



Kuvitus: Alina MacDonald, Turun AMK Taideakatemia

Vaikuttavaa?

Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua
Liisa Laitinen, projektisuunnittelija, Taikusydän

TAIKU
SYDÄN

Tarkastelussa mukana tutkimuksia eri tieteenaloilta, kuten:

- lääketiede, hoitotiede, neurotiede, terveystieteet, gerontologia, kansanterveystiede, psykologia, terveyspsykologia,
- taidekasvatus, taiteen- ja kulttuurintutkimus, musiikkikasvatus, musiikintutkimus, kasvatustiede, kulttuuripolitiikka, sosiaalipolitiikka, sosiologia, sukupuolentutkimus, kaupunkitutkimus ja nuorisotutkimus

Tutkimuksissa taide ja hyvinvointi ilmiöinä sekä taiteen ja hyvinvoinnin yhteydet ymmärretään monin eri tavoin

- Käsitys hyvinvoinnista?
- Taidekäsitys?
- Ihmiskäsitys?
- Miten ymmärretään vaikutus? (lineaarinen syy-seuraus suhde vai esim. prosessinomainen)
- Tiedonintressi?
- Tutkijan tekemät valinnat, kuten käsitteiden määrittely, metodologiset valinnat ja tutkimusasetelma asettavat raamit sille, millaisia vaikutuksia taiteella voidaan havaita olevan. (ks. esim. McFerran, Garrido ja Saarikallio, 2016)



Taiteen ja hyvinvoinnin yhteydet: erilaisia lähestymistapoja

- Taiteen vaikutuksia on tarkasteltu huomioiden esimerkiksi hyvinvoinnin fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia sekä elinympäristöön liittyviä tekijöitä.
- Erilaiset näkökulmat hyvinvointiin voivat painottaa esimerkiksi:
 - fyysistä ja psyykkistä terveyttä tai sairauden puutetta
 - resurssien saatavuuteen liittyvää elintasoa
 - subjektiivista hyvän olon tai onnellisuuden kokemusta tai
 - yksilön vapautta ja kyvykkyyttä tehdä valintoja ja toimia omassa elämässään, yhteisössä ja yhteiskunnassa
- Tutkimukset poikkeavat toisistaan myös tarkastelutasoiltaan: hyvinvointia voidaan tarkastella esimerkiksi yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan tasolla.

aktiivisesti

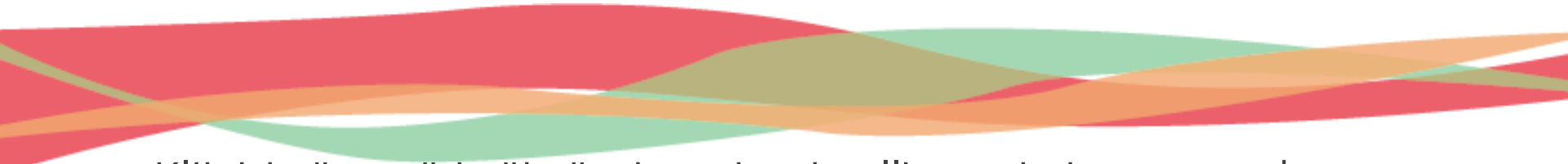


1. <i>Taiteen terveyttä edistävät ja hoitavat vaikutukset</i>	Taide- ja kulttuuritoiminta kehystetään osaksi tavoitteellista terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä korostaen taiteen fyysistä, psyykkistä ja koettua terveyttä tukevia ja hoitavia vaikutuksia.
2. <i>Taiteen vaikutukset mielen hyvinvointiin, subjektiiviseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun</i>	Taiteellisen toiminnan vaikutuksia ja merkityksiä tarkastellaan koetun hyvinvoinnin, elämänlaadun ja onnellisuuden näkökulmasta sekä voimavarakeskeisesti mielen hyvinvoinnin tukemisessa.
3. <i>Taide sosiaalisen osallisuuden ja osallistumisen lisääjänä</i>	Taiteen ja taiteellisen toiminnan merkitystä tarkastellaan erityisesti sosiaalisen hyvinvoinnin alueella, esimerkiksi sosiaalisen osallistumisen tai osallisuuden näkökulmasta sekä pro-sosiaalisen käyttäytymisen edistämisessä.
4. <i>Taide kriittisenä sosiaalisena käytäntönä</i>	Taidetta ja taiteellista toimintaa tarkastellaan kriittisenä käytäntönä sosiaalisen muutoksen näkökulmasta. Taiteellinen toiminta voi vahvistaa hyvinvointia esimerkiksi mahdollistamalla oman elämän olosuhteiden sekä kulttuuristen, sosiaalisten, taloudellisten ja poliittisten olosuhteiden kriittisen tarkastelun.
5. <i>Taide aktiivisen kansalaisuuden edistäjänä</i>	Taidetta ja taiteellista toimintaa tarkastellaan kansalaistoiminnan ja yhteiskunnallisen osallistumisen näkökulmasta. Taiteellinen toiminta voi tukea kriittisesti ajattelevien ja muutokseen pyrkivien, osallistuvien kansalaisten ja reflektiivisten yksilöiden kehittymistä.
6. <i>Taide elinympäristön, asuinympäristön ja hoitoympäristön kehittämisessä</i>	Taidetta ja kulttuuria tarkastellaan merkitseväenä ja vaikuttavana tekijänä ihmisen ja fyysisen, sosiaalisen ja kulttuurisen elinympäristön välisessä vuorovaikutuksessa.
7. <i>Taide erottamattomana osana inhimillistä elämää ja arkea</i>	Taidetta sekä taiteellista ja luovaa toimintaa tarkastellaan lähtökohtaisesti ihmiselle ominaisena sekä erottamattomana osana inhimillistä hyvää elämää ja arkea koko elinkaaren ajan.

