

# **Tanssi kouluikäisten lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukena**

Vilma Kunnari  
Kandidaatintutkielma  
Psykologia  
Lääketieteellinen tiedekunta  
Tammikuu 2023  
Ohjaaja: Teija Kujala

**Tiedekunta:** Lääketieteellinen tiedekunta

**Koulutusohjelma:** Psykologia

**Tekijä:** Vilma Kunnari

**Työn nimi:** Tanssi kouluikäisten lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukena

**Työn laji:** Kandidaatintutkielma

**Kuukausi ja vuosi:** Tammikuu 2023

**Sivumäärä:** 16

**Avainsanat:** Tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, sosioemotionaalinen kompetenssi, SEL, tanssi

**Ohjaaja tai ohjaajat:** Teija Kujala

**Säilytyspaikka:** E-thesis

**Muita tietoja:** -

### **Tiivistelmä:**

*Tavoitteet.* Lasten ja nuorten on todettu oppivan tunne- ja vuorovaikutustaitoja tehokkaasti liikkeen, harjoittelun ja aktiivisen osallistumisen avulla. Siksi tanssia hyödynnetäänkin usein niiden oppimisen tukena. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja tarvitaan esimerkiksi tunteiden ymmärtämiseen ja hallintaan, tavoitteiden asettamiseen ja saavuttamiseen, empatian tuntemiseen ja osoittamiseen sekä positiivisten ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitoon. Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää, voidaanko tanssillisen intervention avulla tukea kouluikäisten lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitystä. Lisäksi tarkastellaan tekijöitä, jotka saattavat vaikuttaa intervention tehoon.

*Menetelmät.* Kirjallisuushaku suoritettiin PubMed, PsychINFO ja Google Scholar -tietokannoissa hakusanoilla ”dance/dance intervention/dance therapy”, ”emotional skills/social skills/SEL” ja ”children/youth/adolescence”. Tutkimuksia etsittiin myös aiheeseen liittyvien artikkeleiden lähdeluetteloista. Katsaukseen otettiin mukaan vuodesta 2010 lähtien julkaistuja tutkimuksia, joiden tutkimusasetelmissa oli käytetty verrokkiryhmiä ja joissa sosiaalisia tai emotionaalisia taitoja mitattiin jollakin kvantitatiivisella mittarilla. Selkeästi kliiniset otokset rajattiin pois. Mukaan valikoitui kuusi tutkimusta, joissa kaikissa lapsille tai nuorille toteutettiin jokin tanssillinen interventio.

*Tulokset ja johtopäätökset.* Viidessä tutkimuksesta interventioryhmän tunne- ja vuorovaikutustaidot paranivat merkitsevästi verrokkeihin nähden vähintään jollakin mitatuista osa-alueista. Yhdessä tutkimuksessa interventioryhmän taidot kehittyivät, mutta tulos ei ollut tilastollisesti merkittävä. Tämän katsauksen perusteella tanssillinen interventio voi tukea lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitystä. Näyttöä oli sekä taitojen intra- että interpersonaalisten ulottuvuuksien osalta. Intervention tarpeeksi pitkä kesto sekä ryhmätyöskentelyä ja yhteistyötä painottavat opetusmenetelmät näyttäisivät parantavan sen tehoa. Myös sukupuoli- ja kulttuuriset tekijät voivat vaikuttaa tehoon. Muun muassa tulosten pysyvyydestä, yleistettävyydestä ja vaikutusmekanismeista tarvitaan vielä lisää tietoa.

**Abstract:**

*Aim.* Children and adolescents have been found to learn emotional and social skills effectively through movement, practice and active participation. Therefore, dance is often utilized as a tool of learning. Emotional and social skills are necessary for understanding and managing emotions, setting and achieving goals, feeling and expressing empathy, as well as building and maintaining meaningful relationships. The aim of this literature review is to explore the potential of dance intervention in supporting school-aged children and adolescents' social-emotional competence. Factors that may influence the effectiveness of an intervention are further discussed.

*Methods.* Literacy search was conducted by searching the PubMed, PsychINFO, and Google Scholar databases with search terms "dance/dance intervention/dance therapy", "emotional skills/social skills/SEL", and "children/youth/adolescence". Reference lists of subject-related articles were also utilized in the search process. Time of publication (articles published since 2010 were included) and use of quantitative measures and a control group were applied as inclusion criteria. Distinctly clinical samples were excluded. Six studies were selected, in all of which children or adolescents took part in a dance intervention.

*Results and conclusions.* In five studies, improvement of the social-emotional competence of the intervention group was statistically significant compared to the controls in at least one of the measured areas. In one study, skills of the intervention group improved, but the result was not statistically significant. Based on this review, dance intervention may improve the social-emotional competence among children and adolescents. Evidence comprised both intra- and interpersonal dimensions of the competence. Longer duration of intervention and teaching methods emphasizing teamwork may improve the effectiveness of a dance intervention. Gender or cultural factors may also impact effectiveness. Further research is needed on stability, generalizability, and effect mechanisms of these results.

## **Sisällysluettelo**

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Menetelmät</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Tanssin yhteys tunne- ja vuorovaikutustaitoihin</b>	<b>9</b>
3.1	Tanssi ja intrapersonaaliset taidot	9
3.2	Tanssi ja interpersonaa­liset taidot	12
<b>4</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>14</b>
	<b>Lähteet</b>	<b>18</b>

