332.

Bradt, J.; Goodill, SW. & Dileo, C. 2011. Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane review*. The Cochrane Database of Systematic Reviews. No 10/2011.

Chaiklin, S. & Wengrower, H. (toim.) 2009. *The Art and Science of Dance/Movement Therapy. Life Is Dance*. New York/ London: Routledge.

Creek, J. & Lougher, L. 2008. *Occupational Therapy and Mental Health*. 4. painos. Edinburgh – New York: Churchill Livingstone Elsevier.

Creek, J. 2008. *Creative activities*. Kirjassa: Creek & Lougher (toim.) 2008. *Occupational Therapy and Mental Health*. 4. painos. Edinburgh – New York: Churchill Livingstone Elsevier.

Cronin, P., Frances, R. & Coughlan, M. 2008. Undertaking a literature review: a step by step approach. *British Journal of Nursing*. Vol. 17, No 1/2008, 38-48.

Eerola, S. 2012. *Keskeneräisyys minussa. Kasvun avaimia*. Keuruu: Otava.

Finlay, L. 2004. *The Practice of Psychosocial Occupational Therapy*. 3.painos. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Frogget, L. & Little, R.M. 2012. Dance as a Complex intervention in a mental health setting: a place "in between". *British Journal of Occupational Therapy*. Vol. 75, No 2/2012, 93-99.

Goodgame, J. 2007. Beyond words: dance and movement sessions with social, emotional and behavioural difficulties in Estonia. *Support for Learning*. Vol. 22, No 2/2007, 78-83.

Hautala, T.; Hämäläinen, T.; Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2011. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä*. 1.-2. painos. Helsinki: Edita Prima.

Holma, T. (toim.) 2003. *Toimintaterapianimikkeistö*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Kananen, J. 2010. *Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. Tampere: Juvenes print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kim, Y. & Suh, C. 2005. Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*. Vol. 115, No 12/2005, 1711-1720.

Korhonen, T.; Kylmä, J. & Ravelin, T. 2006. Dance in mental health nursing: a hybrid concept analysis. *Issues in Mental Health Nursing*. Vol. 27, No 3/2006, 307-317.

Kulppi, M. & Pajunen, A-E. 2009. *Toiminnan voimaa*. Doris E. Piercen terapeuttisen voiman mallin käyttö toiminnan suunnitteluprosessissa. *Opinnäytetyö*. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Leseho, J. & Maxwell, L.R. 2010. Coming alive: creative movement as a personal coping strategy on the path to healing and growth. *Brisith Journal of Guidance & Counselling*. Vol. 38, No 1/2010, 17-30.

Loman, S. T. 2011. Tanssi- ja liiketerapia. Teoksessa Malchiodi (toim). 2011. *Ilmaisuterapiat*. Suomentanut Kirsi Kankaansivu. UNIPress.

Malchiodi, C.A. 2011. *Ilmaisuterapiat*. Suomentanut Kirsi Kankaansivu. UNIPress.

Maslow, A.H. 1968. Teoksessa Uusikylä, K, 2012. *Luovuus kuuluu kaikille*. Juva: PS-kustannus.

Mills, L.J. & Daniluk, J.C. 2002. Her body speaks: the experience of dance therapy for women survivors of sexual abuse. *Journal of Counseling and Development*. Vol. 80, No 1/2002, 77-85.

Ren, J. & Xia, J. 2013. Dance therapy for schizophrenia. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. No 10/2013.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan Yliopiston julkaisuja.

Thelin, M. 2008. *Dansens helande kraft*. Stockholm: Carlsson bokförlag.

Thulin, K. 2007. *Alla dessa rum – om skapande, rörelse, lek och dans*. Falun: Carlsson bokförlag.

Uusikylä, K, 2012. *Luovuus kuuluu kaikille*. Juva: PS-kustannus.

Artikkelihaut

Alla on lueteltu artikkelien haussa käytetyt viite- ja artikkelitietokannat, hakusanat ja niillä saadut osumat. Osumien alle on listattu kirjallisuuskatsaukseen otetut artikkelit. Niitä sopivalta vaikuttavia artikkeleja ei listattu, joiden kokotekstejä ei saatu mukaan tutkimukseen.

OTDBase

Viitetietokanta, ei kokotekstejä.

1. Dance = 10. Kolme otsikoiden perusteella hakukriteerit täyttäviä. Ei kokotekstejä Academic Search Elitestä eikä Google-haulla. Kirjastosta saatu manuaalisella haulla yhden artikkelin kokoteksti.
 - Frogget, L. & Little, R.M. 2012. Dance as a Complex intervention in a mental health setting: a place “in between”. British Journal of Occupational Therapy. Vol. 75, No 2/2012, 93-99.
2. Movement = 100. Ei sopivia.
(Tutkimuksesta rajattiin pois neurologia ja somatiikka, joita olivat lasten motoriikan harjoitteet tai yläraajan liikeharjoitteet.)

