



Taikusydän on kulttuurihyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste. Kehitämme verkostomme kanssa ratkaisuja, joilla taiteen, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten yhteistyö saadaan pysyväksi osaksi hyvinvointia edistäviä palveluita. Viestimme kulttuurihyvinvointialan ajankohtaisista uutisista.

Taikusydämen teemautiskirje: tutkimuksia kulttuuriosallistumisen merkityksestä mielen hyvinvointiin

Taikusydämen vuoden 2022 toisessa tutkimuksen teemautiskirjeessä keskitytään taide- ja kulttuuriosallistumisen vaikutuksiin ja merkityksiin mielen hyvinvoinnin ja elämänlaadun näkökulmasta. Teemautiskirjeeseen on koottu yhteen vuosien varrella Taikusydämen uutiskirjeissä julkaistuja aiheeseen liittyviä tutkimusuutisia.

Teemautiskirjeeseen koottujen tutkimusten mukaan taiteen tekeminen ja taiteisiin osallistuminen voi monin tavoin auttaa parantamaan mielen hyvinvointia sekä tukea toipumista. Taideosallistuminen voi muun muassa vähentää masennusta ja ahdistuneisuutta sekä lisätä itseluottamusta ja itsetuntoa. Taidetoiminta voi myös tukea mielialojen säätelyä, oppimista, identiteetin uudelleenrakentamista sekä kiinnittymistä ympäröivään yhteisöön.

Kaikki teemautiskirjeeseen valitut tutkimukset ovat open access -julkaisuja, eli ne ovat vapaasti ja maksutta ladattavissa ja luettavissa.

Taikusydämen tiimi



Osallistujien kokemuksia kulttuurilähetetoiminnasta Ruotsissa



Taidetoimintaan osallistumisen merkitys identiteetin kokemukseen mielenterveyden haasteista kärsivillä ihmisillä

Ruotsissa toteutetussa laadullisessa tutkimuksessa selvitetään kulttuurilähetetoimintaan osallistuneiden kokemuksia ryhmämuotoisesta taidetoiminnasta. Kulttuurilähetetoimintaan osallistuvat henkilöt olivat sairaalomalla mielenterveysongelmien, kuten masennuksen ja ahdistuneisuuden tähden ja/tai niska-, hartia ja selkäkipujen tähden. 21-65-vuotiaat osallistujat saivat lähetteen toimintaan yleislääkäriltä tai muulta terveydenhuollon ammattilaiselta.

Tutkimuksen mukaan ammattitaiteilijoiden ohjaamiin taideinterventioihin osallistuminen tarjosi vaatimuksista vapaan tilan, johon osallistujat kokivat kuuluvansa ja jossa oli mahdollista haastaa itseään ja harjoitella uusia taitoja. Tulokset antavat viitteitä siitä, että kulttuurilähetetoiminta voi auttaa parantamaan mielen hyvinvointia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Terveyttä edistävien muutosten tärkeiksi osatekijöiksi nostettiin koettu yhteenkuuluvuus, salliva ympäristö sekä sopivasti haastava taidetoiminta.

Bergman, P., Jansson, I. & Bülow, P. (2021). 'No one forced anybody to do anything – and yet everybody painted': Experiences of Arts on Referral, a focus group study. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*, 3(1-2), 9-20.

**Tutustu tutkimukseen
(englanniksi)**

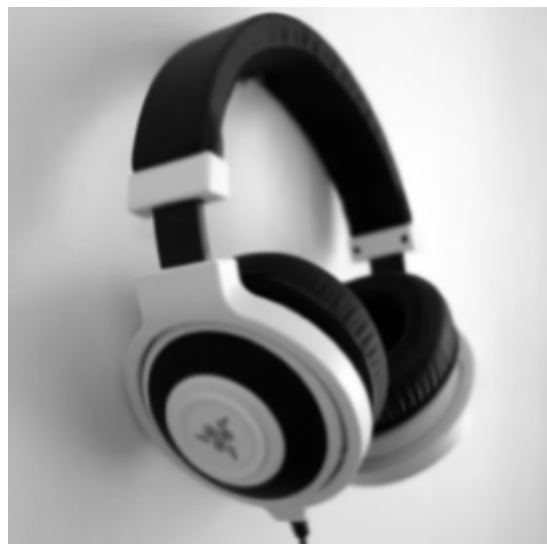


Norjassa toteutetussa laadullisessa tutkimuksessa selvitetään narratiivisen analyysin keinoin musiikki- ja teatterityöpajoihin osallistumisen merkitystä identiteetin kokemukseen pitkäaikaisista mielenterveyden haasteista kärsivillä ihmisillä.