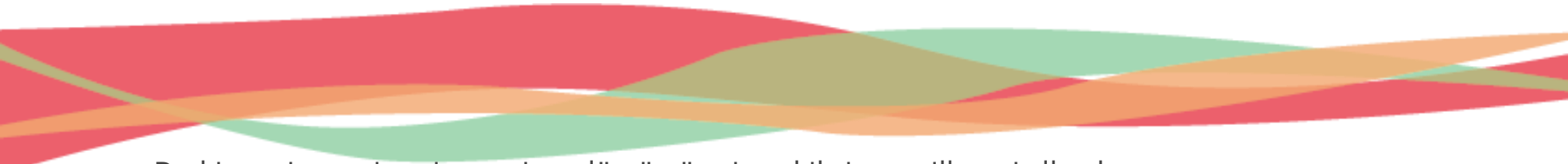


Taiteen terveyttä edistävät
ja hoitavat vaikutukset

TAIKU
SYDÄN

- 
- Kliinisissä ympäristöissä taiteen ja taiteellisen toiminnan on todettu mm. parantavan hoitotuloksia, vähentävän fyysisiä ja psykologisia oireita sekä rauhoittavien lääkkeiden ja kipu- ja unilääkkeiden tarvetta ja käyttöä sekä lyhentävän sairaalassa vietettyä aikaa. (ks. esim. Staricoff, 2004; Clift & Staricoff, 2011)
 - Taide ja taiteelliseen toimintaan osallistuminen voi vähentää potilaiden kokemaa stressiä ja ahdistuneisuutta ennen toimenpiteitä ja toimenpiteiden aikana sekä auttaa kivun ja hoitojen sivuvaikutusten sietämistä. (ks. esim. Staricoff, 2004; Clift & Staricoff, 2011)
 - Taiteellisella toiminnalla voi olla positiivisia vaikutuksia myös suhteessa sairauden ja kivun kokemiseen, niihin suhtautumiseen ja niiden sietämiseen sekä sairauden ja kivun kanssa arjessa selviytymiseen. (ks. esim. Kenny et al., 2004; Reynolds et al., 2007; Lynch et al., 2013)



- 
- Parkinsonin tautia sairastavien elämässä esimerkiksi tanssilla voi olla yhteys mm. parantuneeseen tasapainoon, toiminnalliseen liikuntakykyyn, motoriikkaan sekä elämänlaatuun. (ks. esim. Hackney & Earhart, 2010; Houston & McGill, 2013; McKee & Hackney, 2013)
 - Kontrolloiduissa tutkimuksissa musiikin kuuntelun on todettu lisäävän neurologisten potilaiden keskittymiskykyä, parantavan motoriikan säätelyä, mielialaa ja muistin toimintaa sekä vähentävän sekavuutta ja ahdistuneisuutta. (ks. esim. Sihvonen et al., 2014)
 - Eriasteista dementiaa sairastavilla taiteen katsomisella, kokemisella ja tekemisellä on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia kognitiiviseen toimintaan ja kognitiivisiin prosesseihin. (ks. esim. Eeckelaar et al., 2012; Young et al. 2016)
 - Kliinisissä tutkimuksissa on todettu, että säännöllinen laulaminen voi parantaa kroonisista hengityssairauksista kärsivien ihmisten hengittämistä ja elämänlaatua jopa siinä määrin, että näillä tutkimustuloksilla voi olla relevanssia kansanterveyden näkökulmasta. (ks. esim. Bonilha et al., 2009; Lord et al., 2010)

