



Taidelähtöisistä menetelmistä hyvinvointia sosiaaalialalla - kirjallisuuskatsaus

Kirsi Lindqvist

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Taidelähtöisistä menetelmistä hyvinvointia sosiaalialalla -
kirjallisuuskatsaus**

Kirsi Lindqvist
Sosionomi (amk)
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2020

Kirsi Lindqvist

Taidelähtöisistä menetelmistä hyvinvointia sosiaalialalla - kirjallisuuskatsaus

Vuosi 2020 Sivumäärä 29

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota yhteen tutkimustietoa siitä, miten taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää sosiaalialalla ja miten ne vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin koko elämänsäkaarella. Taidelähtöisillä menetelmillä tarkoitetaan tanssin, musiikin, kuvataiteiden, kirjallisuuden, draaman ja sirkuksen käyttöä erilaisten asiakasryhmien kanssa. Tällöin taidetoiminnan prosessi ja oppimiskokemus nähdään yhtä tärkeänä asiana kuin taiteellinen lopputulos. Tavoitteena oli, että kerätty tutkimustieto olisi saatavissa niiden ammattilaisten parissa, jotka voivat hyödyntää taidelähtöisiä menetelmiä työssään. Tutkimuskysymykset olivat: Miten taidelähtöiset menetelmät edistävät ihmisten hyvinvointia viime vuosina tehtyjen tutkimusten mukaan? Miten taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää sosiaalialalla?

Opinnäytetyö toteutettiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena ja tiedonhaku tehtiin systemaattisesti käyttäen erilaisia hakukoneita ja hakusanayhdistelmiä. Tutkimusaineisto pyrittiin rajaamaan mahdollisimman hyvin tutkimusongelmaa vastaavaksi. Tutkimusaineisto on kerätty vuosien 2015 - 2019 väliltä, jotta tulokset olisivat mahdollisimman ajankohtaisia. Lähteiksi valikoitui viisi teosta, joista löytyi laajoja tutkimustuloksia aiheen tiimoilta.

Tutkimuksista nousivat esille etenkin taidelähtöisten menetelmien kuuluminen ihmisoikeuksiin eli jokaisella kansalaisella tulisi olla mahdollisuus osallistua toimintaan ikään, asemaan ja kuntoon katsomatta. Kulttuuria viedään vahvasti laitosmaailmaan, työelämään ja kaduille, koska sen hyvinvointivaikutukset ovat kiistattomat. Taide vaikuttaa ihmiseen monin tavoin, kuten luomalla yhteisöllisyyttä, parantamalla itsetuntoa, lisäämällä fyysistä kuntoa, vahvistamalla stressinhallintaa ja tuomalla tunteita helpommin käsiteltäviksi. Taiteella voi olla terapeuttisia vaikutuksia olematta kuitenkaan taideterapiaa.

Asiasanat: Taidelähtöiset menetelmät, sosiaaliala, kulttuurihyvinvointi, kirjallisuuskatsaus

Kirsi Lindqvist

Art-based methods and well-being in social services - literal review

Year 2020

Pages

29

The aim of this thesis was to investigate how art-based methods can be applied and how they affect people's well-being throughout their life from the perspective of social services. Art-based methods refer to the use of; dance, music, visual arts, literature, drama and circus with a diverse group of clients. In this case, the process and learning experience of the art activity is considered as important as the artistic result. The research questions were: How do art-based methods promote well-being according to recent research? How can art-based methods be used in social services?

The study was conducted as a literature review. The review was systematically searched using various search engines and keyword combinations. The purpose of the study was to collect research data between 2015 and 2019 to keep the results as up-to-date as possible. Five studies and articles that responded to the research question were selected as sources.

The result of the study is that art-based methods and culture are human rights that every citizen should have the opportunity to participate in, regardless of age, social status and physical condition. Culture is being actively utilised in the world of institutions, workplaces and the streets, because its effects on well-being are undeniable. Art affects people in many ways, such as creating sense of community, reinforcing self-esteem, increasing physical fitness, enhancing stress management skills and making emotions easier to handle. Art can have therapeutic effects without being art therapy.

Cultural well-being refers to the integration of both health care and social services and the bringing together of the cultural and creative sector into a single activity. This will allow professionals in both fields to apply their own professional expertise to enhance customer well-being.

Keywords: Art-based methods, social field, cultural well-being, literature review

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön keskeiset käsitteet	7
2.1	Kulttuurihyvinvointi	7
2.2	Taidelähtöiset menetelmät	8
2.3	Sosiaaliala	8
3	Opinnäytetyön tausta, tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	9
3.1	Aiempi tutkimustausta	9
3.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	10
4	Kirjallisuuskatsauksen toteutus	11
4.1	Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	11
4.2	Aineiston haku	12
4.3	Aineiston kuvaus	13
4.4	Aineiston analysointi	14
5	Tulokset	15
5.1	Taiteen ja kulttuurin merkityksiä sosiaalialalla	16
5.2	Näkökulmia taiteen hyvinvointivaikutuksiin	16
5.3	Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvointia edistämässä	19
5.4	Taiteilijan työmahdollisuudet sosiaalialalla	20
6	Johtopäätökset	21
7	Pohdinta	22
7.1	Luotettavuus ja eettisyys	23
7.2	Jatkotutkimusehdotus	24
	Lähteet	25
	Taulukot	29

1 Johdanto

Taiteilijat ja taidelähtöinen toiminta ovat tulossa vahvasti osaksi sosiaali- ja terveysalan palveluita niin kuntatasolla kuin kolmannella sektorillakin. Alasta puhutaan kulttuurihyvinvoinnin alana, joka on uusi ja vielä melko tuntematon termi (Känkänen 2019). Taiteilijat voivat nykyään työllistyä erilaisiin taidevetoisiin projekteihin ja hankkeisiin, joten uusia nimikkeitä, työskentelytapoja ja moniammatillisia mahdollisuuksia on tulevaisuudessa näköpiirissä. Sosiaalialan ja taidealan yhdistäminen ei ole mutkatonta, mutta tutkimusten mukaan siitä on kiistatonta hyötyä. Kulttuurisella toiminnalla voidaan vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin, terveyteen, osallisuuteen, yhteisöllisyyteen, työssäjaksamiseen sekä itsetuntoon koko elämänkaarella. (Lehikoinen, Pässilä, Martin & Pulkki 2016.) Kulttuuripalveluiden tulee olla esteettömästi kaikkien käytössä taloudellisesta tilanteesta ja yhteiskunnallisesta asemasta riippumatta (Kaattari & Suksi 2019).

Tässä opinnäytetyössä on tutkittu kirjallisuuskatsauksen avulla sitä, miten taidelähtöiset menetelmät vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Tutkimuksen aihe nousi vanhasta kulttuurialan opinnäytetyöstäni, jonka tein Hämeen ammattikorkeakoulussa (HAMK). Siinä tutkin taideryhmän vaikutusta mielenterveyskuntoutujien arjessa jaksamiseen. Koska nyt kyseessä on sosiaalialan opinnäytetyö, päätin jatkaa tutkimustani tarkastelemalla, miten erilaiset taidelähtöiset menetelmät vaikuttavat kaikenikäisiin ihmisiin vauvasta vaariin ja miten taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää sosiaali- ja terveysalalla. Aihe kiinnostaa minua ja uskon itse taiteen kuntouttavaan vaikutukseen. Opinnäytetyö on osa-ahotoitu Laurea-ammattikorkeakoulun tutkintösäännön mukaisesti.

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kirjallisuuskatsaus ja sen avulla hain tietoa viime vuosina tehdyistä alan tutkimuksista. Taidelähtöisillä menetelmillä tarkoitetaan yleensä tanssia, musiikkia, draamaa, kuvataiteita, luovaa kirjoittamista ja sirkusmenetelmiä. Olen rajannut opinnäytetyöni ulkopuolelle taideterapian, musiikkiterapian ja muut terapiat, jotka ovat omia, laajoja kokonaisuuksiaan. Pidän silti mukana taiteen terapeuttisuuden.

Opinnäytetyön tarkoitus on koota yhteen tutkimustuloksia, joita voidaan käyttää sosiaalialalla toiminnan suunnittelun tukena tai apuna toiminnan rahoituksen hakemisessa. Tutkimustulokset ovat luotettava ja tärkeä lähde silloin, kun toiminnan tarvittavuutta täytyy perustella esimerkiksi järjestötasolla. Opinnäytetyö tarjoaa ajankohtaista tietoa kulttuurihyvinvoinnin kentältä ja se voi virittää ideoita siihen, miten kulttuuria voisi lisätä sosiaali- ja terveysalan palveluihin.

2 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

Tässä luvussa avaan opinnäytetyöni tietoperustana olevia käsitteitä, joita ovat kulttuurihyvinvointi, taidelähtöiset menetelmät sekä sosiaaliala. Käsitteet on valittu tukemaan opinnäytetyön teoriapohjaa.