## 1 Johdanto

Tanssille on vaikea antaa yksiselitteistä määritelmää, mutta sitä on kuvattu esimerkiksi tarkoitukselliseksi ja rytmiseksi, kulttuurin muovaamiksi kehon liikesarjoiksi (Hanna, 2008). Se on ollut ihmiselle tärkeä nonverbaalisen viestinnän väline kautta historian, sillä liikkeen avulla ihminen ennakoi muiden toimia ja vastaa niihin asianmukaisesti (Hanna, 2008). Tämän mekanismin kautta ihminen muun muassa selviytyy, ilmaisee ja oppii kehollaan. Myös tunteet ovat keskeinen osa ihmisen kehollisuutta: ihminen sekä kokee tunteita kehon kautta, mutta myös ilmaisee sen välityksellä niitä muille (Nummenmaa ym., 2013). Koska kehon liike on niin vahvasti yhteydessä tunteisiin, vuorovaikutukseen ja oppimiseen, tutkijoita on jo pitkään kiinnostanut, voiko tanssin eli rytmisen kehon liikkeen avulla tukea lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Tunne- ja vuorovaikutustaitoja kuvataan tutkimuskirjallisuudessa usein rinnakkaistermillä sosioemotionaalinen kompetenssi (engl. *social-emotional competence*). Sosioemotionaalinen kompetenssi on joukko sellaisia tietoja ja taitoja, joita ihminen tarvitsee jokapäiväisessä elämässään niin itsenäisesti kuin vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Se jaetaan perinteisesti viiteen osa-alueeseen, joita ovat itsetietoisuus, itsehallinta, sosiaalinen tietoisuus, ihmissuhdetaidot ja vastuullinen päätöksenteko (Durlak ym., 2011; Weissberg ym., 2015). Kompetenssiin liittyviä tietoja ja taitoja tarvitaan siis esimerkiksi tunteiden ymmärtämiseen ja hallintaan, tavoitteiden asettamiseen ja saavuttamiseen, empatian tuntemiseen ja osoittamiseen sekä positiivisten ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitoon (Domitrovich ym., 2017; Weissberg ym., 2015). Sosioemotionaalinen kompetenssi on olennaisesti yhteydessä esimerkiksi itsetuntoon, ihmissuhdetaitoihin, henkiseen hyvinvointiin, koulumenestykseen ja suotuisiin elämän kehityskulkuihin (Domitrovich ym., 2017; Durlak ym., 2011; Weissberg ym., 2015). Suomen kielessä tunne- ja vuorovaikutustaitojen käsitettä käytetään usein synonyymina sosioemotionaalille kompetenssille (Opetushallitus, 2016). Koska käsitteiden keskinäiselle suhteelle ja käytölle ei ole vakiintunutta käytäntöä, tässä tutkielmassa niiden voi ajatella tarkoittavan karkeasti samaa asiaa.

Sosioemotionaalinen kompetenssi voidaan jakaa ainakin kahteen ulottuvuuteen: intrapersonaaliin ja interpersonaaliin taitoihin (Domitrovich ym., 2017). Joissakin määritelmässä käsitteeseen sisällytetään myös kolmas ulottuvuus, kognitiiviset tai intellektuaaliset taidot (Borowski, 2021; Weissberg ym., 2015), mutta tämän katsauksen näkökulman osalta kaksi ensiksi mainittua ulottuvuutta ovat keskeisempiä. Intrapersonaalinen ulottuvuus kattaa taidot, joita tarvitaan kokonaisvaltaisen tehokkaaseen toimimiseen yksilönä, esimerkiksi realististen tavoitteiden asettaminen, positiivinen ajattelutapa, itsehillintä, tunteiden säätely ja selviytymiskeinot (Domitrovich ym., 2017). Interpersonaalinen ulottuvuus kattaa puolestaan taidot, joita tarvitaan onnistuneeseen kanssakäymiseen muiden kanssa, esimerkiksi kuuntelutaito, kommunikaatio, näkökulman valitseminen, neuvottelu ja sosiaalinen ongelmanratkaisu.

Sosiaalisella ja emotionaalisella oppimisella (engl. *social and emotional learning*, SEL) puolestaan viitataan siihen prosessiin, jonka avulla sosioemotionaalinen kompetenssi kehittyy (Domitrovich ym., 2017). Sosiaalista ja emotionaalista oppimista pidetään keskeisenä osana ihmisen kasvua ja kehitystä (Domitrovich ym., 2017; Weissberg ym., 2015). Monien asiantuntijoiden mielestä esimerkiksi koulujen tulisikin siirtyä pelkästään akateemisten taitojen opettamisen sijaan holistisempaan lähestymistapaan, jossa myös sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys otetaan huomioon (Durlak ym., 2011; Weissberg ym., 2015). Parin viime vuosikymmenen aikana tunne- ja vuorovaikutustaidot onkin alettu ottaa entistä laajemmin huomioon eri maiden koulujen opetussuunnitelmissa (Durlak ym., 2011; Opetushallitus, 2016; Weissberg ym., 2015). Taitojen tukemiseen on myös perustettu erilaisia hankkeita, joista laajin ja tunnetuin lienee yhdysvaltalainen CASEL (Weissberg ym., 2015).

Lapset ja nuoret oppivat usein parhaiten tekemällä ja kokemalla (Durlak ym., 2011), ja tehokkaaksi todetut sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen ohjelmat perustuvatkin usein liikkeeseen, harjoitteluun ja aktiiviseen osallistumiseen (Durlak ym., 2011; Weissberg ym., 2015). Siksi myös tanssi on yksi paljon käytetty menetelmä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksessa. Tähän mennessä tehdyn tutkimuksen perusteella on eritelty useita mekanismeja, joiden avulla tanssi voi edistää sosioemotionaalista kompetenssia (Borowski, 2021). Niitä ovat esimerkiksi kehotietoisuuden lisääntyminen, tunteiden ja ajatusten ilmaisu kehollisesti,

liikkuminen synkroniassa, kehollinen oppiminen sekä tanssitunteihin liittyvä positiivinen, kehitystä tukeva oppimisympäristö.