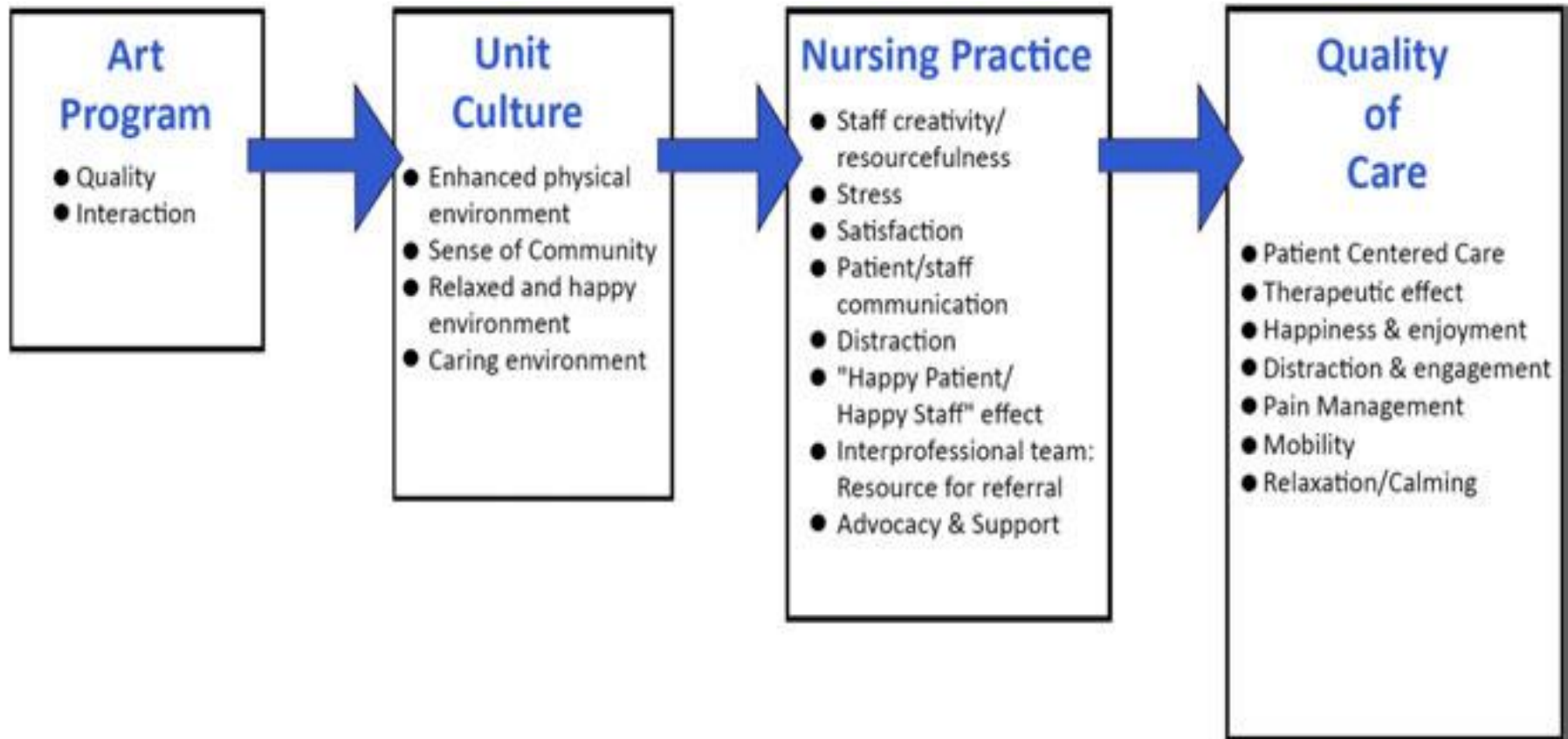


Hoidon käytänteet ja hoidon laatu

- Tutkimuksissa on havaittu taiteen ja taidetoiminnan merkitys hoitoympäristöjen ja hoidon laadun parantamisessa (ks. esim. Daykin et al., 2008; Sonke et al., 2015)
- Yhdysvaltalaisessa laadullisessa tutkimuksessa (Sonke et al., 2015) tutkittiin sairaalaympäristössä toteutettavan taidetoiminnan vaikutuksia hoitajien työtyytyväisyyteen, stressiin, yksikön kulttuuriin, hoidon laatuun ja potilaiden hoitotuloksiin.
- Yksikkö jossa toimintaa järjestettiin oli lyhytkestoisen hoidon yksikkö (short-term medical-surgical unit), jossa potilaat viettivät keskimäärin 3,31 päivää.
- Yksikössä työskenteli residenssitaiteilija 20h viikossa, taidemuotoina visuaalinen taide ja musiikki.
- Residenssitaiteilija myös ohjasi vapaaehtoisia, jotka lisäksi tuottivat taidesisältöä yksikköön noin 18-24 tuntia viikossa.