2.1 Kulttuurihyvinvointi

Päivi Känkänen (2019) kirjoittaa, että taiteen käyttö sosiaali- ja hyvinvointialalla on lisääntynyt huomattavasti viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana, joiden aikana aihetta on tutkittu. Materiaalia ja näyttöä taidelähtöisten menetelmien vaikutuksista on kertynyt jo pidemmältä ajalta. Kulttuurihyvinvoinnin ja taiteen hyvinvointivaikutusten käsitteiden vakiintuminen kertoo muutoksesta, jota on tapahtunut. Känkäsen (2019) mukaan taidelähtöiset menetelmät eivät ole kulttuuriin tai ikään sidonnaisia, vaan niitä voi soveltaa eri asiakasryhmien kanssa. Keskeistä on se, mitkä asiat ovat merkityksellisiä eri ihmisryhmille ja miten niitä asioita voidaan korostaa ja vahvistaa. Teatterin, tanssin, musiikin ja kuvataiteiden avulla voidaan käsitellä sellaisia asioita, joihin ei puheen kautta päästä käsiksi ja samalla menetelmät herkistävät uusille kokemuksille. Taideyliopisto on koordinoinut ArtsEqual-nimistä hanketta, jossa lähes sata tutkijaa on tutkinut sitä, miten taide voisi lisätä yhteiskunnallista tasa-arvoa ja hyvinvointia julkisena palveluna. Kyseessä on Suomen historiassa yksi suurimmista taiteiden tutkimushankkeista.

Kulttuurihyvinvoinnilla viitataan Kaattari & Suksin (2019, 11 - 12) mukaan kokemukseen, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia tai ovat muuten yhteydessä siihen. Käsite voi tarkoittaa myös kulttuurihyvinvointialaa, joka sisältää ne toiminnan, koulutuksen, kehittämisen ja tutkimuksen kentät, joilla sovelletaan eri taiteenalojen ja sosiaali-, terveys-, kasvatus-, ja hyvinvointialojen yhteistyöstä syntyvää sisältöä. Kulttuurihyvinvoinnin tavoitteita on monenlaisia ja niitä voivat olla esimerkiksi toimintakyvyn ja elämänhallinnan tunteen lisääminen, yksinäisyyden ja eristäytymisen ehkäiseminen, osallisuuden lisääminen, työhyvinvoinnin parantaminen tai mielenterveyden tukeminen. Toimintaa tarjotaan yhä enemmän erilaisissa sosiaali- ja terveysalan yksiköissä, joissa tavoitetaan perinteisen taidetoiminnan ulkopuolelle jääviä asiakkaita.

Huhtinen-Hildén (2019, 32) kirjoittaa, että Suomessa on kehitetty viime vuosina innokkaasti erilaisia taidemenetelmiä, joita voi käyttää osana vanhustyötä ja tätä kutsutaan toisella nimellä kulttuuriseksi vanhustyöksi. Se ei tarkoita erillisiä menetelmiä tai palvelumallia, vaan asennetta, jolla taide ja kulttuuri otetaan osaksi vanhuspalveluja suunnittelun, johtamisen ja arjen toiminnan kautta.

2.2 Taidelähtöiset menetelmät

Suomessa on käytetty taidelähtöisiä menetelmiä sosiaali- ja terveysalalla 1990-luvun puolivälistä saakka. Menetelmistä käytetään myös käsitteitä yhteisötaide tai keskustelutaide, sosiaalinen koreografia, yhteisötanssi, yhteisömusiikki ja osallistava tai sosiaalinen teatteri. (Korhonen 2013.)

Taidelähtöisille menetelmille on Tuhkusen (2019, 17) mukaan olennaista se, että jokainen on tervetullut osallistumaan aiemmasta osaamisesta riippumatta. Taidetta ei tehdä pelkästään lopputuloksen vuoksi, vaan vähintään yhtä tärkeää on prosessi ja oppimiskokemus. Käsite taidelähtöinen viittaa yleensä taiteen käyttämiseen menetelmänä tai välineenä. Olipa taidemenetelmänä sitten kuvataide, tanssi tai musiikki, sen hyötynä on taiteen kokonaisvaltaisuus ja moniaistisuus, joka aktivoi mieltä ja kehoa. Taiteen avulla abstrakti asia saadaan näkyväksi, jolloin sitä on helpompi käsitellä ja kommunikointi helpottuu, vaikka yhteistä kieltä ei olisi.

Taiteen kyky parantaa perustuu Tammen (2011, 53 - 54) mukaan siihen, että sillä on voimaa saada mieli liikkeelle. Taidelähtöisillä menetelmillä sukellaan mielen tietoista kerrosta syvemmälle, lähelle tunteita ja kokemuksia, jolloin kokemis- ja ajatustapoja päästään muokkaamaan. Taidemuotojen avulla voidaan ilmaista tunteita, mutta myös uusia tunteita syntyy taideteosten myötä. Kriisin ja ahdistuksen keskellä ihmiselle on luontaista pyrkiä kivusta pois päin, mutta taide voi kannatella ihmistä kärsimyksen keskellä ja auttaa kestämään kaaosta. Jos asioita uskaltaa käsitellä tunteelle antautuen, on mahdollista saada niille uudenlaisia ratkaisuja ja löytää omia sisäisiä, parantavia voimia. Taidetta voidaan käyttää myös terapeuttisesti, vaikka kyseessä ei olisikaan taideterapia. Taiteen harrastaminen voidaan nähdä itsehoiton välineenä ja kasvun tukemisessa, ei niinkään hoitona.

2.3 Sosiaaliala

Sosiaalialalla tarkoitetaan yleensä sosiaalipalveluita, joita kunta sekä yksityinen ja kolmas sektori tarjoavat. Sosiaalialaa voi opiskella eri ammattikorkeakouluissa sosiaalialan koulutusohjelmissa, joista valmistuu sosionomiksi. Sosiaalityöntekijät valmistuvat yliopistosta. Sosiaalialan ammattilaiset osaavat työskennellä erilaisten ihmisten kanssa ja tavoitteena on lisätä hyvinvointia sekä ehkäistä syrjäytymistä (Sosiaaliala ammattikorkeakoulussa 2019).

Jokaisella kansalaisella on oikeus sosiaalipalveluihin. Niitä järjestää henkilön oma asuinkunta ja palveluilla taataan välttämätön huolenpito sekä toimeentulo. Palveluita järjestetään jokapäiväisestä elämästä selviytymisen tueksi, asumisen tueksi, taloudellisen tuen tarpeeseen, syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja osallisuuden edistämiseksi, äkillisten kriisien kohdatessa, lapsen kasvun tukemiseksi sekä päihde- ja mielenterveysongelmien hoitamiseksi. Sosiaalialalla

työskentelee muun muassa sosiaalityöntekijöitä sekä sosiaaliohjaajia, jotka tekevät asiakkaalle palvelutarpeen arvioinnin ja määrittelevät tarvittavat palvelut sen mukaisesti. Sosiaalihuollon palveluihin kuuluvat muun muassa sosiaaliohjaus, perhetyö, kotipalvelu ja kotihoito, asumispalvelut, laitoshoido, liikkumista tukevat palvelut sekä päihde- ja mielenterveyspalvelut. Myös vammaispalvelut, lastensuojelu sekä kuntouttava työtoiminta kuuluvat kunnallisiin sosiaalipalveluihin. Lainsäädännön runsauden takia palvelut jaotellaan elinkaaren mukaisesti lapsiperheiden, aikuisten ja ikäihmisten palveluihin. (Sosiaalipalvelut 2019.)

Sosiaalialalla käytetään nykyään laajalti taide- ja kulttuurimenetelmiä työnteon välineinä. Työpaikallani, Vantaan ammattiopisto Variassa ja sen järjestämässä valmentavassa koulutuksessa (VALMA) on tehty yhteistyötä Sirkus Magentan kanssa. Sirkus Magentalla on ollut käynnissä Sirkuksesta siivet elämään-hanke, jonka puitteissa on tarjottu uudenlaista nivelvaiheita tukevaa toimintaa 15 - 29-vuotiaille nuorille. Kohderyhmänä ovat olleet sekä maahanmuuttajataustaiset nuoret että kantasuomalaiset työttömät nuoret, jotka ovat mukana Ohjaamon tai maahanmuuttaja- tai nuorisopalveluiden toiminnassa. Sirkustoiminnan tavoitteena on ollut tarjota onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa sosiaalisia taitoja, koska niistä on paljon hyötyä opiskelussa ja työelämässä. (Lasten ja nuorten säätiö 2018.) Sirkuspajoihin ovat Variassa osallistuneet valmentavassa koulutuksessa opiskelevat maahanmuuttajataustaiset aikuiset sekä Joustavasti Jatkoon -hankkeessa opiskelevat, vasta maahan saapuneet, peruskoulua suorittavat nuoret.

3 Opinnäytetyön tausta, tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia kirjallisuuskatsauksen avulla, miten taidelähtöiset menetelmät vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin ja miten niitä voidaan käyttää sosiaali- ja terveysalalla. Aihe nousi edellisestä opinnäytetyöstäni, jonka olen osa-ahotoinut Laurea-ammattikorkeakoulun tutkintosäännön mukaisesti. Osa-ahointi on vaikuttanut työn rajaamiseen niin, että lähteeksi on valittu vain suomenkielisiä materiaaleja.