Academic Search Elite (EBSCO host)

1. Dance = yli 26000, jonka vuoksi rajattu tarkemmaksi
2. Dance AND therapy = 215 (Full text)
 - Otsikoiden perusteella rajattu pois somaattinen kuntoutus, kirja-arvostelut ja henkilökuvat.
 - Mills & Daniluk. 2002. Her body speaks: the experience of dance therapy for women survivors of sexual abuse. Journal of Counseling and Development. Vol. 80, No 1/2002, 77-85.

- Leseho & Maxwell. 2010. Coming alive: creative movement as a personal coping strategy on the path to healing and growth. *British Journal of Guidance & Counselling*. Vol. 38, No 1/2010, 17-30.
- Korhonen, Kylmä & Ravelin. 2006. Dance in mental health nursing: a hybrid concept analysis. *Issues in Mental Health Nursing*. Vol. 27, No 3/2006, 307-317.
- Kim, Y. & Suh, C. 2005. Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*. Vol. 115, No 12/2005, 1711-1720.
- Goodgame, J. 2007. Beyond words: dance and movement sessions with social, emotional and behavioural difficulties in Estonia. *Support for Learning*. Vol. 22, No 2/2007, 78-83.

Cinahl (Ebsco Host)

Viitetietokanta, ei kokotekstejä.

1. Dance AND occupational therap* (00-13) = 19.
 - Näistä kaksi otsikon ja abstraktin perusteella aiheeseen sopivia, mutta kokotekstejä ei löytynyt ilmaisena Academic Search Elitestä tai Google-haulla, eikä lehtiä ollut saatavilla kirjastoista.
2. Dance AND intervention (00-13) = 99.
 - Näistä yksi otsikon perusteella sopiva. Kokotekstiä ei kuitenkaan löytynyt.

Cochrane Database of Systematic Reviews

1. Dance (title, abstract, keywords) = all 221, cochrane reviews 8 kpl, other reviews 4, trials 204, methods studies 3.
 - Kokotekstit vain cochrane-katsauksista. Niissä kaksi aiheeseen sopivaa, jotka otettu tutkimusaineistoon.

- Ren & Xia. 2013. Dance therapy for schizophrenia. The Cochrane Database of Systematic Reviews. No 10/2013.
 - Bradt, J.; Goodill, SW. & Dileo, C. 2011. Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. Cochrane review. The Cochrane Database of Systematic Reviews. No 10/2011.
 - Bradt, J.; Goodill, SW. & Dileo, C. 2011. Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. Cochrane review. The Cochrane Database of Systematic Reviews. No 10/2011.
2. Movement (title, abstract, keywords) = Cochrane reviews 320. Rajattu.
 3. Movement (title, abstract, keywords) AND mental health (all text) = 141. Ei uusia.
 4. Expressive therap* (title...) AND occupational therap* (all text) = 4. Ei sopivia.
 5. Art AND occupational therap* (all text) = 9. Ei sopivia.

Elektra (Doria)

1. Tanssi = 38 viitettä
- Näistä osumista nähtävillä vain suppeat tiedot, joten otsikoltaan sopivat nimet tallennettu koulun verkossa tarkastelua varten. Ei sopivia.
2. Toimintaterapia + tanssi = 5 kpl. Ei sopivia.
3. Dans + terapi = 40 kpl. Ei sopivia
4. Dansterapi = ei tuloksia.
5. Tanssiterapia = 1kpl. Ei sopivia.

Medic

1. Tanssi (2000-) = 8 kpl (ei kokotekstejä). Ei sopivia.

Kirjallisuuskatsauksen sisältämät artikkelit

Taulukko 2. Kirjallisuuskatsauksen sisältämät artikkelit.