Kuva: Sonke et al. (2015, s.31)



Taide ja mielenterveys

- Mielenterveyspalveluja käyttävillä ihmisillä taiteellisen toiminnan on havaittu voivan lisätä mm. itsetuntemusta, itsetuntoa ja itseluottamusta sekä itsensä hyväksymistä ja arvokkuuden tunnetta (ks. esim. Lawson et al., 2014; Margrove et al., 2013; Sapouna & Pamer, 2016)
- Vähentävän stigman kokemusta (ks. esim. Lawson et al., 2014; Sapouna & Pamer, 2016)
- Osallistuminen taidetoimintaan voi auttaa rakentamaan positiivista identiteettiä, joka ei ole sairauden tai diagnoosin määrittämä. (ks. esim. Lipe et al., 2012; Sagan, 2012; Lawson et al., 2014; Sapouna & Pamer, 2016)
- Mielenterveyspalvelujen osana taiteen on havaittu voivan parantaa potilaiden ja hoitohenkilökunnan kommunikaatiota ja tasapainottaa valtasuhteita. (Sapouna & Pamer, 2016)
- Paranemista tukevien ympäristöjen syntyminen (ks. esim. Sapouna & Pamer, 2016)



Taidetoiminnassa havaittu merkitykselliseksi mm.

- Taiteellisen toiminnan kautta on mahdollista tutkia, kokea, ymmärtää ja ilmaista tunteita, myös hankalia tunteita verbaalisen lisäksi myös muilla keinoin. (ks. esim. Stacey & Stickley, 2010; Sagan, 2012; Sapouna & Pamer, 2016)
- Terapeuttisen agendan puuttuminen (ks. esim. Wilson et al., 2015)
- Toiminnan järjestäminen mainstream –tilassa mielenterveyspalvelukontekstin ulkopuolella (ks. Sagan, 2012; Margrove et al., 2013; Wilson et al., 2015; McKeown et al., 2016; Sapouna & Pamer, 2016)



Taiteen vaikutukset mielen hyvinvointiin, subjektiiviseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun

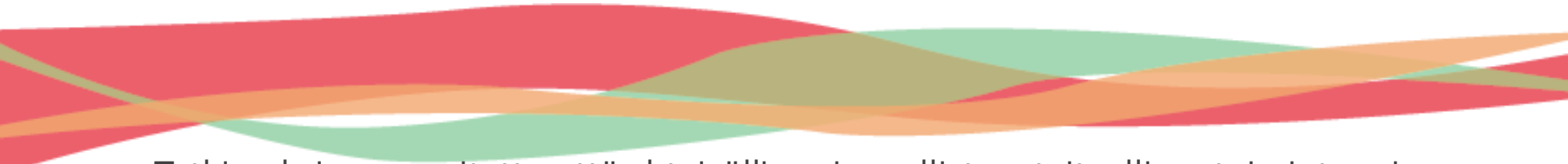
- Taiteen positiivisia vaikutuksia on tunnistettu mm. suhteessa mielialaan, stressin kokemiseen ja hallintaan, tunteisiin ja kognitiivisiin toimintoihin, kuten muistiin sekä mukautumis- ja sopeutumiskykyyn
- Tutkijat ovat tunnistaneet esim. erilaisia strategioita, joilla taidetta käytetään arjessa aktiivisesti esimerkiksi tunteiden tai mielialojen säätelmissä (ks. esim. Saarikallio & Erkkilä, 2007; Saarikallio, 2011)
- Taiteen merkitys sopeutumis-, mukautumis- ja sietokyvyn eli resilienssin kehittämisessä (ks. esim. Bolwerk et al., 2014; Lennette et al., 2016; Macpherson et al., 2016)
- Taiteelliseen toimintaan on havaittu liittyvän myös voimaantumisen kokemuksia: taidetoimintaan osallistuessaan ihminen voi esimerkiksi tunnistaa omia vahvuuksiaan, parantaa luottamustaan omiin kykyihinsä ja tuntea saavuttavansa jotakin sekä hallitsevansa tilanteita ja ympäristöään paremmin (ks. esim. Secker et al., 2007; Daykin et al., 2008; Hacking et al., 2008; Wright et al., 2013)
- Tutkimuksissa on havaittu taidetoiminnan merkitys myös ”suojapaikkana”, ”pakopaikkana” tai positiivisena häiriötekijänä, joka voi tarjota mahdollisuuden unohtaa haastavat elämän olosuhteet, kipu tai sairaus hetkeksi (ks. esim. Kilroy et al., 2007; Secker et al., 2007; Hughes, 2013; Wright et al. 2013; Lawson et al., 2014)