3.1 Aiempi tutkimustausta

Olen opiskellut vuosina 2005 - 2009 Hämeen ammattikorkeakoulussa ohjaustoiminnan koulutusohjelmassa ja valmistuin vuonna 2009 ohjaustoiminnan artemiksi (amk). Suoritin viimeisen harjoitteluni Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n jäsentalolla Herttoniemessä ja tein siellä myös opinnäytetyöni. Työn nimi oli Helmeilevää taidetta - kokemuksia Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n taideryhmän toiminnasta.

Haastattelin HAMKin opinnäytetyötä varten kolmea mielenterveyskuntoutujaa, joista yksi toimi taideryhmässä vertaisohjaajana. Taideryhmä toimi jäsentalolla kerran viikossa ja siihen osallistui noin 10 kuntoutujaa joka kerta. Ryhmässä oli jokaisella tapaamiskerralla uusi teema, jonka pohjalta tehtiin kuvia eri tekniikoilla. Ideoita synnyttämässä saattoi olla runo, tekstinpätkä tai musiikkikappale. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia, miten taideryhmään osallistuminen vaikuttaa kuntoutujan arjessa jaksamiseen. Haastattelukysymykset liittyivät sekä arjen hallintaan ja ryhmässä tapahtuvaan toimintaan, että taiteen tekemisen kuntouttavaan vaikutukseen.

Tutkimuksen tuloksena oli, että taideryhmään osallistuminen tuki arjenhallintaa, koska se antoi syyn lähteä liikkeelle kotoa. Ryhmässä sai sosiaalisia kontakteja ja vertaistukea. Kuvien tekeminen koettiin mukavana tekemisenä, jonka avulla saattoi halutessaan käsitellä myös tunteitaan. Yksi haastateltavista oli hyvin tekninen piirtäjä, eikä nähnyt kuvan tekemisellä syvempää tarkoitusta, kun taas toinen kuntoutuja näki kuvat hyvin terapeuttisina. Kuvat asetettiin aina seinälle taidenäyttelyyn viikon ajaksi ja sen koettiin kohentavan itsetuntoa. Toisten tekemien kuvien katsominen toi myös iloa. (Junkkari 2009.) Tästä heräsi kiinnostus tutkia taiteen ja hyvinvoinnin yhteyttä syvemmin ja laajemmin.

3.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössäni tutkin sitä, miten taidelähtöiset menetelmät vaikuttavat yleisesti ihmisen hyvinvointiin ja miten niitä voidaan hyödyntää sosiaali- ja terveysalan kentällä. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kirjallisuuskatsaus, koska se palveli parhaiten työni tarkoitusta. Etsin hakukoneilla ja erilaisilla hakusanayhdistelmillä tietoa siitä, mitä taidelähtöisten menetelmien hyvinvointivaikutuksista on kirjoitettu vuoden 2015 jälkeen tähän päivään saakka.

Tutkimuskysymykset olivat:

- Miten taidelähtöiset menetelmät edistävät ihmisten hyvinvointia viime vuosina tehtyjen tutkimusten mukaan?
- Miten taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää sosiaalialalla?

4 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

Olen käyttänyt opinnäytetyössäni laadullista tutkimusmenetelmää ja toteuttanut tutkimukseni narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus valikoitui opinnäytetyön tutkimusmetodiksi, koska sen avulla sai kerättyä tietoa siitä, mitä taidelähtöisistä menetelmistä hyvinvoinnin tukena oli kirjoitettu viime vuosien aikana. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on metodisesti kevyin kirjallisuuskatsauksen muoto ja se sopi parhaiten tämän opinnäytetyön tavoitteisiin (Salminen 2011, 7). Salmisen (2011, 4) mukaan kirjallisuuskatsaus kuuluu kvalitatiivisten ja kvantitatiivisten metodien välimaastoon.

Kanasen (2014, 17 - 18) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineisto on monilähteistä ja tavoitteena on kokonaisvaltainen ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisen tutkimuksen avulla tutkittavasta asiasta on mahdollista saada syvälinen näkemys. Tämä opinnäytetyö on laadullista tutkimusta, sillä pyrin ymmärtämään teemaani laajasti ja kokoamaan siitä yhtenäisen kuvan.

Tutkittavaa aineistoa tulee käsitellä kriittisesti ja erottaa siitä puutteita ja ristiriitaisuuksia. Opinnäytetyön aineistosta ei juurikaan noussut kritiikkiä ja tulokset olivat hyvin samansuuntaisia. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta, mutta ei tuo työhöni kirjallisuuskatsauksen vaatimaa kriittisyyttä. Tein aineistohaut kirjallisuuskatsauksen sääntöjen mukaisesti, joten siltä osin kirjallisuuskatsauksen määritelmä täyttyy.

4.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Salminen (2011, 4 - 5) kirjoittaa kirjallisuuskatsauksen olevan tutkimusmetodi, jossa tehdään tutkimuksesta tutkimusta eli kootaan tutkimustuloksista tietoa ja niistä saadaan uusia tutkimustuloksia. Tutkimuskatsauksen tulee olla täsmällinen ja toistettavissa oleva tutkimustyö, joka perustuu luotettaviin ja korkealaatuisiin lähteisiin ja niistä tehtyihin johtopäätöksiin.

Kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa erilaisiin tyyliin, joita ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, perinteinen kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä meta-analyysi. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan kartoittaa olemassa olevien tutkimusten määrää ja sisältöjä. (Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 3.) Salmisen (2011, 3) mukaan Baumeister ja Leary (1997, 312) perustelevat kirjallisuuskatsauksen tavoitteita niin, että kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on rakentaa uutta teoriaa vanhan tutkimusteorian pohjalta sekä arvioida sitä. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan koostaa kokonaiskuvaa tietystä aihealueesta, tunnistaa ongelmia sekä kuvata tietyn aiheen kehitystä historiallisesti.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on Salmisen (2011, 6-7) mukaan yksi eniten käytetyistä kirjallisuuskatsaustyypeistä, jonka aineisto on laajaa eikä sitä sido tarkat metodiset säännöt. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan käyttää omana tutkimusmetodinään tai osana systemaattista kirjallisuuskatsausta. Kuvailevasta katsauksesta voidaan erottaa vielä kaksi suuntausta, integroiva sekä narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on metodisesti kevyin katsausmuoto, jonka avulla annetaan laaja kuva käsiteltävästä aiheesta tai kuvaillaan aiheen kehityskulkua. Sen avulla voidaan tutkia ajantasaista tutkimustietoa, mutta se ei välttämättä tarjoa kovin analyttistä tulosta. Tässä opinnäytetyössä on tarkasteltu aineistoa narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tavoin.

4.2 Aineiston haku

Laurean tiedonhankinnan lehtori Monika Czesh kertoi tiedonhankinnan pajassa 4.2.2020, miten eri hakukoneita käytetään. Tämän tiedon pohjalta suoritin hakuja 5.2.2020. Käytin hakukoneina Laurean Finnaa, Finnaa, Google scholaria, ProQuestia sekä Sage Premieriä. Käytin hakusanoina ”taidelähtöiset menetelmät” AND sosiaaliala tai ”taidelähtöiset menetelmät” AND hyvinvointi. Pidin taidelähtöiset menetelmät- termin lainausmerkkien sisällä, jotta hakukone ymmärsi sanojen tarkoittavan yhtä käsitettä. Lisäksi hain tietoa näiden kaikkien kolmen eri hakusanan yhdistelmällä. Kokeilin myös lyhentää sanoja ja laittaa perään *-merkin, jolloin hakukone ottaa mukaan kaikki sanat, jotka alkavat näin, esimerkiksi sosiaali*.

Sisäänottokriteereitä (taulukko 1) olivat tieteellinen julkaisu, artikkeli, hankeraportti tai kirja, kokonaisen tekstin löytyminen verkosta sekä julkistamisen aikaväli 2015 - 2019. Tein englanninkielisiä hakuja käyttämällä Sage Premier- ja ProQuest-hakukoneita. Haku ei tuottanut sellaista tulosta, joka olisi vastannut tutkimuskysymykseeni, joten päätin keskittyä pelkästään suomenkieliseen materiaaliin ja rajata tällä tavalla työni laajuutta. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineiston valintaa ohjailee tutkimuskysymys, jolloin aineisto valitaan niin, että se vastaa kysymykseen mahdollisimman hyvin (Kangasniemi ym. 2013, 295).