Vaikka tanssin ja sosioemotionaalisen kompetenssin yhteyttä on tutkittu jo monta vuosikymmentä, tutkimus on ollut pitkään melko yksipuolista. Erilaisten taideterapioiden tutkimuskentällä on nimittäin kauan vallinnut paradigma, jonka mukaan kvantitatiiviset menetelmät eivät sovi niiden tutkimiseen (Landy, 1993; Anttila, 2013). Tätä on perusteltu muun muassa väittämällä, että taideterapioiden parantavat vaikutukset perustuvat estetiikkaan (Landy, 1993), sekä korostamalla ihmistutkimukseen liittyviä eettisiä haasteita esimerkiksi koe- ja vertailuryhmien muodostamisessa (Anttila, 2013). Alan tutkimus oli siis pitkään kvalitatiivisesti painottunutta, ja siinä keskityttiin kuvaamaan oppilaiden ja opettajien kokemuksia tanssista terapeuttisena menetelmänä (Anttila, 2013). Systemaattisesti toteutettu kvantitatiivinen tutkimus on kuitenkin viime vuosina alkanut nostaa suosiotaan myös tanssin alalla. Tämän tutkielman tarkoituksena on pureutua juuri näihin tuorempiin tutkimuksiin, joissa tanssin yhteyttä kouluikäisten tunne- ja vuorovaikutustaitoihin on tutkittu määrällisin menetelmin. Tutkielman tavoitteena on luoda katsaus alan ajankohtaiseen tutkimukseen sekä pohtia kriittisesti, missä määrin niiden tulokset puoltavat tanssin roolia keskeisenä tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisen menetelmänä. Lisäksi tarkastellaan, minkälaiset tekijät voivat vaikuttaa tanssillisen intervention tehoon. Tulosten jäsentämisessä hyödynnetään sosioemotionaalisen kompetenssin intra- ja interpersonaalisten ulottuvuuksien tarjoamaa viitekehystä. Lopuksi analysoidaan tämänhetkisen tutkimuskirjallisuuden vahvuuksia ja puutteita sekä tulevaisuuden tutkimuksen mahdollisia suuntia.

## **2 Menetelmät**

Tanssiin ja kouluikäisten lasten ja nuorten sosiaalisiin tai emotionaalisiin taitoihin liittyviä tutkimuksia haettiin PubMed, PsychINFO ja Google Scholar -tietokannoista esimerkiksi hakusanoilla ”dance/dance intervention/dance therapy”, ”emotional skills/social skills/SEL” ja ”children/youth/adolescence”. Tutkimuksia etsittiin myös aiheeseen liittyvien artikkeleiden lähdeluetteloista.

Katsaukseen otettiin mukaan vuodesta 2010 lähtien julkaistuja tutkimuksia, joiden tutkimusasetelmissa oli käytetty verrokkiryhmiä ja joissa sosiaalisia tai emotionaalisia taitoja mitattiin jollakin kvantitatiivisella mittarilla. Tutkimukset, joissa ei ollut käytetty verrokkiryhmää, poistettiin aineistosta, koska muuten olisi hyvin vaikea osoittaa, että juuri tanssi on se muuttuja, joka on saanut aikaan mahdollisen efektin tunne- ja vuorovaikutustaidoissa. Aineisto rajattiin kvantitatiivisia menetelmiä hyödyntäviin tutkimuksiin, jotta tuloksia olisi mielekkäämpää vertailla keskenään kandidaatintyön laajuisessa katsauksessa.

Koska tutkielma keskittyy kouluikäisiin lapsiin ja nuoriin, aineiston ulkopuolelle rajattiin kaikki alle kouluikäisiä tai yli 18-vuotiaita nuoria koskevat tutkimukset. Katsauksen tarkoituksena on keskittyä pääasiassa tyypillisesti kehittyviin lapsiin ja nuoriin, joten aineistosta poistettiin myös tutkimukset, joissa oli käytetty selkeästi kliinistä otosta (esim. autismikirjon häiriön, tarkkaavuushäiriön tai oppimisvaikeuksien diagnoosit). Yhden mukaan valitun tutkimuksen otos koostui lapsista, joilla oli lieviä emotionaalisia ja käytöksellisiä haasteita. Se päätettiin kuitenkin sisällyttää katsaukseen saatavilla olevan tutkimuskirjallisuuden niukkuuden sekä lasten haasteiden lieväasteisuuden vuoksi. Joissain mukaan otetuissa tutkimuksissa interventiot oli myös kohdennettu asuinalueille, joissa asuu keskivertoa matalamman tulotason perheitä. Nekin sisällytettiin aineistoon, vaikka matalatuloisten perheiden lapsilla on yleisesti kohonnut riski sairastua erilaisiin psykiatrisiin sairauksiin (Domitrovich ym., 2017).

Katsaukseen valikoitui edellä listattujen kriteerien perusteella kuusi tutkimusartikkelia, joissa kaikissa lapsille tai nuorille toteutettiin jokin tanssillinen interventio. Tanssitunteja oli kaikissa interventioissa kerran tai kaksi viikossa, ja interventioiden kesto vaihteli kahdeksasta viikosta kokonaiseen kouluvuoteen. Interventiot olivat muuten sisällöltään, painotuksiltaan ja tanssilajeiltaan vaihtelevia. Usein tanssin tukena käytettiin myös muita hoidollisia menetelmiä (esim. psykoedukaatio, keskustelu tai ryhmätyöskentely). Kouluikäisten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kartoittamiseen ei ole yhtä tutkimusmenetelmällisesti vakiintunutta mittaria, vaan katsaukseen valituissa tutkimuksissa taitoja tarkasteltiin lukuisilla erilaisilla kyselymuotoisilla mittareilla. Kyselyt olivat joko oppilaiden itse tai heidän opettajiensa täyttämiä.