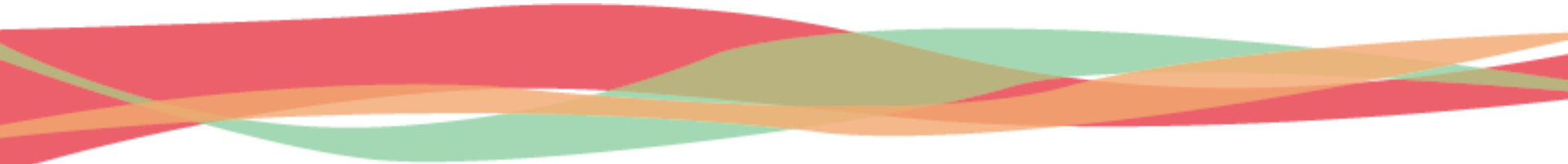




Taide sosiaalisen osallisuuden ja
osallistumisen lisääjänä

TAIKU
SYDÄN

- 
- Tutkimuksissa on esitetty, että yhteisöllinen ja osallistava taiteellinen toiminta voi lisätä sosiaalista vuorovaikutusta, sosiaalista tukea ja luottamusta sekä tarjota osallistujille kokemuksia nähdyn, kuullun sekä arvostetun tulemisesta. (ks. esim. Kelaher et al., 2013; Wright et al., 2013; Lawson et al., 2014)
 - Taiteellisen toiminnan myötä on mahdollista oppia ja kehittää sosiaalisia taitoja ja laajentaa verkostoja, joita voi hyödyntää myös muussa elämässä ja omassa arjessa. (ks. esim. VicHealth, 2003; Argyle & Bolton, 2005; Wright et al., 2013)
 - Taiteen on tutkimuksissa havaittu tuovan yhteen eri-ikäisiä ja -taustaisia ihmisiä sekä tukevan kulttuurien ja sukupolvien välistä ymmärrystä, erilaisuuden arvostamista ja empatiaa. (ks. esim. Everit & Hamilton, 2003; Wright et al., 2013; Cain et al., 2016)
 - Taiteellisen toiminnan erityispiirteenä on esitetty olevan, että se voi parantaa vuorovaikutusta ja kommunikaatiota sekä mahdollistaa kommunikoinnin myös muilla tavoin kuin verbaalisesti tai riippuvaisena kognitiivisista kyvyistä (ks. esim. Lewis et al., 2016; Sapouna & Pamer, 2016; Young et al., 2016)

- 
- Tutkimuksissa on havaittu, että taiteellinen toiminta voi mahdollistaa myös sellaisten ihmisten mukaantulon, jotka ovat jääneet tai ovat vaarassa jäädä muiden aloitteiden ja palvelujen, esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluiden ulkopuolelle. (ks. esim. Hughes, 2013)
 - Yhteisöllinen taidetoiminta voi tuoda sosiaalisesti syrjässä olevat ja valtavirtaan tai enemmistöön kuuluvat yhteen sekä lisätä ja laajentaa ymmärrystä tuntemattomista asioista ja ihmisistä. (ks. esim. Wright et al., 2013; Lawson et al., 2014; Miner-Romanoff, 2016)

Ns. "pro-sosiaaliset" vaikutukset?

- Taide voi fasilitoida ja mahdollistaa monenlaisia sosiaalisia vaikutuksia
- Taideprosessien ennalta-arvaamattomuus
- Kuka määrittelee mikä on positiivinen tai hyväksyttävä vaikutus?
- Millaista toimintaa tuetaan?

Taide aktiivisen kansalaisuuden edistäjänä

- Taiteen ja taiteellisen toiminnan on esitetty tukevan kriittisesti ajattelevien ja muutokseen pyrkivien, osallistuvien kansalaisten ja reflektiivisten yksilöiden kehittymistä sekä edistävän kansalaisten osallistumista, kansalaistoimintaa ja aktiivista kansalaisuutta. (ks. esim. Catterall et al., 2012; Kelaher et al., 2014; Crossick & Kaszynska, 2016)
- Taiteellinen toiminta ja kulttuurinen osallistuminen voi mm. lisätä rohkeutta nuorten poliittiseen osallistumiseen sekä edesauttaa vähemmistöryhmien identiteetin vahvistumista, äänen kuuluville saamista ja yhteisössä tunnistetuksi tulemistä. (ks. esim. Ramsden et al., 2011; Kelaher et al., 2014)