Rajasin tuloksista pois sellaiset artikkelit, joissa kirjoitettiin pelkistä taidelähtöisistä menetelmistä tai pelkästään hyvinvoinnista, eikä niiden vaikutuksesta toisiinsa. Selattuani kaikki hakujani vastaavat kirjoitukset valitsin 5 kappaletta artikkelikokoelmia ja tutkimusraportteja, jotka parhaiten vastasivat tutkimuskysymykseeni. Vaikka lähteitä on vain viisi, lähdemateriaalia oli yli 400 sivun edestä. Tutkimusaineistoni ulkopuolelle jäi tutkimusartikkeleita ja -raportteja muun muassa taiteen vaikutuksesta yhteisöllisyyteen ja yrityksen talouteen sekä erilaisen menetelmien käytöstä lastensuojelun kentällä, mutta aihe oli niin laaja, että materiaalia oli pakko rajata.

SISÄÄNOTTOKRITEERIT	POISSULKUKRITEERIT
<ul style="list-style-type: none"> - Teos tai artikkeli on kirjoitettu vuosina 2015-2019 - Teos vastaa tutkimuskysymykseen - Teos on kirja, e-kirja tai tieteellinen artikkeli tai artikkelikatsaus - Kielenä suomi tai englanti - Teksti löytyy kokonaan sähköisesti 	<ul style="list-style-type: none"> - Ennen vuotta 2015 kirjoitettu kirjallisuus - Opinnäytetyö, Pro-gradu-työ tai väitöskirja - Kieli on jokin muu kuin suomi tai englanti - Teos ei vastaa tutkimuskysymykseen

Taulukko 1: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Jokaisen eri hakukoneella tekemäni haun jälkeen selasin hakutulokseksi saamani materiaalin läpi tai luin johdannon. Jos materiaali vastasi tutkimuskysymykseeni, tallensin sen omalle koneelleni. Tehtyäni haut kaikilla hakukoneilla, koneellani oli tallennettuna kaksikymmentäviisi artikkelia, kirjaa ja tutkimusraporttia. Lähdin tarkastelemaan materiaaleja lähemmin ja jätin jäljelle vain sellaiset materiaalit, jotka vastasivat parhaiten tutkimuskysymykseen. Lopuksi aineistosta valikoitui viisi lähdettä, jotka olivat sisällöltään sopivimpia opinnäytetyöhöni.

4.3 Aineiston kuvaus

Lopullinen aineisto käsitti viisi lähdeteosta. Teoksista yksi oli laaja katsaus kulttuurihyvinvointialan kansainväliseen tutkimukseen, jossa käydään läpi taiteen vaikutukset eri ihmis- ja ikäryhmiin alan tutkimuksen kautta. Toinen teos käsitteli sitä, miten taiteilijat voivat hyödyntää osaamistaan erilaisissa sosiaali- ja terveyspalveluissa. Yksi teos oli lyhyempi tutkimuskatsaus alan tutkimuksiin, jossa keskitytään enimmäkseen masennuksen ja selkäongelmien parantamiseen ja kuntouttamiseen taiteen avulla.

Yhdessä teoksessa kerrotaan erilaisista taiteilijoiden tekemistä interventioista sairaalamaailmassa. Mukaan valikoitui myös opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön raportti, joka sisältää myös jatkotoimenpide-ehtotuksia tulevaisuutta varten. Raportti liittyy vuonna 2016 asettaman poikkihallinnollisen Terveyttä ja hyvinvointia edistävän taide- ja kulttuuritoiminnan yhteistyöryhmän toimintaan vuosina 2016-2019.

4.4 Aineiston analysointi

Opinnäytetyön aineisto koottiin eri tietokannoista ja analysoitiin teemoittelun avulla. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2009, 105 - 106) kirjoittavat, että teemoittelussa keskeiset aiheet eli teemat etsitään aineistolähtöisesti tekstistä yhdistäviä tai erottavia asioita. Tässä opinnäytetyössä teemoittelu tehtiin käsin tekstinkäsittelyohjelman leikkaa-liimaa-tekniikalla, eli aineistosta kopioitiin tekstiä taulukkoon. Teemoittelun tarkoituksena oli yhdistää aikaisempia tehtyjä tutkimuksia.

Yhteisiksi teemoiksi opinnäytetyössä nousivat taiteen käyttäminen työhyvinvoinnin edistämisessä, taiteilijan työmahdollisuudet sosiaalialalla, näkökulmat taiteen hyvinvointivaikutuksiin sekä taiteen ja kulttuurin merkitykset sosiaalialalla. Aineiston analysoinnin aikana valmistui tutkijan taulukko (taulukko 2), johon koottiin lähteet, menetelmät sekä keskeisiä tuloksia. Tutkijan taulukon valmistumisen jälkeen pelasin tuloksia tutkimuskysymyksiini.

Lähde	Tutkimusmenetelmiä	Keskeisiä tutkimustuloksia
Ikäläinen, P. 2017. Taiteesta tukea työhyvinvointiin.	Haastattelututkimus (Matinheikki-Kokko ym. 2016.) Koe- ja kontrolliryhmien tutkimus (Vaajoki 2016)	Tanssi- ja liiketerapia auttaa asiakkaita lisäämään hallinnan tunnetta, laajentamaan itseymmärrystä ja se helpottaa kehollisia oireita. Tanssi- ja liiketerapian ytimessä ovat kokonaisvaltainen kehollisuus sekä laajentunut liikekäsitys. Musiikki vähentää kirurgisten leikkausten jälkeisiä kiputiloja sekä vaikuttaa potilaan hengitystiheyteen ja verenpaineeseen. Musiikin kuunteleminen auttaa keskittymään muuhun kuin kipuun.
Kaattari, M. & Suksi, I. (Toim.) 2019. Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin...	Haastattelututkimus, tutkimushanke valtion koulukodeissa	Draamaharjoitukset ja teatterityöpajatoiminta auttoi nuoria ylittämään itsensä ja kohtaamaan omat rajansa sekä käsittelemään ahdistusta. Lastensuojelulaitosten nuorilla on paljon erilaisia ongelmia, joihin tarvitaan yksilölliseen hoitoon räätälöityä tukea pelkän keskustelun rinnalle.

<p>Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (Toim.) 2017. Taide ja hyvinvointi - Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen</p>	<p>Laadullinen pitkittäistutkimus (Hanrahan & Banerjee 2017)</p> <p>Laadullinen aineistoanalyysi ja seuranta (Koponen, Honkasalo & Rautava 2017)</p>	<p>Taidetoiminnan on todettu vaikuttavan syrjäytymisuhan alla olevien nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin positiivisesti. Toiminnalla voidaan parantaa nuorten itsetuntemusta, itsetuntoa, itseluottamusta, omien vahvuuksien tunnistamista sekä ajattelu- ja reflektiotaitoja.</p> <p>Vanhuksille järjestetyt, yksilöllisesti suunnitellut taidehetket toivat vaihtelua päivän kulkuun, lisäsi itsetuntoa sekä sosiaalista pääomaa ja sen mukana hyvinvointi koheni.</p>
<p>Lehikoinen, K., Pässilä, A., Martin, M. & Pulkki, M. (toim.) 2016. Taiteilija kehittäjänä</p>	<p>Taiteilijoiden tekemät interventiot erilaisissa sote-alan ympäristöissä</p>	<p>Suomessa on pyritty viime vuosina lisäämään taiteen käyttöä työelämässä mm. tuottavuuden, kasvun ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Taideinterventioiden perusteella huomattiin muun muassa, että laitoksissa tarvittaisiin taiteilijan tuomaa uutta näkökulmaa ja hengähdystaukoja arkeen, sekä asukkaiden, että henkilökunnan puolesta.</p>
<p>Moisander, R. & Huovinen, H. 2018. Taide- ja kulttuuripalveluiden juurruttaminen...</p>	<p>Taiteilijat sairaalaympäristössä - pilotti</p>	<p>Taiteilijat tarvitsevat hyvän perehdytyksen hygieniasta ja sairaalan toimintatavoista. Kohderyhmä on valittava tarkoin ja hoitajan tulee olla läsnä seuraamassa potilaiden vointia. Henkilökunnan ja esimiesten motivaatiolla on suuri merkitys onnistumiseen. Resurssit tulee olla riittävät.</p>

Taulukko 2: Tutkijan taulukko

5 Tulokset

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: Miten taidelähtöiset menetelmät edistävät ihmisten hyvinvointia viime vuosina tehtyjen tutkimusten mukaan? Miten taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää sosiaalialalla? Aineisto teemoiteltiin niin, että teemat vastasivat mahdollisimman tarkasti tutkimuskysymyksiin. Teemoja syntyi neljä ja seuraavaksi tarkastellaan aineistossa toistuneita teemoja otsikoiden alla.

5.1 Taiteen ja kulttuurin merkityksiä sosiaalialalla

Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaalialan opintoihin kuuluu pakollisena luovuus ja toiminnallisuus asiakastyössä-opintojakso. Sen tavoitteena on opettaa tuleville sosiaalialan ammattilaisille menetelmiä, joita voidaan käyttää erilaisten asiakasryhmien kanssa. Kurssilla opiskellaan musiikin, kuvataiteen ja luontomenetelmien käyttömahdollisuuksia yksilöiden ja ryhmien ohjaamisessa. Taidelähtöiset menetelmät nähdään osana sosiaalialan työtä ja siksi niitä opetetaan ohjausvälineeksi jokaiselle opiskelijalle.