Artikkeli	Otos & iät	Tutkimusmenetelmä	Kuvaus ja keskeiset tulokset
<p>Frogget, L. & Little, R.M. 2012. Dance as a Complex intervention in a mental health setting: a place “in between”. British Journal of Occupational Therapy. Vol. 75, No 2/2012, 93-99.</p>	<p>n= 36 20-50v.</p>	<p>Toiveikkuuden tason määrällinen mittaaminen, semi-strukturoidut haastattelut, narratiivipohjaiset haastattelut ja filmimateriaalin havainnointi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tarkoitus: tutkia tanssin käyttöä terapeuttisena menetelmänä sairaalaympäristössä akuutissa mielenterveystyössä. Tanssin vaikutus sisäisen maailman kokemuksiin ja toiveikkuuteen. Tanssiterapiaryhmän ohjaus. - Ohjaajat: ammattitanssija ja kaksi toimintaterapeuttia - Tulos: Toiveikkuus näytti jopa laskevan Herth Hope Indexillä mitattuna. Vastaajia kuitenkin vain neljä, mittarin herkkyys epävarmaa. Subjekttiivisten kokemusten mukaan tanssi loi positiivista tulevaisuudenkuvaa, tarjosi mahdollisuuden rajojensa rikkomiselle, auttoi rentoutumaan ja sisälsi “in-between” – elementin. Ryhmä nähtiin tärkeänä terapeuttisena tekijänä. - Tanssi on nautinnollinen ja toiveikkuutta tukeva menetelmä. Se nostaa mielialaa, helpottaa ahdistusta ja rohkaisee sosiaaliseen kohtaamiseen. Tanssi tarjoaa menetelmän, jonka kautta tunteita voi kanavoida ja käsitellä. Tanssi tarjoaa ennakoimattomia ja dynaamisia tapahtumia, ja on siksi hyödyllinen ja monisyinen interventiomenetelmä toimintaterapiaan. Tanssi tukee biopsykososiaalista integraatiota nautinnollisen toiminnan avulla, mikä tukee toiveikkuutta.

Liite 2. (2)

<p>Bradt, J.; Goodill, SW. & Dileo, C. 2011. Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. Cochrane review. The Cochrane Database of Systematic Reviews. No 10/2011.</p>	<p>Kaksi artikkelia. n=68 Keski-ikä 57,15 v.</p>	<p>Cochrane-katsaus, jossa satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia. Tanssi- ja liiketerapiaryhmä & kontrolliryhmä. Psykologisten vaikutusten, oireidenhallinnan, fyysisten vaikutusten ja sekundaari-vaikutusten määrällinen mittaaminen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tanssi- ja liiketerapian vaikutus syöpäpotilaiden psykologiseen ja fyysiseen vointiin. Tanssiterapiaryhmä. Käytetyt menetelmät: autenttinen liike ja The Lebed Method - Mielialassa, henkisessä ahdingossa, mielenterveydessä ja kehonkuvassa ei merkittävää muutosta - Fatiikissa ja elämänlaadussa merkittävät muutokset - Subjektiiiset kokemukset ilmaisivat kehonkuvassa merkittävää muutosta. - Ryhmien sisällä todettiin suurta vaihtelua ja tutkimusjoukot olivat pieniä.
<p>Mills, L.J. & Daniluk J.C. 2002. Her body speaks: the experience of dance therapy for women survivors of sexual abuse. Journal of Counseling and Development. Vol. 80, No 1/2002, 77-85.</p>	<p>n=5 25-48v.</p>	<p>Strukturoimattomat haastattelut.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tarkoitus: Tutkia, mikä tanssiterapiassa tuki seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten toipumista. Tutkimukseen haastateltiin naisia, joilla oli kokemuksia tanssin ja liikkeen terapeuttisesta käytöstä. - Tulos: Tanssi ja liike tarjosivat mielihyvää raskaan työskentelyn ohella. Spontaanisuus, vapaus ja leikkisyys olivat tärkeitä terapeuttisia elementtejä. Tanssilla oli mahdollisuus ohittaa kognitiiviset defenssit ja sen avulla pääsi yhteyteen sisäisten emootioiden ja psyykkisen maailman kanssa. Tanssimalla ilmaistiin kipeitä tunteita ja ne saatiin ulos kehon kautta. Tanssi auttoi oman kehon hyväksymiseen ja siihen luottamiseen. - Erityisesti seksuaalisen hyväksikäytön kokeneiden terapiassa on tärkeää huomioida kehollinen elementti.

Liite 2. (3)