### 3 Tanssin yhteys tunne- ja vuorovaikutustaitoihin

Tässä luvussa tarkastellaan tanssin yhteyttä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin katsaukseen valittujen tutkimusartikkeleiden pohjalta. Aluksi tarkastellaan kolmea tutkimusta, joiden tulokset painottuvat enemmän sosioemotionaalisen kompetenssin intrapersonaaliseen ulottuvuuteen. Sen jälkeen tarkastellaan kolmea tutkimusta, joissa painottuu vahvemmin taitojen interpersonaalinen ulottuvuus. Tämä jaottelu on kuitenkin hyvin karkea ja osittain näennäinen, koska sosioemotionaalisen kompetenssin ulottuvuuksia on käytännössä vaikea erottaa kokonaan toisistaan, ja monissa katsaukseen valituissa tutkimuksissa käsitellään enemmän tai vähemmän molempia niistä.

#### 3.1 Tanssi ja intrapersonaaliset taidot

Moulán ja kollegoiden (2022) pilottitutkimuksessa tarkasteltiin Dance and Movement Psychotherapy (DMP) -tanssiterapian vaikutusta muun muassa lasten elämänlaatuun, hyvinvointiin sekä emotionaalisiin ja käytöshaasteisiin. Elämänlaatua mitattiin The Quality-of-Life scale for Children (EQ-5D-Y), hyvinvointia The Child Outcome Rating Scale (CORS), ja emotionaalisia sekä käytöshaasteita Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) -kyselyillä. Kaikissa kolmessa mittarissa on kysymyksiä, jotka liittyvät keskeisesti tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. ED-5D-Y ja CORS -kyselyt olivat lasten itse täytettäviä, ja ne täytettiin uudelleen myös kolmen ja kuuden kuukauden seurantajaksolla. SDQ-kysely täytettiin intervention alussa ja lopussa lasten opettajien toimesta.

Pilottitutkimukseen osallistui kuusitoista 7-9-vuotiasta lasta kahdesta englantilaisesta koulusta (Moula ym., 2022). Kaikilla osallistuvilla lapsilla oli lieviä emotionaalisia ja käytöshaasteita. Osallistujat jaettiin satunnaistetusti interventio- ja verrokkiryhmiin siten, että interventioryhmän (n=8, kaikki tyttöjä, ikä 8-9 vuotta) lapset osallistuivat 8 viikkoa kestäväan viikoittaiseen DMP-ohjelmaan heti, ja verrokkiryhmälle (n=8, neljä tyttöä ja neljä poikaa, ikä 7-8 vuotta) sitä tarjottiin kolme kuukautta myöhemmin. Yksi tutkijoista oli mukana havainnoimassa intervention kulkua. Ryhmien sukupuolijakauman oli alun perin tarkoitus olla tasainen, mutta tutkijoiden oli vaikea saada poikia rekrytoitua tanssilliseen interventioon ennen kuin sitä alettiin kutsua laveammin liiketerapiaksi. Lisäksi

satunnaistaminen johti Moulan ja kollegoiden (2022) mukaan siihen, että samaan ryhmään päätyi lapsia, jotka eivät tulleet toimeen keskenään. He kokivat tämän vaikuttaneen negatiivisesti intervention sujuvuuteen ja mahdollisesti myös tehoon.

DMP-interventio paransi merkitsevästi osallistujien hyvinvointia, mutta elämänlaadun osalta osallistujien pisteet eivät eronneet merkitsevästi verrokkiryhmästä (Moula ym., 2022). Molemmat tulokset säilyivät myös kuuden kuukauden seurantajaksolla. Lisäksi lasten emotionaaliset ja käytöshaasteet vähenivät merkitsevästi intervention seurauksena, mutta näiden tulosten pysyvyydestä ei saatu tietoa. Moula ja kollegat (2022) korostavat, ettei tutkimuksen tarkoituksena ollut ensisijaisesti todistaa DMP:n vaikutusta mitattuihin muuttujiin, vaan toimia apuna tulevan, laajemman tutkimuksen suunnittelussa.

Pilottitutkimuksen pienestä otoskoosta huolimatta tulokset antavat viitteitä siitä, että DMP-interventio voi vaikuttaa positiivisesti 7-9-vuotiaiden lasten hyvinvointiin 6 kuukauden ajanjaksolla, ja vähentää sekä emotionaalisia että käytöshaasteita ainakin lyhyellä jaksolla.

Myös Panagiotopoulou (2018) on tutkinut tanssin vaikutusta sosiaaliin ja emotionaaliin taitoihin SDQ-kyselyn avulla. Hänen tutkimukseensa osallistui 23 kreikkalaista nuorta (ikä 16-17 vuotta) kahdesta eri lukiosta. Ensimmäinen koululuokka (n = 11) osallistui 12 viikkoa kestävään jokaviikkoiseen tanssi-interventioon, jonka lajina oli kreikkalainen kansantanssi. Panagiotopoulou toimi tutkijan roolin lisäksi myös intervention ohjaajana. Toinen luokka muodosti puolestaan tutkimuksen verrokkiryhmän (n = 12), ja he osallistuivat intervention sijaan normaaliin lukio-opetukseen. Oppilaat täyttivät SDQ-mittarin interventiojakson alussa ja lopussa.

Intervention seurauksena tanssitunneille osallistuneiden nuorten internalisoivat ja eksternalisoivat oireet vähenivät ja prososiaalinen käytös lisääntyi, siinä missä verrokkiryhmän internalisoivat oireet jopa hieman lisääntyivät (Panagiotopoulou, 2018). Yksikään tuloksista ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä.

Panagiotopoulou (2018) uskoo tämän selittyvän tutkimuksen pienellä otoskoolla. Hän katsoo tulosten antavan viitteitä siitä, että kreikkalaisen kansantanssin avulla

toteutettu interventio voi tukea lukiolaisten nuorten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja.