Taidealan koulutukseen taas liittyy nykyisellään vain vähän sellaisia opintoja, joiden avulla taiteilija voisi hyödyntää osaamistaan myös esimerkiksi sosiaalialalla. Taidealan opinnoissa tulee kehittää tutkintorakenteita ja opettajien osaamista, jotta taiteilijuus nähtäisiin laajempänä kokonaisuutena. Koulutusta tulisi lisätä erikoistumiskoulutukseen ja tohtoriopintoihin. (Kaattari & Suksi 2019.)

YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallisessa julistuksessa sekä Unescon kulttuurista monimuotoisuutta koskevassa julistuksessa mainitaan sivistykselliset oikeudet osana kansainvälisten ihmisoikeuksien perustaa. Ihmisoikeusjulistuksen 27. artiklan mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus vapaasti osallistua yhteiskunnan sivistyselämään ja nauttia taiteista. (Lehikoinen & Pääsilä 2016, 14.) Yksi tapa, jolla taiteen saavutettavuutta pyritään parantamaan, on kaikukortti. Se on niin kutsuttu kulttuuripassi, jonka avulla vähävaraiset tai muuten heikoimmassa asemassa olevat pääsevät nauttimaan samoista kulttuuripalveluista, kuin muutkin. Kaikukortteja jaetaan ympäri Suomen ja sillä voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja kulttuuripalveluihin ja työväenopistoihin. (Kaattari & Suksi 2019, 26; Kaikukortti 2020.)

Kulttuurihyvinvoinnin tavoitteena on Kaattarin ja Suksin (2019, 12) mukaan lisätä ihmisen toimintakykyä, elämäntilanteen tunnetta ja terveyttä, ehkäistä yksinäisyyttä ja sosiaalista eriyymistä, lisätä osallisuutta ja itseilmaisua sekä parantaa työhyvinvointia ja mielenterveyttä. Kulttuurihyvinvointitoimintaa voidaan toteuttaa erilaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköissä, jolloin toiminnalla tavoitetaan muun kulttuuritarjonnan ulkopuolelle jääviä henkilöitä.

5.2 Näkökulmia taiteen hyvinvointivaikutuksiin

Taideperustaisten menetelmien merkitys ihmisen hyvinvointiin todetaan kaikissa lähdeaineistoissa. Ikäläinen (2017, 4) kertoo, että Kuopion yliopistollisessa sairaalassa tehdyn tutkimuksen mukaan visuaaliset taiteet ja musiikki ovat toimineet kipua alentavasti muun muassa sairaalahoidon yhteydessä. Musiikin kuunteleminen auttaa ihmistä keskittymään muuhun kuin kiipuun, jolloin se vaikuttaa kehon neuronaktivaation pienenemiseen. Musiikki vaikuttaa aivojen serotoniinin ja beta-endorfiinin tuotantoon, joilla taas on yhteys immuunisysteemiin. Musiikin

auttaessa ihmistä rentoutumaan hänen autonominen hermostonsa rauhoittuu, verenpaineensa laskee ja pulssi hidastuu. Rentoutuessa kortisolitasot laskevat, joka vaikuttaa immuunivasteeseen. Musiikin on todettu vähentävän myös kirurgisten leikkausten jälkeistä kipua ja vaikuttavan kivun voimakkuuteen sekä epämiellyttävyyteen. Tanssi puolestaan auttaa selkä-, liikunta- ja tukielinten hoidossa edistämällä lihaskuntaa sekä vaikuttamalla vahvistavasti keuhkojen toimintaan ja tasapainoon.

Taidemenetelmät voivat lisätä mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten itsetuntemusta, itsetuntoa ja itseluottamusta, auttaa itsensä hyväksymisessä ja parantaa arvokkuuden tunnetta. Lisäksi niistä voi saada voimaantumisen tai valtaistumisen kokemuksia. Taideperustaiseen toimintaan osallistuessaan ihminen voi tunnistaa omia vahvuuksiaan, saada luottoa omiin kykyihinsä, tuntee saavuttavansa asioita, oppia pitämään huolta itsestään ja omasta mielenterveydestään sekä kehittää uusia selviämistästrategioita elämää varten. Taidetoiminta voi tarjota rauhoittumisen tilan, suojapaikan tai pakopaikan, jossa voi irrottautua päivittäisistä rutineista ja unohtaa arjen haasteet. Taiteellisen toiminnan avulla voi myös saavuttaa korvaavia kokemuksia, muuttaa negatiivisia mielikuvia itsestään ja omaksua uusia rooleja. Taide voi erityisesti auttaa ihmistä löytämään itselleen uuden roolin ilman sairauden tai diagnoosin aiheuttamaa leimaa. (Laitinen 2017, 90.)

Helena Malmivirran (2017, 47) mukaan ikääntyvät yli 60-vuotiaat hyötyvät ryhmissä toteutettavasta musiikki-, kuvataide-, tanssi-, näyttämötaide-, kirjallisuus- ja käsityötoiminnasta. Toiminta parantaa kognitiivista kyvykkyyttä eli muistia ja uusien asioiden oppimista, luo sosiaalisia suhteita ja sitä kautta yhteisöllisyyttä, yhdessä oppimista sekä merkityksellisyyttä. Taiteesta voi oppia ja ymmärtää uutta, rohkeus kokeilla uusia asioita kasvaa, myönteisyys omaa tulevaisuuttaan kohtaan lisääntyy ja oman äänensä saa paremmin kuuluville.

Kaattari ja Suksi (2019, 43) kirjoittavat, että kulttuuritoimintaan osallistuminen pidentää elinikää ja se voidaan jopa rinnastaa terveyttä edistävään liikuntaan. Taidelähtöiset menetelmät tulisikin ottaa käyttöön yrityksissä ja työyhteisöissä erilaisten ongelmatilanteiden ratkaisun avuksi sekä tuottamaan uusia innovaatioita ja parantamaan työhyvinvointia. Kunnissa ja tulevaisuudessa maakunnissa taide- ja kulttuuritoiminta tulisi nähdä hyvinvointitekijänä, jota toteutettaisiin monialaisena yhteistyönä. Taide- ja kulttuuritoimintaa tulee tarjota ihmisen koko elinkaaren ajan neuvolasta vanhainkotiin sekä erityisesti niille ryhmille, jotka ovat vaarassa jäädä terveytensä tai asemansa vuoksi palveluista syrjään.

Vammaisille ja autistisille henkilöille taiteella ja kulttuurilla voi olla vielä toisenlaisia ulottuvuuksia. Englannissa on toteutettu teatteriryhmä Oily Cartin toimesta projekti, jossa teatterialan ammattilaiset ja vammaiset lapset tutkivat yhdessä draamamenetelmien mahdollisuuksia hyvinvoinnin, osallisuuden, mielikuvituksen ja oman identiteetin vahvistajana. Yhdessä tekeminen oli auttanut luottamuksen kehittymiseen ja yhteisöllisyyden kokemiseen. Toiseuden

ymmärtäminen on autisteille erityisen haastavaa ja nukketeatterin on todettu olevan hyvä kanava kommunikoimiseen vammaisen lapsen ja hoitajan välillä. Nuken avulla vammaisen henkilö voi turvallisesti harjoitella erilaisia rooleja ja esittää jotain muuta kuin on. (Sutela 2017, 73.)

Esteetön taidekasvatus ja vammaisten oikeudet osallistua kulttuuritapahtumiin eivät ole itsessään selvä asia. Tutkijat ovat huomanneet puutteita esityspaikkojen esteettömyydessä ja tilaratkaisuisissa, jotka vaikeuttavat kaikkien halukkaiden osallistumista tilaisuuteen joko yleisönä tai esiintyjänä. Iso-Britanniassa on kehitelty Relaxed performances-malli, jossa erityisesti autististen henkilöiden aistirajoitukset pyritään ottamaan huomioon valaistuksessa, äänentoistossa ja muissa yliherkkyyttä aiheuttavissa toiminnoissa. Taide ja kulttuuri tulisi olla kaikkien saavutettavissa rajoitteista huolimatta, mutta tämä vaatii vielä paljon asenteiden ja motivaation muutosta rakenteisiin. (Sutela 2017, 78.)

Mielenterveyskuntoutujat hyötyvät taiteesta, joka vaikuttaa positiivisesti tunteisiin ja mielialaan sekä masennuksen ja ahdistuksen määrään, stressinhallintaan ja kognitiiviseen toimintaan. Taide parantaa myös resilienssiä eli mielen sopeutumis- ja sietokykyä. Vastaanottava ja aktiivinen kulttuuritoiminta, kuten taidenäyttelyissä ja teatterissa käyminen tai tanssiminen ja laulaminen vaikuttaa koettuun terveyteen, elämään tyytyväisyyteen sekä vähäiseen ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. Mitä aktiivisempaa kulttuuriin osallistuminen on, sitä suuremmat ovat terveyshyödyt. (Laitinen 2017, 87 - 88.)