Tutkimuksen mukaan osallistuminen musiikki- ja teatterityöpajoihin voi muuttaa osallistujien kokemuksia identiteetistä niin yksilöllisellä kuin yhteisöllisellä tasolla. Taidetoimintaan osallistuminen voi esimerkiksi mahdollistaa mielisairauteen liittyvän identiteetin haastamisen ja vaihtoehtoisten identiteettien rakentamisen.

Ørjasæter, K. B., Stickley, T., Hedlund, M. & Ness, O. (2017). Transforming identity through participation in music and theatre: exploring narratives of people with mental health problems. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 12, 1379339.

**Tutustu tutkimukseen
(englanniksi)**



Improvisaatio tukee oppimista ja elämänlaatua

Eeva Siljamäki tarkastelee väitöskirjassaan improvisaation moninaisia mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Tutkimuksen tavoitteena on edistää improvisaation teoretisointia sosiaalisena toimintana ja pedagogisena lähestymistapana sekä luoda ymmärrystä siitä, miten yhdessä improvisointi voi edesauttaa musiikillista oppimista sekä parantaa myös elämänlaatua.

Väitöskirjatutkimuksen mukaan improvisaatiopedagogiikalla voidaan tukea kaikenlaisten oppijoiden sosiaalisia taitoja sekä valmiuksia kohdata epävarmuuden tunteita. Yhteistyön ja yhdessä oppimisen kannalta tärkeää on vuorovaikutuksen laatu ja turvallisuuden kokemus.

Siljamäki, E. (2021). Plural possibilities of improvisation in music education: An ecological perspective on choral improvisation and wellbeing. University of the Arts Helsinki.

**Tutustu tutkimukseen
(englanniksi)**

Musiikin kuuntelulla ja lukemisella yhteys mielen hyvinvointiin koronasulun aikana

Tuoreessa brittitutkimuksessa tarkastellaan erilaisten ajankäyttötapojen yhteyttä mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin koronasulun aikana Britanniassa.

Tilastollisen tutkimuksen aineisto kattaa yli 50 000 aikuista ja tarkasteluajanjaksona on 11:n viikon tiukimpien koronarajoitusten ajanjakso keväällä 2020.

Tutkimuksessa havaittiin, että koronapandemian aikana erilainen harrastustoiminta, kuten lukeminen, musiikin kuuntelu, liikunta ja puutarhanhoito oli yhteydessä vähäisempään ahdistuneisuuteen, masentuneisuuteen sekä parempaan elämään tyytyväisyyteen. Sen sijaan runsaalla koronauutisten seuraamisella tai televisionkatselulla oli yhteys heikompaan mielen hyvinvointiin.

Bu, F., Steptoe, A., Mak, H. & Fancourt, D. (2021). Time use and mental health in UK adults during an 11-week COVID-19 lockdown: a panel analysis. The British Journal of Psychiatry.

**Tutustu tutkimukseen
(englanniksi)**

Kulttuuriosallistuminen voi olla masennukselta suojaava tekijä ikääntyvillä

Vuonna 2018 julkaistussa brittitutkimuksessa selvitettiin, voiko kulttuuriosallistuminen olla masennukselta suojaava tekijä ikääntyvillä (52-89-vuotiailla). Tutkimuksessa tarkasteltiin mm. museoissa, teatterissa ja elokuvissa käymisen yleisyyttä suhteessa masennusrisktiin 10 vuoden aikajaksolla. Tutkimuksessa havaittiin annos-vastesuhde kulttuuriosallistumisen yleisyyden ja masennukseen sairastumisriskin välillä, kun sosiodemografiset, terveyteen liittyvät ja sosiaaliset tekijät oli huomioitu. Tutkimuksen mukaan niillä, jotka kävivät kulttuuritilaisuuksissa kerran kuussa tai useammin, oli jopa 48% alhaisempi riski sairastua masennukseen.

Fancourt, D. & Tymoszuk, U. (2018) Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. The British Journal of Psychiatry.

Tutustu tutkimukseen (englanniksi)



Musiikki psyykkisen terveyden edistäjänä musiikin ammattilaisilla

Pohjoismaissa toteutettuun kyselytutkimukseen perustuvassa tutkimusartikkelissa tarkastellaan musiikkia psyykkisen terveyden edistäjänä musiikin ammattilaisilla.

Tutkimuksen mukaan musiikin ammattilaiset, mukaan lukien mm. musiikin opettajat, musiikkiterapeutit, muusikot ja tutkijat, pitävät musiikkia oman psyykkisen terveyden kannalta merkityksellisenä. Musiikki tarjoaa heille mm. affektiivisiä kokemuksia, kuulumisen kokemuksia sekä tukee mielialan säätelyä.

Saarikallio, S. et al. (2020). Music as health resource for psychological health for music professionals: A Nordic survey. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*, 2(1), 38-50.