Pereira ja Marques-Pinto (2017) ovat tutkineet sosiaalista ja emotionaalista oppimista (SEL) korostavan tanssillisen intervention tehoa sosioemotionaalisiin taitoihin, hyvinvointiin sekä koulunkäyntiin sitoutumiseen. Tutkimukseen osallistui 83 9-13-vuotiaista koululaista, joiden sosioekonominen asema oli matala tai keskitasoinen. Merkittävä osa otoksesta oli maahanmuuttotoustaustaisia. Koululaiset saivat valita omien mieltymystensä mukaan, osallistuivatko he kerran viikossa 12 viikon ajan SEL-taitoja painottavaan tanssilliseen interventioryhmään (n = 45, 39 tyttöä ja 6 poikaa, ikä 10-12 vuotta) vai verrokkiryhmään, joka teki käsitöitä (n = 38, 27 tyttöä ja 11 poikaa, ikä 9-13 vuotta). Sama psykologi ohjasi molempia ryhmiä.

Tutkimuksessa käytettiin useita kyselymittareita, jotka kohdennettiin sosioemotionaalisen kompetenssin jokaiseen viiteen osa-alueeseen. Kyselyt täytettiin intervention aluksi ja lopuksi osa oppilaiden itsensä, ja osa heidän opettajiensa toimesta. Itsetietoisuutta, itsehallintaa ja sosiaalista tietoisuutta mitattiin tiettyjen the Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ) -kyselyn osa-alueiden avulla. Itsehallintaa, ihmissuhdetaitoja sekä koulunkäyntiin sitoutumista mitattiin tiettyjen School Social Behavior Scales (SSBS-2) -kyselyn osa-alueiden avulla. Vastuullista päätöksentekoa mitattiin yhdellä the Relationship Questionnaire (Rel-Q) -kyselyn osa-alueista. Lisäksi Hyvinvointia mitattiin the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) kyselyllä.

Intervention osallistuneiden koululaisten sosiaaliset ja emotionaaliset taidot paranivat verrokkeihin nähden merkitsevästi itsehallinnan ja ihmissuhdetaitojen osa-alueilla (Pereira & Marques-Pinto, 2017). Itsehallinnan tulos oli kuitenkin havaittavissa vain opettajien, mutta ei oppilaiden itsensä täyttämässä kyselyssä. Koska kyselyn täyttäneet opettajat eivät tieneet, kumpaan ryhmään koululaiset osallistuivat, edellinen tulos johtuu Pereiran ja Marques-Pinton (2017) mukaan todennäköisesti siitä, että lapset ovat liioitelleet omia taitojaan ensimmäisessä mittauksessa. Intervention osallistuneet lapset ovat myös oppineet lisää SEL-taidoista, minkä myötä he ovat voineet tulla tietoisemmiksi omista haasteistaan. Ihmissuhdetaidot paranivat etenkin oppilailla, jotka olivat kansallisuudeltaan

portugalilaisia. Tutkijat ehdottavat tälle syyksi sitä, että kotimaan kulttuurisidonnaisten viittausten tunteminen saattoi helpottaa portugalilaistaustaisten kohdalla ihmissuhteisiin mukautumista (Pereira ja Marques-Pinto, 2017). Interventoryhmän tulos ei eronnut merkitsevästi verrokeista hyvinvoinnin tai koulunkäyntiin sitoutumisen osalta. Johtopäätöksenä tutkijat esittivät, että tanssillisella, sosiaalista ja emotionaalista oppimista painottavalla interventiolla voidaan tukea koululaisten sosioemotionaalista kompetenssia ainakin itsehallinnan ja ihmissuhdetaitojen osa-alueilla.

### **3.2 Tanssi ja interpersonaaliset taidot**

Masadis ja kollegat (2019) tarkastelivat tutkimuksessaan, miten kreikkalainen kansantanssi soveltuu sosiaalisten taitojen opettamiseen alakouluikäisillä. Kahdeksan viikkoa kestäneeseen tutkimukseen osallistui 206 10-12-vuotiasta oppilasta. Heidät jaettiin satunnaisotannalla kahteen ryhmään, joista molemmille opetettiin sama koreografia, mutta opetusmenetelmä oli eri. Interventoryhmälle (n = 132, 66 poikaa ja 66 tyttöä) tanssi opetettiin menetelmällä, jossa korostettiin yhteistyötä ja ryhmätyötaitoja. Ryhmä jaettiin aluksi neljän oppilaan pienryhmiin, joiden sukupuoli- ja taitojakauma oli heterogeeninen. Intervention edetessä pienryhmiä yhdistettiin toisiinsa hiljalleen siten, että kahden viimeisen tanssitunnin aikana koko ryhmä tanssi yhdessä. Oppilaat saivat myös tarvittaessa ohjaajalta apua ja tukea. Verrokkiryhmä (n = 74, 43 poikaa ja 31 tyttöä) taas opetteli koreografian ohjaajan johdolla siten, että opetuksessa korostettiin ainoastaan tanssin kineettisiä ominaisuuksia, eikä ryhmätyöskentelyä hyödynnetty lainkaan.

Lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä seurattiin Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (MESSY-II) -mittarin kreikan kielisellä versiolla, jonka lasten liikunnan opettajat täyttivät intervention alussa ja lopussa (Masadis ym., 2019). Intervention seurauksena epäsopeva ja aggressiivinen käytös väheni merkitsevästi interventoryhmässä, mutta ei verrokkiryhmässä. Lisäksi interventoryhmän sosiaalisesti hyväksyttävien tapojen käyttö lisääntyi merkitsevästi, eikä samaa kehitystä huomattu verrokeilla. Intervention tehossa ei havaittu sukupuolten välisiä eroja. Tulosten perusteella Masadis ja kollegat (2019) ehdottavat, että ryhmätyöskentelyä ja yhteistyötä korostava tanssin opetusmenetelmä voi tukea lasten sosiaalisten taitojen kehitystä.