Laitinen (2017, 40-41) kirjoittaa Yhdysvalloissa toteutetusta tutkimuksesta, jossa selvitettiin syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa järjestetyn yhteisöllisen kuvataideprojektin vaikutuksia. Nuoret kokivat merkitykselliseksi sen, että heidät nähtiin omassa yhteisössään positiivisessa valossa ja että he pystyivät itse vaikuttamaan oman asuinalueensa viihtyvyyteen. Nuoret maalasivat julkisiin tiloihin suuria muraaleja, joiden avulla he kokivat olevansa hyödyksi ja iloksi muille asukkaille parantamalla asuinalueen visuaalista ilmettä. Taidetoiminta voi auttaa nuoria tulemaan positiivisesti osaksi yhteisöä ja osallistumaan sosiaalisesti yhteiskuntaan. Haavoittuvaisessa asemassa olevien nuorten kanssa tehtävissä taideprojekteissa tulee tutkimusten mukaan olla tarkasti suunnitellut raamit ja mahdollisuus antaa nuorten itse päättää siitä, mitä tehdään.

Vaikka taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista ollaan laajalti yhtä mieltä, Lehikoinen ja Vanhanen (2017, 11 - 12) myöntävät, että tutkimustulosten mittaaminen ja todentaminen on usein haastavaa. Alan tutkimuksesta puuttuvat sopivat mittarit ja indikaattorit. Hyvinvointivaikutuksia tutkittaessa tulee aina ottaa huomioon myös ulkoiset tekijät sekä tulosten pitkävaikutteisuus. Ihmisten kokemuksia on hankalaa muuttaa tilastoiksi ja sitä kautta analysoida niitä ja se heikentää kulttuurin vaikutuksen tunnistamista.

5.3 Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvointia edistämässä

Ikäläisen (2017, 4) mukaan vuonna 2015 suurimmat syyt sairauspoissaoloihin olivat selkäkivut, mielenterveysongelmat sekä flunssa ja hengitystieongelmat. Masennus on yleisin syy jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle. Vuonna 2015 KELA maksoi sairauspäivärahoja reilun 826 miljoonan euron edestä ja työnantajille menetetyn työpanoksen kustannukset olivat noin 6,8 miljardia euroa. Työkyvyn ylläpitäminen olisi pitkällä tähtäimellä halvempaa, kuin sairaslomien pitäminen.

Taidelähtöisillä menetelmillä voidaan vaikuttaa työhyvinvointiin sen eri osa-alueilla. Tanssin avulla voidaan helpottaa istumistyöstä johtuvia selän ja kehon ongelmia sekä vahvistaa sosiaalista kommunikaatiota. Työpaikoille tuodut taideteokset tuovat tilaan viihtyisyyttä ja niiden avulla voidaan laukaista stressiä ja ahdistuneisuutta. Ohjatut taidetoiminnot voivat lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja motivaatiota itsensä hoitamiseen sekä toimia työterveyshuollon palveluiden rinnalla tukemassa työntekijää. (Ikäläinen 2017, 19.)

Kaattarin ja Suksin (2019, 28) mukaan työyhteisöissä toteutetuilla taideinterventioilla on ollut positiivisia vaikutuksia henkilöstön organisaatiotaitoihin, yhteistyöhön, johtajuuteen ja itsensä kehittämiseen. Taidelähtöisellä kehittämisellä on tutkimusten mukaan ollut suuriakin epäsuoria, taloudellisia vaikutuksia, koska työpaikan järjestämään taidetoimintaan osallistuminen on parantanut työntekijöiden psyykkistä terveyttä. Terveystieteiden alan henkilökunnan stressi- ja uupumusoireet ovat vähentyneet samalla kun hyvinvointi ja työssä jaksaminen on kohentunut.

Ruotsissa kunnat ovat tehneet säästöä, kun kuntatyöntekijöiden sairauspoissaolot ovat vähentyneet taiteilijaresidenssitoiminnan myötävaikutuksella. Ruotsissa on tutkittu myös eroja johtajuuskoulutuksissa vertaamalla taideperustaisen kehittämisohjelman ja tavanomaisen kehittämisohjelman hyödyistä johtajien ja esimiesten mielenterveyteen. Taideperustaiseen koulutukseen osallistuneiden saama hyöty koettiin paremmaksi ja pidempikestoiseksi. Liettuolaisessa sairaalassa tutkittiin maalaushetkien vaikutusta hoitohenkilökunnan hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan toiminta lisäsi energisyyttä, vähensi väsymystä ja paransi emotionaalista hyvinvointia. (Kaattari & Suksi 2019, 29.)

Ikola (2016, 75-76) kertoo omasta kokemuksestaan taideperustaisten ryhmien ohjaajana. Hänen mukaansa työyhteisöjen ja muiden ryhmien ohjaamisessa omien henkilökohtaisten kokemusten jakaminen ja oivallusten tekeminen yhdessä ovat yksi tärkeimpiä asioita yhteisön prosessissa. Omien ajatusten ja kokemusten jakaminen voi antaa jotain uutta koko ryhmälle, eikä tulosta voi aina ennakoita. Tällainen toiminta haastaa työntekijöiden ajatuksia omasta työstä ja sen mahdollisuuksista. Ajatusten ravistelu ja avautuminen voi luoda ihmiselle uuden tavan tehdä työtä, inspiroitua muista ja heittäytyä työskentelyyn omalla persoonallaan sekä

kohdata muita avoimesti. Ikolan kokemuksen mukaan taiteellinen näkökulma ja uudet toimintatavat voivat tuoda liike-elämän työkentälle ”positiivista innostusta ja elämyksellistä väriä”. Toisenlainen katsantokanta voi tuoda uutta innostusta työhön.

Pulkki (2016, 54) muistuttaa, että luovuus ei ole taiteilijoiden yksinoikeus, vaan se kuuluu meille kaikille. Ihmisten tulisi uskaltaa pysähtyä kysymään itseltään, mitä haluaa työltään ja työelämältä. Meillä on jokaisella mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme omaan työhömme ja miten itse voimme parantaa koko työyhteisömme hyvinvointia.

5.4 Taiteilijan työmahdollisuudet sosiaalialalla

Taiteilija-kehittäjäksi organisaatioon oli pilotti, joka suoritettiin Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa vuosina 2014-2015. Siihen osallistuneet opiskelijat tekivät taidealan maisteritutkinnon jälkeistä erikoistumisohjelmaa, johon kuului taideintervention tekeminen jollekin työharjoittelupaikalle. Toimintaympäristöinä toimivat muun muassa sairaala, urheilujärjestö, kirkko, ammattioppilaitos, kaupunkiorganisaatio ja vanhusten palvelutalo. (Lehikoinen, Päsillä, Martin & Pulkki 2016, 17.)

Tanssitaiteilija From (2016, 61-64) kertoo taiteilijaresidenssistään Kontulan palvelukeskuksen ryhmäkodissa. Hän halusi liikuttaa ja tansittaa ikääntyneitä palvelutalossa sekä avustaa hoitajia tansillisin keinoin. Työharjoittelu palvelutalossa kesti useita viikkoja, joiden aikana hänen ajatuksensa työn kohteesta muuttuivat. Alkuviikkojen jälkeen hän totesi olevansa hoitajien jaloissa ja keskittyi kohtaamaan asukkaita. From heittäytyi avoimesti mukaan hetkiin ja oli läsnä arjessa. Hän kosketti vanhuksia ja yritti saada kaikki tanssimaan, edes pienen hetken, edes käsillään. Kohtaamisista tuli esityksiä, joita muut saattoivat jäädä seuraamaan.

Taiteilija-kehittäjän ja organisaation johdon sekä työntekijöiden tulee kaikkien saada omien toiveidensa mukaista hyötyä projekteista. Toimintalähtöinen näkökulma korostaa sitä, mitä taiteellisista interventioista tulee tulkita ja mitä ei, miten organisaatiosta nousevia piileviä ongelmia käsitellään, annetaanko työyhteisön kokeilla ja käyttää mielikuvitusta, luovuutta ja poikkeavia ajatuksia ja kuka ottaa niistä vastuun ja mitä tuotoksilta odotetaan. Kriittinen lähestymistapa sisältää seuraavia ajatuksia: mitä tulee kyseenalaistaa ja kenen toimesta, mihin asioihin ei saa tarttua, mikä on jokaisen oma rooli prosessissa, miten ryhmä muuttaa totuttua ajattelutapaa uudenlaiseen ja kriittiseen näkökulmaan. Olennaista on, että kaikkien osapuolten tieto ja tulkinnat ovat yhtä arvokkaita. (Lehikoinen ym. 2016, 15 - 16.)