<p>Leseho, J. & Maxwell, L.R. 2010. Coming alive: creative movement as a personal coping strategy on the path to healing and growth. <i>Brisith Journal of Guidance & Counseling</i>. Vol. 38, No 1/2010, 17-30.</p>	<p>n=29 16-67</p>	<p>Puolistrukturoidut haastattelut.</p>	<p>- Tarkoitus: Ymmärtää miten tanssi/luova liike tukee naisia vaikeiden elämäntilanteiden aikana. Haastateltiin naisia, jotka osallistuivat vapaa-ajallaan luovaan tanssiin/meditaatioon.</p> <p>- Tulos: Tanssi voi tarjota parantavan voiman, joka lisää oman kehon arvostusta, auttaa löytämään sisäisen viisauden ja henkisyuden sekä tukee tunteiden ilmaisua. Tanssin voima on siinä, että se voi tehdä tiedostamattoman tietoiseksi. Tanssilla voi saavuttaa yhteyden oman kehonsa kanssa.</p>
<p>Goodgame, J. 2007. Beyond words: dance and movement sessions with social, emotional and behavioural difficulties in Estonia. <i>Support for Learning</i>. Vol. 22, No 2/2007, 78-83.</p>	<p>Yläasteikäiset Pienryhmät kolmessa koulussa</p>	<p>Avoimet haastattelut & havainnointi.</p>	<p>- Tarkoitus: Tutkia mahdollisuuksia dynaamisemman lähestymistavan käytöstä luovan ilmaisun tukemisessa. Tarjota väline, jolla nuoret voivat ilmaista itseään yli kielellisten ja kulttuuristen rajojen. Kouluissa ohjattiin tanssiterapiaryhmiä.</p> <p>- Tulos: Terapeuttinen tanssi voi tarjota keinon luovasti käsitellä henkilökohtaisen & sosiaalisen kasvun haasteita. Se tarjoaa myös tavan vapautua fyysisestä ahdistuksesta ja auttaa käsittelemään tunteita, joita nuoret eivät aina saa sanoituksi.</p>
<p>Kim, Y. & Suh, C. 2005. Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. <i>International Journal of Neuroscience</i>. Vol. 115, No 12/2005, 1711-1720.</p>	<p>N=40 n. 16v.</p>	<p>Satunnaistettu, kontrolloitu tutkimus. Tanssi- ja liikeryhmä & kontrolliryhmä. Määrällinen mittaaminen.</p>	<p>- Tarkoitus: Tutkia tanssi- ja liiketerapian vaikuttavuutta negatiivisten psykologisten oireiden vähentämisessä lievästi masentuneilla nuorilla & selvittää mekanismit vaikuttavuuden taustalla.</p> <p>- t&l-ryhmä ja kontrolliryhmä. Tanssiryhmällä 12 vkoa tanssi- & liiketerapiaa = Muutoksia psyykkisessä hyvinvoinnissa ja neurohormoneissa. Kontrolliryhmällä ei t&l-terapiaa.</p> <p>- Tulokset: Henkinen ahdinko (distress) väheni merkittävästi t&l-ryhmässä. Plasman serotoniinitasot nousivat ja dopamiinitasot laskivat. = Tanssi- ja liiketerapia saattaa tasapainottaa hermostollista järjestelmää. Saattaa vaikuttaa hyödyllisesti serotoniini- ja dopamiinitasjoa muuttamalla ja laskemalla henkistä ahdinkoa nuorilla, joilla on lievä depressio.</p>

<p>Korhonen, Kylmä & Ravelin. 2006. Dance in mental health nursing: a hybrid concept analysis. Issues in Mental Health Nursing. Vol. 27, No 3/2006, 307-317.</p>	<p>n = 5</p>	<p>Strukturoimaton ryhmähaastattelu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tarkoitus: käsitteen "tanssi" kuvailu ja tanssin käytön potentiaalin kuvaaminen psykiatrisessa sairaanhoidotyössä. Tutkimuksen kenttäosuuteen haastatellut olivat avohoidon potilaita, joilla oli kokemusta tanssin terapeuttisesta käytöstä aiemmassa hoidossaan. - Tulokset: Tämän konseptianalyysin perusteella tanssia voidaan käyttää interventiomenetelmänä sairaanhoidossa. Tanssi: on merkityksellistä, on prosessi, auttaa itsensä hyväksymisessä, parantaa kehonkuvaa, tarjoaa väylän itseilmaisuuksiin, opettaa uusia taitoja, sisältää henkisyttä, vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon, tarjoaa yhteyden muihin & vuorovaikutusta & osallistumisen & reflektion - Tanssi on voimakas ja holistinen interventio sairaanhoidotyössä ja sen vaikutukset voivat olla merkittävät hoitotyön näkökulmasta.
<p>Ren & Xia. 2013. Dance therapy for schizophrenia. The Cochrane Database of Systematic Reviews. No 10/2013.</p>	<p>n=45 Yksi artikkeli</p>	<p>Systemaattinen cochrane-katsaus, jossa satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. Määrälliset oirekartoitusmenetelmät</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tarkoitus: Tutkia systemaattisella kirjallisuuskatsauksella, mitä tuloksia tanssi- ja liiketerapialla on saatu skitsofrenian hoidossa. - Hoitoon sitoutumisessa ei merkittäviä eroja. PBT-terapiassa kuitenkin hyvä sitoutuminen. - PSYYK. VOINTI: Merkittävä lasku sch negatiivisten oireiden pisteissä. Tällä saattaa olla merkittävä vaikutus jokapäiväiseen elämään. - Hoitoon tyytyväisyys: ei muutosta - Elämänlaatu: pieni data, ei merkittävää eroa ryhmien välillä. - Katsaukseen sopinut vain 1 artikkeli, joten tulokset eivät yleistettävissä.