Zanderin ja kollegoiden (2014) tutkimuksessa tarkasteltiin koulussa järjestettävän tanssi-intervention vaikutuksia oppilaiden affektiivisiin ja kollaboratiivisiin verkostoihin. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 361 oppilasta (keski-ikä 11 vuotta) kahdestatoista saksalaisesta koulusta, 23 eri koululuokasta. Oppilaista yli puolet oli maahanmuuttotaustaisia, ja interventio kohdistettiin asuinalueisiin, joissa tulotaso oli keskimääräistä matalampi. Koehenkilöistä 191 (51% poikia) kuului interventioryhmään, joka osallistui koulupäivän aikana kerran viikossa tanssitunnille joko yhden lukukauden tai koko lukuvuoden ajan. Loput 170 koehenkilöä muodostivat verrokkiryhmän (45% poikia), joka osallistui tavalliseen muun kuin akateemisen aineen opetukseen (esim. liikunta tai luonnonsuojeluun liittyvä projekti). Oppilaiden sosiaalisia verkostoja mitattiin intervention alussa ja lopussa tehtävällä, jossa oppilaille jaettiin lista luokkakavereiden nimistä, ja heidän tuli osoittaa binäärisesti, keistä luokkakavereista he pitävät (affektiivinen verkosto) ja keiden kanssa he tykkäävät tehdä yhteistyötä (kollaboratiivinen verkosto).

Tutkimuksen tulokset osoittivat aluksi, että vastavuoroisten affektiivisten verkostojen määrä kasvoi interventioryhmässä merkitsevästi suhteessa verrokkiryhmään (Zander ym., 2014). Kun potentiaalisten häiriömuuttujien (aiempi tanssikokemus ja musiikin arvosana) vaikutus kontrolloitiin, tulos ei kuitenkaan ollut enää tilastollisesti merkitsevä. Tutkimuksen toinen merkittävä löydös oli, että poikien vastavuoroisten kollaboratiivisten verkostojen määrä kasvoi interventioryhmässä merkitsevästi suhteessa verrokkeihin. Tulos selittyi sillä, että interventioon osallistuneet pojat nimesivät enemmän luokkakavereita (ja erityisesti tyttöjä), joiden kanssa tykkäsivät tehdä yhteistyötä. Interventio ei vaikuttanut tyttöjen kollaboratiivisten verkostojen määrään, sillä niiden määrä nousi lukuvuoden aikana tasaisesti molemmissa ryhmissä. Tulosten perusteella Zander ja kollegat (2014) esittävät, että osallistuminen yhteisiin fyysisiin aktiviteetteihin, kuten tanssiin, voi rohkaista poikia yhteistyösuhteisiin saman ja vastakkaisen sukupuolen kanssa myös akateemisessa kontekstissa.

Kreutzmann ja kollegat (2018) tarkastelivat oppilaiden sosiaalista yhteenkuuluvuutta tutkimuksessa, jonka otos oli hieman isompi, mutta osittain Zanderin ja kollegoiden tutkimuksen kanssa päällekkäinen. Keskeinen ero tutkimusasetelmissa liittyi siihen, että tällä kertaa tutkijat vertailivat, vaikuttiko intervention kesto (yksi lukukausi tai

kaksi lukukautta) oppilaiden sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Tutkimuksessa oli mukana 606 oppilasta (keski-ikä 11 vuotta) 30 eri koululuokasta, ja heistä 314 osallistui interventioon (84 yhden lukukauden kestävään ja 230 koko lukuvuoden kestävään). Loput 292 oppilasta muodostivat verrokkiryhmän, joka osallistui edellisen tutkimuksen tapaan tavalliseen muun kuin akateemisen aineen opetukseen. Tässäkin tutkimuksessa käytettiin yhtenä mittarina tehtävää, jossa oppilaiden piti osoittaa luokkakavereiden nimilistasta binäärisesti, keistä he pitivät. Sen jälkeen laskettiin kullekin oppilaalle henkilökohtaiset numeroarvot sen perusteella, kuinka useasta luokkatoverista he ilmaisivat pitävänsä suhteessa kaikkiin mahdollisiin vaihtoehtoihin (outdegree), sekä kuinka usein muut ilmaisivat pitävänsä heistä suhteessa kaikkiin mahdollisiin ilmaisuihin (indegree). Lisäksi jokainen oppilas vastasi kysymykseen, joka koski kuuluvuuden tunnetta omaan koululuokkaan.

Tutkimuksen ensimmäinen löydös oli, että tanssi-interventio lisäsi merkitsevästi oppilaiden kuuluvuuden tunnetta, ja efekti oli voimakkaampi, kun intervention kesto oli pidempi (Kreutzmann ym., 2018). Jotkut oppilaat raportoivat pitävänsä useammasta luokkatoveristaan (outdegree), ja joistakin oppilaista myös pidettiin useammin (indegree), mutta nämä tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä vain, kun intervention kesto oli koko lukuvuoden. Kreutzmann ja kollegat (2018) korostavat, että tutkimuksen tulokset ovat erityisen kiinnostavia, sillä ne paljastavat, että oppilaiden kuuluvuuden tunne ei välttämättä ole kiinni ainoastaan heidän subjektiivisesta kokemuksestaan, vaan se voi olla riippuvainen myös luokkatoverien suhtautumisesta heihin. Koska alan tutkimuksissa on käytetty aiemmin pitkälti itsearviointimenetelmiä, vastaavaa päätelmää ei ole voitu ennen tehdä.

## 4 Pohdinta

Tämän katsauksen tutkimuksissa on saatu lupaavaa näyttöä siitä, että tanssi voi olla hyödyllinen väline lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa. Näyttöä saatiin sekä taitojen intra- että interpersonaalisten ulottuvuuksien osalta. Viidessä tutkimuksessa interventioryhmän tunne- ja vuorovaikutustaidot paranivat merkitsevästi verrokkeihin nähden vähintään yhdellä mitatuista osa-alueista (Kreutzmann ym., 2018; Masadis ym., 2019; Moula ym., 2022; Pereira & Marques-Pinto, 2017; Zander ym., 2014). Yhdessä tutkimuksessa interventioryhmän taidot

kehittyivät jonkin verran, mutta tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevä (Panagiotopoulou, 2018).