Kulttuurihyvinvointialan opetuksessa käytetään paljon luovia menetelmiä, kuten draamallista ilmaisua. Sosionomien ja kuvataiteilijoiden yhdessä tekemä työparityöskentely on yleistymässä sosiaalialalla, jolloin molempien osaaminen edistää osaltaan hyvinvointia ja terveyttä

taiteen ja kulttuurin keinoin. Taideammattilaisten koulutukseen liittyy pedagogisen osaamisen lisäksi ymmärrys vuorovaikutuksesta, palvelumuotoilusta, asiakaslähtöisyydestä ja moniammatillisuudesta. Koulutuksessa tulee lisätä ohjausta siihen, miten osaamistaan voi hyödyntää myös muilla aloilla, kuin taide- ja kulttuurialalla. Tämä uusi ala on yleistymässä ja kehittyy nopeasti, joten koulujen olisi pysyttävä kehityksen perässä ja pitää huolta kouluttajien ajantasaisesta osaamisesta. Taiteilijat näkevät usein työkenttensä hyvin perinteisin silmin, eivätkä tunnista mahdollisuuksia työllistyä laaja-alaisemmin esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalle. (Kaattari & Suksi 2019, 34-35.)

6 Johtopäätökset

Tutkimusaineiston (N=5) perusteella taidelähtöisillä menetelmillä on paljon hyvinvointivaikutuksia kaikissa ikäryhmissä. Taidelähtöisiä menetelmiä on useita ja niistä saadaan valikoitua erilaisiin tarpeisiin sopivat. Sosiaalialan opinnoissa tulee opettaa luovien menetelmien käyttöä työvälineenä ja taidekoulutuksessa taas panostaa sosiaalialan opintoihin. Tällä tavoin saadaan molempien alojen parhaat puolet yhdistettyä moniammatilliseksi yhteistyöksi. (Kaattari & Suksi 2019, 34.)

Suomessa on pyritty viime vuosina lisäämään taiteen käyttöä työelämässä mm. tuottavuuden kasvun ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Taideinterventioiden perusteella huomattiin muun muassa, että laitoksissa tarvittaisiin taiteilijan tuomaa uutta näkökulmaa ja hengähdystaukoja arkeen, sekä asukkaiden, että henkilökunnan puolesta. Taiteilijalla on mahdollisuus viedä taidekokemus askartelua pidemmälle ja tuoda päiviin tv:n tuijottamista kehittävämpää toimintaa. Interventioita suunniteltaessa tulisi kysyä asukkailta tai asiakkailta, mitä he toivoisivat sen sijaan, että taiteilija suunnittelee toimintaa hoitajien kanssa. Taiteilijoiden ammattitaitoa on hallita oma taiteenlajinsa niin hyvin, että erilaisille ryhmille osataan suunnitella tavoitteisiin sopivaa toimintaa. (From 2016, 67.)

Aineiston perusteella voidaan todeta, että varsinkin työhyvinvoinnin edistämiseksi käytetään nykyään yhä enemmän taidelähtöisiä menetelmiä tai taiteilijajohtoisia hankkeita. Työhyvinvointi nähdään vahvana tekijänä ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa, joka on todella tärkeä asia alati kiihtyvän työtahdin aikana. Johtajuus on jo murroksessa, kun koko työtiimi pyritään pitämään samalla tasolla ja hierarkiasta halutaan eroon. Samoin työyhteisöt kaipaavat uusia keinoja saavuttaa yhdessä asetettuja tavoitteita. (Ikäläinen 2017.)

Moisander ja Huovinen (2018, 54) kirjoittavat, että vaikka taiteilijoilta ja henkilökunnalta saatiin pilotista positiivista palautetta, oli myös paljon parannettavaa. Taiteen juurruttaminen hyvinvointikampanjan menetelmäksi vaatii paljon työtä ja ohjausta teemaan ja sen menetelmiin. Henkilöstö tarvitsee tukea ja sparrausta työtapaansa muutokseen. Henkilökunnan

tulee olla halukas muutokseen ja esimiesten ja johdon tulee taata resurssit ja työvälineet. Taiteilijoita tarvitaan, koska hoitajien muun työn lisäksi ei voi sysätä myös kulttuuritoimintaa.

Tulosten perusteella taiteen ja kulttuurin integroituminen osaksi sosiaali- ja terveysalan asiakas- ja hoitotyötä vaatii vielä vahvaa tutkimuksellista näyttöä toiminnan vaikuttavuudesta. Erityisesti terveysala on voimakkaasti säädeltyä ja sekä sen toiminnalta että palveluilta vaaditaan perustumista tutkimusnäyttöön. Päätöksenteon tueksi vaaditaan monipuolista tutkimustietoa taiteen, kulttuurin, terveyden ja hyvinvoinnin yhteyksistä erityisesti siksi, että tutkimustietoon perustuvan päätöksentekoa arvostetaan. Sosiaali- terveysalalla tarjottava kulttuuritoiminta vaatii erityisosaamista ja moniammatillisuutta sekä mahdollisuutta muuttaa paikan toimintakulttuuria. Kulttuurihyvinvoinnin ala tarvitsee vielä vahvaa tutkimusnäyttöä toiminnan vaikuttavuudesta. (Kaattari & Suksi 2019.)

7 Pohdinta

Taidelähtöisten menetelmien käyttö sosiaalialalla on tärkeä ja ajankohtainen teema. Tämän opinnäytetyön perusteella taidelähtöiset menetelmät vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin monella eri tavalla. Erilaisilla menetelmillä voidaan parantaa ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, lisätä työssäjaksamista ja vähentää kivun tuntemuksia. Taidelähtöisten menetelmien hyvinvointivaikutuksia voi verrata jopa liikunnan vaikutuksiin. Taidelähtöisillä menetelmillä on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin, ja siksi niitä on tärkeää saada laajalti käyttöön sosiaali- ja terveysalalle (Kaattari & Suksi 2019). Opinnäytetyön avulla sosiaalialan työntekijät saavat tutkittua ja ajankohtaista tietoa aiheesta ja toivottavasti motivoituvat kokeilemaan rohkeasti erilaisia lähestymistapoja kulttuurin ja taiteen maailmaan.

Opinnäytetyön aineisto vastasi asetettuihin tutkimuskysymyksiin ja syvensi onnistuneesti edellisen opinnäytetyön teoriapohjaa. Tavoitteena oli kasvattaa tietoisuutta taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista ja siinä työ on onnistunut. Lähteenä käytetty aineisto oli ajankohtaista ja luotettavaa ja vastasi tutkimuskysymykseen.

Tähän opinnäytetyöhön valikoitui tutkimusmenetelmäksi narratiivinen kirjallisuuskatsaus siksi, että se on aloittelevalle tutkijalle helpoin ja kevyin (Salminen 2011, 6-7) ja se sopi parhaiten työn tavoitteisiin. Tutkimuskysymysten toisenlainen asettelu olisi voinut johtaa eri tutkimusmenetelmän valintaan. Kirjallisuuskatsausta käytetään harvoin sosiaalialan opinnäytetöissä ja tämän työn aihetta olisi voinut tutkia myös kysymyslomakkeen tai haastattelun avulla kulttuurihyvinvoinnin alalla työskenteleviltä ammattilaisilta.

Hakuprosessissa olisi voinut lisätä vaihtelua hakutuloksiin kokeilemalla useampia hakusanayhdistelmiä. Käytin vain kolmea eri sanaa ja niiden eri yhdistelmiä, jolloin tulokset olivat yksi-puolisia. Tämä voi olla yksi syy siihen, että aineistosta löytyi vain hyvin samankaltaisia tutkimustuloksia, eikä juurikaan eroavaisuuksia.

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksen tulee täyttää tiettyjä vaatimuksia ollakseen luotettava ja eettisesti hyväksyttävä. Tutkimus ja sen raportointi tulee tehdä rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti ja muiden tutkijoiden työtä arvostetaan oikealla viittaustekniikalla. (Varantola, Launis, Helin, Spooft & Jäppinen 2013, 6.) Luotettavuudesta puhuttaessa käytetään termejä reliaabelius ja validius. Reliaabelius tarkoittaa mahdollisuutta toistaa mitaustulos ja se voidaan todeta monella eri tavalla. Kahden tutkijan päädyttyä samaan tulokseen tai samaa henkilöä tutkittaessa saadaan kaksi kertaa sama tulos, voidaan tutkimusta pitää reliaabelina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226-228.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen liittyy läheisesti aineiston valinnan perustelu ja raportointi. Koska aineiston saa valita hyvin vapaasti, on mahdollista, että tutkijalla on aineiston valinnan taustalla tiedostettu tai tiedostamaton tarkoitus. Kaikki valintaan liittyvät seikat tulee avata raportissa, jotta luotettavuus säilyy. Luotettavuus heikkenee myös, jos aineistoa ei ole liitetty tarpeeksi hyvin teoreettiseen taustaan. (Kangasniemi ym. 2013, 298.)

Tutkimus on toteutettu luotettavasti ja eettisesti niin, että käytetyt hakumenetelmät ja niiden tulokset on raportoitu rehellisesti. Käyttämällä samoja hakusanoja ja samoja hakukoneita tutkimuksen tulisi olla toistettavissa. Olen käyttänyt lähdeviittausta ja sen avulla erottanut oman tekstin lainatusta tekstistä. Tekstiä ei ole plagioitu, eikä suoria viittauksia ole juurikaan käytetty. Lähdemateriaali on luettu huolellisesti läpi ja sen jälkeen teemoiteltu peilaten sitä tutkimuskysymykseen. Kirjallisuuskatsauksessa tulee tarkastella kriittisesti aineiston yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Omassa aineistossani oli paljon yhtäläisyyksiä ja hyvin vähän eroavaisuuksia.