**Tutustu tutkimukseen
(englanniksi)**



Teatteri toipumisen välineenä

THEATRE – teatteri toipumisen välineenä - taide- ja tutkimusprojektin tarkoituksena oli tutkia ja tehdä näkyväksi asumispalveluissa asuvien mielenterveyskuntoutujien ja muistisairauksia sairastavien sekä asumispalveluyksiköissä työskentelevien ihmisten ajatuksia ja kokemuksia kodista teatterin keinoin. Projektissa tutkittiin lisäksi sitä, miten teatteri voisi toimia osana kuntoutusta.

Projektin loppuraportissa esitellään projektin taustoja, toteuttamista, merkityksiä ja vaikutuksia. Tutkivan teatteriryhmän jäsenet ja taustaorganisaation työntekijät kertovat raportissa mm. projektiin osallistumisen vaikutuksista niin henkilökohtaisella, ammatillisella kuin organisaatiotasolla.

Jäntti, S. & Loisa, J. (2018). (toim.) Kotiteatteriprojekti. Teatteri toipumisen välineenä -hankkeen loppuraportti.

Tutustu tutkimukseen

Kirjallisuuskatsaus: Visuaalinen taide ja mielenterveys

Vuonna 2018 julkaistussa systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan visuaalisen taiteen vaikutuksia subjektiiviseen hyvinvointiin 15-64 -vuotiailla aikuisilla, joilla on diagnosoitu mielenterveyden häiriö.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella on näyttöä siitä, että erilaiset visuaalisen taiteen toiminnot voivat mm. vähentää masennusta ja ahdistusta sekä lisätä itseluottamusta ja itsetuntoa mielenterveyden haasteista kärsivillä henkilöillä. Visuaaliseen taidetoimintaan osallistuminen voi tukea toipumista ja identiteetin uudelleenrakentamista sekä kiinnittymistä ympäröivään yhteisöön.

Katsauksessa kiinnitetään kriittisesti huomiota mukaan valittujen tutkimusten laatuun ja tuodaan esiin aiheeseen liittyvien laadukkaiden vertaisarvioitujen tutkimusten vähyyt.

Tomlinson, A. et al. (2018). Visual art and mental health. A systematic review of the subjective wellbeing outcomes of engaging with visual arts for adults ("working-age", 15-64 years) with diagnosed mental health conditions. What Works Centre for Wellbeing.

Tutustu tutkimukseen (englanniksi)

Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia kuntoutusmuotona masennuspotilaille

Tanssi-liiketerapialla voi olla suotuisia vaikutuksia masennuksen hoidossa, osoittaa KELAn rahoittama tutkimus. Tutkimuksessa tanssi-liiketerapiaan osallistuneiden oireet vähenivät merkittävästi verrattuna kontrolliryhmäläisiin, joiden oireet eivät muuttuneet. Lisäksi osallistujien työ- tai opiskelukyky vahvistui. Terapiaan osallistuneista lähes 45 % hyötyi siitä.

Pylvänäinen, P., Hyvönen, K., Muotka, J., Forsblom, A., Lappalainen, R., Levaniemi, A. & Maaskola, N. (2021). Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia kuntoutusmuotona masennuspotilaille. Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 157.

Tanssiliiketerapia hoitaa masennusta muuttamalla kehonkuvaa myönteisemmäksi

Päivi Pylvänäinen tutkii väitöstyössään tanssi-liiketerapian ryhmämuotoista käyttöä masennuksen hoidossa. Tanssi-liiketerapia on yksi luovien taideterapioiden muoto, joka perustuu vuorovaikutukseen, liikkeeseen ja keskusteluun. Tutkimus osoittaa, että tanssi-liiketerapiaryhmien tuottama kehonkuvan muuttuminen positiivisemmaksi liittyi masennusoireilun vähenemiseen.

Pylvänäinen, P (2018). Dance Movement Therapy in the Treatment of Depression Change in Body Image and Mood - A Clinical Practice Based Study. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 621. University of Jyväskylä.

Tutustu tutkimukseen

Tutustu väitöstutkimukseen

#kulttuurihyvinvointi

Taikusydämen uutiskirje kertoo noin kerran kuukaudessa kulttuurihyvinvointialan ajankohtaisista tapahtumista, julkaisuista, koulutuksista, tutkimustiedosta, hankkeista, rahoitus- ja työmahdollisuuksista sekä hyvistä toimintamalleista.

Yhteystiedot

Taikusydän
Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemia
Linnankatu 54
20100 Turku
p. +358 50 5985257
anna-mari.rosenlof@turkuamk.fi

[Tilaa uutiskirje](#)

taikusydan.fi
Peruuta uutiskirje

Seuraa Taikusydäntä somessa