Taide kriittisenä sosiaalisena käytäntönä

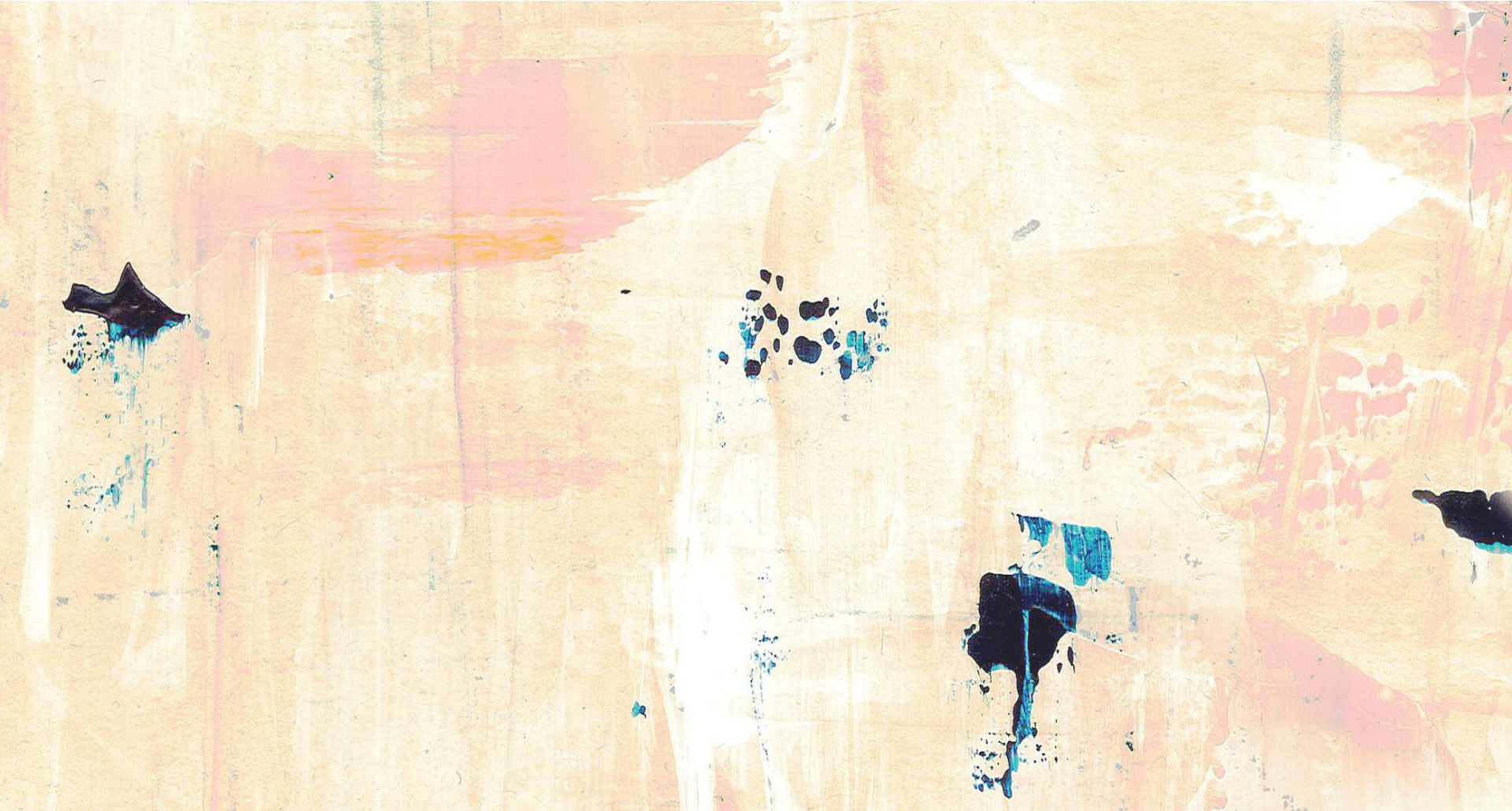
- Selviytymis- ja sopeutumiskeinojen kehittäminen vai vastaan puhuminen ja muutos?
- Kansalaisaktiivisuus vai kansalaistottelemattomuus?
- Esimerkiksi yhteisötaiteen perinne, devising, forum-teatteri...



Tutkimuksissa taiteellisen toiminnan merkityksiä liitetään mm.