Lisäksi tutkimuksissa nousi esille joitakin intervention ominaisuuksiin tai osallistujiin liittyviä tekijöitä, joilla todettiin olevan vaikutusta sen tehoon. Hyvinä tanssi-intervention ominaisuuksina havaittiin ainakin sen tarpeeksi pitkä kesto (Kreutzmann ym., 2018) sekä ryhmätyöskentelyä ja yhteistyötä painottavat opetusmenetelmät (Masadis ym., 2019). Sukupuolen vaikutuksesta saatiin ristiriitaista tietoa: yhdessä tutkimuksessa sukupuoli ei vaikuttanut intervention tehoon (Masadis ym., 2019), mutta toisessa havaittiin, että erityisesti poikien interpersonaaliset taidot kehittyivät intervention seurauksena (Zander ym., 2014). Voi siis olla mahdollista, että joissain tapauksissa erityisesti pojat hyötyisivät interventiosta. He saattavat kuitenkin olla vastahakoisempia osallistumaan tanssilliseen interventioon, koska osa voi mieltää tanssin enemmän tyttöjen harrastukseksi (Moula ym., 2022). Näissä tapauksissa saattaa olla hyödyllistä kuvata tanssi-interventioita vaikkapa kehon liikkeeseen perustuviksi interventioiksi. Kulttuuritausta voi myös vaikuttaa tanssi-intervention tehoon (Pereira & Marques-Pinto, 2017). Interventio ei välttämättä tehoa yhtä hyvin kulttuurivähemmistöihin kuin valtaväestöön ainakaan ihmissuhdetaitojen osalta. Edellisten havaintojen lisäksi tarvittaisiin vielä runsaasti lisää näyttöä siitä, millaisista tekijöistä todistetusti tehokas tanssi-interventio koostuu. Katsauksen tutkimusten perusteella ei voida ottaa kantaa esimerkiksi siihen, vaikuttaako käytetty tanssilaji intervention tehoon.

Kaiken kaikkiaan on positiivinen kehityssuunta, että tanssi-interventioita on alettu tutkimaan yhä enemmän myös kvantitatiivisin menetelmin. Tutkimuksissa on kuitenkin edelleen monenlaisia menetelmällisiä puutteita. Ensinnäkin monien tutkimusten tulokset ovat vaikeasti yleistettävissä, koska niiden otokset ovat melko pieniä tai usein yksipuolisia, eli ne kohdistuvat vain tiettyihin rajattuihin kulttuuripiirreihin, koululuokkiin tai ikäryhmiin (Kreutzmann ym., 2018; Masadis ym., 2019; Moula ym., 2022; Panagiotopoulou, 2022; Pereira & Marques-Pinto, 2017; Zander ym., 2014). Tutkimusta olisi hyvä tehdä myös suuremmilla ja monipuolisemmilla otoksilla, jotta tulosten yleistettävyys paranisi.

Kahden tutkimuksen koeasetelmassa käytettiin satunnaistusta (Masadis ym., 2019; Moula ym., 2022). Muissa interventio- ja verrokkiryhmät määräytyivät luonnollisesti joko koululuokkien tai koehenkilön oman valinnan perusteella (Kreutzmann ym., 2018; Panagiotopoulou, 2018; Pereira & Marques-Pinto, 2017; Zander ym. 2014). Interventiotutkimuksissa ryhmät olisivat yleensä ideaalitalanteessa satunnaistetut, mutta taustamuuttujiltaan mahdollisimman samankaltaiset. Tutkimusten otoskoot olivat kuitenkin niin pieniä, että luonnollisten ryhmien lisäksi myös satunnaistetut ryhmät erosivat esimerkiksi sukupuolijakaumaltaan (Masadis ym., 2019; Moula ym., 2022). Se voi vähentää tulosten luotettavuutta, jos kyseisten muuttujien vaikutusta ei kontrolloida. Lisäksi yhdessä satunnaistetussa tutkimuksessa samaan ryhmään päätyi koehenkilöitä, jotka eivät tulleet toimeen keskenään (Moula ym., 2022). Tällä katsottiin olleen vaikutusta intervention sujuvuuteen ja mahdollisesti myös tuloksiin. Tanssi-interventioiden kohdalla voi olla tarpeen harkita, että satunnaistamisen sijaan ryhmät vertaistetaan ja tasapainotetaan tutkimukselle relevantit taustamuuttujat sekä koehenkilöiden keskinäiset suhteet huomioon ottaen.

Vain yhdessä katsauksen tutkimuksista (Moula ym., 2022) tulosten pysyvyyttä seurattiin pidemmällä aikavälillä (3 ja 6 kuukautta). Muissa tutkimuksissa viimeinen mittausta suoritettiin heti intervention lopussa (Kreutzmann ym., 2018; Masadis ym., 2019; Panagiotopoulou, 2022; Pereira & Marques-Pinto, 2017; Zander ym., 2014). Niiden osalta ei siis ole saatavilla tietoa siitä, säilyivätkö tulokset samana vielä pidempään intervention toteuttamisen jälkeen, vai oliko saavutettu tunne- ja vuorovaikutustaitojen koheneminen vain väliaikaista. Tulevaisuudessa olisi todella tärkeää, että tulosten pysyvyys otettaisiin huomioon tutkimusasetelmia suunniteltaessa.

Monen tutkimuksen tulosten luotettavuutta heikentävät myös tutkijan ja intervention toteuttajan rooliin liittyvät menetelmälliset haasteet. Joissakin tutkimuksissa (Moula ym., 2022; Panagiotopoulou, 2018) tutkija osallistui itse intervention toteuttamiseen, ja oppi täten tuntemaan koehenkilöt poikkeuksellisen hyvin. Tämä saattaa aiheuttaa tuloksiin vääristymää esimerkiksi siten, että koehenkilöt voivat liioitella intervention aikaansaamia muutoksia miellyttääkseen tutkijaa. Lisäksi ainakin yhdessä tutkimuksessa (Pereira & Marques-Pinto, 2017) sama psykologi ohjasi sekä interventio- että verrokkiryhmiä. Tällöin ohjaajan omat oletukset tutkimuksen



lopputuloksesta ovat voineet vaikuttaa hänen toimintatapoihinsa ja vääristää sitä kautta tuloksia.