Aineiston haku on toteutettu systemaattisesti kirjallisuuskatsauksen tavoin. Mukaan olisi voinut valita lyhyempiä artikkeleita, jotta aineisto olisi ollut paremmin hallittavissa, taulukointi ja tulosten vertailu olisi ollut helpompaa ja tutkimus siltä osin luotettavampaa. Kansainvälisyys olisi tuonut opinnäytetyölle lisäarvoa. Aineiston olisi voinut analysoida, teemoitella ja taulukoida vielä tarkemmin.

7.2 Jatkotutkimusehdotus

Kuten Vanhanen (2017, 66-67) toteaa artikkelissaan, tutkimusta taidelähtöisten menetelmien vaikutuksesta maahanmuuttajiin on harmillisen vähän ja aihetta tulisi tutkia lisää. Jatkossa taidelähtöisiä menetelmiä voisi tutkia maahanmuuttajataustaisten näkökulmasta.

Omassa työssäni Vantaan ammattiopisto Variassa opiskelee tulevia eri alojen ammattilaisia, joiden opinnot etenevät opetussuunnitelman mukaisesti. Ammattiopintojen lisäksi ammattiopistoissa on tarjolla osatutkintoja maahanmuuttajataustaisille aikuisille, jotka opettelevat samalla suomen kieltä. Näissä opinnoissa käytetään opiskelumenetelmiä laajemmalla skaalalla kuin kantasuomalaisten kanssa. Maahanmuuttajaopiskelijoiden kanssa on hyödynnetty Sirkus Magentan järjestämiä sirkuspajoja, joiden tavoitteena on parantaa itsetuntemusta ja työnhakutaitoja. Tästä nouseekin jatkotutkimusehdotus. Seuraavaksi voisi tutkia sitä, miten taidelähtöisiä menetelmiä voitaisiin käyttää ammattikouluopetuksessa laajemmin ja miten sirkustoiminta on auttanut maahanmuuttajien opinnoissa tai työhauksessa. Tutkimus hyödyttäisi maahanmuuttajakoulutusta ja sitä kautta parantaisi opetuksen vaikuttavuutta.

Lähteet

Painetut

- Annanolli, T. 2016. Luovuudesta käyttövoimaa organisaation kehittämiseen. Teoksessa Lehikoinen, K., Pässilä, A., Martin, M. & Pulkki, M. (toim.) 2016. Taiteilija kehittäjänä - taiteelliset interventiot työssä. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.
- From, A. 2016. Tanssi meille. Taiteilijaresidenssissä Kontulan palvelukeskuksen ryhmäkodissa. Teoksessa Lehikoinen, K., Pässilä, A., Martin, M. & Pulkki, M. (toim.) 2016. Taiteilija kehittäjänä - taiteelliset interventiot työssä. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.
- Huhtinen-Hildén, L. 2019. Elämän ja arjen musiikkia - musiikillisen ilmaisun monia mahdollisuuksia. Teoksessa Karjalainen, A. (Toim.) 2019. Luovan toiminnan työtavat - käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A. 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A. (Toim.) 2019. Luovan toiminnan työtavat - käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Tammi.
- Ikola, J. 2016 Taideliikettä työelämään. Teoksessa Lehikoinen, K., Pässilä, A., Martin, M. & Pulkki, M. (toim.) 2016. Taiteilija kehittäjänä - taiteelliset interventiot työssä. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.
- Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R. (Toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.
- Karjalainen, A. 2019. Luovan toiminnan työtavat - käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lehikoinen, K., Pässilä, A., Martin, M. & Pulkki, M. (toim.) 2016. Taiteilija kehittäjänä - taiteelliset interventiot työssä. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Tammi, T. 2011. Ekspressiivinen taidetyöskentely. Teoksessa Kuukasjärvi, A., Linnossuo, O. & Sutinen, J. (Toim.) 2011. Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Turku: Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 53.

Sähköiset

Ikäläinen, P. 2017. Taiteesta tukea työhyvinvointiin. Taiteen edistämiskeskus. Viitattu 19.2.2020. https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/taiteesta_tukea_tyohyvinvointiin_web.pdf

Kaattari, M. & Suksi, I. 2019. (Toim.) Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän taide- ja kulttuuritoiminnan yhteistyöryhmän raportti ja jatkotoimenpide-ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 5.2.2019. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161547/Rap_34_2019_Kulttuuri%20ja%20taide%20hyvinvoinnin%20edistajina.pdf

Kaikukortti. 2020. Kulttuuria kaikille. Viitattu 20.2.2020. <http://www.kulttuuria-kaikille.fi/kaikukortti>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25 (4), 291-301. Viitattu 28.4.2020. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/docview/1469873650/fulltextPDF/A32A2B6C6E8D4E17PQ/1?accountid=12003>

Kiilakoski, T. & Tervahartiala, M. 2015. Taiteen osallisuus, osallisuuden taide - Tulkintoja taidelähtöisten menetelmien käytöstä koulussa. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2015, vol. 16. Viitattu 14.3.2020. https://www.academia.edu/22380305/Taiteen_osallisuus_osallisuuden_taide_Tulkintoja_taidel%C3%A4ht%C3%B6isten_menetelmien_k%C3%A4yt%C3%B6st%C3%A4_koulussa_Participation_through_art_the_art_of_participation_-_interpretations_on_the_use_of_art-based_methods_in_upper_secondary_school

Korhonen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät. TAIKA 2008-2013. Viitattu 27.3.2020. <https://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/taidelahtoiset-menetelmat/>

Känkänen, P. 2019. Kulttuurihyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.12.2019. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tuoksi/menetelmat/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelahtoiset-menetelmat

Laitinen, L. 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Kirjasta Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (Toim.) 2017. Taide ja hyvinvointi - Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen.

Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Viitattu 1.4.2020. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Lasten ja nuorten säätiö. 2018. Sirkus Magenta. Viitattu 19.3.2010. <https://www.nuori.fi/toiminta/sirkuksesta-siivet-elamaan/toiminta/sirkus-magenta/>

Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (Toim.) 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Viitattu 1.4.2020. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Malmivirta, H. 2017. Taide, taidetoiminta ja niiden vaikutukset ikääntyneiden hyvinvointiin. Kirjasta Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (Toim.) 2017. Taide ja hyvinvointi - Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Viitattu 14.3.2020. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Moisander, R. & Huovinen, H. 2018. Taide- ja kulttuuripalveluiden juurruttaminen osaksi sosiaali- ja terveysalan toimintaa. Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 14.3.2020. <http://www.esper.fi/images/ArtEssote-raportti.pdf>

Pulkki, M. 2016. Menestyksen pakkokilpajuus. Kirjasta Lehikoinen, K., Pässilä, A., Martin, M. & Pulkki, M. (toim.) 2016. Taiteilija kehittäjänä - taiteelliset interventiot työssä. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Viitattu 19.2.2020. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/160178>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja. Viitattu 29.4.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 3.4.2020. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Sosiaaliala ammattikorkeakoulussa. 2019. Opintopolku. Viitattu 13.3.2020. <https://opintopolku.fi/wp/ammattikorkeakoulu/mita-amkssa-voi-opiskella/sosiaaliala-ammattikorkeakoulussa/>

Sosiaalipalvelut. 2020. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 12.3.2020. <https://stm.fi/sosiaalipalvelut>

Sutela, K. 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja vammaisten henkilöiden ja erityistä tukea tarvitsevien hyvinvointi. Kirjasta Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (Toim.) 2017. Taide ja hyvinvointi - Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Viitattu 20.3.2020. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Taikusydan. 2019. Viitattu 21.2.2020. <https://taikusydan.turkuamk.fi/info/taikusydan/>

Tuhkunen, M. 2019. Taidelähtöinen ja toiminnallinen oppiminen. Teoksesta Stack, S., Atroberg, A. & Letiche, M. (Toim.) 2019. Taidelähtöiset ja toiminnalliset menetelmät kulttuurivälisen oppimisen tukena. Kansalaisfoorumi. Viitattu 20.3.2020. https://kansalaisfoorumi.fi/wp-content/uploads/2019/01/Taidelahtoiset_ja_toiminnalliset_menetelmat_verkko-opas_FI.pdf

Vanhanen, E. 2017. Taiteisiin osallistumisen hyvinvointivaikutukset ja maahanmuuttajat. Kirjasta Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (Toim.) 2017. Taide ja hyvinvointi - Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Viitattu 20.3.2020. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof, S. & Jäppinen, S. (Toim.) 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 21.4.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Julkaisemattomat lähteet

Junkkari, K. 2009. Helmeilevää taidetta - kokemuksia taideryhmän toiminnasta. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Taulukot

Taulukko 1: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit	13
Taulukko 2: Tutkijan taulukko	15