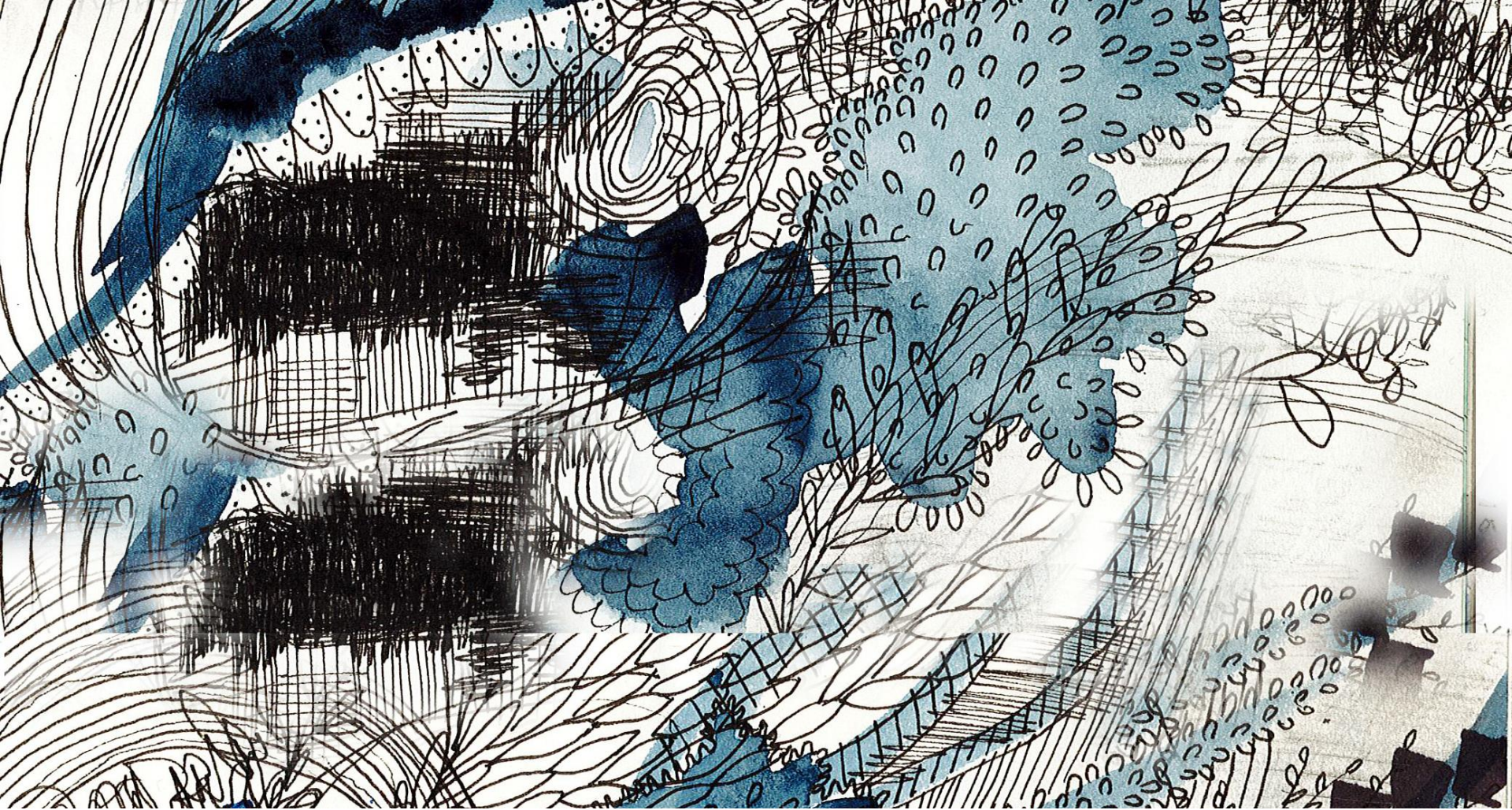
- Mahdollisuuteen luoda vaihtoehtoisia julkisia tiloja (ks. esim. Putland, 2008; Hughes, 2013)
- Havaita, tehdä näkyväksi ja tasoittaa valta-asetelmia ja valtasuhteita (ks. esim. Lewis et al., 2016; Sapouna & Pamer, 2016)
- Kyseenalaistaa ja haastaa hallitsevia normatiivisia rakenteita, käytäntöjä, käsityksiä, kertomuksia ja diskursseja (ks. esim. Preston, 2011; Hatton, 2013; Holdsworth, 2013; Hughes, 2013)
- Taiteellisessa toiminnassa voidaan myös asettaa avoimeksi normatiivisia hoivan käytänteitä ja uudistaa hoivan kulttuuria (ks. esim. Hughes, 2013)
- Taidetoiminnan kautta voidaan purkaa esimerkiksi käsitystä paranemisprosessista yksilötason prosessina ja selviytymistarinaa sekä tuoda esille paranemisprosessin relationaalisuus ja tilanteisuus sekä siihen vaikuttavien mm. sosiaalisten ja materiaalistien resurssien saatavuus (ks. esim. Lewis et al., 2016)





Taide elinympäristön, asuinympäristön
ja hoitoympäristön kehittämisessä

TAIKU
SYDÄN



Taide erottamattomana osana
inhimillistä elämää ja arkea

TAIKU
SYDÄN

Taiteen vaikutusten relatiivisuus ja kontekstisidonnaisuus

- Monet tekijät vaikuttavat siihen, millä tavoin taide vaikuttaa tai vaikuttaako se. (ks. esim. Galloway, 2006;2009; Hampshire & Matthijsse, 2010; Daykin et al., 2012; Brown & Novak-Leonard, 2013)
- Valmius ottaa vastaan taidetta
- Yksilötason tekijät (kiinnostuneisuus, odotukset, tiedot ja taidot jne.)
- Sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (normit, arvot jne.)
- Fyysiset ja materiaaliset tekijät