Kuten tämän katsauksen tutkimukset osoittavat, tunne- ja vuorovaikutustaitoja mitataan keskenään hyvin erilaisilla mittareilla. Tästä syystä eri tutkimusten tuloksia on vaikea vertailla keskenään. Ehkä tulevaisuudessa joidenkin mittareiden käyttö vakiintuu tutkimuskentällä niin, että tuloksista tulee keskenään vertailukelpoisempia. Sopivia mittareita valitessa on syytä ottaa huomioon ainakin se, että kaikki kiinnostavat tulokset eivät välttämättä nouse esille pelkästään itsearviointimenetelmiä käyttämällä (Kreutzmann, 2018; Pereira & Marques-Pinto, 2017). Niiden rinnalla olisi tutkimusasetelmasta riippuen hyvä käyttää myös muita menetelmiä, kuten opettajan tai muun ulkopuolisen arviota tai vaikkapa verkostanalyysin sovelluksia.

Monen tutkimuksen kohdalla on loppujen lopuksi vaikeaa sanoa, johtuvatko niissä havaitut efektit juuri tanssista. On mahdollista, että interventioissa on jokin muu yhteinen ominaisuus tai useita ominaisuuksia, jotka todellisuudessa kehittävät sosioemotionaalista kompetenssia enemmän kuin itse tanssi eli rytmisen kehon liike. Esimerkiksi yksi tutkimuksista (Masadis ym., 2019) antoi viitteitä siitä, että ryhmätyöskentelyä ja yhteistyötä painottava tanssin opetusmenetelmä saattaa olla keskeinen tekijä sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Lisäksi useissa katsauksen interventioissa käytettiin tanssin tukena myös muita hoidollisia menetelmiä, kuten psykoedukaatiota tai ryhmäkeskustelua (Moula ym., 2022; Panagiotopoulou, 2018; Pereira & Marques-Pinto, 2017). Nekin voivat osaltaan toimia tuloksia selittävänä tekijänä. Jatkossa olisikin mielenkiintoista tutkia, millainen on tanssillisten interventioiden teho verrattuna muihin SEL-interventioihin.

Tämän katsauksen perusteella vaikuttaa siltä, että tanssi voi olla oivallinen väline tukemaan lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Aiheeseen liittyvä kvantitatiivinen tutkimus on kuitenkin vasta melko alkutekijöissään, ja monia tärkeitä kysymyksiä liittyen esimerkiksi tulosten yleistettävyyteen, pysyvyyteen ja vaikutusmekanismeihin jää vielä avoimeksi. Niihin saadaan toivottavasti vastauksia tutkimusnäytön lisääntyessä sekä hyödyntämällä huolellisesti suunniteltuja tutkimusasetelmia.

## Lähteet

- Anttila, E. (2013). Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. *Acta Scenica 37. Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. ISSN 2242-6485.*
- Borowski, T. G. (2021). How dance promotes the development of social and emotional competence. *Arts Education Policy Review*, 1–14.  
<https://doi.org/10.1080/10632913.2021.1961109>
- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-Emotional Competence: An Essential Factor for Promoting Positive Adjustment and Reducing Risk in School Children. *Child Development*, 88(2), 408–416. <https://doi.org/10.1111/cdev.12739>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions: Social and Emotional Learning. *Child Development*, 82(1), 405–432.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Hanna, J. L. (2008). A Nonverbal Language for Imagining and Learning: Dance Education in K–12 Curriculum. *Educational Researcher*, 37(8), 491–506.  
<https://doi.org/10.3102/0013189X08326032>
- Kreutzmann, M., Zander, L., & Webster, G. D. (2018). Dancing is belonging! How social networks mediate the effect of a dance intervention on students' sense of belonging to their classroom: Social networks and sense of belonging. *European Journal of Social Psychology*, 48(3), 240–254.  
<https://doi.org/10.1002/ejsp.2319>
- Landy, R. J. (1993). Introduction: A research agenda for the creative arts therapies. *The Arts in Psychotherapy*, 20(1), 1–2. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(93\)90027-Y](https://doi.org/10.1016/0197-4556(93)90027-Y)

- Masadis, G., Filippou, F., Derri, V., Mavridis, G., & Rokka, S. (2019). Traditional Dances as a Means of Teaching Social Skills to Elementary School Students. *International Journal of Instruction*, *12*(1), 511–520. <https://doi.org/10.29333/iji.2019.12133a>
- Moula, Z., Powell, J., Brocklehurst, S., & Karkou, V. (2022). Feasibility, acceptability, and effectiveness of school-based dance movement psychotherapy for children with emotional and behavioral difficulties. *Frontiers in Psychology*, *13*, 883334. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883334>
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2013). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *111*(2), 646–651. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>
- Opetushallitus. (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96*. Next Print Oy, Helsinki 2016. 4. Painos. ISSN 1798-8888.
- Panagiotopoulou, E. (2018). Dance therapy and the public school: The development of social and emotional skills of high school students in Greece. *The Arts in Psychotherapy*, *59*, 25–33. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.11.003>
- Pereira, N. S., & Marques-Pinto, A. (2017). Including educational dance in an after-school socio-emotional learning program significantly improves pupils' self-management and relationship skills? A quasi experimental study. *The Arts in Psychotherapy*, *53*, 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.01.004>
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). Social and Emotional Learning – Past, Present, and Future. Teoksessa *Handbook of Social and Emotional Learning – research and practice* (ss. 3–19). Guilford Publications.
- Zander, L., Kreutzmann, M., West, S. G., Mettke, E., & Hannover, B. (2014). How school-based dancing classes change affective and collaborative networks of

adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 418–428.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.04.004>