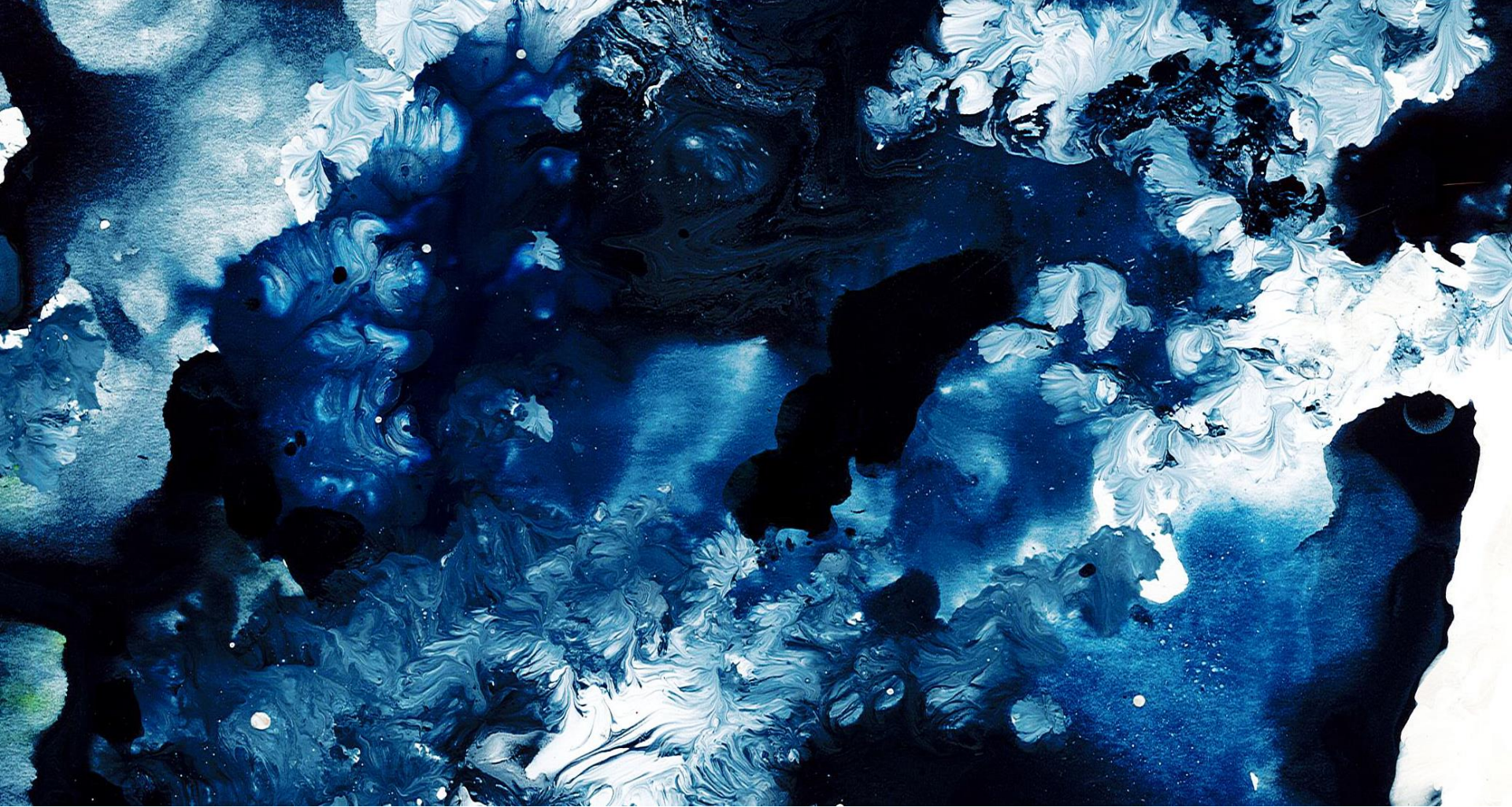
Esitettyä tutkimuskritiikkiä mm.

- Tutkimusten heikko laatu
- Metodologiat, menetelmät, analyysi, tulosten tulkinta ja raportointi jne.
- Vähäinen teoreettinen ymmärrys taiteen vaikutuksiin liittyen
- Mahdollisten negatiivisten vaikutusten tavoittaminen?

Lopuksi:

- Taiteen hyvät vaikutukset mahdollisia vain jos pääsee osallisiksi taiteista
- Juuri ne, jotka ehkä eniten hyötyisivät, jäävät kaikkein useimmiten palvelujen ulkopuolelle
- www.artsequal.fi
- Tutkimuskatsaus on ladattavissa Turun AMK:n Julkaisukauppa LOKIsta: <http://loki.turkuamk.fi/PublishedService>





Kiitos!

TAIKU
SYDÄN